



33^Ο ΔΙΕΘΝΕΣ
ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ &
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



33RD INTERNATIONAL
CONGRESS ON
PHYSICAL EDUCATION &
SPORT SCIENCE

23 - 25 ΜΑΪΟΥ - 2025

23RD – 25TH MAY – 2025

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΚΟΜΟΤΙΝΙ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ - UNDER THE AUSPICES



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού



Περιφέρεια
Αν. Μακεδονίας - Θράκης



ΔΗΜΟΣ
ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
TABLE OF CONTENTS

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ.....	3 - 10
ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ.....	11 - 18
ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ.....	19 - 67
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ.....	68 - 97
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ.....	98 - 437
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ.....	438 - 451

TABLE OF CONTENTS

ADDRESSES.....	3 - 10
COMMITTEES	11 - 18
ROUND TABLES.....	19 - 67
WORKSHOPS.....	68 - 97
ABSTRACTS.....	98 - 437
INDEX.....	438 - 451



Αξιότιμα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας, αγαπητοί σύνεδροι, συνεργάτες και φίλοι του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, αγαπητές/οί φοιτήτριες και φοιτητές

Με ιδιαίτερη χαρά και υπερηφάνεια σας απευθύνω τον θερμό μου χαιρετισμό για το 33^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Ένα συνέδριο που συμβάλλει στην προαγωγή της αθλητικής επιστήμης, της εκπαίδευσης και της κοινωνικής προσφοράς.

Η ίδρυση του ΤΕΦΑΑ πριν από τέσσερις δεκαετίες αποτέλεσε ένα όραμα για την καλλιέργεια του αθλητικού πνεύματος και την ενίσχυση της επιστημονικής έρευνας στον τομέα της φυσικής αγωγής. Σήμερα, το Τμήμα διαδραματίζει έναν πρωταγωνιστικό ρόλο τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο, χάρη στην αφοσίωση και το μεράκι των διδασκόντων και των διδασκομένων του. Έτσι το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης με τη συνδρομή του ΤΕΦΑΑ κατέστη σήμερα σημείο αναφοράς στην επιστημονική έρευνα και την καινοτομία στον χώρο του αθλητισμού.

Η συμβολή του ΤΕΦΑΑ στην εκπαίδευση, την έρευνα και την κοινωνική συνοχή είναι ανεκτίμητη. Οι απόφοιτοι του Τμήματος διακρίνονται ως καταξιωμένοι επιστήμονες, εκπαιδευτικοί, προπονητές και επαγγελματίες του αθλητισμού, που προάγουν τις αξίες της άμιλλας, της συνεργασίας και του υγιούς ανταγωνισμού. Η δέσμευσή τους στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής ευεξίας αποτελεί ένα πολύτιμο κοινωνικό κεφάλαιο για την ελληνική και διεθνή κοινότητα.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε και να ενθαρρύνουμε τις προσπάθειες που προάγουν τη γνώση, την καινοτομία και την επιστημονική εξέλιξη. Το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης παραμένει αφοσιωμένο σε αυτές τις αξίες, στηρίζοντας έμπρακτα την ακαδημαϊκή αριστεία και την κοινωνική προσφορά.

Εύχομαι από καρδιάς στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού να συνεχίσει με το ίδιο πάθος και αφοσίωση την αποστολή του, προσφέροντας υψηλού επιπέδου εκπαίδευση και επιστημονική έρευνα. Είμαι βέβαιος ότι οι επόμενες δεκαετίες θα είναι εξίσου δημιουργικές και επιτυχημένες, με νέες πρωτοβουλίες και συνεργασίες που θα καθοδηγήσουν τις επόμενες γενιές επιστημόνων και επαγγελματιών του αθλητισμού.

Με θερμούς χαιρετισμούς και τις πιο ειλικρινείς μου ευχές για κάθε επιτυχία,

Ο Πρύτανης του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης

Φώτης Μάρης, Καθηγητής



33^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ
ADDRESSES



Dear members of the academic community, esteemed delegates, partners, and friends of the **Department of Physical Education and Sport Science**, dear students,

It is with great joy and pride that I extend my warmest greetings on the occasion of the **33rd International Congress on Physical Education and Sport Science**, organized by the **School of Physical Education, Sport Science, and Occupational Therapy** of the **Democritus University of Thrace**.

This Congress plays a pivotal role in the advancement of sports science, education, and social contribution.

The establishment of the Department of Physical Education and Sport Science (DPESS) four decades ago was a visionary step toward cultivating athletic spirit and promoting scientific research in the field of physical education. Today, the Department stands as a leading academic institution, both nationally and internationally, thanks to the dedication and passion of its faculty and students.

Through the continuous efforts of DPESS, the Democritus University of Thrace has become a point of reference in scientific research and innovation in the field of sport.

The Department's contribution to education, research, and social cohesion is invaluable. Its graduates excel as respected scientists, educators, coaches, and professionals in the field of sports, promoting the values of fair play, collaboration, and healthy competition. Their commitment to advancing physical activity and overall well-being is a valuable social asset for both the Greek and international communities.

Now more than ever, it is essential to recognize and support efforts that foster knowledge, innovation, and scientific development. The Democritus University of Thrace remains firmly committed to these values, actively supporting academic excellence and social impact.

I wholeheartedly wish the Department of Physical Education and Sport Science continued success in fulfilling its mission with the same passion and commitment, offering high-quality education and cutting-edge scientific research. I am confident that the decades ahead will be equally productive and successful, with new initiatives and collaborations guiding future generations of sports scientists and professionals.

With warm regards and my sincerest wishes for continued success,

Rector of the Democritus University of Thrace

Fotis Maris, Professor



Αξιότιμες/οι Σύεδροι, Αγαπητές/οί Συνάδελφοι,

Με ιδιαίτερη χαρά και τιμή σας καλωσορίζω στο **33^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**, που πραγματοποιείται στην όμορφη και φιλόξενη πόλη της Κομοτηνής από τις 23 έως τις 25 Μαΐου 2025, με κεντρικό θέμα: «Καινοτομία στην Αθλητική Τεχνολογία και Επιστήμη». Η φετινή διοργάνωση αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία για να διερευνήσουμε, εκτός των άλλων, τις τελευταίες εξελίξεις στον τομέα της αθλητικής επιστήμης και τεχνολογίας, να ανταλλάξουμε γνώσεις και να αναδείξουμε τον κρίσιμο ρόλο της καινοτομίας στη βελτίωση της ανθρώπινης απόδοσης και ευεξίας. Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να διαμορφώνει το μέλλον του αθλητισμού, η συνάντησή μας αυτή δίνει τη δυνατότητα να εξετάσουμε πώς οι νέες τεχνολογίες επηρεάζουν την προπόνηση, την αποκατάσταση και την αθλητική απόδοση. Από τις φορητές συσκευές

παρακολούθησης και τα δεδομένα βιομετρίας έως την τεχνητή νοημοσύνη και την εικονική πραγματικότητα, οι καινοτομίες αυτές αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο κατανοούμε και προάγουμε την ανθρώπινη απόδοση.

Η διοργάνωση αυτού του σημαντικού επιστημονικού γεγονότος αποτελεί όμως μια ξεχωριστή ευκαιρία για να συναντηθούμε, να ανταλλάξουμε γνώσεις και εμπειρίες, και να αναδείξουμε τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζει η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός στη σύγχρονη κοινωνία. Σε έναν κόσμο που εξελίσσεται ραγδαία και αντιμετωπίζει νέες προκλήσεις, η σημασία της σωματικής και ψυχικής υγείας είναι πιο επίκαιρη από ποτέ. Η επιστήμη της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού βρίσκεται στο επίκεντρο αυτής της προσπάθειας, καθώς συνδυάζει την επιστημονική γνώση με την πρακτική εφαρμογή για την προαγωγή της ανθρώπινης ευεξίας και της ποιότητας ζωής.

Το φετινό συνέδριο συγκεντρώνει καταξιωμένους επιστήμονες, ερευνητές και επαγγελματίες από όλο τον κόσμο, οι οποίοι θα παρουσιάσουν καινοτόμες έρευνες, νέες προσεγγίσεις και σύγχρονες πρακτικές που διαμορφώνουν το μέλλον της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Η συμμετοχή σας σε αυτό το συνέδριο ενισχύει τον διάλογο, προωθεί τη διεπιστημονική συνεργασία και εμπλουτίζει τις γνώσεις μας, δημιουργώντας μια δυναμική κοινότητα που επιδιώκει την αριστεία και την πρόοδο.

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς όλους όσους συνέβαλαν στην οργάνωση αυτού του Συνεδρίου, καθώς και στους χορηγούς και συνεργάτες που υποστηρίζουν σταθερά το έργο μας. Ιδιαίτερα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους εισηγητές και συμμετέχοντες για την αφοσίωσή τους στην επιστήμη και την εκπαίδευση, καθώς και για τη συνεχή τους προσπάθεια να αναδείξουν τις αξίες της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.

Εύχομαι σε όλους ένα παραγωγικό και εμπνευσμένο συνέδριο, γεμάτο δημιουργικότητα και εποικοδομητικό διάλογο. Είμαι βέβαιος ότι οι συζητήσεις και οι ανταλλαγές ιδεών που θα πραγματοποιηθούν εδώ θα αποτελέσουν πολύτιμη παρακαταθήκη για το μέλλον της επιστήμης μας και θα ενισχύσουν τις προσπάθειές μας να χτίσουμε έναν πιο υγιή και ισορροπημένο κόσμο.

Με εκτίμηση,

Ο Κοσμήτορας της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας

Ευάγγελος Αλμπανίδης, Καθηγητής



33^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ
ADDRESSES



Dear Delegates, Esteemed Colleagues,

It is with great pleasure and honor that I welcome you to the **33rd International Congress on Physical Education and Sport Science**, taking place in the beautiful and hospitable city of Komotini, from May 23 to 25, 2025, under the central theme: “Innovation in Sports Technology and Science.”

This year’s congress offers a unique opportunity to explore, among other topics, the latest developments in the field of sports science and technology, to exchange knowledge, and to highlight the vital role of innovation in enhancing human performance and well-being. As technology continues to shape the future of sports, our gathering allows us to examine how new advancements are transforming training, recovery, and athletic performance. From wearable tracking devices and biometric data to artificial intelligence and virtual reality, these innovations are changing the way we understand and

promote human potential.

At the same time, hosting this important scientific event presents a special opportunity for us to meet, share insights and experiences and emphasize the essential role that physical education and sports play in modern society. In a rapidly evolving world facing new challenges, the importance of both physical and mental health is more relevant than ever. The science of Physical education and Sports is at the heart of this effort, combining scientific knowledge with practical application to promote human well-being and quality of life.

This year’s congress brings together distinguished scientists, researchers, and professionals from around the globe, who will present groundbreaking research, new approaches, and modern practices that are shaping the future of physical education and sports. Your participation in this congress enhances dialogue, fosters interdisciplinary collaboration, and enriches our understanding, building a vibrant community striving for excellence and progress.

I would like to express my heartfelt thanks to all those who contributed to the organization of this Congress, as well as to the sponsors and partners who consistently support our work. In particular, I extend my sincere gratitude to the speakers and participants for their dedication to science and education and for their continuous efforts to promote the values of physical education and sport.

I wish you all a productive and inspiring congress, filled with creativity and constructive dialogue. I am confident that the discussions and exchange of ideas that will take place here will serve as a valuable legacy for the future of our field and will strengthen our efforts to build a healthier and more balanced world.

Sincerely,

Dean of the School of Physical Education, Sport Science and Occupational Therapy

Evangelos Albanidis, Professor



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ
ADDRESSES



Κύριες και Κύριοι, αξιότιμοι καλεσμένοι, συνάδελφοι, φίλοι της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, Αθλητές και Αθλήτριες που μας ψηλώνετε από υπερηφάνεια

Με άρωμα γυναίκας η φετινή τελετή έναρξης. Τα μηνύματα των ολυμπιονικών μας πολύτιμα - δικαιώματα, ισότητα, σεβασμός, διαφορετικότητα, δικαιοσύνη, επιμονή, προσπάθεια... Ας τα κρατήσουμε στη ζωή μας και ας τα χρησιμοποιήσουμε για κοινωνικό και προσωπικό όφελος.

Εκ μέρους του ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ σας εκφράζω τις θερμότερες ευχαριστίες μας για την παρουσία σας εδώ, στο **33ο ΔΣΦΑΑ**, το οποίο έχει καθιερωθεί ως σημείο αναφοράς για την επιστημονική κοινότητα της Φυσικής Αγωγής, του Αθλητισμού, της Άσκησης, της Υγείας.

Σε μια εποχή που οι προκλήσεις στον χώρο της παιδείας, της αθλητικής επιστήμης και της υγείας πολλαπλασιάζονται, η

τεχνολογία είναι το όχημα που μας επιτρέπει να βελτιώνουμε επιδόσεις, να ενισχύουμε τη μάθηση και να προάγουμε την υγεία σε όλους, ανεξαιρέτως των όποιων διαφορών.

Ως ΤΕΦΑΑ, επενδύουμε στη διεπιστημονική συνεργασία, στην έρευνα, και στην τεχνολογική εξέλιξη. Το Συνέδριο αυτό, το οποίο είναι για πρώτη φορά κατά ένα μέρος υβριδικό, το αποδεικνύει.

Θερμές ευχαριστίες στην Πρόεδρο του Συνεδρίου, την οργανωτική επιτροπή, στους/στις συναδέλφους, στους εθελοντές και τις εθελόντριες, που σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα πέτυχαν τόσα πολλά. Στους ομιλητές και τις ομιλήτριες, και φυσικά σε όλους και όλες εσάς που ταξιδέψατε για να είστε μαζί μας, για 33η φορά!

Και από την «πάλη», με τη μεταφορική έννοια, ας περάσουμε στην πραγματική πάλη...στο άθλημα.

Το ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ είναι το μοναδικό Τμήμα στην Ελλάδα με ακαδημαϊκή έδρα στην Πάλη που παρέχει ειδικότητα σε φοιτητές/τριες.

Σε προγενέστερα συνέδρια του Τμήματος διοργανώθηκαν Φόρουμ, Συμπόσια και Στρογγυλές Τράπεζες υπό την αιγίδα και τις συμμετοχές της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Πάλης, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πάλης και του Διεθνούς Δικτύου Ερευνητών Πάλης.

Στο ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ αξιολογήθηκαν, προπονήθηκαν και έκαναν την μετεγχειρητική αποκατάσταση δεκατρείς (13) Παγκόσμιοι και Ολυμπιακοί πρωταθλητές/τριες της Πάλης από πέντε (5) χώρες: την Ελλάδα, τη Βουλγαρία, τη Μολδαβία, την Πολωνία και το Καζακστάν.

Σήμερα ο Αθλητικός Σύλλογος Δημοκρίτειο έχει στην δυναμική του πενήντα οκτώ (58) ενεργούς αθλητές και αθλήτριες, με κορυφαία αθλήτρια του συλλόγου την Νικολέτα Μπάρμπα.

Είναι τιμή και χαρά που δεχτήκατε την πρόσκλησή μας. Θερμά συγχαρητήρια και κάθε επιτυχία!

Η Πρόεδρος

Βασιλική Δέρρη, Καθηγήτρια



33^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ
ADDRESSES



Ladies and Gentlemen, esteemed guests, colleagues, friends of the Science of Physical Education and Sport, Athletes who fill us with pride,

This year's Opening Ceremony carries a distinctive feminine touch. The messages shared by our Olympic champions are invaluable—rights, equality, respect, diversity, justice, perseverance, effort... Let us hold onto these values in our lives and use them for both social and personal benefit.

On behalf of the Department of Physical Education and Sport Science of the Democritus University of Thrace, I warmly thank you for being here at the **33rd International Congress of Physical Education and Sport Science**, an event that has become a reference point for the scientific community in the fields of Physical Education, Sport, Exercise, and Health.

In an era where challenges in education, sports science, and health are rapidly growing, technology serves as the vehicle that allows us to improve performance, enhance learning, and promote health for all—regardless of our differences.

At our Department, we invest in interdisciplinary collaboration, research, and technological advancement. This Congress, which for the first time adopts a partially hybrid format, is clear proof of that commitment.

My warmest thanks go to the President of the Congress, the organizing committee, our colleagues, the volunteers, who achieved so much in such a short amount of time. I also thank the speakers and, of course, all of you who traveled to be with us—for the 33rd time!

And now, from the notion of “struggle” in its symbolic sense, we turn to real struggle... the sport of wrestling.

The Department of Physical Education and Sport Science at D.U.Th. is the only university department in Greece with an academic Chair in Wrestling and offers specialization in the sport to its students.

In past Congresses of our Department, we have hosted Forums, Symposia and Round Tables under the auspices of and with participation from the United World Wrestling, the Hellenic Wrestling Federation and the International Network of Wrestling Researchers.

At our Department, thirteen (13) World and Olympic Wrestling Champions from five (5) countries—Greece, Bulgaria, Moldova, Poland, and Kazakhstan—have been evaluated, trained, and undergone post-operative rehabilitation.

Today, the Democritus Wrestling Sports Club boasts fifty-eight (58) active male and female athletes, with its leading athlete being Nikoleta Barba.

It is both an honor and a joy that you accepted our invitation. Warmest congratulations and best wishes for continued success!

The President of DPESS DUTH

Vasiliki Derri, Professor



Αγαπητές φίλες και αγαπητοί φίλοι του Συνεδρίου της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας, του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, με μεγάλη χαρά σας ανακοινώνω τη διεξαγωγή του 33^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού από τις 23 έως τις 25 Μαΐου 2025, στην Κομοτηνή με θεματική: Καινοτομία στην Αθλητική Τεχνολογία και Επιστήμη.

Στο φετινό συνέδριο, η Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας, έχει την τιμή να υποδεχτεί την Παρασκευή το απόγευμα ως κεντρικό ομιλητή τον Αναπληρωτή Υπουργό Αθλητισμού κ. Γιάννη Βρούτση, ο οποίος θα αναπτύξει ένα άκρως ενδιαφέρον θέμα: Ψηφιακός Μετασχηματισμός “e-Kouros”. Επίσης, στο πλαίσιο του Συνεδρίου θα διεξαχθεί η Συνάντηση των Ιδρυματικά Υπευθύνων Πρακτικής Άσκησης της Χώρας.

Την Παρασκευή 23 Μαΐου στην Τελετή Έναρξης παραδοσιακά προγραμματίζουμε την απονομή του βραβείου Σαμαρά που φέτος θα δοθεί στην πρώην διεθνή καλαθοσφαιρίστρια, Εβίνα Μάλτση, μια από τις μεγαλύτερες προσωπικότητες που έχει αναδείξει η ελληνική καλαθοσφαίριση, καθώς και μια εκ των κορυφαίων Ελληνίδων παικτριών όλων των εποχών.

Όπως κάθε χρόνο, δε θα λείψουν οι στρογγυλές τράπεζες και τα σεμινάρια με επίκαιρες θεματολογίες και φυσικά η καθιερωμένη συνάντηση αποφοίτων, το Reunion! Με μεγάλη μας χαρά και προσδοκία λοιπόν θα φιλοξενήσουμε τους αποφοίτους του 2005 και η ομάδα μας, έχει ήδη συγκεντρώσει έναν σημαντικό αριθμό τους που είναι έτοιμοι να θυμηθούν, να κλάψουν, να γελάσουν στην αγαπημένη τους Κομοτηνή και στη Σχολή της καρδιάς τους.

Σας επιφυλάσσουμε κι άλλες εκπλήξεις αλλά είναι πολύ νωρίς για να τις αποκαλύψουμε όλες. Άλλωστε η προσδοκία είναι αυτή που μας κρατάει όλους «ζεστούς».

Μείνετε συντονισμένοι/ες με την ιστοσελίδα μας, τη σελίδα μας στο [Facebook](#) και το [Instagram](#) για να ενημερώνεστε για τα επερχόμενα γεγονότα που θα συγκροτήσουν το οργανωτικό πλαίσιο του 33ου ΔΣΦΑΑ.

Σας περιμένουμε, για μια ακόμα ξεχωριστή εμπειρία που είναι πλέον συνήθεια, στο αγαπημένο σας συνέδριο.

Η Πρόεδρος της ΟΕ του ΔΣΦΑΑ

Γεωργία Υφαντίδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑΕ - ΔΠΘ



33^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ
ADDRESSES



Dear friends of the **Conference of the School of Physical Education, Sport Science and Occupational Therapy**, of the Democritus University of Thrace (DUTH).

It is with great pleasure that I announce the **33rd International Congress on Physical Education and Sport Science**, which will take place from May 23 to May 25, 2025, in Komotini, under the theme: Innovation in Sports Technology and Science.

This year, the School of Physical Education, Sport Science and Occupational Therapy, is honored to welcome the Alternate Minister of Sports, Mr. Giannis Vrotsis, as the keynote speaker on Friday evening. He will present a highly engaging topic: Digital Transformation “e-Kouros”. Additionally, the conference will host the Meeting of Institutional Heads of Internships from across the country.

On Friday, May 23rd, during the Opening Ceremony, we traditionally schedule the presentation of the Samaras Award, which this year will be given to former international basketball player Evina Maltzi—one of the greatest figures in Greek basketball history and one of the top Greek players of all time.

As every year, there will be roundtable discussions and workshops on current topics, as well as the customary alumni meeting, our reunion! With great joy, we will host the graduates of 2005, and our team has already gathered a significant number of them who are ready to remember, cry, laugh in their beloved Komotini.

We have more surprises in store for you, but it’s too early to reveal them all. After all, hope is what keeps us all “warm”.

Stay tuned to our website, our [Facebook](#) and [Instagram](#) accounts, to stay informed about the upcoming events that will shape the organizational framework of the 33rd Congress.

We look forward to welcoming you to yet another unique experience, which has now become a tradition, at your favorite conference.

The President of the Organizing Committee

Georgia Yfantidou, Associate Professor, DPESS - DUTH



ΤΙΜΗΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πιερρακάκης Κυριάκος	Υπουργός Παιδείας & Θρησκευμάτων
Βρούτσης Γιάννης	Αναπληρωτής Υπουργός με αρμοδιότητα τον Αθλητισμό
Μαυρωτάς Γεώργιος	Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού
Τοψίδης Χριστόδουλος	Περιφερειάρχης Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης
Γκαράνης Ιωάννης	Δήμαρχος Κομοτηνής
κ.κ. Παντελεήμων	Σεβ. Μητροπολίτης Μαρωνείας και Κομοτηνής
Μάρης Φώτιος	Καθηγητής Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών, Πρύτανης
Χαλιορής Κωνσταντίνος	Καθηγητής Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών, Αντιπρύτανης Οικονομικών, Προγραμματισμού & Ανάπτυξης
Γρηγορίου Μαρία	Καθηγήτρια Τμήματος Μοριακής Βιολογίας Αντιπρύτανης Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας
Μπρούφας Γεώργιος	Καθηγητής Τμήματος Αγροτικής Ανάπτυξης Αντιπρύτανης Έρευνας και Καινοτομίας
Γούργουλης Βασίλειος	Καθηγητής Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων
Γιατρομανωλάκη Αλεξάνδρα	Καθηγήτρια Τμήματος Ιατρικής, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Δερβιτσιώτης Αλκιβιάδης	Καθηγητής Τμήματος Νομικής, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Δρυμπέτας Ευάγγελος	Καθηγητής Τμήματος Οικονομικών Επιστημών, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Μιχαλοπούλου Μαρία	Καθηγήτρια Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Τσομής Γεώργιος	Καθηγητής Τμήματος Ελληνικής Φιλολογίας, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Δημητρίου Ανδρέας	Ομότιμος Καθηγητής Πανεπιστημίου Λευκωσίας, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Καψάλης Γεώργιος	Ομότιμος Καθηγητής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Κεβρεκίδης Ιωάννης	Καθηγητής John Hopkins University, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Κόλλιας Σπυρίδων	Καθηγητής Πανεπιστημίου Ζυρίχης, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Ματζαράκης Ανδρέας	Καθηγητής University of Freiburg, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης
Δούδα Ελένη	Καθηγήτρια Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πρώην Κοσμήτορας Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού



ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Υφαντίδου Γεωργία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Μέλη Οργανωτικής Επιτροπής

Αλμπανίδης Ευάγγελος

Καθηγητής, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑΕ - ΔΠΘ

Δέρρη Βασιλική

Καθηγήτρια, Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Καμπάς Αντώνιος

Πρώην Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Αυλωνίτη Αλεξάνδρα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Βερναδάκης Νικόλαος

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Γιαννακού Ερασμία

Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Γιαννούση Μαρία

Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Γιαρματζής Γιώργος

Εντεταλμένος Διδάσκων ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Δούδα Ελένη

Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Ζάρας Νικόλαος

Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Καναβάκη Μαρία Αρχόντισσα

Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Κούλη Όλγα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Κώστα Γιώργος

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Ματσούκα Ουρανία

Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Μπεμπέτσος Ευάγγελος

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Παπαδημητρίου Κατερίνα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Ρόκκα Στυλιαννή

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Σμήλιος Ηλίας

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Τσίτσκαρα Ευστρατία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Γιαννακόπουλος Ανέστης

Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Εμμανουηλίδου Κυριακούλα

Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Καρακύριου Στέλλα

Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Κουφού Νεραντζούλα

Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Μαμούκαρη Περσεφόνη

Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Μπαξεβάνη Μαρία

Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Μπερμπερίδου Φανή

Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Πίτση Αθηνά

Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Χριστοφορίδης Χρήστος

Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Ασμανίδου Κατερίνα

Διδακτικό Προσωπικό, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ



33rd INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE
MAY 23rd - 25th 2025 • KOMOTINI

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ
COMMITTEES

Αστραπέλλος Κωνσταντίνος

Διδάκτορας, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Μηνά Σμαρώ

Διδακτικό Προσωπικό, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Σπυριδοπούλου Ελένη

Διδάκτορας, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Χατζόπουλος Γεώργιος

Διδακτικό Προσωπικό, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ



ORGANIZING COMMITTEE

President of the Congress

Yfantidou Georgia Associate Professor, DPESS – DUTH

Members of the Organizing Committee

Albanidis Evangelos	Professor, Dean SPESSE – DUTH
Derri Vasiliki	Professor, Chairwoman DPESS – DUTH
Kambas Antonios	Ex President of the Organizing Committee, Professor, DPESS – DUTH
Avloniti Alexandra	Associate Professor, DPESS – DUTH
Vernadakis Nikolaos	Professor, DPESS – DUTH
Giannakou Erasmia	Assistant Professor, DPESS – DUTH
Giannousi Maria	Assistant Professor, DPESS – DUTH
Giarmatzis George	Appointed Lecturer, DPESS – DUTH
Douda Helen	Professor, DPESS – DUTH
Zaras Nikolaos	Assistant Professor, DPESS – DUTH
Kanavaki Maria Archontissa	Assistant Professor, DPESS – DUTH
Kouli Olga	Associate Professor, DPESS – DUTH
Kosta Georgios	Professor, DPESS – DUTH
Matsouka Ourania	Professor, DPESS – DUTH
Bebetsos Evangelos	Professor, DPESS – DUTH
Papadimitriou Aikaterini	Associate Professor, DPESS – DUTH
Rokka Styliani	Associate Professor, DPESS – DUTH
Smilios Ilias	Professor, DPESS – DUTH
Tsitskari Efstratia	Associate Professor, DPESS – DUTH
Giannakopoulos Anestis	STS, DPESS – DUTH
Emmanouilidou Kyriakoula	STS, DPESS – DUTH
Karakyriou Styliani	STS, DPESS – DUTH
Koufou Neratzoula	STS, DPESS – DUTH
Mamoukari Persephone	STS, DPESS – DUTH
Baxevani Maria	STS, DPESS – DUTH
Berberidou Fani	STS, DPESS – DUTH
Pitsi Athina	STS, DPESS – DUTH



33rd INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE
MAY 23rd - 25th 2025 • KOMOTINI

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ
COMMITTEES

Christoforidis Christos	STS, DPESS – DUTH
Asmanidou Katerina	Teaching Staff, DPESS – DUTH
Astrapellos Konstantinos	PhD, DPESS – DUTH
Mina Smaro	Teaching Staff, DPESS - DUTH
Spyridopoulou Eleni	PHD, DPESS – DUTH
Chatzopoulos George	Teaching Staff, DPESS - DUTH



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Αλμπανίδης Ευάγγελος	Καθηγητής, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑΕ - ΔΠΘ
Δέρρη Βασιλική	Καθηγήτρια, Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Αγγελούσης Νικόλαος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Αθαναλίδης Ιωάννης	Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Αυλωνίτη Αλεξάνδρα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Βερναδάκης Νικόλαος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Γιαννακού Ερασμία	Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ
Γιοφτσίδου Ασημένια	Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Γουλιμάρης Δημήτρης	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Γούργουλης Βασίλειος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Δούδα Ελένη	Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Ζάρας Νικόλαος	Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Ισπυρλίδης Ιωάννης	Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Καμπάς Αντώνιος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Κούλη Όλγα	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Κώστα Γεώργιος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Λάιος Αθανάσιος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Λαπαρίδης Κωνσταντίνος Αθανάσιος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Μάλλιου Παρασκευή	Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Ματσούκα Ουρανία	Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Μιχαλοπούλου Μαρία Ευάγγελος	Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Μπεμπέτσος Ευάγγελος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Μπενέκα Αναστασία	Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Παπαδημητρίου Αικατερίνη	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Ρόκκα-Μαυρίδου Στυλιανή	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Σμήλιος Ηλίας	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Τσίτσκαρη Ευστρατία	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Υφαντίδου Γεωργία	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Φιλίππου Φίλιππος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Χατζηνικολάου Αθανάσιος	Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ



SCIENTIFIC COMMITTEE

Albanidis Evangelos	Professor DPESS - DUTH
Derri Vasiliki	Professor DPESS - DUTH
Aggelousis Nikolaos	Professor DPESS - DUTH
Athanailidis Ioannis	Assistant Professor DPESS - DUTH
Avloniti Alexandra	Associate Professor DPESS - DUTH
Bebetsos Evangelos	Professor DPESS - DUTH
Beneka Anastasia	Professor DPESS - DUTH
Chatzinikolaou Athanasios	Professor DPESS - DUTH
Douda Helen	Professor DPESS - DUTH
Filippou Filippou	Professor DPESS - DUTH
Giannakou Erasmia	Assistant Professor DPESS - DUTH
Gioftsidou Asimenia	Professor DPESS - DUTH
Goulimaris Dimitrios	Professor DPESS - DUTH
Gourgoulis Vasilios	Professor DPESS - DUTH
Ispirlidis Ioannis	Associate Professor DPESS - DUTH
Kambas Antonios	Professor DPESS - DUTH
Kosta George	Professor DPESS - DUTH
Kouli Olga	Associate Professor DPESS - DUTH
Laios Athanasios	Professor DPESS - DUTH
Lapardis Konstantinos	Professor DPESS - DUTH
Malliou Paraskevi	Professor DPESS - DUTH
Matsouka Ourania	Professor DPESS - DUTH
Michalopoulou Maria	Professor DPESS - DUTH
Papadimitriou Aikaterini	Associate Professor DPESS - DUTH
Rokka Styliani	Associate Professor DPESS - DUTH
Smilios Ilias	Professor DPESS - DUTH
Tsitskari Efstratia	Associate Professor DPESS - DUTH
Vernadakis Nikolaos	Professor DPESS - DUTH
Yfantidou Georgia	Associate Professor DPESS - DUTH
Zaras Nikolaos	Assistant Professor DPESS - DUTH



33^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ
COMMITTEES

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Καζαντζή Μάρθα	Μέλος ΕΤΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ.
Καζαντζής Χρήστος	Μέλος ΕΤΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ.
Κάλτσος Αθανάσιος	Μέλος ΕΤΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
Καραπάνου Ιωάννα	Μέλος ΕΤΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Η ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ ΩΣ ΜΕΣΟ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Προεδρείο:

Αντώνης Καμπάς, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

akampas@phyed.duth.gr

Αθανάσιος Χατζηνικολάου, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

achatzin@phyed.duth.gr

Ομιλητής:

Αλέξανδρος Ταξιλδάρης, Υποψήφιος Διδάκτορας Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Φυσίατρος, Ιδρυτής και Πρόεδρος του Συλλόγου «ΠΕΡΠΑΤΩ», Πρόεδρος Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής

Η φυσική δραστηριότητα ως μέσο βελτίωσης της υγείας στα άτομα με αναπηρία

Η φυσική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για άτομα με κακώσεις νωτιαίου μυελού και ακρωτηριασμούς κάτω άκρων, συμβάλλοντας στη βελτίωση της υγείας, της αυτονομίας και της ευεξίας. Παρόλο που ορισμένες παθήσεις είναι εγγενείς στις αναπηρίες αυτές, η μειωμένη κινητικότητα αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η μυϊκή ατροφία, η δυσκαμψία των αρθρώσεων και οι κατακλίσεις. Οι κυκλοφορικές και μεταβολικές διαταραχές επιδεινώνουν την προδιάθεση για ινσουλινοαντίσταση και οστεοπόρωση. Η συμμετοχή σε δομημένη ή μη άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, τη μυϊκή ενδυνάμωση και την κινητικότητα, μειώνοντας τη δυσφορία και ενισχύοντας τη φυσική αυτονομία. Επιπλέον, προάγει την ανεξαρτησία στην καθημερινότητα και υποστηρίζει την ψυχική υγεία, μειώνοντας το στρες, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και προάγοντας την κοινωνική ένταξη. Παρότι εμπόδια όπως η προσβασιμότητα και η διαθεσιμότητα εξοπλισμού παραμένουν, τα προσαρμοσμένα αθλήματα και τα προγράμματα άσκησης προσφέρουν πολύτιμες ευκαιρίες για τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής.

Βάιος Γιώρας, Προπονητής Καλαθοσφαίρισης με Αμαξίδιο, π. Ομοσπονδιακός Προπονητής

Εισαγωγή στο μπάσκετ με αμαξίδιο ως μέσο για τη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία για άτομα με αναπηρία να ενισχύσουν τη φυσική τους δραστηριότητα. Λειτουργεί ως ισχυρός καταλύτης για τη βελτίωση της σωματικής και κοινωνικής ευεξίας. Η δυναμική φύση του αθλήματος προσφέρει μια ολοκληρωμένη προπόνηση για το άνω μέρος του σώματος, ενδυναμώνοντας τους μυς, αυξάνοντας την αντοχή και βελτιώνοντας την καρδιαγγειακή υγεία, ιδιαίτερα σημαντική μετά από τον τραυματισμό. Η ενεργοποίηση του κορμού για σταθερότητα ενισχύει τη στάση του σώματος και την ισορροπία, αναπτύσσει την ευκινησία και τον συντονισμό, προάγοντας τη συνολική λειτουργική κατάσταση και έναν ενεργό τρόπο ζωής. Παράλληλα, αποτελεί γέφυρα κοινωνικοποίησης, συνδέοντας άτομα με κοινές εμπειρίες, καταρρίπτοντας τα εμπόδια και ενισχύοντας την αίσθηση του «ανήκειν», καταπολεμώντας αποτελεσματικά την απομόνωση. Σε αυτή τη συνεδρία θα παρουσιαστούν δραστηριότητες ώστε οι συμμετέχοντες να μάθουν να ελέγχουν με αυτοπεποίθηση το αμαξίδιο και να χειρίζονται την μπάλα καθώς και ελκυστικές δραστηριότητες σχεδιασμένες να αναπτύξουν δεξιότητες καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο για αθλητές και μη.

Ομιλητής:



Nikolay Evgeniev Ivanov, Προπονητής Καλαθοσφαίρισης με Αμαξίδιο “Sofia-Balkan”

Προσαρμογές των παιδιών στην καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο

Η προσαρμογή ενός παιδιού στην προπόνηση καλαθοσφαίρισης με αναπηρικό αμαξίδιο είναι μια σταδιακή διαδικασία που απαιτεί εξειδικευμένη προετοιμασία και εξατομικευμένη προσέγγιση. Το πρώτο βήμα αφορά τη δημιουργία ενός προσαρμοσμένου αθλητικού αμαξιδίου, σχεδιασμένου σύμφωνα με το ύψος, το βάρος και τις κινητικές ικανότητες του παιδιού. Πρέπει να είναι ελαφρύ, ευέλικτο και σταθερό για βέλτιστη απόδοση. Στη συνέχεια, η εκμάθηση χειρισμού του αμαξιδίου επιτρέπει στο παιδί να αναπτύξει ισορροπία, ταχύτητα και την ικανότητα κίνησης στο γήπεδο μέσω στροφών, φρεναρίσματος και δυναμικών ελιγμών. Έπειτα, ακολουθεί η εξάσκηση στη διαχείριση της μπάλας, όπου το παιδί μαθαίνει να ντριμπλάρει, να πασάρει και να σουτάρει, χρησιμοποιώντας μπάλα κατάλληλου μεγέθους και με ρυθμιζόμενο ύψος καλαθιού. Τέλος, εντάσσεται σταδιακά σε προσαρμοσμένες ασκήσεις και αγωνιστικές συνθήκες. Συχνά προπονείται με ανδρικές ομάδες λόγω έλλειψης παιδικών, αποκτώντας πολύτιμη εμπειρία, αυτοπεποίθηση και ενσωμάτωση στην κοινότητα του αθλήματος.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

BASKET ADAPTATIONS FOR ALL

Chair:

Antonios Kambas, *Professor DPESS, Democritus University of Thrace*

akampas@phyed.duth.gr

Athanasios Chatzinikolaou, *Professor DPESS, Democritus University of Thrace*

achatzin@phyed.duth.gr

Speaker:

Alexandros Taxildaris, *PhD Candidate DPESS, Democritus University of Thrace, Physiatrist, Founder and President of the "PERPATO" Association, President of the Hellenic Paralympic Committee*

Physical Activity as a Means of Improving Health in Individuals with Disabilities

Physical activity is essential for individuals with spinal cord injuries and lower-limb amputations, offering a means to enhance health, independence, and well-being. While some conditions are inherent to these disabilities, reduced mobility increases the risk of secondary complications such as obesity, cardiovascular disease, muscle atrophy, joint stiffness, and pressure sores. Impaired circulation and metabolic changes further heighten susceptibility to insulin resistance and osteoporosis. Engaging in structured and unstructured exercise helps mitigate these risks by improving cardiovascular function, muscular strength, and mobility while reducing discomfort and promoting physical autonomy. These benefits extend to daily independence, enhancing functional movement and self-sufficiency. Beyond its physical advantages, physical activity supports mental well-being by alleviating stress, boosting confidence, and fostering social inclusion. Although challenges like accessibility, equipment availability, and injury risk persist, adaptive sports and inclusive fitness programs provide essential opportunities for engagement, allowing wheelchair users to optimize their health, mobility, and quality of life.

Speaker:

Vaios Gioras, *Wheelchair Basketball Coach, Former National Team Coach*

Introduction to Wheelchair Basketball as a Means of Enhancing Physical Activity

Wheelchair basketball provides an important opportunity for people with disabilities to increase their physical activity levels. It is a powerful catalyst for enhancing both physical and social well-being. The sport's dynamic nature provides a comprehensive upper-body workout, building significant strength and endurance, while the rapid movements and directional changes contribute to crucial improvements in cardiovascular health, often a critical need post-injury. Core engagement for stability further enhances posture and balance. Moreover, wheelchair basketball cultivates agility and coordination, promoting overall functional fitness and a more active lifestyle. Crucially, it serves as a vital social bridge, connecting individuals with shared experiences, breaking down barriers, and fostering a strong sense of community and belonging, effectively combating isolation. This session will present activities so participants can learn to confidently control the wheelchair and handle the ball through engaging activities designed to build wheelchair basketball skills for athletes and nonathletes.

Speaker:



Nikolay Evgeniev Ivanov, *Wheelchair Basketball Coach, "Sofia-Balkan"*

Adaptation of Children in Wheelchair Basketball

Facilitating a child's adaptation to wheelchair basketball training is a gradual process that requires specialized preparation and an individual approach. The first step involves the creation of a customized sports wheelchair, tailored to the child's height, weight, and motor abilities. It should be lightweight, maneuverable, and stable for optimal performance. The next stage focuses on wheelchair control, where the child develops balance, speed, and the ability to navigate the court effectively through turning, braking, and dynamic movement. Ball-handling skills follow, with the child learning to dribble, pass, and shoot using a ball sized appropriately for their age, and the basket height is adjusted to match their abilities. Finally, the child is gradually included in adapted exercises and game situations. Often training with a men's team due to the lack of children's teams, the child gains invaluable experience, builds confidence, and becomes integrated into the basketball community.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΑΠΟ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ

Προεδρείο:

Ηλίας Σμήλιος, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Διευθυντής του Π.Μ.Σ. «Φυσιολογία της Άσκησης & Προπονητική»

ismilios@phyed.duth.gr

Μιχάλης Γ. Νικολαΐδης, Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Σέρρες), Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

nikolaidis@auth.gr

Ομιλητής:

Βασίλης Πασχάλης, Αναπληρωτής Καθηγητής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ο ρόλος των πρωτεϊνών στην απόδοση και στις προσαρμογές του σκελετικού μυός

Ο σκελετικός μυς βρίσκεται σε μια συνεχή μεταβολική διαδικασία πρωτεϊνοσύνθεσης και πρωτεϊνόλυσης με ρυθμό εναλλαγής των μυϊκών πρωτεϊνών που κυμαίνεται από 1% έως 2% την ημέρα. Η κατανάλωση πρωτεϊνών μετά από μία συνεδρία άσκησης αντιστάσεων αυξάνει ταχύτατα τη συγκέντρωση αμινοξέων στο πλάσμα, ενισχύοντας τον ρυθμό πρωτεϊνοσύνθεσης κατά 40%-50%. Επιπλέον, η πρόσληψη πρωτεϊνών είναι απαραίτητη για τη μεγιστοποίηση της αναβολικής απόκρισης του μυϊκού ιστού σε παρατεταμένη προπόνηση αντίστασης. Πέρα από τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (0,8 g/kg/ημέρα), ο χειρισμός της πρόσληψης πρωτεϊνών όσον αφορά την ποσότητα (π.χ. 1,3-1,7 g/kg/ημέρα ή και περισσότερο), την ποιότητα (π.χ. περιεκτικότητα σε απαραίτητα αμινοξέα, συμπεριλαμβανομένων των διακλαδισμένης αλυσίδας αμινοξέων) και την προέλευση (π.χ. αμινοξέα και τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη) μπορεί να ενισχύσει την απόδοση και την προσαρμογή των σκελετικών μυών. Επιπλέον, η βέλτιστη πρόσληψη πρωτεϊνών προάγει την καλή λειτουργία του μυϊκού ιστού, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να υποστηρίξει διεργασίες που σχετίζονται με την προαγωγή της υγείας όπως η βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη και η μείωση του κινδύνου σαρκωπενίας και παχυσαρκίας.

Ομιλήτρια:

Χαρίκλεια (Χαρά) Δελή, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Εργαστήριο Βιοχημείας, Φυσιολογίας και Διατροφής της Άσκησης (SmArT Lab), Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Εντερικό μικροβίωμα και άσκηση: ο ρόλος των «βιοτικών» συμπληρωμάτων στην αθλητική απόδοση

Η σύσταση του εντερικού μικροβιώματος (ΕΜ) αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ανθρώπινη υγεία. Η συστηματική άσκηση και η διατροφή μπορούν να επηρεάσουν τη σύσταση του ΕΜ. Από την άλλη, πρόσφατα δεδομένα υποδεικνύουν, ότι, η σύσταση και λειτουργία του ΕΜ μπορεί να επηρεάσει την αθλητική απόδοση μέσω διαφόρων μηχανισμών όπως, η παραγωγή μεταβολιτών, η μεταβολή στη φυσιολογία του εντέρου και η ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος. Ωστόσο, κοινές διατροφικές στρατηγικές όπως η υψηλή πρόσληψη πρωτεΐνης και η χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών, μπορεί να επιδράσουν αρνητικά στο ΕΜ και κατ' επέκταση στην αθλητική απόδοση. Επομένως, οι αθλητές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους τις πιθανές επιδράσεις των διαφόρων διατροφικών στρατηγικών με στόχο τη βελτίωση της απόδοσης, στη



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ ROUND TABLES

σύσταση του ΕΜ. Η συμπληρωματική χορήγηση διαφόρων «βιοτικών» έχει προταθεί για τη χειραγώγηση της σύστασης του ΕΜ και την αύξηση της αφθονίας των βακτηρίων που προάγουν την υγεία και πιθανώς, την αθλητική απόδοση. Παρόλα αυτά, η έρευνα σε αυτό το πεδίο είναι ακόμη σε αρχικά στάδια. Μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να εστιάσουν στην αλληλεπίδραση της άσκησης, της διατροφής και του ΕΜ, για την εδραίωση της σχέσης τους και την ανάπτυξη αποτελεσματικών, εξατομικευμένων στρατηγικών, προσανατολισμένων στο ΕΜ, για την ενίσχυση της υγείας και της απόδοσης των αθλητών.

Ομιλητής:

Δημήτρης Δραγανίδης, Επίκουρος Καθηγητής, Εργαστήριο Βιοχημείας, Φυσιολογίας και Διατροφής της Άσκησης (SmArT Lab), Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Διατροφικές στρατηγικές για την προαγωγή της αποκατάστασης κατά τη διάρκεια μικρόκυκλων αυξημένης αγωνιστικής επιβάρυνσης σε ομαδικά αθλήματα

Η συμμετοχή σε ένα αγώνα ποδοσφαίρου ή καλαθοσφαίρισης οδηγεί σε μυϊκή βλάβη η οποία χαρακτηρίζεται από άμεση φλεγμονώδη αντίδραση, αυξημένη παραγωγή ελευθέρων ριζών και μείωση της αθλητικής απόδοσης για τις επόμενες 48 - 72 ώρες. Επίσης, δεδομένα που προέρχονται από μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε ποδοσφαιριστές, υποδεικνύουν ότι μετά από έναν αγώνα διάρκειας 120 λεπτών (λόγω παράταση) τα αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου ενδέχεται να μην αναπληρωθούν πλήρως έως και 3 ημέρες μετά, αν η διατροφική πρόσληψη υδατανθράκων δεν είναι επαρκής. Τόσο στο ποδόσφαιρο όσο και στην καλαθοσφαίριση οι αθλητές καλούνται επαναλαμβανόμενα κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου ή σε τελικές φάσεις διοργανώσεων να συμμετάσχουν σε 2 ή ακόμη και 3 επίσημα παιχνίδια κατά τη διάρκεια ενός μικρόκυκλου με μεταξύ τους χρονικό διάστημα ανάληψης μικρότερο των 72 ωρών. Για την διατήρηση της ικανότητας απόδοσης των αθλητών κατά τη διάρκεια μικρόκυκλων αυξημένης αγωνιστικής επιβάρυνσης απαιτείται διατροφικός περιοδισμός και εφαρμογή διατροφικών στρατηγικών που επιταχύνουν τη διαδικασία αποκατάστασης της ασκησιογενούς μυϊκής βλάβης και προάγουν την αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου. Η συγκεκριμένη διάλεξη θα εστιάσει:

- Στη ποσότητα και το χρονισμό της συμπληρωματικής χορήγησης πρωτεΐνης
- Στην αποτελεσματικότητα της συμπληρωματικής χορήγησης Ν-ακετυλοκυστεΐνης και τους μηχανισμούς που διέπουν την επίδρασή της.
- Στην ανάγκη περιοδισμού της πρόσληψης υδατανθράκων για τη μεγιστοποίηση των αποθεμάτων γλυκογόνου.

Ομιλητής:

Μιχάλης Γ. Νικολαΐδης, Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Σέρρες), Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Αθλητική Διατροφή: Τεκμήρια και Αφηγήσεις

Η Αθλητική διατροφή, από βιολογική σκοπιά, αναπτύσσεται στη διασταύρωση της φυσικής, της χημείας, των μαθηματικών, της πληροφορικής, της ιατρικής και της επιστημολογίας, με στόχο να περιγράψει τους μηχανισμούς με τους οποίους λειτουργεί η διατροφή και πώς επηρεάζει την αθλητική απόδοση. Ωστόσο, όσο κι αν η αθλητική διατροφή έχει ωριμάσει, οι αντιεπιστημονικές αφηγήσεις παραμένουν ενοχλητικά παρούσες - και πλέον δεν απορρέουν μόνο από μη επιστημονικές πηγές ή την εξάπλωση του ψευδοεπιστημονικού λόγου, αλλά συχνά διαμορφώνονται και εντός της ίδιας της επιστημονικής κοινότητας, είτε λόγω ερμηνευτικών



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

πιέσεων (π.χ., ανάγκη για συνεκτικό και γραμμικό βιολογικό αφήγημα), είτε λόγω παραγνώρισης βασικών στατιστικών και μεθοδολογικών ζητημάτων (όπως το σφάλμα προσέγγισης προς τον μέσο όρο). Σε αυτή την ομιλία θα παρουσιάσω τις βασικές αρχές σχεδιασμού, ανάλυσης και ερμηνείας ενός βιολογικού πειράματος στην αθλητική διατροφή. Υπό αυτό το πρίσμα, και αξιοποιώντας χαρακτηριστικά παραδείγματα όπως τα αντιοξειδωτικά, τα "superfoods" και τις αλκαλικές δίαιτες, θα επιχειρήσω να αναδείξω πώς η επιστήμη μπορεί να διαχωρίσει την τεκμηριωμένη γνώση από ελκυστικούς – αλλά συχνά αβάσιμους – ισχυρισμούς.



SPORTS NUTRITION: FROM BASIC PRINCIPLES TO PERFORMANCE

Chair:

Ilias Smilios, *Professor DPESS, Democritus University of Thrace, Director of the Postgraduate Program: “Exercise Physiology and Sports Training Science”*

smilios@phyed.duth.gr

Michalis Nikolaidis, *Professor, Department of Physical Education and Sports Science (Serres), Aristotle University of Thessaloniki*

nikolaidis@auth.gr

Speaker:

Vassilis Paschalis, *Associate Professor, School of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens*

The role of proteins in skeletal muscle performance and adaptations

Skeletal muscle tissue undergoes continuous remodeling, with mixed muscle protein turnover rates ranging from 1% to 2% per day. Consuming protein after a single bout of resistance exercise rapidly increases plasma amino acid concentrations, boosting muscle protein synthesis rates by 40%-50%. Additionally, protein intake is essential for maximizing the anabolic response of muscle tissue to prolonged resistance training. Beyond the recommended dietary allowance (0.8 g/kg/day), modifying protein intake in terms of quantity (e.g., 1.3-1.7 g/kg/d or even more), quality (e.g., essential amino acid content, including branched-chain amino acids, digestibility, and bioavailability), and source (e.g., amino acids, isolated protein, protein-rich foods, or protein in mixed meals) can enhance muscle performance and adaptation. Furthermore, optimizing protein intake supports various aspects of muscle health, including improved insulin sensitivity and reduced risk of frailty and obesity.

Speaker:

Chariklia (Chara) Deli, *Associate Professor, Laboratory of Exercise Biochemistry, Exercise Physiology and Sports Nutrition (SmArT Lab), Department of Physical Education and Sport Science, School of Physical Education, Sport Science and Dietetics, University of Thessaly*

Gut microbiota and exercise: the role of “biotic” supplements on athletic performance

Gut microbiota (GM) composition is a major determinant for human health. Regular exercise and diet can affect the GM composition. On the other hand, recent data indicate that GM composition and function, can also affect athletic performance. The GM can affect athletic performance through several mechanisms such as the production of metabolites, changes in gut physiology and the regulation of the immune system. However, common dietary strategies, such as high protein intake and low fiber intake, can negatively affect the GM composition, and consequently, athletic performance. Therefore, athletes should take into account the possible effects of various nutritional strategies aimed at improving performance, on GM composition. Supplementation with various “biotics” has been proposed as an effective strategy to manipulate the GM composition by increasing the abundance of health-related bacteria, and probably, to improve athletic performance. However, research in this area is still at the beginning. Future studies should focus on the interaction of exercise, diet, and GM, to establish their relationship and develop effective, individualized, GM-oriented strategies to enhance athletes’ health and performance.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Speaker:

Dimitrios Draganidis, *Assistant Professor, Laboratory of Exercise Biochemistry, Exercise Physiology and Sports Nutrition (SmArT Lab), Department of Physical Education and Sport Science, School of Physical Education, Sport Science and Dietetics, University of Thessaly*

Nutritional Strategies to Enhance Recovery During a Congested Microcycle in Team Sports

Participation in an official soccer or basketball game results in exercise-induced muscle microtrauma that is characterized by an inflammatory response, increased ROS production and performance deterioration for 48-72 hours. In addition, recent evidence indicates that after a 120-min soccer game (due to over time) muscle glycogen might be reduced over a 72-hour period if carbohydrate intake is not adequate. During the competitive period, soccer and basketball players very often participate in 2 or 3 official games within a weekly microcycle with less than 72 hours of recovery interspersed between games. To optimize performance and readiness of players during a congested schedule there is need for nutritional periodization incorporating nutritional strategies that enhance recovery of skeletal muscle and accelerate restoration of muscle glycogen stores. This presentation will focus on:

- The amount and timing of protein supplementation
- The effectiveness of N-acetylcysteine supplementation and the mechanisms mediating its action
- The need for periodization of carbohydrate intake to optimize glycogen stores.

Speaker:

Michalis G. Nikolaidis, *Professor, Department of Physical Education and Sports Science (Serres), Aristotle University of Thessaloniki*

Sports Nutrition: Evidence and Narratives

Sports Nutrition, from a biological perspective, develops at the intersection of physics, chemistry, mathematics, computer science, medicine and epistemology, with the aim of describing the mechanisms by which nutrition works and how it affects sports performance. However, as much as sports nutrition has matured, unscientific narratives remain disturbingly present - and they no longer only stem from non-scientific sources or the spread of pseudoscientific discourse, but are often formed within the scientific community itself, either due to interpretive pressures (e.g., the need for a coherent and linear biological narrative), or due to a misunderstanding of basic statistical and methodological issues (such as the regression to the mean artifact). In this talk, I will present the basic principles of designing, analyzing, and interpreting a biological experiment in sports nutrition. In this light, and using typical examples such as antioxidants, "superfoods," and alkaline diets, I will attempt to highlight how science can separate documented knowledge from attractive – but often unfounded – claims.



ΠΑΛΗ: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΛΟΠ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΥΚΛΟ 2025-2028

Προεδρείο:

Ιωάννης Μπάρμπας, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Μέλος Ελληνικής Ομοσπονδίας Πάλης ΕΛΟΠ, Μέλος Επιστημονικής Επιτροπής Παγκόσμιας Ομοσπονδίας UWW

imparmpa@phyed.duth.gr

Κώστας Θάνος, Ολυμπιονίκης Πάλης, Γενικός Γραμματέας Ελληνικής Ομοσπονδίας Πάλης ΕΛΟΠ, Μέλος Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής ΕΟΕ

Kostasthanos73@gmail.com

Ομιλητής:

Πέτρος Κρίκης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Πρόεδρος Πανελλήνιου Συλλόγου Προπονητών Πάλης, Μέλος Ελληνικής Ομοσπονδίας Πάλης ΕΛΟΠΗ

Ο Προπονητής ΠΑΛΗΣ: Η συμβολή των σωματικών προπονητών στον σχεδιασμό της ΕΛΟΠ

Η συμβολή των σωματειακών προπονητών πάλης στον σχεδιασμό της ομοσπονδίας είναι καθοριστική, καθώς αποτελούν τον συνδετικό κρίκο μεταξύ των αθλητών, των σωματείων και της εθνικής στρατηγικής για το άθλημα. Οι κύριες πτυχές της συμβολής τους περιλαμβάνουν: α) την Ανάδειξη Ταλέντων: Οι σωματειακοί προπονητές εντοπίζουν και εξελίσσουν νεαρούς αθλητές, προετοιμάζοντάς τους για συμμετοχή στις εθνικές ομάδες, β) Εκπαίδευση και Προπόνηση: Μέσα από τις καθημερινές προπονήσεις, διαμορφώνουν τεχνικά και τακτικά τους αθλητές, σύμφωνα με τις κατευθύνσεις της ομοσπονδίας, γ) Συνεργασία με την Ομοσπονδία: Συμμετέχουν σε τεχνικές επιτροπές, προτείνουν βελτιώσεις στο αγωνιστικό πρόγραμμα και μεταφέρουν εμπειρίες από την πράξη, δ) Υποστήριξη στον Αγωνιστικό Σχεδιασμό: Συμβάλλουν στη διαμόρφωση προπονητικών και αγωνιστικών κύκλων, εξασφαλίζοντας ότι οι αθλητές βρίσκονται στην καλύτερη δυνατή κατάσταση στις κρίσιμες διοργανώσεις, ε) Ανάπτυξη του Αθλήματος: Βοηθούν στη διάδοση της πάλης, στη δημιουργία νέων σωματείων και στην αύξηση της συμμετοχής νέων αθλητών. Η συνεργασία τους με την ομοσπονδία είναι απαραίτητη για τη συνολική ανάπτυξη της ελληνικής πάλης, καθώς συνδυάζει την τεχνογνωσία του τοπικού επιπέδου με τη στρατηγική του εθνικού σχεδιασμού.

Ομιλητής:

Κώστας Κωνσταντάκης, Ιατρός, Χειρουργός Ορθοπεδικός, Ιατρός Ελληνικής Ομοσπονδίας Πάλης

Η συμβολή του γιατρού σε μια ομοσπονδία για την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής

Ο γιατρός μιας ομοσπονδίας διαδραματίζει κομβικό ρόλο στη διαχείριση και καθοδήγηση της χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής από τους αθλητές. Η συμβολή του περιλαμβάνει τα εξής: 1. Επιστημονική Καθοδήγηση και Έλεγχος Αξιολόγηση αναγκών: Καθορίζει, μέσω ιατρικών εξετάσεων και διατροφικών αναλύσεων, αν ένας αθλητής χρειάζεται συμπληρώματα ή αν οι ανάγκες του καλύπτονται μέσω της διατροφής, Σύσταση ασφαλών και εγκεκριμένων προϊόντων, που δεν περιέχουν απαγορευμένες ουσίες (σύμφωνα με τον WADA - Παγκόσμιο Οργανισμό Αντιντόπινγκ), Προσαρμογή δοσολογίας: Βοηθά στην εξατομικευμένη χορήγηση, αποτρέποντας υπερδοσολογίες και παρενέργειες, 2. Πρόληψη και Αντιμετώπιση Ντόπινγκ, Ενημέρωση αθλητών και προπονητών για την επικινδυνότητα ορισμένων συμπληρωμάτων, ειδικά αυτών που μπορεί να περιέχουν απαγορευμένες ουσίες χωρίς να αναγράφονται στη συσκευασία, Συνεργασία με αντιντόπινγκ αρχές και υλοποίηση εκπαιδευτικών σεμιναρίων για



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

τη σωστή χρήση συμπληρωμάτων, Επίβλεψη διατροφικών προγραμμάτων ώστε να ελαχιστοποιηθεί η ανάγκη για συμπληρώματα μέσω μιας σωστής, φυσικής διατροφής, 3. Υγεία και Απόδοση Αθλητών, Παρακολούθηση παρενεργειών: Καταγράφει τυχόν επιπτώσεις από τη χρήση συμπληρωμάτων (π.χ. αλλεργικές αντιδράσεις, ηπατική/νεφρική καταπόνηση), Εξατομικευμένες συμβουλές ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο προπόνησης και τις αγωνιστικές απαιτήσεις κάθε αθλητή, Συνεργασία με διατροφολόγους για την προώθηση της φυσικής πρόσληψης θρεπτικών συστατικών μέσω τροφίμων, 4. Θεσμική Συμβολή στην Ομοσπονδία, Σύνταξη κανονισμών για τη χρήση συμπληρωμάτων σε συνεργασία με την επιστημονική και τεχνική επιτροπή, Καθιέρωση πρωτοκόλλων υγείας για την ασφάλεια των αθλητών που χρησιμοποιούν συμπληρώματα, Ενημέρωση γονέων και νεαρών αθλητών για την αποφυγή ανεξέλεγκτης χρήσης από μικρές ηλικίες, Η συμβολή του γιατρού διασφαλίζει ότι τα συμπληρώματα χρησιμοποιούνται υπεύθυνα, με ασφάλεια και νόμιμα, προστατεύοντας την υγεία και την απόδοση των αθλητών, ενώ παράλληλα διαφυλάσσει την αξιοπιστία της ομοσπονδίας.



WRESTLING: MODERN APPROACHES OF HELLENIC WRESTLING FEDERATION ELOP TO THE 2025-2028 OLYMPIC CYCLE

Chair:

Ioannis Barbas, DPESS, Democritus University of Thrace, Member of the Hellenic Wrestling Federation ELOP, Member of the Scientific Commission of the World Wrestling Federation UWW

imparmpa@phyed.duth.gr

Kostas Thanos, Olympic Wrestling Champion, Secretary General of the Hellenic Wrestling Federation ELOP

Member of the Hellenic Olympic Committee HOC

Kostasthanos73@gmail.com

Speaker:

Petros Krikis, Professor of Physical Education, President of the Panhellenic Association of Wrestling Coaches, Member of the Hellenic Wrestling Federation ELOP

The Wrestling Coach: The contribution of physical coaches to the design of ELOP

The contribution of physical trainers to the design of the federation is crucial, as they are the connecting link between the athletes, the clubs and the national strategy for the sport. The main aspects of their contribution include: a) Talent Development: Club coaches identify and develop young athletes, preparing them for participation in national teams, b) Education and Training: Through daily training sessions, they technically and tactically shape the athletes according to the athletes. They participate in committees, propose improvements to the competition program and transfer experiences from practice, d) Support in Competition Planning: They participate in the formation of training and sports cycles, ensuring that athletes are in the best possible competitions, e) Development of the Sport: They help in the creation of new athletes. Their cooperation with the federation is essential for the development of Greek wrestling, as it combines the know-how of the local level with the strategy of national planning.

Speaker:

Kostas Konstantakis, Doctor, Orthopedic Surgeon, Doctor of the Hellenic Wrestling Federation

The contribution of the doctor to a federation for the use of nutritional supplements

A federation's doctor plays a key role in managing and guiding the use of nutritional supplements by athletes. Its contribution includes the following: 1. Scientific Guidance and Control Needs Assessment: Determines, through medical examinations and nutritional analyses, whether an athlete needs supplements or whether his needs are covered through diet, Recommendation of safe and approved products that do not contain prohibited substances (according to WADA - World Anti-Doping Agency), Dosage Adjustment: Helps in personalized administration, preventing overdoses and side effects, 2. Doping Prevention and Treatment, Informing athletes and coaches about the risks of certain supplements, especially those that may contain prohibited substances without being listed on the packaging, Collaboration with anti-doping authorities and implementation of educational seminars on the proper use of supplements, Supervision of nutritional programs to minimize the need for supplements through a proper, natural diet, 3. Athlete Health and Performance, Monitoring of side effects: Records any effects



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

from the use of supplements (e.g. allergic reactions, liver/kidney strain), Personalized advice according to the gender, age, training level and competitive requirements of each athlete, Collaboration with nutritionists to promote the natural intake of nutrients through food, 4. Institutional Contribution to the Federation, Drafting regulations for the use of supplements in collaboration with the scientific and technical committee, Establishing health protocols for the safety of athletes who use supplements, Informing parents and young athletes to avoid uncontrolled use from young ages, The doctor's contribution ensures that supplements are used responsibly, safely and legally, protecting the health and performance of athletes, while at the same time preserving the credibility of the federation.



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΙΔΙΟΠΑΘΗΣ ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗΣ ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ: ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Προεδρείο:

Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Διευθύντρια του Δ.Π.Μ.Σ. «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»

edouda@phyed.duth.gr

Απόστολος Σπάσης, Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

aspassis@phyed.duth.gr

Η ιδιοπαθής φλεγμονώδης νόσος του εντέρου (ΙΦΝΕ) είναι χρόνια φλεγμονώδης νόσος του εντέρου προκαλούμενη από μικρόβια ή παράσιτα, από άγχος και άλλους παράγοντες. Δύο διακριτές μορφές της είναι η νόσος του Κρον και η ελκώδης κολίτιδα.[1] Η νόσος του Κρον επηρεάζει το λεπτό και το παχύ έντερο, καθώς και το στόμα, τον οισοφάγο, το στομάχι και τον πρωκτό, ενώ η ελκώδης κολίτιδα επηρεάζει κυρίως το παχύ έντερο και το ορθό. Τα συνήθη συμπτώματα περιλαμβάνουν την επίμονη διάρροια, το κοιλιακό άλγος, την αιμορραγία από το ορθό (αιματηρά κόπρανα), την απώλεια βάρους και την κούραση. Η διάγνωση της νόσου γίνεται μέσω ενδοσκόπησης (για τη νόσο του Κρον) ή της κολονοσκόπησης (για την ελκώδη κολίτιδα) σε συνδυασμό με απεικονιστικές μελέτες, όπως η ακτινογραφία αντίθεσης, η μαγνητική τομογραφία ή η αξονική τομογραφία.

Ομιλητής:

Στέργιος Βραδέλης, Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας ΒΠΠ-ΔΠΘ, Ειδικός Γαστρεντερολόγος, Τμήμα Ιατρικής Αλεξανδρούπολης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Θεραπευτικές επιλογές (περιορισμοί και δυνατότητες) στις ΙΦΝΕ

Η ιδιοπαθής φλεγμονώδης νόσος του εντέρου (ΙΦΝΕ) περιλαμβάνει την νόσο Crohn και την ελκώδη κολίτιδα. Πρόκειται για δύο νοσήματα αυτοάνοσης αρχής τα οποία χαρακτηρίζονται από εξάρσεις και υφέσεις και εμφανίζουν σημαντική αύξηση τα τελευταία έτη. Στόχοι της θεραπείας είναι η πρόκληση και διατήρηση της ύφεσης. Οι θεραπευτικές επιλογές για αυτούς τους ασθενείς είναι αρκετές και αποστολή του θεράποντος ιατρού είναι η καταλληλότερη θεραπεία για τον κάθε ασθενή. Αυτό αποτελεί και την πεμπτουσία της εξατομικευμένης ιατρικής.

Ομιλητής:

Μιχαήλ Σπαθάκης, Ιατρός Παθολογίας ΒΠΠ Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης

Αναπηρία σε ασθενείς με ΙΦΝΕ

Οι εξελίξεις στην θεραπεία των ιδιοπαθών φλεγμονωδών εντερικών νοσημάτων (ΙΦΝΕ) την τελευταία δεκαετία έχουν επιφέρει δραματικές αλλαγές στην διαχείριση αυτών των νοσημάτων, βελτιώνοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών. Εντούτοις, ως χρόνια φλεγμονώδη νοσήματα, οι ΙΦΝΕ συνδέονται με αυξημένα ποσοστά αναπηρίας, τόσο σωματικής όσο και ψυχολογικής φύσεως, προκαλώντας σοβαρά λειτουργικά προβλήματα στους ασθενείς, τα οποία πολλές φορές παραβλέπονται από τον θεράποντα ιατρό και τα οποία χρειάζονται την συνεργασία και άλλων ειδικοτήτων για την σωστή διαχείρισή τους. Σκοπός αυτής της ομιλίας είναι η ανάδειξη αυτών των προβλημάτων και η συζήτηση ορισμένων πρακτικών συμβουλών για την επίλυσή τους.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Ομιλητής:

Απόστολος Σπάσης, Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Η άσκηση σε ασθενείς με ΙΦΝΕ: Κινηθείτε και διαχειριστείτε την ασθένεια

Υπάρχει ελάχιστη γνώση σχετικά με την άσκηση και τη φλεγμονώδη νόσο του εντέρου (ΙΦΝΕ). Επιπλέον, η σημασία της συστηματικής άσκησης για τη βέλτιστη διαχείριση της ΙΦΝΕ δεν έχει δοθεί προσοχή στις κατευθυντήριες οδηγίες και συχνά παραβλέπεται από τους επαγγελματίες υγείας. Αυτή η διάλεξη συνοψίζει στοιχεία σχετικά με τα οφέλη της άσκησης για την υγεία, παρέχοντας κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με την άσκηση στον γενικό πληθυσμό και σε πληθυσμούς με χρόνιες φλεγμονώδεις διαταραχές. Τις τελευταίες δεκαετίες, μια πληθώρα επιστημονικών δεδομένων έχουν επιβεβαιώσει τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης ως τροποποιήσιμου παράγοντα κινδύνου σε διάφορες χρόνιες παθήσεις (καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδης διαβήτης, καρκίνος κλπ). Ωστόσο, πρόσφατες έρευνες υπογραμμίζουν τον σημαντικό ρόλο της σωματικής αδράνειας ως τροποποιητικός παράγοντας θωράκισης του ανοσοποιητικού συστήματος από τα αυτοάνοσα νοσήματα.

Ομιλητές:

Σύλλογος Ασθενών με ΙΦΝΕ Θράκης, συμμετοχή μελών

Σχολιάζοντας τις εξελίξεις, ενισχύοντας τη φωνή των ασθενών

Σχόλια, απόψεις, προτάσεις.



EXERCISE AND IDIOPATHIC INFLAMMATORY BOWEL DISEASE: LATEST DATA AND PRACTICAL TIPS FOR PROPER MANAGEMENT OF SYMPTOMS

Chair:

Helen Douda, *Professor, DPESS, Democritus University of Thrace, Director of the Inter-institutional Postgraduate Program: "Clinical Exercise and Applications of Technology in Health"*

edouda@phyed.duth.gr

Apostolos Spassis, *Special Teaching Staff, DPESS, Democritus University of Thrace*

aspassis@phyed.duth.gr

Inflammatory bowel disease (IBD) is a group of inflammatory conditions of the colon and small intestine, with Crohn's disease and ulcerative colitis (UC) being the principal types.[3] Crohn's disease affects the small intestine and large intestine, as well as the mouth, esophagus, stomach and the anus, whereas UC primarily affects the colon and the rectum. Spite of Crohn's and UC being very different diseases, both may present with any of the following symptoms: abdominal pain, diarrhea, rectal bleeding, severe internal cramps/muscle spasms in the region of the pelvis and weight loss. Diagnosis is generally by assessment of inflammatory markers in stool followed by colonoscopy with biopsy of pathological lesions.

Speaker:

Stergios Vradelis, *MD, PhD, Assistant Professor, Consultant Gastroenterologist, Department of Internal Medicine, University Hospital of Alexandroupolis, Democritus University of Thrace*

IBD treatment - critical assessment

IBD (inflammatory Bowel Diseases) comprised of Ulcerative Colitis and Crohn's Disease. Both clinical entities present with flares and periods of remission. During the last decades, the significant increase of the occurrence of these diseases is worrisome. Fortunately, there is a plethora of treatments to choose from. Nonetheless, it's a conundrum to be approached cautiously by choosing the right treatment for our patient. This is the quintessence of personalized medicine.

Speaker:

Michail Spathakis, *Physician, Department of Internal Medicine, University Hospital of Alexandroupolis, Democritus University of Thrace*

Disability in IBD patients

The new treatment protocols for inflammatory bowel diseases (IBD) in the last decade have brought about dramatic changes in the management of these diseases, significantly improving the quality of life of patients. However, as chronic inflammatory diseases, patients with IBD are associated with increased rates of disability, both physical and psychological, causing major functional problems in patients, which are often overlooked by the treating physician and which require the cooperation of other specialties for their proper management. The purpose of this presentation is to highlight these problems and discuss some practical advice for their resolution.

Speaker:



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Apostolos Spassis, *Special Teaching Staff, DPESS, Democritus University of Thrace*

Exercise in IBD patients: Get moving and manage the disease

There is sparse information regarding exercise and inflammatory bowel disease (IBD). Furthermore, the importance of regular exercise in the optimal management of IBD has not received attention in guidelines and is often overlooked by health professionals. This lecture summarizes evidence regarding health benefits of exercise, guidelines regarding exercise in the general population and chronic inflammatory disorder populations. In the last few decades, a plethora of scientific evidences have accumulated and confirmed the beneficial role of exercise as a modifiable risk factor for a wide variety of chronic diseases (cardiovascular diseases, diabetes mellitus, cancer etc). However, recent research highlights the salient role of modifiable behaviors such as physical inactivity on various aspects of the immune system and autoimmune diseases.

Speaker:

IBD Patients Association of Thrace, *Member's participation*

Commenting on the latest data, strengthening the voice of patients

Comments, opinions, suggestions.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ - ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Προεδρείο:

Ελένη Φωτιάδου, Καθηγήτρια, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Ομιλήτρια:

Φωτεινή Τοπουζέλη, Phd, MSc Φιλόλογος Ειδικής Αγωγής

Οφθαλμοκίνηση- Προσεγγίζοντας την ανάγνωση μέσω κινητικών δραστηριοτήτων σε μαθητές/-τριες με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

Οι μαθητές/-τριες με Ειδικές Μαθησιακές Δυσκολίες και συγκεκριμένα με δυσλεξία αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες στον γραπτό λόγο, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά τόσο την ακαδημαϊκή επίδοση, όσο και την ψυχοσυναισθηματική τους κατάσταση. Μία από τις πιο συχνές δυσκολίες των μαθητών/-τριών με δυσλεξία είναι η αδυναμία τους να εντοπίζουν και να τηρούν τα σημεία στίξης στον γραπτό λόγο, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν σημαντικές δυσκολίες στην αναγνωστική κατανόηση κειμένων. Είναι γνωστό ότι η επιλογή της κατάλληλης στρατηγικής διδασκαλίας μπορεί να υποστηρίξει αποτελεσματικά τον συγκεκριμένο μαθητικό πληθυσμό. Σύμφωνα με τη θεωρία της *μάθησης με επίκεντρο τον εγκέφαλο* και της θεωρίας της *ενσώματης μάθησης*, μία εναλλακτική στρατηγική που συνδέεται με την ακαδημαϊκή επίδοση και μπορεί να επηρεάσει το ψυχολογικό προφίλ μαθητών/-τριών είναι η ένταξη κινητικών δραστηριοτήτων στο πλαίσιο του μαθήματος. Η παρούσα παρουσίαση θα αναδείξει τη δημιουργία ενός προγράμματος που στόχευε στην ενσωμάτωση κινητικών δραστηριοτήτων κατά τη διδασκαλία συγκεκριμένων σημείων στίξης σε μαθητές/-τριες με δυσλεξία που φοιτούσαν σε Τμήματα Ένταξης Γυμνασίου και η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ κινητικών δραστηριοτήτων και συγκεκριμένων ψυχολογικών παραμέτρων που συνδέονται με τη δυσλεξία, όπως το άγχος, τα επίπεδα αυτοεκτίμησης, τα εσωτερικά κίνητρα, καθώς και οι στάσεις απέναντι στη διαδικασία της ανάγνωσης.

Ομιλητής:

Γιώργος Τσικουδής, Υποψήφιος Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, Φυσικοθεραπευτής, Καθ. Φυσικής Αγωγής, Διευθυντής ΣΑΕΚ Πυλαίας Χορτιάτη για Άτομα με Αναπηρία

Επαγγελματική αποκατάσταση ατόμων με αισθητηριακές διαταραχές η περίπτωση του ΣΑΕΚ Πυλαίας Χορτιάτη

Η ΣΑΕΚ Πυλαίας Χορτιάτη υλοποιεί καινοτόμα εκπαιδευτικά προγράμματα για την ισότιμη συμμετοχή ατόμων με αισθητηριακές αναπηρίες στην κοινωνία και την αγορά εργασίας. Με έμφαση σε προσαρμοσμένες μεθόδους διδασκαλίας, τεχνολογικά εργαλεία και τη δημιουργία νέων ειδικοτήτων σε συνεργασία με φορείς αναπηρίας, διαμορφώνει συνθήκες που ενισχύουν την προσβασιμότητα και την αυτονομία. παράλληλα, προσαρμόζει το εκπαιδευτικό και εργασιακό περιβάλλον για την καλύτερη ενσωμάτωση των εκπαιδευομένων. Συμμετέχει ενεργά σε προγράμματα Erasmus+ για την ανταλλαγή καλών πρακτικών και τη βελτίωση των μεθοδολογιών της. Η παρουσίαση θα αναδείξει στρατηγικές ενίσχυσης δεξιοτήτων, συνεργασίες με φορείς και επιχειρήσεις, καθώς και τα οφέλη της εκπαίδευσης και της διεθνούς συνεργασίας στη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού επαγγελματικού και κοινωνικού περιβάλλοντος.

Ομιλήτρια:

Δρ. Κωνσταντίνα Νεοφωτίστου, Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, Καθηγήτρια Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Πιστοποιημένη θεραπεύτρια MSE Snoezelen (Rehab Care-ISNA-MSE.org.)



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Η χρήση του πολυαισθητηριακού δωματίου Snoezelen σε άτομα με χαμηλή όραση και πολλαπλή αναπηρία

Η συμβολή της πολυαισθητηριακής προσέγγισης είναι καθοριστική για την εκπαίδευση και την εξέλιξη τόσο των ατόμων με χαμηλή όραση όσο και των ατόμων με πολλαπλή αναπηρία. Η εφαρμογή προγραμμάτων πολυαισθητηριακής προσέγγισης σε δωμάτια snoezelen έχει ευρέως αναφερθεί ως μια θεραπευτική προσέγγιση κατάλληλη για τα συγκεκριμένα άτομα. Σε ένα δωμάτιο Snoezelen δίνεται η δυνατότητα στα άτομα να βιώσουν μια συνολική αισθητηριακή εμπειρία χαλάρωσης που θα επηρεάσει σημαντικά τον τρόπο που αντιλαμβάνονται και αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον τους. Ο εξειδικευμένος εξοπλισμός που διαθέτει το δωμάτιο και ο λειτουργικός ρόλος του επαγγελματία που συμμετέχει στο δωμάτιο διαμορφώνουν τις κατάλληλες συνθήκες προκειμένου ο θεραπευόμενος να νιώσει ασφαλής και ικανός να ελέγξει το περιβάλλον του αξιοποιώντας ταυτόχρονα όλες τις αισθητηριακές πληροφορίες που του παρέχονται. Ως επακόλουθο, οι συμμετέχοντες μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση στη μάθηση, αυτονομία στη καθημερινότητά τους και να βελτιώσουν την ποιότητά ζωής τους.



SENSORY DISORDERS-APPROACHES

Chair:

Eleni Fotiadou, Professor, Aristotle University of Thessaloniki

Speaker:

Topouzeli Foteini, PhD in Adapted Physical Education, Aristotle University of Thessaloniki, literature teacher

Eye Movement - Approaching reading through motor activities for students with special educational techniques

Students with Specific Learning Difficulties and specifically with dyslexia face many difficulties in the written language, which negatively affects both their academic performance and their psycho-synesthetic state. One of the most frequent difficulties of students with dyslexia is their inability to locate and keep the punctuation marks in the written word, resulting in significant difficulties in the reading comprehension of texts. It is well known that choosing the appropriate instructional strategy can effectively support the specific student population. According to the theory of *Brain Based Learning* and the theory of *embodied learning*, an alternative strategy that is linked to academic performance and can influence the psychological profile of students is the inclusion of movement activities in the context of the lesson. This presentation will highlight the creation of a program that aimed to integrate movement activities during the teaching of specific punctuation marks to middle-school students with dyslexia studying in Integration Classes and to investigate the relationship between movement activities and specific psychological parameters associated with dyslexia, such as reading anxiety, levels of self-esteem, intrinsic motivation, as well as attitudes towards the reading process.

Speaker:

George Tsikoudis, PhD candidate in Adapted Physical Education, Aristotle University of Thessaloniki, Director of «HIGHER VOCATIONAL TRAINING SCHOOL OF PYLAIA - HORTIATI FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Vocational rehabilitation of people with sensory disorders: the case of SAEK Pylaia-Chortiatis

SAEK Pylaia-Chortiatis implements innovative educational programs to promote the equal participation of individuals with sensory disabilities in society and the labor market. Through adapted teaching methods, assistive technologies, and the development of new specialties in collaboration with disability organizations, it enhances accessibility and autonomy. It also focuses on adapting educational and workplace environments for better inclusion. Active participation in Erasmus+ programs foster best practice exchange and continuous methodological improvement. The presentation will highlight strategies for skill development, collaborations with organizations and businesses, and the impact of education and international cooperation in creating an inclusive professional and social environment.

Oculomotion- Approaching reading through movement activities for students with Special Educational Needs

Speaker:



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Neofotistou Konstantina, *PhD in Adapted Physical Education, Aristotle University of Thessaloniki, Adapted physical education teacher, Certified Therapist of MSE Snoezelen (Rehab Care-ISNA-MSE.org.), Multisensory-Snoezelen program Manager of Syzoi Association, Early intervention Program Manager of Syzoi Association, Coordinator of therapeutic and educational programs at Daily Care Centre Syzoi*

The use of snoezelen room for people with low vision and multiple disabilities

The contribution of the multisensory approach is crucial for the education and development of both people with low vision and people with multiple disabilities. The implementation of multisensory programs in snoezelen rooms has been widely reported as a therapeutic approach suitable for these individuals. In a Snoezelen room, individuals are given the opportunity to experience a total sensory experience of relaxation which will significantly affect the way they perceive and interact with their environment. The specialized equipment that is available in the room and the functional role of the professional create the appropriate conditions for the participants to feel safe. Furthermore, participants are able to control the environment while simultaneously utilize all the sensory information provided to them. As a result, individuals can gain access to learning, become more autonomous in their daily lives and improve their quality of life.



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Προεδρείο:

Βασίλειος Γούργουλης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

vgourgou@phyed.duth.gr

Ομιλητής:

Βασίλειος Γούργουλης, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Κινηματική ανάλυση για την αξιολόγηση της τεχνικής στην κολύμβηση

Στην κολύμβηση, για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων, αλλά και για την αποφυγή τραυματισμών, είναι καθοριστικής σημασίας η τεχνική των κολυμβητικών στυλ, συμβάλλοντας όχι μόνο στην αποτελεσματικότερη εφαρμογή των προωθητικών δυνάμεων, αλλά και στην ελαχιστοποίηση των δυνάμεων αντίστασης. Για την αποτελεσματική εφαρμογή των προωθητικών δυνάμεων θα πρέπει να υιοθετηθεί ένα κατάλληλο πρότυπο έλξης, ώστε η συνισταμένη δύναμη να έχει κατεύθυνση όσο το δυνατόν περισσότερο προς τα εμπρός. Με την εξέλιξη της τεχνολογίας είναι εφικτή η εκτίμηση των προωθητικών δυνάμεων χρησιμοποιώντας αισθητήρες πίεσης, μελετώντας τη συμπεριφορά του νερού μέσω της τεχνικής Particle Image Velocimetry (PIV), μέσω προηγμένων προγραμμάτων προσομοίωσης και υπολογισμού της δυναμικής των ρευστών (Computational Fluid Dynamics - CFD), αλλά και μέσω κινηματικής ανάλυσης, χρησιμοποιώντας κάμερες υψηλής συχνότητας για τον καθορισμό του προσανατολισμού του χεριού, μέσω υπολογισμού των γωνιών επίθεσης και καθοδήγησης, σε συνδυασμό με υδροδυναμικούς συντελεστές που έχουν εξαχθεί βάσει ομοιωμάτων χεριών. Επίσης, είναι εφικτή η εκτίμηση των δυνάμεων αντίστασης π.χ. μέσω του MAD system (Measure Active Drag System) ή της έλξης υδροδυναμικών σωμάτων (Velocity Perturbation Method). Επιπλέον, καθώς η σχέση μεταξύ των προωθητικών δυνάμεων και των δυνάμεων αντίστασης αντικατοπτρίζεται στην ταχύτητα του σώματος, υπολογίζοντας την οριζόντια ταχύτητα του ισχίου μπορούν έμμεσα να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα για το μέγεθος και τον τρόπο εφαρμογής των προωθητικών δυνάμεων και των δυνάμεων αντίστασης, παρέχοντας αποτελεσματική ανατροφοδότηση στους κολυμβητές με σκοπό τον εντοπισμό σφαλμάτων και τη βελτιστοποίηση της τεχνικής τους.

Ομιλητής:

Θωμάς Νικοδέλλης, Ειδικό Διδακτικό Προσωπικό (Ε.ΔΙ.Π.), ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Αδρανειακοί αισθητήρες και αξιολόγηση χρονοσειρών στην κολύμβηση

Η τεχνολογική εξέλιξη έχει επηρεάσει σημαντικά την έρευνα στην κολύμβηση, επιτρέποντας πιο ακριβή και προσιτή ανάλυση των κινήσεων. Οι αδρανειακοί αισθητήρες σε συνδυασμό με την ανάλυση χρονοσειρών αποτυπώνουν μοτίβα και τάσεις που οι παραδοσιακές μέθοδοι δεν καταγράφουν, παρέχουν έτσι επιστημονική βάση για τη βελτίωση της διδασκαλίας και της προπόνησης. Η παρουσίαση αναλύει την πρακτική χρησιμότητά τους μέσω εφαρμοσμένων μελετών. Εκκίνηση: Οι άνδρες παράγουν μεγαλύτερη στροφορμή νωρίτερα, ενώ η σχέση της στροφορμής με τη γραμμική ορμή είναι αρνητική για τους άνδρες και θετική για τις γυναίκες. Προτείνεται βελτιστοποίηση των τεχνικών ανά φύλο. Ελεύθερο-Ύπτιο: Οι τεχνικές του ελεύθερου και του ύπτιου μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά περιστροφής. Δύναται να υπάρχει μεταφορά μάθησης. Πρόσθιο: Η μέγιστη και υπομέγιστη προσπάθεια διαφέρουν κυρίως στη διάρκεια του γλιστρήματος και την ταχύτητα επαναφοράς των χεριών και των ποδιών. Οι



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

γωνιακές ταχύτητες του γόνατος και του ισχίου είναι για μικρή μόνο διάρκεια αυξημένες κατά το τέλος της κλωτσίας. Το κλειδί είναι ο χρονισμός των φάσεων. Πεταλούδα: Η δελφινοειδής κίνηση διαφέρει ανάλογα με το φύλο και το χρονικό σημείο της κούρσας. Επηρεάζεται από τα πέδιλα. Κολυμβητικό αποτύπωμα: Υπάρχουν ενδείξεις μοναδικού τρόπου κίνησης κάθε κολυμβητή στο νερό, ανεξαρτήτως στυλ. Αυτό επιβάλλει εξατομικευμένες στρατηγικές για βελτίωση της απόδοσης και αποφυγή τραυματισμών.

Ομιλητής:

Αργύρης Τουμπέκης, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αξιολόγηση φυσιολογικών και βιοχημικών παραμέτρων στην κολύμβηση

Η σύγχρονη τεχνολογία παρέχει τη δυνατότητα άμεσης πληροφόρησης και ανατροφοδότησης για βιολογικούς δείκτες για τους οποίους λίγα χρόνια νωρίτερα ήταν πολύ δύσκολο να έχουμε δεδομένα. Για παράδειγμα, η καταγραφή σε πραγματικό χρόνο και η άμεση διαδικτυακή μετάδοση ή σε δέκτη που βρίσκεται σε μεγάλη απόσταση, της καρδιακής συχνότητας, πρόσληψης οξυγόνου, κορεσμού οξυγόνου και μυϊκής οξυγόνωσης, είναι προσιτή διαδικασία με τη χρήση ειδικών αισθητήρων. Επιπλέον, η άμεση καταγραφή της συγκέντρωσης γαλακτικού, γλυκόζης, δεικτών του ανοσοποιητικού (π.χ. ανοσοσφαιρίνη Α), ορμονών (π.χ. κορτιζόλη) και της οξεοβασικής ισορροπίας στο αίμα (pH, διττανθρακικών, περίσσειας βάσης) επιτυγχάνεται σε μικρό δείγμα βιολογικού υλικού (αίμα ή σίελο). Η σύνθεση πολλών πληροφοριών μπορεί να υποστηρίξει την καθοδήγηση της προπόνησης. Ωστόσο, η αλόγιστη συλλογή πληθώρας δεδομένων από μη ειδικευμένους επιστήμονες μπορεί να οδηγήσει σε παραπληροφόρηση και σε λανθασμένες οδηγίες για την προπόνηση. Επιπλέον, πολλοί αισθητήρες εμφανίζουν σημαντικούς περιορισμούς (π.χ. εύρος μετρήσιμων τιμών, συνθήκες περιβάλλοντος) ή δεν έχουν ελεγχθεί για την εγκυρότητα και αξιοπιστία τους και υποτιμούν ή υπερτιμούν τους δείκτες που αξιολογούν. Οι κολυμβητές/τριες και οι προπονητές/τριες θα πρέπει να απευθύνονται σε ειδικούς που γνωρίζουν τους περιορισμούς στη χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας, κατανοούν τη σημασία και τη λειτουργία των βιολογικών δεικτών και είναι σε θέση να παρέχουν αξιόπιστη καθοδήγηση.

Ομιλητής:

Αναστάσιος Παπαδόπουλος, Πρώην Ομοσπονδιακός Προπονητής Κολύμβησης και Αποσπασμένος Κ.Φ.Α., ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Τεχνολογία και καθοδήγηση της προπόνησης στην κολύμβηση

Η πρόοδος της τεχνολογίας έχει μεταμορφώσει την προπόνηση στην κολύμβηση, επιτρέποντας την εξατομικευμένη ανάλυση και καθοδήγηση των αθλητών. Σύγχρονα εργαλεία, όπως οι συσκευές παρακολούθησης κολύμβησης και τα συστήματα καθοδήγησης κινήσεων, επιτρέπουν την καταγραφή και ανάλυση δεδομένων σε πραγματικό χρόνο. Μέσα από τεχνολογίες όπως η OpenCL, οι κολυμβητές βελτιώνουν τη μηχανική των κινήσεών τους, αυξάνοντας την αποδοτικότητα και μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών. Τα έξυπνα γυαλιά FORM Goggles, που ενσωματώνουν επαυξημένη πραγματικότητα και μηχανική μάθηση, προσφέρουν στους αθλητές άμεση οπτική πληροφόρηση σχετικά με τις επιδόσεις τους. Παράλληλα, καινοτόμες συσκευές, όπως το SmartPaddle και το Velocity Meter, παρέχουν μετρήσεις δύναμης και υδροδυναμικής ανάλυσης, επιτρέποντας την ακριβή αξιολόγηση της τεχνικής. Η χρήση δεδομένων μέσω τεχνητής νοημοσύνης συμβάλλει στη δημιουργία εξατομικευμένων προπονητικών προγραμμάτων. Προπονητές και αθλητές μπορούν να εντοπίσουν αδυναμίες και να προσαρμόσουν την προπόνηση με βάση μετρήσιμα στοιχεία, οδηγώντας σε βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων. Με τη διαρκή εξέλιξη της τεχνολογίας, η προπόνηση στην κολύμβηση



33° ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ ROUND TABLES

γίνεται πιο ακριβής, αποδοτική και προσαρμοσμένη στις ανάγκες κάθε αθλητή, επαναπροσδιορίζοντας τις σύγχρονες μεθόδους προπονητικής.



TECHNOLOGY AND EVALUATION IN SWIMMING

Chair:

Vassilios Gourgoulis, *Professor DPESS, Democritus University of Thrace*

vgoyrgoy@phyed.duth.gr

Speaker:

Vassilios Gourgoulis, *Professor DPESS, Democritus University of Thrace*

Kinematic analysis for the evaluation of swimming technique

In swimming, to achieve high performances, but also to avoid injuries, the technique of the swimming styles is of decisive importance, contributing not only to the more effective application of propulsive forces, but also to the minimization of resistance forces. For the effective application of propulsive forces, an appropriate stroke pattern should be adopted, so that the resulting force is directed as much forward in the swimming direction as possible. With the development of technology, it is possible to estimate the propulsive forces using pressure sensors, studying the behavior of the water through the Particle Image Velocimetry (PIV) technique, through advanced simulation and calculation programs of fluid dynamics (Computational Fluid Dynamics - CFD), but also through kinematic analysis, using high-frequency cameras to determine the orientation of the hand, through calculation of the pitch and sweepback angles, in combination with hydrodynamic coefficients that have been extracted based on hand models. It is also possible to estimate the resistance forces, e.g. through the MAD system (Measure Active Drag System) or the drag of hydrodynamic bodies (Velocity Perturbation Method). Furthermore, as the relationship between propulsive and resistance forces is reflected in swimmer's body speed, calculating the horizontal hip velocity can indirectly draw useful conclusions about the magnitude and manner of application of the propulsive and the resistance forces, providing effective feedback to swimmers with the aim of identifying errors and optimizing their technique.

Speaker:

Thomas Nikodelis, *Laboratory Teaching Staff DPESS, Aristotle University of Thessaloniki*

Inertial sensors and time series evaluation in swimming

Technological advancements have significantly impacted research in swimming, allowing for more accurate and accessible motion analysis. Inertial sensors combined with time series analysis capture patterns and trends that traditional methods do not, thus providing a scientific basis for improving teaching and training. The presentation examines their practical utility through applied studies. Start: Men generate greater angular momentum earlier, while the relationship between angular momentum and linear momentum is negative for men and positive for women. The findings suggest optimizing techniques according to gender. Freestyle-Backstroke: The techniques of freestyle and backstroke share common rotational characteristics, which enhance the transfer of learning. Breaststroke: Maximal and submaximal effort differ mainly at the duration of the glide phase and the recovery speed of the arms and legs. The angular velocities of the knee and hip are only briefly increased at the end of the kick. The key is the timing of the phases. Butterfly: The dolphin-like motion varies depending on gender and the stage of the race and is affected by the use of flippers. Swimming signature: There is evidence of each swimmer exhibiting a unique movement pattern in the water,



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

regardless of stroke. This necessitates individualized strategies for performance improvement and injury prevention.

Speaker:

Argyris Toubekis, *Professor, DPESS, National and Kapodistrian University of Athens*

Evaluation of physiological and biochemical parameters in swimming

Current technology allows immediate feedback for biological indices that a few years earlier were very difficult to measure. Real time recordings and transmission in long distances of heart rate, oxygen uptake, oxygen saturation and muscle oxygenation are relatively easy to complete. Moreover, acute recordings of blood lactate, glucose, immune function indices (i.e. IgA) hormonal responses (i.e. cortisol) and blood acid balance (pH, bicarbonate, base excess) is succeeded in a small biological sample (blood or saliva). Combining multiple information may successfully support training quality. However, thoughtless collection of data by non-specialists can lead to misinterpretation and false training instructions. In addition, several sensors may present significant limitations (e.g., range of measurement, environmental conditions) or have not been tested for validity and reliability and underestimate or overestimate the indices they evaluate. Swimmers and coaches should receive support from experts who are aware of the limitations in the use of modern technology, they understand the importance and function of biological indices and are able to provide reliable guidance.

Speaker:

Anastasios Papadopoulos, *Former national swimming team coach and Teacher of Physical Education in DPESS, Democritus University of Thrace*

Technology and guidance of the swimming training

Advances in technology have transformed swimming training, enabling personalized analysis and athlete guidance. Modern tools, such as swim tracking devices and movement guidance systems, allow real-time data collection and analysis. Through technologies like OpenCL, swimmers can refine their movement mechanics, improving efficiency and reducing the risk of injury. Smart devices like FORM Goggles, incorporating augmented reality and machine learning, provide athletes with instant visual feedback on their performance. Additionally, innovative tools such as the SmartPaddle and Velocity Meter offer force measurement and hydrodynamic analysis, enabling precise evaluation of swimming technique. The integration of data analytics and artificial intelligence facilitates the development of personalized training programs. Coaches and athletes can identify weaknesses and adjust training strategies based on measurable insights, leading to optimized performance. As technology continues to evolve, swimming training becomes more precise, efficient, and tailored to individual needs, redefining modern coaching methodologies.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

ΣΥΜΜΑΧΙΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΩΝ EMERGE: ΝΕΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΔΠΘ

Πέντε εταίροι του EMERGE συμμετέχουν στη στρογγυλή τράπεζα:

1. Πανεπιστήμιο της Κορούνια (University of A Coruña)
2. Πανεπιστήμιο Inland Norway (University of Inland Norway)
3. Πανεπιστήμιο του Λίμερικ (University of Limerick)
4. Πανεπιστήμιο Rennes 2
5. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (ίδρυμα υποδοχής)

Στόχος της στρογγυλής τράπεζας είναι να φέρει κοντά Τμήματα και Σχολές Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Συμμαχίας EMERGE, προκειμένου να παρουσιάσουν:

- a. τα προγράμματα σπουδών τους
- b. τις ερευνητικές τους δραστηριότητες
- c. τις πολιτικές τους για τη σύνδεση με την κοινωνία.

1. UDC - Σχολή Επιστημών του Αθλητισμού (Ισπανία)

Rafael Martín (Κοσμήτορας)

2. INN - Τμήμα Δημόσιας Υγείας και Επιστημών του Αθλητισμού (Νορβηγία)

Per Øystein Hansen (Προϊστάμενος Τμήματος)

Jen Payne (Σύμβουλος Διεθνών Σχέσεων)

Stiliani Chroni (Καθηγήτρια)

3. UL - Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητικής Επιστήμης (Ιρλανδία)

John Perry (Προϊστάμενος Τμήματος)

4. UR2 - Τμήμα Επιστήμης και Τεχνικών Φυσικών και Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Γαλλία)

Jean-Jacques Grimm (Συντονιστής Διεθνών Σχέσεων)

5. ΔΠΘ - Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Μαρία Μιχαλοπούλου, Καθηγήτρια, Μέλος του Συμβουλίου Διοίκησης του ΔΠΘ



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

EMERGE EUROPEAN UNIVERSITY ALLIANCE: NEW PERSPECTIVES FOR STUDIES, RESEARCH, AND THE SOCIAL IMPACT OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE AT THE DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

Five EMERGE partners will participate in the roundtable

1. University of A Coruña
2. University of Inland Norway
3. University of Limerick
4. University Rennes 2
5. Democritus University of Thrace (host institution)

The aim of the roundtable is to bring together Departments and Faculties of Sport and Physical Education from the EMERGE Alliance in order to present:

- a. their curricula
- b. their research activities
- c. their community engagement policies.

1. UDC - Faculty of Sports Sciences (Spain)

Rafael Martín (Dean)

2. INN - Department of Public Health and Sport Sciences (Norway)

Per Øystein Hansen (Head of Department)

Jen Payne (International Advisor)

Stiliani Chroni (professor)

3. UL - Department of Physical Education and Sports Science (Ireland)

John Perry (Head of Department)

4. UR2 - Department of Science and Techniques of Physical and Sport Activities (France)

Jean-Jacques Grimm (International Relations Coordinator)

5. DUTH-Department of Physical Education and Sport Science

Vasiliki Derri, Professor, DPESS-DUTH



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

ΒΙΩΣΙΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ & ΕΝΕΡΓΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΠΥΛΩΝΕΣ ΤΩΝ ΠΡΑΣΙΝΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

Προεδρείο:

Δρ. Παναγιώτα Μπαλάσκα, Διδάσκουσα ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,
Προϊσταμένη Τμήματος Αθλητικής Ανάπτυξης Δήμου Κορδελιού -Ευόσμου

pmpalask@phed.auth.gr

Ομιλητής:

Κώστας Αλεξανδρής, Καθηγητής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Βιώσιμος Αθλητικός Τουρισμός & Τοπική Ανάπτυξη (DEPART project/Interreg Europe)

Ο αθλητικός τουρισμός ως μοχλός ανάπτυξης μέσω βιώσιμων στρατηγικών. Παρουσίαση καλών πρακτικών στον μαζικό αθλητικό τουρισμό, τις βιώσιμες μετακινήσεις προς αθλητικούς προορισμούς και τις μη οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες που προάγουν την ενεργή διαβίωση.

Ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί έναν από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους τομείς της ταξιδιωτικής βιομηχανίας, ενισχύοντας τόσο την οικονομία όσο και την τοπική ανάπτυξη. Ο όρος περιλαμβάνει ταξίδια για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, παρακολούθηση αγώνων ή επισκέψεις σε αθλητικά αξιοθέατα. Παρόλο που η διοργάνωση μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων μπορεί να ενισχύσει την τοπική οικονομία και την τουριστική προβολή μιας περιοχής, συχνά δημιουργεί προκλήσεις όπως αυξημένη κυκλοφοριακή συμφόρηση και πίεση στις υποδομές. Στο πλαίσιο της παρουσίασης, θα παρουσιαστεί το έργο DEPART, το οποίο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη ενός βιώσιμου αθλητικού τουρισμού, αξιοποιώντας τα ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα των εμπλεκόμενων περιοχών. Το έργο ερευνά καλές πρακτικές και μοντέλα αθλητικού τουρισμού, όπως:

- Καθαρά αθλητικές διακοπές, όπως σκι και μαραθώνιοι.
- Ταξίδια σε θέρετρα με αθλητικές υποδομές, όπως γυμναστήρια και υπαίθριες δραστηριότητες.
- Ανεπίσημες αθλητικές δραστηριότητες, στις οποίες οι τουρίστες συμμετέχουν αυθόρμητα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους, όπως beach volley, αναρρίχηση ή δραστηριότητες σε φυσικό περιβάλλον.

Η προσέγγιση του έργου DEPART βασίζεται σε τέσσερις βασικές διαστάσεις βιωσιμότητας: οικονομική, περιβαλλοντική, κοινωνικο-πολιτισμική και θεσμική βιωσιμότητα. Στόχος της παρουσίασης είναι να αναδείξει πώς οι τοπικές κοινωνίες μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές που ενσωματώνουν τον αθλητικό τουρισμό με βιώσιμο και καινοτόμο τρόπο, συμβάλλοντας στη συνολική τοπική ανάπτυξη και ευθυγραμμιζόμενες με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs).

Ομιλητής:

Βασίλης Ντάκουρης, Πρόεδρος του Γυμναστικού Αθλητικού Συλλόγου Ευνικός, Μέλος ΔΣ Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης (ΕΟΚ)

Κυκλική Οικονομία και Βιώσιμη ανάπτυξη στον Αθλητισμό: Το Παράδειγμα των Μπασκετικών Συλλόγων (REBOUNDproject/Erasmus+ Sports)



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Αξιοποίηση των αρχών της κυκλικής οικονομίας στον αθλητικό εξοπλισμό, τις εγκαταστάσεις, και τις διοργανώσεις προάγοντας τη μετάβαση σε έναν πιο βιώσιμο αθλητικό τομέα

Η οικονομία, σε κάθε της μορφή, είτε αφορά μια χώρα, μια πόλη ή έναν αθλητικό σύλλογο, αποτελεί ένα σύστημα που βασίζεται στην παραγωγή, κατανάλωση και ανταλλαγή πόρων. Το παραδοσιακό γραμμικό οικονομικό μοντέλο "παίρνω - χρησιμοποιώ - πετάω" οδηγεί σε υπερβολική εκμετάλλευση των φυσικών πόρων και αύξηση των αποβλήτων.

Η κυκλική οικονομία αποτελεί μια εναλλακτική προσέγγιση, προωθώντας την επαναχρησιμοποίηση, επισκευή, ανακατασκευή και ανακύκλωση προϊόντων και υλικών, με στόχο τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων και την επέκταση του κύκλου ζωής των προϊόντων. Οι αρχές της κυκλικής οικονομίας βρίσκουν εφαρμογή σε πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού.

Οι μπασκετικοί σύλλογοι, πέρα από τον αθλητικό τους ρόλο, έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν ουσιαστικά στη βιώσιμη ανάπτυξη σε κοινωνικό, οικονομικό και περιβαλλοντικό επίπεδο. Μέσα από την προώθηση της κυκλικής οικονομίας, μπορούν να μειώσουν τα απόβλητα, να βελτιώσουν τη διαχείριση των πόρων και να ευαισθητοποιήσουν το κοινό γύρω από τις αρχές της βιωσιμότητας.

Στην παρουσίαση θα παρουσιαστεί το έργο REBOUND, το οποίο στοχεύει στην προώθηση της εκπαίδευσης και της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης στους μπασκετικούς συλλόγους, μέσα από την εφαρμογή κυκλικών πρακτικών. Το έργο επικεντρώνεται σε δύο βασικούς τομείς:

1. Τις καθημερινές δραστηριότητες των συλλόγων, ενσωματώνοντας βιώσιμες πρακτικές στη λειτουργία τους.
2. Τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων, με στόχο τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος.

Το REBOUND συνδέεται με τις προτεραιότητες της Ε.Ε. για το περιβάλλον και την κλιματική αλλαγή, ενθαρρύνοντας τις οικολογικά βιώσιμες πολιτικές διαχείρισης των αθλητικών συλλόγων. Με την ενσωμάτωση των αρχών της κυκλικής οικονομίας, οι μπασκετικοί σύλλογοι μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου αθλητικού περιβάλλοντος και στην ενίσχυση της περιβαλλοντικής συνείδησης των αθλητών και των φιλάθλων.

Ομιλήτρια:

Δρ. Ελένη Ανωυρκάτη, Διευθύντρια Τομέα Έρευνας και Ανάπτυξης, Coventry University

Συμπεριφορικές Παρεμβάσεις για Ενεργή Κινητικότητα στις Πόλεις (Nudging2Move /Erasmus+ Sports)

Αξιοποίηση των ψυχολογικών 'nudges' για την ενθάρρυνση της ποδηλασίας και του περπατήματος σε καθημερινές μετακινήσεις, δημιουργώντας υγιέστερες και πιο βιώσιμες πόλεις

Η αστικοποίηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής έχουν καταστήσει τους ανθρώπους πιο καθιστικούς από ποτέ. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, πάνω από 80% των εφήβων και 25% των ενηλίκων παγκοσμίως δεν ασκούνται αρκετά, γεγονός που καθιστά τον καθιστικό τρόπο ζωής έναν από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για τη δημόσια υγεία. Στην Ευρώπη, η πλειοψηφία των πολιτών δεν πληροί τις συστάσεις της ΕΕ για φυσική δραστηριότητα, με 6 στους 10 ενήλικες να μην αθλούνται ποτέ ή σπάνια.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ ROUND TABLES

Μια προσβάσιμη και οικονομικά αποδοτική λύση για την ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα είναι η ενεργή μετακίνηση μέσω περπατήματος και ποδηλασίας. Η πανδημία του COVID-19 ανέδειξε μια αυξημένη ζήτηση για υποδομές ποδηλασίας και πεζής μετακίνησης, με πολλές πόλεις να επενδύουν σε νέα δίκτυα ποδηλατοδρόμων και μέτρα κυκλοφοριακής αποσυμφόρησης.

Το έργο NUDGING2MOVE υποστηρίζει αυτή την προσπάθεια, αναπτύσσοντας εργαλεία συμπεριφορικής αλλαγής που βασίζονται στη θεωρία των nudges. Σύμφωνα με τον βραβευμένο με Νόμπελ οικονομολόγο Richard Thaler, ένα nudge είναι μια παρέμβαση που τροποποιεί το περιβάλλον λήψης αποφάσεων, επηρεάζοντας τη συμπεριφορά των ανθρώπων χωρίς να περιορίζει τις επιλογές τους.

Έρευνες δείχνουν ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά μπορεί να αλλάξει όχι μέσω άμεσης πειθούς, αλλά μέσω αλλαγών στο πλαίσιο των επιλογών (choice architecture). Το έργο NUDGING2MOVE αξιοποιεί αυτή τη γνώση για να ενθαρρύνει την ποδηλασία και το περπάτημα, παρέχοντας ένα καινοτόμο πλαίσιο παρέμβασης που θα αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα των πολιτών και θα συμβάλει στη βιώσιμη κινητικότητα.

Ομιλητής:

Δρ. Δημήτριος Ναλμπαντης, Μέλος Εργ. Διδακτικού Προσωπικού Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

ToWalking Bus ως Καινοτόμος Λύση για Βιώσιμες Σχολικές Μετακινήσεις (WalkingBus/Erasmus+ Sports)

Η οργανωμένη πεζή μετακίνηση των παιδιών προς το σχολείο αποτελεί έναν αποτελεσματικό τρόπο προώθησης της βιώσιμης κινητικότητας, καθώς μειώνει την εξάρτηση από το αυτοκίνητο, περιορίζει την κυκλοφοριακή συμφόρηση και συμβάλλει στη μείωση των εκπομπών ρύπων.

Τα τελευταία χρόνια, το περπάτημα έχει λάβει αυξημένη προσοχή σε επίπεδο πολιτικής, με πρωτοβουλίες όπως το Πανευρωπαϊκό Σχέδιο Δράσης για την Προώθηση της Ποδηλασίας (THE PER, 2021), το οποίο επεκτείνεται πλέον και στην προώθηση του περπατήματος. Ωστόσο, ένας βασικός λόγος που πολλά παιδιά δεν περπατούν προς το σχολείο είναι οι ανησυχίες για την οδική ασφάλεια. Οι γονείς συχνά επιλέγουν το αυτοκίνητο για να προστατεύσουν τα παιδιά τους, συμβάλλοντας έτσι στην κυκλοφοριακή συμφόρηση και στον καθιστικό τρόπο ζωής. Η πανδημία COVID-19 ανέδειξε τη σημασία του περπατήματος ως εναλλακτικής σωματικής δραστηριότητας και πολλοί ευρωπαϊκοί δήμοι υιοθέτησαν προσωρινά μέτρα για την προώθηση της ενεργής μετακίνησης. Το WalkingBus είναι μια πρωτοβουλία που προωθεί έναν υγιεινό τρόπο ζωής για τα παιδιά, ενθαρρύνοντας το περπάτημα ως μέσο ενεργής μετακίνησης. Στόχος του είναι να αυξήσει τη σωματική δραστηριότητα των παιδιών, αντιμετωπίζοντας παράλληλα ζητήματα κυκλοφοριακής συμφόρησης και περιβαλλοντικών επιπτώσεων γύρω από τα σχολεία.

Το WalkingBus λειτουργεί ως οργανωμένη ομάδα παιδιών που περπατούν προς ή από το σχολείο υπό την επίβλεψη ενηλίκων, ακολουθώντας μια προκαθορισμένη διαδρομή με σημεία επιβίβασης και αποβίβασης.

Ομιλητής:

Δρ. Αλέξανδρος Σκεπαριανός, Physis Outdoor Training

Προώθηση της Πεζής Μετακίνησης για την Υγεία και την Ενδυνάμωση των Γυναικών (WomenWalking4Health/ Erasmus+ Sports)



33^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ ROUND TABLES

Η πεζή μετακίνηση ως εργαλείο για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των γυναικών και η ενίσχυση της κοινωνικής τους ένταξης

Παρά τις αποδεδειγμένες ωφέλειες του περπατήματος, πολλές γυναίκες αντιμετωπίζουν εμπόδια όπως έλλειψη χρόνου, ασφάλεια, κοινωνικές προσδοκίες ή περιορισμένη πρόσβαση σε κατάλληλους χώρους. Το έργο στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό πλαίσιο για τις γυναίκες να υιοθετήσουν το περπάτημα ως έναν βιώσιμο και προσιτό τρόπο βελτίωσης της υγείας τους. Μέσα από εκπαιδευτικά προγράμματα, κοινότητες υποστήριξης και πολιτικές παρεμβάσεις, το Women Walking for Health ενισχύει τη γυναικεία συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα, ενδυναμώνοντας παράλληλα τη συνολική ποιότητα ζωής τους.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

SUSTAINABLE SPORTS, TOURISM & ACTIVE MOBILITY: THE THREE PILLARS OF GREEN CITIES

Chair:

Dr. Panagiota Balaska, *Lecturer DPESS, Aristotle University of Thessaloniki, Head of Sports Development Department, Municipality of Kordelio-Evosmos*

pmpalask@phed.auth.gr

Speaker:

Kostas Alexandris, Professor, Aristotle University of Thessaloniki, *Sports tourism as a driver of development through sustainable strategies.*

Presentation of best practices in mass sports tourism, sustainable travel to sports destinations, and informal sports activities promoting an active lifestyle.

Sustainable Sports Tourism & Local Development (DEPART Project/Interreg Europe)

Sports tourism is one of the fastest-growing sectors in the travel industry, benefiting both the economy and local development. It includes travel for participation in sports activities, attending sporting events, or visiting sports attractions. While large sporting events can boost the local economy and tourism visibility, they also pose challenges such as increased traffic congestion and infrastructure pressure. The DEPART project focuses on developing sustainable sports tourism by leveraging the competitive advantages of participating regions. It explores best practices and sports tourism models, including:

- Purely sports-focused vacations, such as skiing and marathons.
- Trips to resorts with sports facilities, such as gyms and outdoor activities.
- Informal sports activities, where tourists spontaneously participate in sports like beach volleyball, climbing, or outdoor recreation.

DEPART's approach is based on four key dimensions of sustainability: economic, environmental, socio-cultural, and institutional sustainability. The presentation aims to highlight how local communities can develop strategies that integrate sports tourism in a sustainable and innovative way, contributing to local development while aligning with the UN Sustainable Development Goals (SDGs).

Speaker:

Vasilis Ntakouris, *President of the Athletic Club Eunikos, Board Member of the Hellenic Basketball Federation (EOK)*

Application of circular economy principles in sports equipment, facilities, and events to transition towards a more sustainable sports sector.

Circular Economy and Sustainable Development in Sports: The Example of Basketball Clubs (REBOUND Project/Erasmus+ Sports)

Economies—whether at the national, city, or sports club level—are systems based on the production, consumption, and exchange of resources. The traditional linear economic model ("take-make-dispose") leads to excessive resource exploitation and increased waste.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ ROUND TABLES

The circular economy promotes reuse, repair, refurbishment, and recycling, aiming to reduce environmental impact and extend the lifecycle of products. This approach is increasingly applied in various sectors, including sports.

Basketball clubs can contribute to sustainability on social, economic, and environmental levels. By embracing circular economy principles, they can:

- Reduce waste
- Improve resource management
- Raise awareness about sustainability

The REBOUND project promotes education and environmental awareness in basketball clubs through circular practices, focusing on:

1. Integrating sustainable practices in daily club operations.
2. Organizing eco-friendly sports events to minimize their environmental footprint.

The project aligns with EU priorities on environment and climate change, encouraging sustainable management practices in sports organizations. Through circular economy strategies, basketball clubs can create a greener sports sector and foster environmental consciousness among athletes and fans.

Speaker:

Dr. Eleni Anourkati, *Operations and Development Manager, Coventry University*

Utilizing psychological "nudges" to encourage cycling and walking for daily commutes, fostering healthier and more sustainable cities.

Behavioural Interventions for Active Mobility in Cities (Nudging2Move/Erasmus+)

Urbanization and lifestyle changes have led to an increasingly sedentary population. According to the World Health Organization (WHO):

- Over 80% of adolescents and 25% of adults worldwide do not get enough physical activity.
- In Europe, 6 out of 10 adults never or rarely engage in sports.

Active travel (walking and cycling) is a low-cost and accessible way to integrate physical activity into daily routines. The COVID-19 pandemic highlighted the need for investment in cycling and walking infrastructure, as many cities expanded their networks of bike lanes and pedestrian-friendly spaces.

The Nudging2Move project develops behavioural change tools based on nudging theory, pioneered by Nobel laureate Richard Thaler. A nudge is an intervention that reshapes decision-making environments to influence behaviour without restricting choices.

Research shows that behaviour change is more effective when the decision-making environment is altered, rather than relying on persuasion. Nudging2Move leverages this insight to promote cycling and walking, offering an innovative intervention framework to increase physical activity and support sustainable mobility.

Speaker:



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Dr. Dimitrios Nalbandis, *Lecturer, Department of Civil Engineering, Aristotle University of Thessaloniki*

Organized walking groups for children commuting to school as an effective method to promote sustainable mobility, reduce car dependency, traffic congestion, and emissions.

The Walking Bus as an Innovative Solution for Sustainable School Mobility (WalkingBus/Erasmus+)

Walking has gained traction in policy discussions, as seen in initiatives like THE PEP (Transport, Health and Environment Pan-European Programme, 2021). However, a major barrier preventing children from walking to school is road safety concerns. Parents often opt for car commutes to protect their children, leading to increased traffic congestion and sedentary behaviour.

The WalkingBus initiative promotes a healthy lifestyle for children by encouraging walking as a mode of school travel. It:

- Increases children's physical activity
- Reduces traffic congestion near schools
- Lowers environmental impact

The Walking Bus operates as a structured walking group, where children walk to and from school under adult supervision, following a set route with pick-up/drop-off points.

Promoting Walking for Health & Women's Empowerment

Despite the proven benefits of walking, many women face barriers such as:

- Lack of time
- Safety concerns
- Social expectations
- Limited access to walking-friendly spaces

Speaker:

Dr. Alexandros Skeparianos, *Physis Outdoor Training*

Walking as a tool for improving women's physical and mental health while enhancing their social inclusion

Promoting Walking for Health & Women's Empowerment (WomenWalking4Health/Erasmus+)

The **WomenWalking4Health** project tackles these challenges by creating a supportive framework that helps women adopt walking as a sustainable and accessible way to improve their health. Through:

- Educational programs
- Support networks
- Policy interventions

The project promotes women's participation in physical activity, contributing to better health and enhanced social inclusion.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Προεδρείο:

Ηλίας Σμήλιος, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Διευθυντής του Π.Μ.Σ.
«Φυσιολογία της Άσκησης & Προπονητική»

ismilios@phyed.duth.gr

Αθανάσιος Χατζηνικολάου, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

achatzin@phyed.duth.gr

Ομιλητής:

Αριστείδης Μύρκος, Προπονητής, Διδάκτορας ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Κατανομή του όγκου της προπόνησης σε διάφορα επίπεδα έντασης για τη βελτίωση της απόδοσης αντοχής: Ποια είναι η βέλτιστη στρατηγική;

Προπονητές, αθλητικοί επιστήμονες και ερευνητές που μελετούν την προπόνηση αντοχής προσπαθούν να βρουν τον καλύτερο συνδυασμό των παραμέτρων που καθορίζουν την επιβάρυνση της προπόνησης (ένταση, διάρκεια, πυκνότητα), ώστε να επέλθουν οι καλύτερες δυνατές αερόβιες προσαρμογές, με απώτερο σκοπό την καλύτερη δυνατή απόδοση των αθλητών. Ο διαφορετικός συνδυασμός των παραμέτρων αυτών στη διάρκεια ενός προπονητικού μακρόκυκλου ονομάζεται περιοδισμός και βασικό στοιχείο του είναι η κατανομή του συνολικού όγκου της προπόνησης στις τρεις διαφορετικές φυσιολογικές ζώνες έντασης οι οποίες καθορίζονται από τα αναπνευστικά ή τα γαλακτικά κατώφλια. Οι δημοφιλέστερες μέθοδοι κατανομής του όγκου προπόνησης που συναντάμε στη βιβλιογραφία αλλά και στην προπονητική διαδικασία, είναι η πυραμιδική (Pyramidal), των κατωφλίων (Threshold) και των πόλων (Polarized). Οι τρεις παραπάνω μέθοδοι χαρακτηρίζονται από την διαφορετική κατανομή του όγκου της προπόνησης ανά ζώνη, και κατά συνέπεια την διαφορετική εσωτερική επιβάρυνση και τις διαφορετικές μακροχρόνιες προσαρμογές που επιφέρουν στον αθλητή. Κάποια από τα ερωτήματα που προκύπτουν είναι, αν κάποια από τις παραπάνω μεθόδους υπερτερεί των άλλων μεθόδων, σε τι επίπεδο και τι είδους αθλητών ταιριάζει η κάθε μέθοδος καθώς, επίσης, αν και ποιος συνδυασμός διαφορετικών μεθόδων μέσα στον ίδιο μακρόκυκλο θα μπορούσαν να επιφέρουν θετικότερα αποτελέσματα στον αθλητή.

Ομιλητής:

Ιωάννης Τζανετάκης, Προπονητής, Υποψήφιος διδάκτορας ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Πέρα από τον μαραθώνιο: Φυσιολογικές απαιτήσεις και στρατηγικές προσεγγίσεις στον προπονητικό σχεδιασμό για αγώνες υπεραποστάσεων

Ο προπονητικός σχεδιασμός στις υπεραποστάσεις απαιτεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση, η οποία συνδυάζει την ανάπτυξη συγκεκριμένων μακροπρόθεσμων φυσιολογικών προσαρμογών, με στρατηγικές διαχείρισης των ιδιαίτερων απαιτήσεων του αγώνα. Στον προπονητικό σχεδιασμό λαμβάνονται υπόψη οι βασικοί προσδιοριστικοί και περιοριστικοί παράγοντες της απόδοσης στους υπερμαραθώνιους αγώνες, εστιάζοντας σε φυσιολογικούς μηχανισμούς, όπως η αερόβια ικανότητα, το μεταβολικό προφίλ και η ανθεκτικότητα στην κόπωση. Στον προπονητικό σχεδιασμό χρησιμοποιούνται διάφορες προπονητικές προσεγγίσεις που προάγουν τη βέλτιστη προσαρμογή, όπως η προπόνηση των 'πόλων', η 'Νορβηγική' μέθοδος, και η 'κυματοειδής' εναλλαγή έντασης και όγκου στα προπονητικά φορτία. Επιπλέον,



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

κατά τον μακροπρόθεσμο προπονητικό σχεδιασμό μπορούν να ενταχθούν περίοδοι προπόνησης με στόχο τον θερμοεγκλιματισμό, ανάλογα με τον αγώνα στόχο, και την τακτική διαχείρισης της υδροτροφοδοσίας και της κόπωσης κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Ομιλητής:

Δημήτρης Πανταζής, Προπονητής, Υποψήφιος διδάκτορας ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Η προπόνηση αντοχής στην καλαθοσφαίριση κατά την περίοδο προετοιμασίας

Η ικανότητα αντοχής στην καλαθοσφαίριση εμφανίζεται ως η ικανότητα πραγματοποίησης επαναλαμβανόμενων προσπάθειών υψηλής έντασης. Κατά την περίοδο της προετοιμασίας, αντικειμενικό στόχο της προπονητικής διαδικασίας αποτελεί η βελτίωση αντοχής, η οποία, ωστόσο, μπορεί να συνδέεται με την αύξηση της πιθανότητας τραυματισμού και υπερπροπόνησης. Για το λόγο αυτό κρίνεται απαραίτητη η παρακολούθηση και διαχείριση της επιβάρυνσης. Στη σύγχρονη εποχή των ομαδικών αθλημάτων, η εξέλιξη της τεχνολογίας με τη χρήση Local Positioning System (LPS) ή Inertial Measurement Units (IMU) και ο συνδυασμός τους με την καταγραφή καρδιακής συχνότητας προσφέρουν τη δυνατότητα διαχείρισης της επιβάρυνσης με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και τη μείωση του κινδύνου υπερπροπόνησης. Σκοπός της παρουσίασης είναι να αναδείξει την εξέλιξη των βασικών στοιχείων επιβάρυνσης κατά την περίοδο προετοιμασίας, στοχεύοντας στην ανάπτυξη γενικής και ειδικής αντοχής. Θα αναλυθούν οι μέθοδοι αξιολόγησης της αντοχής, η ανάπτυξη προπονητικών πρωτοκόλλων και οι μέθοδοι αξιολόγησης και διαχείρισης της επιβάρυνσης.



AEROBIC ENDURANCE TRAINING PROGRAM DESIGN IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

Chair:

Ilias Smilios, *Professor DPESS, Democritus University of Thrace, Director of the Postgraduate Program: "Exercise Physiology and Sports Training Science"*

smilios@phyed.duth.gr

Athanasios Chatzinikolaou, *Professor DPESS, Democritus University of Thrace,*

achatzin@phyed.duth.gr

Speaker:

Aristides Myrkos, *PhD, Conditioning coach, DPESS, Democritus University of Thrace*

Training Intensity Distribution for Enhancing Endurance Performance: What is the Optimal Strategy?

Coaches, sports scientists and researchers who study endurance training try to find the best combination of the parameters that determine the stress of training, i.e. intensity, duration, and frequency, to make the best possible aerobic adjustments, with the goal of the best possible performance of athletes. The different combination of these parameters during a training macrocycle is called periodization and a basic purpose is the distribution of the total volume of training in the three different physiological intensity zones which are determined by the respiratory or lactate thresholds. The most popular methods of distributing training volume found in the literature and in the training process are the pyramidal, the threshold and the polarized method. These three methods are characterized by the different distribution of the training volume per zone, and consequently the different internal stress and the different long-term adjustments they bring to the athlete. Some of the questions that arise are, whether one of the above methods is superior to the other methods, at what level and what kind of athletes each method fits best as well as if and what combinations of the different methods within the same macrocycle could bring more positive results to the athlete.

Speaker:

Ioannis Tzanetakis, *Conditioning coach, PhD candidate, DPESS, Democritus University of Thrace*

Beyond the marathon: Physiological requirements and strategic approaches to training planning for ultradistance races

Ultra long-distance training planning requires a multidimensional approach, which combines the development of specific long-term physiological adaptations with strategies for managing the specific demands of the race. The training program design takes into account the key determinants and limiting factors of performance in ultramarathon races, focusing on physiological mechanisms, such as aerobic capacity, metabolic profile and fatigue resistance. Training planning uses various training approaches that promote optimal adaptation, such as the polarized training, the Norwegian method, and undulating regulation of the intensity and the volume of the training loads. In addition, during long-term training planning, training periods can be included with the aim of thermos-acclimatization, depending on the target race, and the tactics of managing water supply and fatigue during the race.

Speaker:



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Dimtris Pantazis, *Conditioning coach, PhD candidate, DPESS, Democritus University of Thrace*

Endurance training in Basketball during the preseason

Endurance capacity in basketball is expressed as the ability to perform high-intensity repetitive efforts. During the preparation phase, the objective of the training process is to improve endurance, which, however, may be associated with an elevated injury risk and overtraining. Therefore, it is essential to monitor and manage the training load. In the current era of team sports, technological advances using Local Positioning System (LPS) or Inertial Measurement Units (IMU) and their integration with heart rate monitoring offer the potential for load management in order to optimize performance and reduce the risk of overtraining. The aim of this presentation is to highlight the progression of the key factors of load during the preparation phase, aiming to develop endurance and sport specific endurance. Topics to be analyzed include endurance assessment methods, training protocol development and methods of load monitoring and management.



ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Προεδρείο:

Βασιλική Δέρρη, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ομιλητής:

Dipali Yeh, Assistant Professor, Department of Physician Assistant Studies. Rutgers University, USA

Γιατί έχει σημασία η Διεπιστημονική Πρακτική: Λύνοντας ένα Πρόβλημα που Σχεδιάσαμε Εμείς οι Ίδιοι

Κάθε κοινωνική πρακτική υπάρχει μέσα σε ένα ιστορικό και κοινωνικό πλαίσιο, το οποίο διαμορφώνει την εξέλιξή της και τις προκλήσεις που καλείται να αντιμετωπίσει. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, η διεπιστημονική εκπαίδευση (Interprofessional Education - IPE) και πρακτική (Interprofessional Practice - IPP) προέκυψαν ως απάντηση σε συστημικά προβλήματα του τομέα της υγείας με ιστορικές ρίζες. Η Έκθεση Flexner του 1910 έφερε επανάσταση στην ιατρική εκπαίδευση, δίνοντας προτεραιότητα στην πανεπιστημιακή κατάρτιση και σε γιατρούς με ερευνητικό προσανατολισμό, ενώ περιθωριοποίησε σε μεγάλο βαθμό τα υπόλοιπα επαγγέλματα υγείας. Αν και η μεταρρύθμιση αυτή αναβάθμισε την ποιότητα της ιατρικής εκπαίδευσης, ταυτόχρονα θεμελίωσε μια άκαμπτη ιεραρχία, στην οποία ο γιατρός αποτέλεσε την απόλυτη αυθεντία, παραμερίζοντας τη συμβολή άλλων ειδικοτήτων.

Πηδώντας σχεδόν έναν αιώνα μπροστά, το 1999 δημοσιεύεται η έκθεση “To Err είναι ανθρώπινο” – μια ακόμα καθοριστική αναφορά που αναδιאμόρφωσε το αμερικανικό σύστημα υγείας. Η σημασία της δεν έγκειται μόνο στα ευρήματα – 44.000 έως 98.000 θάνατοι ετησίως στα αμερικανικά νοσοκομεία οφείλονται σε ιατρικά σφάλματα που μπορούν να προληφθούν – αλλά και στον εντοπισμό των αιτίων τους: την αποτυχία στην επικοινωνία και τη συνεργασία, αποτέλεσμα της αυστηρής ιεραρχικής δομής του συστήματος. Η έκθεση υπογράμμισε την ανάγκη εκδημοκρατισμού της παροχής φροντίδας μέσω της ομαδικής συνεργασίας, με στόχο την ασφάλεια του ασθενούς. Τόνισε επίσης ότι καμία επιστημονική ειδικότητα δεν μπορεί να διαχειριστεί μόνη της τη σύνθετη φροντίδα υγείας. Αυτή η αλλαγή παραδείγματος σηματοδότησε μια πολιτισμική μετάβαση από το ιατροκεντρικό στο ασθενοκεντρικό μοντέλο φροντίδας, δίνοντας φωνή και ρόλο στους ασθενείς και ενισχύοντας την ενεργή συμμετοχή τους στις αποφάσεις για την υγεία τους.

Η IPE στοχεύει να αποδομήσει τις ιστορικές ιεραρχίες προωθώντας τη συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών υγείας ήδη από το στάδιο της εκπαίδευσης, ώστε αυτές οι δεξιότητες να μεταφερθούν στην πράξη μέσω της IPP. Τα προγράμματα IPE είναι θεμελιώδη για τη σύγχρονη παροχή φροντίδας, ενισχύοντας τις κοινές αξίες, την αναγνώριση ρόλων και αρμοδιοτήτων, τις οργανωμένες δεξιότητες επικοινωνίας και την κουλτούρα της ομαδικής εργασίας. Η βιβλιογραφία δείχνει ότι η IPE ενισχύει τον αμοιβαίο σεβασμό μεταξύ επαγγελματιών, μειώνει τα ιατρικά σφάλματα, βελτιώνει τα αποτελέσματα των ασθενών και αυξάνει την εργασιακή ικανοποίηση. Τα τελευταία 100 χρόνια αποτελούν ένα κάλεσμα για δράση ώστε το αμερικανικό σύστημα υγείας να εξελιχθεί σε ένα πιο συμπεριληπτικό, ασθενοκεντρικό σύστημα, που προλαμβάνει τα σφάλματα.

Η παρουσίαση αυτή θα φωτίσει την εξέλιξη των IPP/IPE στις ΗΠΑ μέσα από κοινωνιολογική οπτική, εστιάζοντας στον εκδημοκρατισμό και την ανάπτυξη αποτελεσματικών τεχνολογιών



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

επικοινωνίας, επαναδιαμορφώνοντας την παροχή φροντίδας σε ένα πιο συνεργατικό, λιγότερο επιρρεπές σε σφάλματα και περισσότερο επικεντρωμένο στον ασθενή μοντέλο, ικανό να ανταποκριθεί στις σύγχρονες προκλήσεις.

Ομιλητής:

Matthew Matsaganis PhD, Associate Professor, School of Communication & Information, Rutgers University, USA

Πέρα από τα Σιλό: Επανασχεδιάζοντας την Διεπιστημονική Επικοινωνία για Συνεργατική Φροντίδα

Η παρούσα ομιλία διερευνά τον κρίσιμο ρόλο της διεπιστημονικής επικοινωνίας (Interprofessional Communication - IPC) στην παροχή ασφαλούς, συντονισμένης και ασθενοκεντρικής φροντίδας υγείας. Βασιζόμενη τόσο στη θεωρία της επικοινωνίας όσο και στην κλινική πρακτική, παρουσιάζει την IPC ως ένα πολύπλοκο, συστημικό φαινόμενο, διαμορφωμένο από κοινωνικούς κανόνες, ιεραρχίες και θεσμικές δομές. Μέσα από παραδείγματα από την πράξη και τέσσερα βασικά θεωρητικά πλαίσια—το μοντέλο Εισροών-Διεργασιών-Εκροών (Input-Process-Output), τη Θεωρία Προσαρμογής στην Επικοινωνία (Communication Accommodation Theory), τη Θεωρία Δομολόγησης (Structuration Theory) και το TeamSTEPPS—η παρουσίαση αναδεικνύει συχνά σημεία αποτυχίας στην επικοινωνία και προτείνει τεκμηριωμένες στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.

Αυτές περιλαμβάνουν δομημένα εργαλεία όπως τα SBAR και i-PASS, κοινά νοητικά μοντέλα, συμπεριληπτικό σχεδιασμό τεχνολογιών και διεπιστημονική εκπαίδευση. Δίνοντας έμφαση στην αξία της συνεργασίας μεταξύ ειδικών στην επικοινωνία και επαγγελματιών υγείας, η ομιλία προσκαλεί τους συμμετέχοντες να ξανασκεφτούν την IPC όχι ως μια περιφερειακή δεξιότητα, αλλά ως θεμέλιο στοιχείο για την παροχή υψηλής ποιότητας φροντίδας.

Ομιλήτρια:

Dr. Milena Raffi, Associate Professor, UNIBO

Ταξιδεύοντας με Ευεξία: Ένα έργο για τη διάδοση ενός υγιεινού τρόπου ζωής στους μετακινούμενους

Ομιλητής:

Αγγελούσης Νικόλαος, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Διεπιστημονική προσέγγιση της αποκατάστασης προβλημάτων ισορροπίας και βάδισης

Ομιλήτρια:

Δέρρη Βασιλική, Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.- Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Διεπιστημονική προσέγγιση για την προώθηση της υγείας στην εκπαίδευση



INTERPROFESSIONAL COLLABORATION ON RESEARCH AND EDUCATION TO HEALTH, PHYSICAL EXERCISE, NUTRITION AND QUALITY OF LIFE

Chair:

Βασιλική Δέρρη, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Speaker:

Dipali Yeh, Assistant Professor, Department of Physician Assistant Studies. Rutgers University, USA

Why Interprofessional Practice Matters: Solving a Problem of Our Own Design

Every social practice exists within a historical and social context, shaping its evolution and the challenges it addresses. In the United States, interprofessional education (IPE) and practice (IPP) emerged as responses to systemic healthcare issues rooted in history. The Flexner Report of 1910 revolutionized medical education, prioritizing university-based training and research-oriented physicians while largely marginalizing other healthcare disciplines. Although this reform enhanced the quality of medical education, it inadvertently established a rigid hierarchy where physicians became the sole authority in healthcare, sidelining contributions from other professions.

Jump ahead nearly 100 years to 1999 and the publication of “To Err is Human” is released—another landmark report that reshaped US healthcare. The significance of “To Err is Human” lay not only in its findings—between 44,000 and 98,000 deaths occur annually in U.S. hospitals due to preventable medical errors. The report revealed the cause of these findings, namely the breakdowns in communication and collaboration that are a direct and systemic result of rigidly the hierarchical US healthcare system. The report underscored the need to democratize healthcare practice through teamwork in the name of patient safety. It also emphasized that no single discipline could address complex care delivery alone. This paradigm shift also marked a cultural transition from physician-centric care to patient-centered approaches, empowering patients to actively participate in their healthcare decisions and creating an environment of advocacy from all voices.

IPE aims to dismantle the historical hierarchies by fostering collaboration among diverse healthcare professionals during training so that these skills can translate into practice during IPP. IPE programs are instrumental in delivery of contemporary care with shared values, recognition of roles and responsibilities, structured communication skills and a culture of teamwork to prepare students for IPP. There is evidence in the literature that IPE enhances mutual respect among professionals, reduces medical errors, improves patient outcomes, and increases job satisfaction. The last 100 years is a call to action for the U.S. healthcare system to evolve towards a more inclusive, patient-focused system which results in error prevention.

This presentation will illuminate the evolution of IPP/IPE within the US through the sociological lens of democratization and development of effective communication technologies, reshaping US healthcare practice into a more collaborative, less error-prone, and more patient-focused model that better addresses modern complexities while improving care delivery.

Speaker:



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Matthew Matsaganis PhD, *Associate Professor, School of Communication & Information, Rutgers University, USA*

Beyond Silos: Reimagining Interprofessional Communication for Collaborative Care

This talk explores the critical role of interprofessional communication (IPC) in delivering safe, coordinated, and patient-centered healthcare. Drawing from both communication theory and clinical practice, it presents IPC as a complex, systemic phenomenon shaped by norms, hierarchies, and institutional structures. Through real-world examples and four key frameworks—the Input-Process-Output Model, Communication Accommodation Theory, Structuration Theory, and TeamSTEPPS—the presentation reveals common communication breakdowns and highlights evidence-based strategies to overcome them. These include structured tools like SBAR and i-PASS, shared mental models, inclusive technology design, and interprofessional education. Emphasizing the value of collaboration between communication scholars and healthcare professionals, the talk invites participants to rethink IPC not as a peripheral skill but as a foundational component of high-quality care.

Interdisciplinary Educational protocols developed by DUSE project

Speaker:

Dr. Milena Raffi, Associate Professor, UNIBO

Travelling wellbeing: a project to disseminate healthy lifestyle among commuters

Speaker:

Aggelousis Nikolaos, *Professor DPESS- DUTH*

Interdisciplinary Approach to the Rehabilitation of Balance and Gait Disorders

Speaker:

Derri Vasiliki, Professor DPESS- DUTH

Interdisciplinary Approach to Health Promotion in Education



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Προεδρείο:

Σάββας Τοκμακίδης, *Ομότιμος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης*

stokmaki@phyed.duth.gr

Ελένη Δούδα, *Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ, Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, Διευθύντρια του Δ.Π.Μ.Σ. «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»*

edouda@phyed.duth.gr

Είναι κοινά αποδεκτό ότι η παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο καθώς συνδέεται με την εμφάνιση των παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου και άλλων μεταβολικών ασθενειών. Στην παρούσα στρογγυλή τράπεζα θα παρουσιαστούν νεότερα δεδομένα που αφορούν τη σχέση της με την καρδιομεταβολική υγεία και θα γίνει αναφορά σε στρατηγικές πρόληψης, οι οποίες θα πρέπει να εφαρμόζονται ήδη από την παιδική ηλικία προκειμένου να υπάρχει έγκαιρη και επιτυχής αντιμετώπισή της.

Ομιλητής:

Θεόδωρος Ξάνθος, *Καθηγητής Φυσιολογίας-Παθοφυσιολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Αντιπρύτανης Διεθνών Σχέσεων & Εξωστρέφειας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης*

Επίπτωση και επιπολασμός των παραγόντων κινδύνου στην Καρδιαγγειακή Νόσο στην Ελλάδα

Η καρδιαγγειακή νόσος αποτελεί μία από τις κυριότερες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας στην Ελλάδα. Ο επιπολασμός των παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου στην Ελλάδα είναι ιδιαίτερα υψηλός, γεγονός που ενισχύει την ανάγκη για στοχευμένες στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης σε εθνικό και τοπικό επίπεδο. Η εκπαίδευση του κοινού σε θέματα υγιεινής διατροφής και φυσικής δραστηριότητας, η προώθηση πολιτικών δημόσιας υγείας που θα μειώσουν τους παράγοντες κινδύνου και η βελτίωση της πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας για πρώιμη διάγνωση και θεραπεία αποτελούν στρατηγικές που μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των παραγόντων κινδύνου της καρδιαγγειακής νόσου και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών.

Ομιλητής:

Κωνσταντίνος Βόλακλης, *Κλινικός Εργοφυσιολόγος, Κέντρο Καρδιακής Αποκατάστασης, Καρδιολογική Κλινική Άουγκσμπουργκ, Κλινική Πρόληψης και Αθλητιατρικής, Ιατρική Σχολή, Τεχνικό Πανεπιστήμιο Μονάχου*

Αξιολόγηση παραγόντων κινδύνου από την παιδική ηλικία

Με βάση τις σύγχρονες στρατηγικές πρόληψης η αξιολόγηση των παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου θα πρέπει να γίνεται σχετικά νωρίς, ήδη από την παιδική ηλικία, προκειμένου να υπάρχει σημαντική μείωση του σχετικού κινδύνου εκδήλωσης. Σημαντική θεωρείται, μεταξύ άλλων, η αξιολόγηση δεικτών παχυσαρκίας και της αρτηριακής πίεσης, η εκτίμηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας, οι συνήθειες καπνίσματος και το λιπιδαιμικό προφίλ. Βάσει σχετικών ερευνών η πρώιμη αναγνώριση και αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου μειώνει σημαντικά την πιθανότητα νόσησης αλλά και της συνεπαγόμενης θνητότητας.

Ομιλήτρια:



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Ευγενία Βλάχου, Καθηγήτρια του Τμήματος Μαιευτικής της Σχολής Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

Κλινικές ιδιαιτερότητες του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου Ι και της παχυσαρκίας

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1 (ΣΔ1) είναι μια αυτοάνοση χρόνια νόσος, κατά την οποία καταστρέφονται τα β-κύτταρα του παγκρέατος, που παράγουν ινσουλίνη. Η έλλειψη ινσουλίνης οδηγεί σε υπεργλυκαιμία και απαιτεί διά βίου χορήγηση ινσουλίνης. Η διαχείρισή του παρουσιάζει αρκετές κλινικές ιδιαιτερότητες, διαφορετικές από τον ΣΔ τύπου 2 και απαιτεί συνεχή, πολύπλευρη και εξατομικευμένη διαχείριση, που συνδυάζει ινσουλινοθεραπεία, συνεχή εκπαίδευση, τεχνολογικά εργαλεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη. Η παχυσαρκία, αν και παραδοσιακά σχετιζόταν περισσότερο με τον ΣΔ τύπου 2, τα τελευταία χρόνια αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο ως σημαντικός επιβαρυντικός παράγοντας και στον ΣΔ τύπου 1. Η παρουσία παχυσαρκίας σε άτομα με ΣΔ1 μπορεί να περιπλέξει περαιτέρω τη ρύθμιση του σακχάρου, να αυξήσει την αντίσταση στην ινσουλίνη και να απαιτεί τροποποίηση της ινσουλινοθεραπείας. Επιπλέον, εντείνει τον κίνδυνο για καρδιομεταβολικές επιπλοκές, προσθέτοντας στην ήδη αυξημένη πολυπλοκότητα της νόσου. Συνεπώς, η διαχείριση του ΣΔ1 σε συνδυασμό με την παχυσαρκία απαιτεί ακόμη πιο εντατική και εξατομικευμένη προσέγγιση, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις γλυκαιμικές ανάγκες όσο και τους παράγοντες που επηρεάζουν το σωματικό βάρος, τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.

Ομιλητής:

Ηλίας Σδράλης, Γενικός Χειρουργός, Διευθυντής Χειρουργικής Κλινικής Νοσογόνου Παχυσαρκίας & Μεταβολικών Νοσημάτων, Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης

Η Σημασία της Σωματικής Άσκησης στην Περιεγχειρητική Αντιμετώπιση της Νοσογόνου Παχυσαρκίας

Η βαριατρική και μεταβολική χειρουργική αποτελεί μία από τις πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις στην αντιμετώπιση της νοσογόνου παχυσαρκίας και των συναφών μεταβολικών διαταραχών. Ωστόσο, η μακροχρόνια επιτυχία της εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την υιοθέτηση ενός συνολικού θεραπευτικού πλαισίου που περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής, με τη σωματική άσκηση να κατέχει κομβικό ρόλο τόσο στην προεγχειρητική προετοιμασία όσο και στη μετεγχειρητική αποκατάσταση.

Προεγχειρητική Φυσική Δραστηριότητα: Η εφαρμογή σωματικής δραστηριότητας πριν την επέμβαση έχει πολλαπλά οφέλη για τον ασθενή:

- Βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, γεγονός που μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών κατά τη διάρκεια της αναισθησίας και της χειρουργικής πράξης.
- Αύξηση της μυϊκής μάζας και του βασικού μεταβολισμού, κάτι που ενισχύει τη μετεγχειρητική αποκατάσταση.
- Μείωση της φλεγμονώδους κατάστασης του οργανισμού, στοιχείο που συνδέεται με καλύτερη μετεγχειρητική πορεία.
- Ψυχολογική προετοιμασία και ενίσχυση της προσήλωσης στο θεραπευτικό πλάνο.

Η φυσική δραστηριότητα σε αυτή τη φάση μπορεί να περιλαμβάνει ήπια αερόβια άσκηση (όπως περπάτημα ή ποδήλατο), ασκήσεις ευλυγισίας και ελαφριά προγράμματα ενδυνάμωσης με στόχο τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της φυσικής κατάστασης.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Μετεγχειρητική Σωματική Άσκηση: Η ενσωμάτωση της άσκησης στο μετεγχειρητικό πλάνο είναι καθοριστική για:

- Τη διατήρηση της απώλειας βάρους και την αποφυγή επαναπρόσληψης.
- Την πρόληψη της απώλειας άλιπης μάζας, η οποία μπορεί να συμβεί λόγω ταχείας μείωσης του σωματικού βάρους.
- Τη βελτίωση της γλυκαιμικής ρύθμισης, ειδικά σε ασθενείς με προϋπάρχοντα σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 ή ινσουλινοαντίσταση.
- Τη βελτίωση της κινητικότητας, της λειτουργικής ικανότητας και της ποιότητας ζωής.
- Την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας, μέσω της μείωσης των επιπέδων άγχους και της ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης.

Η άσκηση πρέπει να είναι προοδευτική και εξατομικευμένη, λαμβάνοντας υπόψη τη φάση επούλωσης, τη φυσική κατάσταση και τις δυνατότητες του εκάστοτε ασθενούς. Στόχος είναι η σταδιακή μετάβαση από την ελαφριά φυσική δραστηριότητα στην τακτική συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης.

Ολοκληρωμένη Θεραπευτική Προσέγγιση: Η βαριατρική χειρουργική, όταν πλαισιώνεται από συστηματική σωματική άσκηση, δεν αποτελεί απλώς μέθοδο απώλειας βάρους, αλλά λειτουργεί ως αφετηρία για ριζική μεταβολή του μεταβολικού και λειτουργικού προφίλ του ασθενούς. Η διατήρηση των θετικών αποτελεσμάτων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα, ως αναπόσπαστο κομμάτι ενός νέου, υγιούς τρόπου ζωής.



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

OBESITY AND CARDIOMETABOLIC HEALTH: PREVENTION STRATEGIES

Chairmen:

Savvas Tokmakidis, *Emeritus Professor of Exercise Physiology, DPESS, Democritus University of Thrace*

stokmaki@phyed.duth.gr

Helen Douda, *Professor, DPESS, Democritus University of Thrace, Director of the Inter-institutional Postgraduate Program: "Clinical Exercise and Applications of Technology in Health"*

edouda@phyed.duth.gr

Speaker:

Theodoros Xanthos, *Professor of Physiology-Pathophysiology, Vice-Rector for Internationalization and Outreach of the University of West Attica, President of the Hellenic Society of Cardiopulmonary Resuscitation*

Incidence and prevalence of risk factors for Cardiovascular Disease in Greece

Cardiovascular disease is one of the leading causes of morbidity and mortality in Greece. The prevalence of risk factors for cardiovascular disease in Greece is particularly high, which reinforces the need for targeted prevention and intervention strategies at national and local levels. Educating the public on healthy eating and physical activity, promoting public health policies that will reduce risk factors, and improving access to health services for early diagnosis and treatment are strategies that can contribute to reducing risk factors for cardiovascular disease and improving the quality of life of citizens.

Speaker:

Konstantinos Volaklis, *Sport & Exercise Physiologist, Heart Rehabilitation Center, Cardio Clinic Augsburg / Center of Cardiac Prevention & Sports Medicine, Medical School, Technological University of Munich*

Assessment of risk factors from childhood

Based on the recent strategies of primary prevention, the assessment of cardiovascular risk factors should be carried out relatively early, already in childhood, in order to significantly reduce the relative risk of cardiovascular disease. Important, among others, is the assessment of obesity indicators the measurement of blood pressure as well as the evaluation of physical activity levels, smoking habits and lipid profile. Based on relevant research, the early identification and treatment of cardiovascular risk factors significantly reduces the likelihood of disease occurrence and the resulting mortality.

Speaker:

Evgenia Vlachou, *Professor of the Department of Obstetrics of the School of Health and Welfare Sciences of the University of West Attica*

Clinical Specifics in the Management of Type I Diabetes Mellitus

Type 1 Diabetes Mellitus (T1DM) is a chronic autoimmune disease in which the pancreatic beta cells responsible for insulin production are destroyed. The lack of insulin leads to hyperglycemia



ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

and necessitates lifelong insulin therapy. Its management involves several clinical particularities, distinct from those of Type 2 Diabetes Mellitus, and requires continuous, multifaceted, and personalized care that combines insulin therapy, ongoing education, technological tools, and psychosocial support. Although obesity has traditionally been associated more with Type 2 Diabetes, in recent years it has increasingly been recognized as a significant aggravating factor in Type 1 Diabetes as well. The presence of obesity in individuals with T1DM can further complicate glycemic control, increase insulin resistance, and necessitate adjustments in insulin therapy. Moreover, it heightens the risk of cardiometabolic complications, adding to the already complex nature of the disease. Therefore, managing T1DM in combination with obesity requires an even more intensive and individualized approach, taking into account both glycemic needs and the factors that influence body weight, diet, and physical activity.

Speaker:

Ilias Sdralis, *General Surgeon, Director of the Morbid Obesity & Metabolic Diseases Surgery Clinic, Inter-Balkan Medical Center of Thessaloniki*

The Importance of Physical Exercise in the Perioperative Management of Morbid Obesity

Bariatric and metabolic surgery is one of the most effective interventions in the treatment of morbid obesity and related metabolic disorders. However, its long-term success depends largely on the adoption of a comprehensive therapeutic framework that includes lifestyle changes, with physical exercise playing a key role in both preoperative preparation and postoperative rehabilitation.

Pre-operative Physical Activity: The implementation of physical activity before surgery has multiple benefits for the patient:

- Improvement of cardiorespiratory fitness, which reduces the risk of complications during anesthesia and surgery.
- Increase in muscle mass and basal metabolism, which enhances postoperative recovery.
- Reduction of the inflammatory state of the body, which is associated with a better postoperative course.
- Psychological preparation and strengthening of adherence to the treatment plan.

Physical activity in this phase may include gentle aerobic exercise (such as walking or cycling), flexibility exercises, and light strengthening programs aimed at improving functionality and fitness.

Post-operative Physical Exercise: Incorporating exercise into the postoperative plan is crucial for:

- Maintaining weight loss and avoiding weight regain.
- Preventing loss of lean mass, which can occur due to rapid weight loss.
- Improving glycemic control, especially in patients with pre-existing type 2 diabetes or insulin resistance.
- Improving mobility, functional capacity, and quality of life.
- Enhancing mental well-being, by reducing stress levels and enhancing self-esteem.

Exercise should be progressive and individualized, considering the healing phase, physical condition and capabilities of each patient. The goal is to gradually transition from light physical activity to regular participation in organized exercise programs.



33rd INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE
MAY 23rd - 25th 2025 • KOMOTINI

ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ
ROUND TABLES

Integrated Therapeutic Approach: Bariatric surgery, when accompanied by systematic physical exercise, is not simply a method of weight loss, but acts as a starting point for a radical change in the patient's metabolic and functional profile. Maintaining positive results depends largely on the integration of physical activity into everyday life, as an integral part of a new, healthy lifestyle.



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
WORKSHOPS

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ: ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Υπεύθυνη Σεμιναρίου:

Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Συντονίστρια:

Στυλιανή Καρακύριου, Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Το σεμινάριο παρέχει στους επαγγελματίες της άσκησης μεγαλύτερη γνώση και κατανόηση του τρόπου εργασίας με άτομα που χαρακτηρίζονται από Μεταβολικό Σύνδρομο (ΜετΣ), τα οποία μπορεί να έχουν επιπλοκές υγείας που πρέπει να αντιμετωπιστούν κατά τη διάρκεια της δομημένης άσκησης. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο επιπολασμός του ΜετΣ αυξάνεται συστηματικά παγκοσμίως, οι προσωπικοί γυμναστές και οι Κλινικοί Εργοφυσιολόγοι που εργάζονται σε ένα πραγματικό περιβάλλον γυμναστηρίου πρέπει να αντιμετωπίσουν διάφορους φυσιολογικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που σχετίζονται με αυτή την κατάσταση υγείας. Έτσι, θα παρουσιαστούν απλές αξιολογήσεις, έξυπνες ασκήσεις προθέρμανσης, παιχνίδια γυμναστικής, συνασκήσεις, πρόοδοι και τροποποιήσεις για όλες τις βασικές κινήσεις, τεχνικές προπόνησης και καθοδήγησης με στόχο να συνδυάσουν την επιστήμη και την εφαρμογή μέσω μιας διαδραστικής μελέτης περίπτωσης. Στόχος αυτού του σεμιναρίου είναι η ενσωμάτωση επιστημονικά τεκμηριωμένων πληροφοριών και πρακτικών δεξιοτήτων άσκησης για προηγουμένως αδρανή άτομα με ΜετΣ, υποστηρίζοντας τους επαγγελματίες άσκησης να εφαρμόζουν εξατομικευμένες και αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας και προπόνησης σε άτομα που παρουσιάζουν διαταραγμένο μεταβολισμό γλυκόζης και λιπιδίων, αυξημένη αρτηριακή πίεση και σπλαχνική παχυσαρκία.

Εισηγητής:

Δρ. Αλέξιος Μπατρακούλης, PhD, CSCS, ACSM-EP, FACSM, Εντεταλμένος Διδάσκων, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
WORKSHOPS

EXERCISE AND METABOLIC SYNDROME: FROM THEORY TO PRACTICE

Workshop Director:

Helen Douda, *Professor, DPESS, Democritus University of Thrace, Director of the Postgraduate Program "Clinical Exercise and Applications of Technology in Health"*

Coordinator:

Styliani Karakiriou, *Specialized Teaching Staff, DPESS, Democritus University of Thrace*

This seminar provides health and fitness professionals with a greater knowledge and understanding of how to work with individuals with Metabolic Syndrome (MetS), who may have health complications that must be managed during structured exercise training. Considering that the prevalence of metabolic syndrome is systematically increasing worldwide, personal trainers and exercise physiologists working in a real-world gym setting need to address several physiological and psychological factors associated with this health condition. Thus, simple assessments, smart warm-up drills, fitness games, partner exercises, progressions and modifications for all primal movements, coaching and cueing techniques will be presented aiming to blend science and application through an interactive case study. The aim of this seminar is the integration of science-based information and hands-on coaching skills for previously inactive individuals with metabolic syndrome, supporting health and fitness professionals to apply customized and effective communication and exercise training strategies in clients demonstrating impaired glucose and lipid metabolism, raised blood pressure and visceral obesity.

Workshop Instructor:

Dr. Alexios Batrakoulis, *PhD, CSCS, ACSM-EP, FACSM, Adjunct Professor, DPESS, Democritus University of Thrace*



IPR-A: ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ

Υπεύθυνος Σεμιναρίου:

Ιωάννης Τσιάρας, *Project Manager - Tero PC*

Για τη μεγάλη πλειοψηφία των αθλητών/αθλητριών, συμπεριλαμβανομένων και πολλών επιτυχημένων, η εξασφάλιση οικονομικής βιωσιμότητας μέσω εναλλακτικών οδών αποτελεί ουσιαστική ανάγκη. Πολλοί διακεκριμένοι αθλητές και αθλήτριες του παρελθόντος έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με προκλήσεις που αφορούν τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας τους, των οποίων η προστασία είναι ζωτικής σημασίας, καθώς εξασφαλίζει την αναγνώριση, την αξιοποίηση και τη διατήρηση της οικονομικής αξίας του ονόματος, της εικόνας και των επιτευγμάτων τους, βοηθώντας έτσι την μακροπρόθεσμη οικονομική σταθερότητα τους. Στο σεμινάριο αυτό θα παρουσιαστεί ο τρόπος με τον οποίο ενθαρρύνεται η Διπλή Καριέρα των αθλητών μέσω του σχεδιασμού και της υλοποίησης ενός εκπαιδευτικού προγράμματος, που τους υποστηρίζει τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά το τέλος της αθλητικής τους πορείας και επικεντρώνεται στην εκπαίδευσή τους σε έναν συγκεκριμένο τομέα επιχειρηματικών δεξιοτήτων, τις Δεξιότητες Δικαιωμάτων Πνευματικής Ιδιοκτησίας (Intellectual Property Rights - IPR Skills). Επιπλέον, θα δοθεί έμφαση στη σημασία της διαχείρισης και της αξιοποίησης των πνευματικών δικαιωμάτων των αθλητών κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους πορείας, καθώς και στη μετάβασή τους από την αθλητική καριέρα στην επαγγελματική ζωή, διασφαλίζοντας την οικονομική και επαγγελματική τους βιωσιμότητα.

Ομιλητής:

Κωνσταντίνος Νικολαΐδης - Κώστας, *Researcher/Social Scientist - Tero PC*



IPR-A: INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS FOR ATHLETES

Workshop Director:

Ioannis Tsiaras, *Project Manager - Tero PC*

For the majority of athletes, including many successful ones, much in their sport, the alternative ways to sustain themselves financially are a reality. The IPR-A project addresses the objective of “encouraging Dual Careers of Athletes” by formulating and carrying out a training program for athletes during and after the end of their involvement in sports, focused on their training on a specific field of entrepreneurship skills, the Intellectual Property Rights Skills. The Workshop’s aims are to:

- Explain the importance of pursuing a dual career for athletes.
- Explain the characteristics of Intellectual Property.
- Explain the importance of Intellectual Property for Dual-Career athletes.
- Explain how to apply for and protect your Intellectual Property.
- Explain the differences between Intellectual Property in each state.
- Provide valuable insight as to how athletes should approach Intellectual Property.
-

Speaker:

Dinos Nikolaidis -Konstas, *Researcher/Social Scientist - Tero PC*



Η ΕΙΔΙΚΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Υπεύθυνη Σεμιναρίου:

Δανάη Κελαράκη, Εκπαιδευτικός Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, Υπ. Διδάκτορας ΔΠΘ

Το σεμινάριο εστιάζει στη μεθοδολογία της **Ειδικής Καλαθοσφαιρικής Αγωγής** μέσα από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα "**Τζάμπολ Αγάπης**", το οποίο εφαρμόζεται από το 2016 με σκοπό την κοινωνικοποίηση παιδιών με νοητικές αναπηρίες μέσω του μπάσκετ.

Στόχοι του σεμιναρίου:

- Να παρουσιαστεί η θεωρητική βάση της διδασκαλίας μπάσκετ σε παιδιά στο φάσμα του αυτισμού και με άλλες αναπηρίες.
- Να αναλυθούν οι ιδιαιτερότητες και οι ανάγκες του πληθυσμού-στόχου, καθώς και οι βασικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις.
- Να συνδεθούν οι γνώσεις της φυσικής αγωγής και των ειδικών εκπαιδευτικών τεχνικών με τις προπονητικές πρακτικές.
- Να εφαρμοστούν βιωματικά οι αρχές της Ειδικής Καλαθοσφαιρικής Αγωγής μέσω πρακτικού μαθήματος προπόνησης.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής, προπονητές, ειδικούς παιδαγωγούς και όσους ενδιαφέρονται να αξιοποιήσουν τον αθλητισμό ως μέσο ένταξης και ενδυνάμωσης για παιδιά με αναπηρίες.

Εισηγητής:

Ιωάννης Τσουμπής, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Προπονητής Καλαθοσφαίρισης, Ιδρυτής της Ειδικής Καλαθοσφαιρικής Αγωγής, Πρόεδρος του Τζάμπολ Αγάπης



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
WORKSHOPS

SPECIAL BASKETBALL EDUCATION AS A TOOL FOR SOCIAL INCLUSION AND SKILL DEVELOPMENT

Workshop Director:

Ioannis Tsoumpris, *Physical Education Teacher, Basketball Coach, Founder of Special Basketball Education, President of “Jump Ball of Love”*

Workshop Coordinator:

Danai Kellaraki, *Adapted Physical Educator, PhD candidate in DPESS- DUTH*

The seminar focuses on the methodology of **Special Basketball Education** through the educational program “*Jump Ball of Love*” (*Tzampol Agapis*), which has been implemented since 2016 to promote the socialization of children with intellectual disabilities through basketball.

Seminar Objectives:

- To present the theoretical foundation of teaching basketball to children on the autism spectrum and with other disabilities.
- To analyse the characteristics and needs of the target population, as well as fundamental pedagogical approaches.
- To connect the knowledge of physical education and specialized educational techniques with coaching practices.
- To apply the principles of Special Basketball Education through a hands-on training session.

This seminar is aimed at physical education teachers, coaches, special education professionals, and anyone interested in using sports as a means of inclusion and empowerment for children with disabilities.

Workshop Instructor:

Ioannis Tsoumpris, *Physical Education Teacher, Basketball Coach, Founder of Special Basketball Education, President of “Jump Ball of Love”*



STRIKE YOUR SKILLS: ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ BOWLING ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ

Υπεύθυνη Σεμιναρίου:

Όλγα Κούλη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Συντονίστρια:

Μαρία Παπαδοπούλου, Εκλεγμένο Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Αθλημάτων Ακριβείας με Αθλήματα το Μπόουλινγκ και το Μπιλιάρδο, και Αρμόδια στον Σχολικό και Πανεπιστημιακό Αθλητισμό βάσει του Αθλητικού Νόμου

Το Μπόουλινγκ (Bowling) είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα παγκοσμίως, συνδυάζοντας τεχνική, στρατηγική, κοινωνικοποίηση και διασκέδαση. Παίζεται από ψυχαγωγικό έως επαγγελματικό επίπεδο, σε περισσότερες από 120 χώρες στον κόσμο. Σε αγωνιστικό επίπεδο διοργανώνονται Παγκόσμια Πρωταθλήματα, Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα, Μεσογειακό Πρωτάθλημα, Πρωταθλήματα ΑμεΑ, καθώς επίσης και επαγγελματική λίγκα στην Αμερική.

Το Μπόουλινγκ είναι ένα άθλημα ιδιαίτερα φιλικό σε όλες τις ηλικίες και ενδείκνυται για συμπερίληψη.

Σκοπός του σεμιναρίου είναι οι συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τον συναρπαστικό κόσμο του Bowling μέσα από ένα ολοκληρωμένο σεμινάριο που συνδυάζει θεωρία και πρακτική εξάσκηση! Οι συμμετέχοντες είτε είναι αρχάριοι που θέλουν να μάθουν τα βασικά, είτε είναι έμπειροι παίκτες που επιθυμούν να βελτιώσουν την τεχνική τους, θα βρουν σε αυτό το σεμινάριο ενδιαφέροντα σημεία για όλους!

Μέσα από τη διάδραση και τις πρακτικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τις σωστές τεχνικές ρίψης, τη στρατηγική του παιχνιδιού, τη σημασία του σωστού εξοπλισμού και τα εργαλεία βελτίωσης της απόδοσής τους.

Ομιλητής:

Αργύρης Λογοθέτης, Γενικός Γραμματέας Ε.Ο.Α.Α., με 22 χρόνια εμπειρία σε ειδικές μορφές τουρισμού, εργάζεται σε εταιρεία πληροφορικής με εξειδίκευση στις ηλεκτρονικές πλατφόρμες αθλητικών φορέων

Ομιλητής:

Κωνσταντίνος Μπούκλας, Προπονητής, κάτοχος πτυχίου Σχολής Προπονητών της Γ.Γ.Α., Πτυχιούχος Ηλεκτρονικών Υπολογιστικών συστημάτων ΤΕΙ Πειραιά, Πτυχιούχος Παιδαγωγικών Σπουδών ΣΕΛΕΤΕ ΠΑΤΕ Ιωαννίνων, MSC Δημόσια Διοίκηση με κατεύθυνση στην εκπαιδευτική διοίκηση. Εργάζεται στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση ως υπεύθυνος τομέα στο ΕΠΑΛ Κορδελιού.

Ομιλητής:

Γιώργος Κωνσταντινίδης, Αθλητής, κάτοχος πτυχίου του Τμήματος Βιολογίας του Α.Π.Θ., Μεταπτυχιακός φοιτητής στο Α.Π.Θ. Βλαστοκύτταρα και αναγεννητική Ιατρική



STRIKE YOUR SKILLS: BOWLING SEMINAR FOR EVERYONE

Workshop Director:

Olga Kouli, *Associate Professor, DPESS, Democritus University of Thrace*

Coordinator:

Maria Papadopoulou, *Elected Member of the Board of Directors of the Hellenic Federation of Precision Sports, covering Bowling and Billiards, and Responsible for School and University Sports under the Sports Law*

Bowling is one of the most popular sports worldwide, combining technique, strategy, socialization, and fun. It is played at both recreational and professional levels in over 120 countries around the world. At a competitive level, there are World Championships, Continental Championships, the Mediterranean Championship, Para Bowling Championships, as well as a professional league in the United States.

Bowling is a highly inclusive sport, suitable for all ages and ideal for promoting participation.

The goal of this seminar is for participants to discover the exciting world of bowling through a comprehensive program that combines theory and practical training! Whether they are beginners looking to learn the basics or experienced players aiming to refine their technique, this seminar will offer valuable insights for everyone!

Through interactive activities and hands-on practice, participants will explore proper throwing techniques, game strategies, the importance of using the right equipment, and tools to enhance their performance.

Speaker:

Argyris Logothetis, *General Secretary of the Hellenic Federation of Precision Sports, with 22 years of experience in specialized tourism. Works in an IT company specializing in electronic platforms for sports organizations*

Speaker:

Konstantinos Bouklas, *Coach, certified by the General Secretariat of Sports Coaching School. Holds a degree in Electronic Computer Systems from the Piraeus University of Applied Sciences, a degree in Pedagogical Studies from SELETE PATE Ioannina, and an MSc in Public Administration with a focus on Educational Management. Works in Secondary Education as a sector coordinator at EPAL Kordelio*

Speaker:

Giorgos Konstantinidis, *Athlete, graduate of the Department of Biology at Aristotle University of Thessaloniki (AUTH), and postgraduate student in Stem Cells and Regenerative Medicine at AUTH*



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
WORKSHOPS

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ, ΤΟΥ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Υπεύθυνος Σεμιναρίου:

Ευάγγελος Μπεμπέτσος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, Πρόεδρος Τμήματος Εργοθεραπείας

Τα προβλήματα που προκαλεί η υποκινητικότητα στη δημόσια υγεία, τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες, έχουν τεκμηριωθεί σοβαρά τα τελευταία χρόνια. Αυτά περιλαμβάνουν την πρόκληση πλήθους ασθενειών, τη μείωση του προσδόκιμου ζωής, τις αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις και την υποβάθμιση της ποιότητας ζωής. Εκτιμάται ότι οι απειλές για την υγεία σχεδόν 500 εκατομμυρίων ανθρώπων έως το 2030 μπορούν να περιοριστούν σημαντικά μέσω της αύξησης της φυσικής δραστηριότητας. Το οικονομικό κόστος των προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με την υποκινητικότητα υπολογίζεται παγκοσμίως σε περίπου 47,6 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως. Παρά τις προσπάθειες διεθνών και εθνικών οργανισμών για την αντιμετώπιση του ζητήματος, οι πρωτοβουλίες παραμένουν ανεπαρκείς. Στο σεμινάριο θα παρουσιαστούν πρωτοβουλίες που πρέπει να αναλάβουν επιστημονικοί οργανισμοί, όπως τα πανεπιστήμια, καθώς και παραδείγματα για τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης από την αθλητική επιστήμη για όλες τις ηλικίες, βασισμένα στις κατευθύνσεις της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί σε βιωματικές δραστηριότητες αντιμετώπισης των σύγχρονων προβλημάτων που αυξάνουν τους κινδύνους της υποκινητικότητας, όπως η εξάρτηση από τα κινητά τηλέφωνα, η προβληματική χρήση του διαδικτύου, η διαχείριση του καθιστικού τρόπου ζωής κατά τη διάρκεια της εργασίας και η οργάνωση της καθημερινότητας με κινητικές δραστηριότητες. Θα δοθεί επίσης έμφαση στην οργάνωση του τρόπου ζωής με κινητικές δραστηριότητες για την προστασία του περιβάλλοντος.

Το σεμινάριο θα ολοκληρωθεί με παραδείγματα αξιοποίησης δημοφιλών μορφών άσκησης, όπως το περπάτημα και το τζόκινγκ, σύμφωνα με τις πρόσφατες οδηγίες, καθώς και την ανάπτυξη πολιτικών προώθησης της φυσικής δραστηριότητας.

Εισηγητής:

Γιάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



STRATEGIES FOR ADDRESSING PHYSICAL INACTIVITY, PROBLEMATIC INTERNET USE, MOBILE PHONES, SEDENTARY WORK TIME AND THE PROTECTION OF THE ENVIRONMENT

Workshop Director:

Evangelos Bebetos, *Professor, DPEESS, Democritus University of Thrace, President of Occupational Therapy Department*

The public health problems caused by physical inactivity, affecting both children and adults, have been seriously documented in recent years. These include the onset of numerous diseases, a reduction in life expectancy, negative psychological effects, and a decline in quality of life. It is estimated that health threats affecting nearly 500 million people by 2030 can be significantly reduced through increased physical activity. The global economic cost of health problems related to physical inactivity is estimated at approximately \$47.6 billion annually. Despite efforts by international and national organizations to address this issue, initiatives remain insufficient.

This seminar will present initiatives that should be undertaken by scientific organizations, such as universities, as well as examples for designing exercise programs from sports science for all ages, based on the guidelines of the World Health Organization.

Emphasis will be placed on experiential activities to address modern problems that increase the risks of physical inactivity, such as addiction to mobile phones, problematic internet use, managing a sedentary lifestyle during work, and organizing daily life with physical activities. Emphasis will also be placed on organizing lifestyle habits through physical activities aimed at protecting the environment. The seminar will conclude with examples of utilizing popular forms of exercise, such as walking and jogging, in accordance with recent guidelines, as well as the development of policies to promote physical activity.

Workshop Instructor:

Yannis Theodorakis, *Professor, DPESS, University of Thessaly*



MERMAIDING - ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕ ΟΥΡΑ ΓΟΡΓΟΝΑΣ

Υπεύθυνος Σεμιναρίου:

Βασίλειος Γούργουλης, Ph.D., Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων ΔΠΘ, Καθηγητής Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας (ΣΕΦΑΑΕ) του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (ΔΠΘ)

Η κολύμβηση με ουρά γοργόνας είναι ένας συνδυασμός τεχνικών δεξιοτήτων κολύμβησης, ακροβατικών φιγούρων καλλιτεχνικής κολύμβησης, άπνοιας, μαγείας και κοστούμιών ουράς γοργόνας. Η κύρια δεξιότητα είναι ένας πλήρης κυματισμός ολόκληρου του σώματος που ονομάζεται δελφινισμός.

Στόχοι του σεμιναρίου είναι οι συμμετέχοντες:

- να γνωρίσουν βιωματικά και να αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της ανερχόμενης τάσης στην κολύμβηση αναψυχής, που είναι η κολύμβηση με ουρά γοργόνας (mermaiding),
- να κατανοήσουν ειδικά θέματα σχετικά με την κολύμβηση με ουρά γοργόνας, τις ηλικιακές ομάδες στις οποίες απευθύνεται, τις αρμοδιότητες του εκπαιδευτή, αλλά και τα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας και του χώρου διεξαγωγής της,
- να έρθουν σε επαφή με τον εξοπλισμό και να εκπαιδευτούν στο βασικό ασκησιολόγιο του mermaiding και
- να εφαρμόσουν τη θεωρία στην πράξη, μέσω ενός ολοκληρωμένου μαθήματος,
-

Εισηγήτρια:

Αικατερίνη Δημακοπούλου, Καθηγήτρια φυσικής Αγωγής, MSc Παιδαγωγική & Δημιουργική Μάθηση, MSc Μεγιστοποίηση Απόδοσης & Επίδοσης στην κολύμβηση, Mermaiding Master Trainer



MERMAIDING - MERMAID TAIL SWIMMING

Workshop Director:

Vasilios Gourgoulis, Ph.D., *Vice-Rector of Administrative Affairs DUTH, Professor in the Department of Physical Education and Sport Science (DPESS) School of Physical Education, Sport Science and Occupational Therapy (SPESSOTh) Democritus University of Thrace (DUTH)*

Mermaiding is a combination of swimming techniques, acrobatic figures from artistic swimming, apnea, “magic” and mermaid tail costumes. The primary skill is a full-body wave movement known as dolphin kicking.

The objectives of the seminar for participants are:

- to get an up-close look at the biggest trend in recreational swimming, mermaiding,
- to define details in the theoretical part regarding mermaid tail swimming, the age groups it targets, the responsibilities of the instructor, as well as the characteristics of the activity and the venue,
- to connect theory with practical application through a comprehensive lesson,
- to familiarize with the equipment and train in the basic exercises of mermaiding.
-

Workshop Coordinator:

Aikaterini Dimakopoulou, P.E. *Teacher, MSc Pedagogy & Creative Learning, MSc Maximizing Performance in Swimming, Mermaiding Master Trainer*



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΣΤΟ “SAFEGUARDING “ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Υπεύθυνος Σεμιναρίου:

Βασίλης Ντάκουρης, Συντονιστής του έργου Erasmus+ "*Delivering a hybrid knowledge transfer network model for basketball engagement and development*", Πρόεδρος του Γυμναστικού Αθλητικού Συλλόγου Εύνικος

Το παρόν σεμινάριο επικεντρώνεται στην προστασία της ακεραιότητας του αθλητισμού, στην πρόληψη και προστασία των αθλητών και αθλητριών από φαινόμενα προσπάθειας χειραγώγησης αγώνων (match-fixing), καθώς και την πρόληψη και προστασία ειδικά των νεαρών αθλητριών και αθλητών από κάθε μορφής βίας (Safeguarding).

Το Μπάσκετ ως Εργαλείο Συμπερίληψης και Ανάπτυξης

Το Basketball Knowledge Transfer Network (Basketball-KTN) προωθεί την κοινωνική ένταξη και την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μέσω του μπάσκετ, ιδιαίτερα για παιδιά κάτω των 18 ετών.

Βασικές αξίες του προγράμματος:

- Συμμετοχή χωρίς διακρίσεις: Προσφορά ίσων ευκαιριών ανεξαρτήτως κοινωνικού, οικονομικού ή πολιτισμικού υπόβαθρου.
- Ενίσχυση φυσικής & ψυχικής υγείας: Μέσα από τη σωματική άσκηση, την κοινωνικοποίηση και την ενίσχυση δεξιοτήτων.
- Καλλιέργεια ηθικών αξιών: Ενθάρρυνση του fair play, του αλληλοσεβασμού και της συλλογικής προσπάθειας στα πλαίσια της προάσπισης της ακεραιότητας στον αθλητισμό
- Υβριδικό σύστημα εκπαίδευσης: Συνδυασμός φυσικών και ψηφιακών μέσων για τη μεταφορά γνώσης και την ενίσχυση της αθλητικής κουλτούρας.

Το Basketball-KTN υιοθετεί μια καινοτόμο "twinning" προσέγγιση, συνδέοντας ακαδημίες και συλλόγους από περιφερειακές ή μειονεκτούσες περιοχές με πιο ανεπτυγμένα αστικά κέντρα, προωθώντας έτσι τη συμμετοχή όλων των κοινωνικών ομάδων στον αθλητισμό.

Στόχος του Σεμιναρίου

Το σεμινάριο στοχεύει να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με γνώσεις και εργαλεία για:

- Την προστασία των νέων αθλητριών και αθλητών αλλά και των προπονητών από προσπάθειες χειραγώγησης αγώνων, αλλά και από κάθε μορφή βίας.
- Την προώθηση ενός υγιούς και συμπεριληπτικού αθλητικού περιβάλλοντος.
-

Εισηγητής:

Βασίλης Ντάκουρης, Συντονιστής του έργου Erasmus+ "*Delivering a hybrid knowledge transfer network model for basketball engagement and development*", Πρόεδρος του Γυμναστικού Αθλητικού Συλλόγου Εύνικος



INTRODUCTION TO ANTI MATCH-FIXING AND SAFEGUARDING FOR BASKETBALL COACHES AND ATHLETES

Workshop Director:

Vasilis Ntakouris, *Coordinator of Erasmus+ "Delivering a hybrid knowledge transfer network model for basketball engagement and development", President of the Gymnastics Sports Club "Eynikos"*

This seminar focuses on protecting the integrity of sports, preventing and protecting athletes from match-fixing attempts, as well as preventing and protecting young athletes from all forms of violence (Safeguarding).

Basketball as a Tool for Inclusion and Development:

The Basketball Knowledge Transfer Network (Basketball-KTN) promotes social inclusion and the adoption of a healthy lifestyle through basketball, especially for children under the age of 18.

Key values of the program:

- Inclusive participation: Offering equal opportunities regardless of social, economic, or cultural background.
- Enhancing physical and mental health: Through physical exercise, socialization, and skill development.
- Promoting ethical values: Encouraging fair play, mutual respect, and collective effort to safeguard integrity in sports.
- Hybrid education system: Combining physical and digital media to transfer knowledge and strengthen sports culture.

Basketball-KTN adopts an innovative “twinning” approach, connecting academies and clubs from regional or disadvantaged areas with more developed urban centers, thus promoting the participation of all social groups in sports.

Seminar Goal:

The seminar aims to equip participants with the knowledge and tools to:

- Protect young athletes and coaches from match-fixing attempts and all forms of violence.
- Promote a healthy and inclusive sports environment.
-

Speaker:

Vasilis Dakouris, *Coordinator of the Erasmus+ project “Delivering a hybrid knowledge transfer network model for basketball engagement and development,” President of the Gymnastics Sports Club "Eynikos"*



ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Υπεύθυνος Σεμιναρίου:

Αντώνης Καμπάς, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Τα παιδιά με Αναπηρία εμφανίζουν ελλείμματα τόσο στον κινητικό όσο και στον κοινωνικό τομέα τα οποία επιδεινώνονται με την πάροδο του χρόνου εφόσον δεν υπάρξει η κατάλληλη παρέμβαση. Η ψυχοκινητική παρέμβαση αποτελεί μια ολιστική προσέγγιση που στοχεύει στην ανάπτυξη και βελτίωση των κινητικών, συναισθηματικών, κοινωνικών και γνωστικών δεξιοτήτων ενός ατόμου, μέσω της κίνησης και του παιχνιδιού. Απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε αυτούς τους τομείς. Μέσα από την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας στοχεύει στη βελτίωση της αυτονομίας των συμμετεχόντων και τη βελτίωση της καθημερινότητάς τους.

Σκοπός του σεμιναρίου είναι οι συμμετέχοντες να εμβαθύνουν σε θέματα όπως, οργάνωση του χώρου που θα πραγματοποιηθεί η ψυχοκινητική παρέμβαση, οδηγίες για τη διαφοροποίηση του βαθμού δυσκολίας των δραστηριοτήτων, προσέγγιση των συμμετεχόντων, εμπλοκή της οικογένειας στο πρόγραμμα, βιωματικές δραστηριότητες “Αφύπνισης” “θεραπευτικού πυρήνα” και “Ρουτίνες χαλάρωσης” με εστίαση στα σημεία που ενδέχεται να επηρεάσουν τη συμμετοχή, δημιουργία ομάδων για σχεδιασμό και υλοποίηση ενός “θεραπευτικού πυρήνα” με σκοπό οι συμμετέχοντες να εντοπίσουν δυνατά σημεία και αδυναμίες.

Εισηγήτρια:

Δανάη Κελαράκη, Εκπαιδευτικός Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, Υπ. Διδάκτορας ΔΠΘ



PSYCHOMOTOR INTERVENTION IN INDIVIDUALS WITH DISABILITIES

Workshop Director:

Antonios Kambas, *Professor, DPESS, Democritus University of Thrace*

Children with disabilities experience deficits in both motor and social areas that worsen over time without appropriate intervention. Psychomotor intervention is an holistic approach that aims to develop and improve an individual's motor, emotional, social and cognitive skills through movement and play. It is targeted at children, adolescents and adults who are struggling in these areas. By developing self-efficacy, it aims to increase participants' autonomy and improve their daily living skills.

The aim of the seminar is for participants to deepen their understanding of, organization of the setting where the psychomotor intervention will take place, instructions for differentiating the level of difficulty of the activities, approaching the participants, involving the family, experiential activities of "Awakening", "Therapeutic Core" and "Relaxation Routines", focusing on points that may affect participation, forming groups to design and implement a "therapeutic core" so that participants can identify strengths and weaknesses.

Workshop Instructor:

Danai Kellaraki, *Adapted Physical Educator, PhD candidate in DPESS - DUTH*



ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ

Υπεύθυνη Σεμιναρίου:

Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ, Διευθύντρια του Δ.Π.Μ.Σ. «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»

Συντονίστρια:

Στυλιανή Καρακύριου, Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Στόχος του σεμιναρίου είναι να προβάλλει τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στην προαγωγή της υγείας των γυναικών κατά την περίοδο της κύησης. Παρουσιάζονται οι βιολογικές και λειτουργικές προσαρμογές του γυναικείου οργανισμού και προβάλλεται η συμβολή της άσκησης τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση παθολογικών καταστάσεων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης της κύησης, η πιο συχνή επιπλοκή κατά τη διάρκεια της κύησης. Αναφέρονται επίσης, οι διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες αναφορικά με τη συνταγογράφηση της άσκησης έτσι ώστε η άσκηση κατά την κύηση να είναι ασφαλής και αποτελεσματική. Για τον λόγο αυτό η άσκηση θα πρέπει να τροποποιείται στις ανάγκες της κύησης και να εξατομικεύεται στις ανάγκες της κάθε εγκύου. Παράλληλα, συνδέεται η θεωρία με την πράξη και παρουσιάζεται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προγραμμάτων άσκησης κατά την κύηση καθώς και σε γυναίκες με Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης.

Εισηγήτρια:

Δήμητρα Σαββάκη, PhD, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης και Υγείας



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
WORKSHOPS

EXERCISE PRESCRIPTION DURING PREGNANCY-EXERCISE AND GESTATIONAL DIABETES MELLITUS

Workshop Director:

Helen Douda, *Professor DPESS - DUTH, Director of the Postgraduate Program "Clinical Exercise and Applications of Technology in Health"*

Workshop Coordinator:

Styliani Karakiriou, *Specialized Teaching Staff DPESS - DUTH*

The purpose of the seminar is to highlight the beneficial role of exercise in promoting women's health during pregnancy. The biological and functional adaptations of the female organism are presented as well as the contribution of exercise to the prevention and treatment of pathological conditions such as Gestational Diabetes Mellitus, the most common complication during pregnancy. The international guidelines regarding the prescription of exercise are also mentioned so that exercise during pregnancy to be safe and effective. It is also emphasized that the exercise should be modified to the needs of the pregnancy and individualized to the needs of each pregnant woman. At the same time, theory is connected with practice and the planning and implementation of exercise programs during pregnancy and in Gestational Diabetes Mellitus are presented.

Workshop Instructor:

Dimitra Savvaki, *PhD, Professor of Physical Education, Specialized Professional Exercise and Health*



ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ ΤΟ ΨΥΧΙΚΟ ΜΟΥ ΣΘΕΝΟΣ. ΒΕΛΤΙΩΝΩ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΟΥ ΕΠΙΔΟΣΗ

Υπεύθυνη Σεμιναρίου:

Στέλλα Γεωργιάδου, Διοικητική Υπάλληλος ΔΠΘ, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Η έννοια του ψυχικού σθένους αποτελεί μία βασική δεξιότητα διαχείρισης της ζωής και της σταδιοδρομίας μας. Αναπτύχθηκε από την ψυχολόγο Angela Duckworth, η οποία υποστήριξε ότι η επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από το ταλέντο ή τις ικανότητες, αλλά και από την επιμονή και το πάθος για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων. Η ενίσχυση και η ενδυνάμωση του ψυχικού σθένους είναι καθοριστική, καθώς αναφέρεται στην ικανότητα να παραμένουμε επίμονοι και να συνεχίζουμε να προσπαθούμε παρά τις δυσκολίες ή τις αποτυχίες που αντιμετωπίζουμε. Βασικός σκοπός αυτού του διαδικτυακού σεμιναρίου είναι να παρουσιάσει την έννοια του ψυχικού σθένους και την επίδρασή του στις ακαδημαϊκές και επαγγελματικές μας επιδόσεις, να διερευνήσει τα χαρακτηριστικά των ψυχικά σθεναρών ανθρώπων και να προτείνει τρόπους ενδυνάμωσης του ψυχικού σθένους.

Εισηγήτρια:

Στέλλα Γεωργιάδου, Διοικητική Υπάλληλος ΔΠΘ, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού



33rd INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE
MAY 23rd - 25th 2025 • KOMOTINI

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
WORKSHOPS

BUILDING MY GRIT. IMPROVING MY ACADEMIC AND PROFESSIONAL ACHIEVEMENT

Workshop Director:

Stella Georgiadou, *Administrative Officer of Democritus University of Thrace, Career Counselor*

Description:

The concept of grit is an essential skill for managing our life and career. Developed by psychologist Angela Duckworth, it emphasizes that success is not only determined by talent or abilities but also by perseverance and passion for achieving long-term goals. Strengthening grit is crucial, as it refers to the ability to remain determined and continue striving despite facing difficulties or setbacks. The main goal of this online seminar is to introduce the concept of grit and its impact on our academic and professional performance, explore the characteristics of mentally resilient individuals, and suggest ways to strengthen grit.

Speaker:

Stella Georgiadou, *Administrative Officer of Democritus University of Thrace, Career Counselor*



ΑΕΡΟJUMP

Υπεύθυνη Σεμιναρίου - Συντονίστρια:

Όλγα Κούλη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Ανακάλυψε τον συναρπαστικό κόσμο του **AeroJump** σε ένα ολοκληρωμένο σεμινάριο που συνδυάζει θεωρία και πράξη! Στο παρόν σεμινάριο οι συμμετέχοντες θα μάθουν τα οφέλη της άσκησης με **kangoo boots**, τη σωστή τεχνική και τρόπους πρόληψης τραυματισμών, ενώ θα απολαύσεις μια **δυναμική προπόνηση** γεμάτη ενέργεια και μουσική. Είτε είναι αρχάριοι είτε έμπειροι οι συμμετέχοντες, αυτό το σεμινάριο θα τους βοηθήσει να γνωρίσουν ένα ακόμη τρόπο για να μπορέσουν να **βελτιώσουν τη φυσική σου κατάσταση** και να διασκεδάσουνμε έναν μοναδικό τρόπο!

Το **AeroJump** είναι μια **έντονη αερόβια άσκηση** που εκτελείται με ειδικά σχεδιασμένες μπότες με ελατήρια, γνωστές ως **kangoo boots**. Αυτές οι μπότες απορροφούν τους κραδασμούς, μειώνοντας την πίεση στις αρθρώσεις, ενώ παράλληλα προσφέρουν **διασκέδαση, ενδυνάμωση και καύση θερμίδων**.

Το **AeroJump** απευθύνεται σε όλους και χρησιμοποιείται σε **ομαδικά προγράμματα γυμναστηρίου, προπονήσεις αντοχής και αποκατάσταση τραυματισμών**. Είναι μια εξαιρετική επιλογή για όσους θέλουν να γυμναστούν **αποτελεσματικά, διασκεδαστικά και με ασφάλεια!**

Εισηγήτρια:

Βενετία Λασκαρίδη, Απόφοιτη προπτυχιακού και μεταπτυχιακού προγράμματος ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ, ιδιοκτήτρια σχολών χορού *Let's dance* και *Let's Move and play* με έδρα την Κομοτηνή, *Aerobic and Step instructor*



AEROJUMP

Workshop Director:

Olga Kouli, *Associate Professor, DPESS, Democritus University of Thrace*

Discover the exciting world of AeroJump in a comprehensive seminar that combines theory and practice! In this seminar, participants will learn about the benefits of exercising with Kangoo boots, the correct technique, and injury prevention methods, while enjoying a dynamic workout full of energy and music. Whether they are beginners or experienced, this seminar will introduce them to a new way to improve their fitness and have fun in a unique way!

AeroJump is a high-intensity aerobic workout performed with specially designed rebound boots, known as Kangoo Boots. These boots absorb shock, reducing stress on the joints, while also providing fun, muscle strengthening, and calorie burning.

AeroJump is suitable for everyone and is used in group fitness programs, endurance training, and injury rehabilitation. It's an excellent choice for those who want to work out effectively, enjoyably, and safely!

Seminar Instructor:

Venetia Laskaridi, *Graduate of the undergraduate and postgraduate programs of DPESS, Democritus University of Thrace, owner of the dance schools Let's Dance and Let's Move and Play, based in Komotini, Aerobic and Step instructor*



FUN AQUA GAMES: ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Υπεύθυνος Σεμιναρίου: Βασίλειος Γούργουλης, *Ph.D.*, Αντιπρύτανης Διοικητικών Υποθέσεων ΔΠΘ, Καθηγητής Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας (ΣΕΦΑΑΕ) του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (ΔΠΘ)

Το σεμινάριο Fun Aqua Games επικεντρώνεται στα δημιουργικά και διασκεδαστικά παιχνίδια που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο νερό, είτε σε ρηχή, είτε σε βαθιά πισίνα ή ακόμα και στη θάλασσα. Αυτά τα παιχνίδια δεν κάνουν το μάθημα μόνο πιο ευχάριστο και συναρπαστικό, αλλά το μετατρέπουν και σε μια εμπειρία γεμάτη δημιουργικότητα.

Αυτό το σεμινάριο απευθύνεται σε φοιτητές και πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής που εργάζονται με παιδιά κάθε ηλικίας στο υγρό στοιχείο, είτε ως προπονητές κολύμβησης, είτε ως εκπαιδευτές σε καλοκαιρινά camps ή ως animaters σε ξενοδοχεία. Παρέχει ιδέες και λύσεις για την οργάνωση παιχνιδιών στο νερό, κατάλληλων για το κολυμβητήριο, την παραλία ή ακόμα και για πρτι στην πισίνα.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν βιωματικά πώς να εφαρμόσουν ένα ολοκληρωμένο σχέδιο διδασκαλίας βασισμένο σε παιχνίδια στο νερό, ειδικά για το μάθημα κολύμβησης στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής στα Δημοτικά σχολεία. Το σεμινάριο αυτό αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία να συνδυάσετε τη μάθηση με τη διασκέδαση, προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες στο υγρό στοιχείο για κάθε ηλικία και επίπεδο!

Εισηγήτρια:

Αικατερίνη Δημακοπούλου, Καθηγήτρια φυσικής Αγωγής, *MSc* Παιδαγωγική & Δημιουργική Μάθηση, *MSc* Μεγιστοποίηση Απόδοσης & Επίδοσης στην κολύμβηση



FUN AQUA GAMES: EDUCATIONAL WATER GAMES

Workshop Director:

Vasilios Gourgoulis, Ph.D., *Vice-Rector of Administrative Affairs DUTH, Professor in the Department of Physical Education and Sport Science (DPESS), School of Physical Education, Sport Science and Occupational Therapy (SPESSOTh) Democritus University of Thrace (DUTH)*

The Fun Aqua Games seminar focuses on creative and fun water games that can be carried out in either shallow or deep pools, or even in the sea. These games not only make the lesson more enjoyable and exciting but also transform it into an experience full of creativity.

This seminar is aimed at students and graduates of Physical Education and Sport Science Schools who are working with children of all ages in aquatic environments, such as swimming coaches, instructors at summer camps or hotel animators. It provides ideas and solutions for organizing water games suitable for the swimming pool, the beach, or even pool parties.

Additionally, participants will have the opportunity to learn hands-on how to implement a comprehensive teaching plan based on water games, specifically for swimming lessons within physical education in elementary schools. This seminar offers a unique chance to combine learning with fun, adapting activities in the water for all ages and skill levels!

Workshop Instructor:

Aikaterini Dimakopoulou, MSc, *Sports Science Specialist, Health & Fitness Professional & Educator*



Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΩΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

Υπεύθυνη Σεμιναρίου:

Στέλλα Γεωργιάδου, Διοικητική Υπάλληλος ΔΠΘ, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού

Στη σύγχρονη εποχή, όπου οι ρυθμοί ζωής είναι έντονοι και οι απαιτήσεις αυξάνονται διαρκώς, η σωστή διαχείριση του χρόνου αποτελεί απαραίτητη δεξιότητα για την επίτευξη προσωπικών, εκπαιδευτικών και επαγγελματικών στόχων. Σε αυτό το σεμινάριο θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε την προσωπική σχέση που έχει ο καθένας μας με την έννοια του χρόνου, να αναγνωρίσουμε τα εμπόδια που μας μπλοκάρουν καθώς και τους λόγους για τους οποίους κάποιος αναβάλλει τις υποχρεώσεις του. Η εξοικείωση των ενδιαφερομένων με τις παραπάνω έννοιες, σε συνδυασμό με τους τρόπους που προτείνονται για τη βέλτιστη αξιοποίηση του χρόνου, θα μας βοηθήσουν να αντιληφθούμε τις στρατηγικές που πρέπει να αναπτύξει ο καθένας ξεχωριστά προκειμένου να ανταποκριθεί στις καθημερινές προκλήσεις με επιτυχία. Σε έναν κόσμο γεμάτο περισπασμούς, η διαχείριση του χρόνου δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αναγκαίο εργαλείο που μας επιτρέπει να κατακτήσουμε τους στόχους μας οδηγώντας μας στην επιτυχία.

Εισηγήτρια:

Στέλλα Γεωργιάδου, Διοικητική Υπάλληλος ΔΠΘ, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας και Επαγγελματικού Προσανατολισμού



33rd INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE
MAY 23rd - 25th 2025 • KOMOTINI

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
WORKSHOPS

TIME MANAGEMENT AS A SKILL FOR ACHIEVING EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL GOALS

Workshop Director:

Stella Georgiadou, *Administrative Officer of Democritus University of Thrace, Career Counselor*

In the modern era, where the demands of daily life are constantly increasing, effective time management is an essential skill for achieving personal, educational, and professional goals. In this seminar, we will explore our personal relationship with time, identify the obstacles that hold us back, and examine the reasons behind procrastination. By understanding these concepts and applying strategies for optimal time utilization, we can develop personalized approaches to successfully meet daily challenges. In a world full of distractions, time management is not a luxury but a necessary tool that empowers us to accomplish our goals and achieve success.

Speaker:

Stella Georgiadou, *Administrative Officer of Democritus University of Thrace, Career Counselor*



Η ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ

Υπεύθυνοι Σεμιναρίου:

Δημήτριος Γουλιμάρης, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Φίλιππος Φιλίππου, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Συντονίστρια:

Αθηνά Πίτση, Μέλος ΕΕΠ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Η κινησιολογία του χορού είναι η μελέτη και η ανάλυση της κίνησης όπως εκφράζεται μέσα από τον χορό. Αποτελεί μια διακριτή επιστημονική προσέγγιση που εξετάζει τη φύση, τις δομές και τις λειτουργίες των κινήσεων του σώματος κατά την εκτέλεση χορευτικών κινήσεων. Συνδυάζει στοιχεία από διάφορους επιστημονικούς κλάδους, όπως η χορολογία, καθώς περιλαμβάνει τη μελέτη των κινητικών μοτίβων και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών διαφορετικών ειδών χορού, αλλά και η κινητική μάθηση, καθώς εξετάζει τον τρόπο που οι μαθητές μαθαίνουν και βελτιώνουν τις χορευτικές τους κινήσεις. Στόχος του σεμιναρίου είναι η κατανόηση της φύσης της κίνησης και της μυϊκής λειτουργίας κατά τη διάρκεια του χορού, ώστε να επιτευχθεί η ανάπτυξη της σωματικής συνείδησης, η βελτίωση της εκφραστικότητας, της τεχνικής και της απόδοσης του χορευτή. Επιπλέον στόχος, η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο η κινησιολογία εφαρμόζεται σε διαφορετικά είδη χορού, όπως ο παραδοσιακός, ο σύγχρονος, το μπαλέτο κ.ά.

Εισηγήτρια:

Ρενή Παπαδάκη Πλουμίδου, Χορογράφος, Πτυχιούχος της Κρατικής Σχολής Ορχηστρικής Τέχνης (ΚΣΟΤ) και της Royal Academy of Dance



THE KINESIOLOGY OF DANCE

Workshop Directors:

Dimitrios Goulimaris, *Professor, DPESS - DUTH*

Filippos Filippou, *Professor, DPESS - DUTH*

Coordinator:

Athina Pitsi, *Specialized Teaching Staff, DPESS - DUTH*

Dance kinesiology is the study and analysis of movement as expressed through dance. It is a distinct scientific approach that examines the nature, structures and functions of body movements during the performance of dance movements. It combines elements from various disciplines, such as choreology, as it involves the study of movement patterns and the specific characteristics of different dance genres, and movement learning, as it examines how students learn and improve their dance movements. The aim of the seminar is to understand the nature of movement and muscle function during dance in order to achieve the development of body awareness, improve the dancer's expressiveness, technique and performance. In addition, the aim is to explore how kinesiology is applied to different dance genres, such as traditional, contemporary, ballet, etc.

Workshop Instructor:

Reni Papadaki Plumidou, *Choreographer, Graduate of the National School of Dance (KSOT) and the Royal Academy of Dance*



ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

Υπεύθυνη Σεμιναρίου-Συντονίστρια:

Στέλλα Μαυρίδου-Ρόκκα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

Ανακάλυψε το νέο δυναμικό είδος αερόβιας άσκησης με τη χρήση στατικού ποδηλάτου! Η ποδηλασία εσωτερικού χώρου (indoor cycling), είναι μια μορφή άσκησης μέτριας έως υψηλής έντασης, που περιλαμβάνει τη χρήση ενός στατικού ποδηλάτου, μέσα σε μια ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα με δυνατή μουσική και ασφαλώς έναν εκπαιδευμένο καθηγητή φυσικής αγωγής για την καθοδήγηση των συμμετεχόντων. Είναι ένα από τα πλέον δημοφιλή ομαδικά προγράμματα στην αίθουσα του γυμναστηρίου, καθώς απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα των ασκουμένων, σε αθλητές ακόμη και σε μη δραστήρια άτομα ή και άτομα τρίτης ηλικίας. Το σεμινάριο που συνδυάζει θεωρία και πράξη, απευθύνεται σε όλους που θέλουν να διεισδύσουν στα μυστικά της ομαδικής καρδιοαναπνευστικής άσκησης με τη χρήση της μουσικής πάνω στα ειδικά διαμορφωμένα ποδήλατα εσωτερικού χώρου. Παρέχει βασικές γνώσεις για τη σωστή τεχνική στη χρήση του ποδηλάτου και τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου και ασφαλούς προγράμματος με στατικά ποδήλατα στο γυμναστήριο, ενώ συγχρόνως οι συμμετέχοντες θα απολαύσουν ένα δυναμικό πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια και μουσική!

ΕΝΟΤΗΤΑ I: Θεωρητική Προσέγγιση, 12:00-13.00

Οφέλη και σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα. Βασικές αρχές άσκησης ποδηλασίας εσωτερικού χώρου. Εξοπλισμός και Ασφάλεια. Χειρισμός ποδηλάτου και δυνατότητες. Βασικές θέσεις σώματος. Βασικές θέσεις χεριών. Ενσωματώνοντας τη μουσική με το ποδήλατο. Σχεδιασμός προγράμματος.

ΕΝΟΤΗΤΑ II: Πρακτική Προσέγγιση, 13:00 - 14:30

Το πρακτικό μέρος περιλαμβάνει την εφαρμογή των τεχνικών πάνω στο ποδήλατο σε συνδυασμό με τη μουσική. Αναλύεται η δομή ενός μαθήματος με ποδήλατα, ανάλογα με το επίπεδο των ασκουμένων.

Εισηγητής:

Κωνσταντίνος Δεληγεώργης, αθλητής ορεινής ποδηλασίας και ποδηλασίας δρόμου από νεαρή ηλικία, διεθνής νικητής υπερμαραθωνίων αποστάσεων στο εξωτερικό. Επαγγελματίας Spinning® Instructor (Johnny G., MadDog Athletics) στην Ευρώπη με διάφορες εξειδικεύσεις, σε αθλητές, υγιείς και ειδικούς πληθυσμούς και παιδιά ενώ είναι ο μοναδικός Έλληνας που έχει πραγματοποιήσει αρκετούς 12ωρους και έναν επίσημο 24ωρο μαραθωνίο Spinning®. Επιπλέον πιστοποιήσεις: Personal trainer, Elite Exercise Specialist, Sport Performance School, Sport Integrity Australia και ASADA Anti-Doping Level 2 Anti-Doping Course & Clean Sport 101. Έχει συμμετάσχει ως αθλητικός συνεργάτης στο επιστημονικό πείραμα "Contribution of respiratory muscle blood flow to exercise-induced diaphragmatic fatigue in trained cyclists", 2008. Έχει παρακολουθήσει συνέδρια Καρδιολογίας, Σακχαρώδη Διαβήτη, Ορθοπεδικής. Από το 2012 διοργανώνει ποδηλατικούς υπερμαραθωνίους σε Ελλάδα και Κύπρο



INDOOR CYCLING

Workshop Director:

Stella Mavridou - Rokka, *Associate Professor DPESS - DUTH*

Indoor Cycling is a comprehensive group or personal course that makes you be able to teach cycling training with the appropriate bike setup, huge knowledge and technique in all intensity zones but with safety to your athletes, motivating and transforming them to their best self

The experience of each instructor increases according to the best design of training program with perfect music including videos for the best motivation and confidence for the results.

The Workshop's aims are:

- To utilize the knowledge provided by the DUTH/ DPESS.
- To present certain protocols of interval training in a concise, understandable way and then transfer them to the hall.
- Setup (biometrics).
- Basic movements and alignment
- Hand positions
- Breathing
- Intensity zones
- To cycle inside with safety
- To determine details and clarifications of the target group and its specific features.
- To proceed to practical application by implementing a complete session of Indoor Cycling

Workshop Instructor:

Konstantinos Deligeorgis, *Certified Spinning® Instructor (MDA)*



1. ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ PILATES ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΆΛΛΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΑΖΩΪΔΗΣ Γ.

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

PILATES BASED EXERCISE IN IMPROVING LOWER BACK PAIN SCORE AND COMPARISON WITH OTHER REHABILITATION EXERCISES

AZOIDIS G.

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

Email: georazoidis@gmail.com

Ο πόνος στην μέση είναι μια κοινή αιτία αναπηρίας παγκοσμίως, συχνά προερχόμενη από μηχανικές αλλαγές γύρω από τη σπονδυλική στήλη που περιορίζουν την κίνηση και οδηγούν σε κακή στάση και ανθυγιεινές κινήσεις. Περίπου το 85% των ενηλίκων παγκοσμίως αντιμετωπίζουν πόνο στην μέση, με το 40% των ατόμων με οξύ πόνο να αναπτύσσουν χρόνιο πόνο με την πάροδο του χρόνου. Το Pilates έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, την ευλυγισία και τη μυϊκή δύναμη, βοηθώντας στην πρόληψη τραυματισμών και ανακουφίζοντας τον χρόνιο πόνο. Οι φυσικοθεραπευτές και οι ορθοπεδικοί χρησιμοποιούν συχνά το Pilates ως θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνια μυοσκελετικά προβλήματα. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να εκτιμήσει την αποτελεσματικότητα του Pilates στη διαχείριση του πόνου στην μέση και να το συγκρίνει με άλλα είδη θεραπευτικής άσκησης. Μια αναζήτηση στη βάση δεδομένων Google Scholar εντόπισε πέντε πρόσφατες μελέτες για ασκήσεις βασισμένες στο Pilates για τον χρόνιο πόνο στην μέση, συγκρίνοντας αυτή τη μέθοδο με εναλλακτικές ασκήσεις. Οι συμμετέχοντες σε όλες τις μελέτες ολοκλήρωσαν 6-8 εβδομάδες προγραμμάτων άσκησης, περιλαμβάνοντας mat Pilates, reformer Pilates και εναλλακτικές ασκήσεις. Η ένταση του πόνου και η λειτουργικότητα μετρήθηκαν πριν και μετά τις παρεμβάσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλα τα προγράμματα άσκησης οδήγησαν σε βελτίωση του σκορ πόνου και της συνολικής λειτουργικότητας. Παρ' όλα αυτά, δεν υπήρχε σημαντική διαφορά στην αποτελεσματικότητα μεταξύ του mat Pilates, του reformer Pilates και των εναλλακτικών ασκήσεων. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το Pilates, σε οποιαδήποτε μορφή, μπορεί να ωφελήσει τους ασθενείς με χρόνιο πόνο στην μέση. Ωστόσο, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του Pilates και τα οφέλη από τον συνδυασμό του με άλλες θεραπείες.

Λέξεις – Κλειδιά: χρόνιος πόνος στην μέση, αποκατάσταση, μέθοδος pilates



2. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΕΝΑΝΤΙ ΤΥΠΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ: ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΑΡΝΑΟΥΤΗΣ Σ.¹, ΔΡΙΤΣΑ Μ.², ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹, ΜΠΕΝΕΚΑ Α.¹

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

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Ιατρικής, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

COMPARISON OF AQUATIC THERAPEUTIC EXERCISE VERSUS STANDARD REHABILITATION METHODS IN PATIENTS FOLLOWING TOTAL KNEE ARTHROPLASTY: A SYSTEMATIC REVIEW

ARNAOYTIS S.¹, DRITSA M.², GIOFTSIDOU A.¹, MALLIOU P.¹, BENEKA A.¹

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

²MSC Graduate, Aristotle University of Thessaloniki, School of Medicine, Thessaloniki, Greece

Email: stylarna@phyed.duth.gr

Η ολική αρθροπλαστική γόνατος (ΟΑΓ) αποτελεί κοινή χειρουργική επέμβαση για την αντιμετώπιση εκφυλιστικών παθήσεων του γόνατος, με την αποκατάσταση να διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στη μετεγχειρητική βελτίωση της λειτουργικότητας και του πόνου. Οι συμβατικές θεραπείες περιλαμβάνουν ασκήσεις στην ξηρά, οι οποίες ενδέχεται να προκαλέσουν δυσφορία. Η υδροθεραπεία, αξιοποιώντας τις ιδιότητες του νερού, προσφέρει μια εναλλακτική με μειωμένη επιβάρυνση των αρθρώσεων. Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης ήταν η σύγκριση της αποτελεσματικότητας της θεραπευτικής άσκησης στο νερό έναντι των παραδοσιακών μεθόδων αποκατάστασης σε ασθενείς μετά από ΟΑΓ, ως προς τη λειτουργική ικανότητα, τον πόνο, τη μυϊκή δύναμη, το εύρος κίνησης και την ποιότητα ζωής. Διενεργήθηκε συστηματική αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων PubMed, Scopus και Cochrane Library έως τον Απρίλιο 2025, βάσει των προτύπων PRISMA και Cochrane, για RCTs που σύγκριναν την υδροθεραπεία με άλλες μορφές αποκατάστασης σε ενήλικες με ΟΑΓ. Εξαιτίας της ετερογένειας στα πρωτόκολλα και στο χρόνο αξιολόγησης, τα ευρήματα παρουσιάστηκαν αφηγηματικά. Συνολικά εντοπίστηκαν πέντε RCTs (n > 300, 2009-2021), μέτριας μεθοδολογικής ποιότητας, με συχνό περιορισμό την αδυναμία τυφλής απόδοσης. Οι πιο πρόσφατες μελέτες ανέδειξαν υπεροχή της υδροθεραπείας, με στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στην κλίμακα WOMAC, στο τεστ βάδισης 6 λεπτών, στο εύρος κάμψης και στη μυϊκή δύναμη. Μόνο η μελέτη των Harmer et al. (2009) δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συνολικά, η υδροθεραπεία φάνηκε αποτελεσματικότερη στην ανακούφιση του πόνου, τη μείωση της δυσκαμψίας και τη βελτίωση της λειτουργικότητας, με ασφάλεια και θετική αποδοχή από τους ασθενείς. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την ενσωμάτωσή της στην αποκατάσταση μετά από ΟΑΓ, ενώ μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να διερευνήσουν βέλτιστα πρωτόκολλα, χρόνο έναρξης και δοσολογία.

Λέξεις – Κλειδιά: ολική αρθροπλαστική γόνατος, υδροθεραπεία, θεραπευτική άσκηση, άσκηση στο νερό, αποκατάσταση.



3. ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΝΥΣΜΑΤΙΚΗΣ ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΕΡΣΗ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ: ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΤΩΣΕΩΝ

ΜΠΑΛΗ Π., ΓΙΑΡΜΑΤΖΗΣ Γ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

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

VECTOR CODING ANALYSIS OF COORDINATED MOVEMENT DURING SIT-TO-STAND: DIFFERENTIATING BIOMECHANICAL PATTERNS BETWEEN OLDER ADULTS WITH AND WITHOUT INCREASED FALL RISK

BALI P., GIARMATZIS G., GOURGOULIS V., GIANNAKOU E., AGGELOUSIS N.

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

Email: paraskevibali@gmail.com

Οι πτώσεις αποτελούν σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας στον ηλικιωμένο πληθυσμό, με το 30-35% των ατόμων άνω των 65 ετών να βιώνουν τουλάχιστον μία πτώση ετησίως. Η έγερση από καθιστή θέση αποτελεί κρίσιμη καθημερινή δραστηριότητα που εκτελείται 45-65 φορές ημερησίως και αποτελεί σημαντικό δείκτη λειτουργικής ανεξαρτησίας και κινδύνου πτώσεων. Η παρούσα έρευνα διερευνά τις διαφορές στα πρότυπα διαρθρικού συντονισμού κατά την έγερση από καθιστή θέση μεταξύ ηλικιωμένων με και χωρίς αυξημένο κίνδυνο πτώσεων, εφαρμόζοντας την τεχνική της διανυσματικής κωδικοποίησης για το δεξί πόδι. Συμμετείχαν 70 άτομα ηλικίας 65-87 ετών (μέσος όρος $70,9 \pm 5,62$ έτη), εκ των οποίων 36 κατηγοριοποιήθηκαν στην ομάδα Αυξημένου Κινδύνου (ομάδα ΑΚ, μέση ηλικία 71,8 έτη) και 34 στην ομάδα Φυσιολογικού Κινδύνου (ομάδα ΦΚ, μέση ηλικία 70 έτη). Η κατηγοριοποίηση έγινε με βάση την κλίμακα Johns Hopkins Fall Risk Assessment Tool (2-3: ομάδα ΑΚ, 0-1: ομάδα ΦΚ). Χρησιμοποιήθηκαν 10 κάμερες υπερύθρων (Vicon, 100 Hz) και δύο δυναμοδόπεδα (Bertec FP4060, Kistler 9281CA) για τη καταγραφή της κίνησης μέσω ανακλαστήρων και οιαρθρικές γωνίες του δεξιού ποδιού υπολογίστηκαν βάσει των χωρικών θέσεων του κάθε μέλους ως προς το σύστημα αναφοράς του εργαστηρίου. Έπειτα υπολογίστηκαν ανά ζεύγη ποδοκνημική-γόνατο και γόνατο-ισχίο οι γωνίες σύζευξης για 2 φάσεις, την προετοιμασία έγερσης και την αποκόλληση από τη καρέκλα. Στην ομάδα ΦΚ, οι γωνίες γόνατος-ποδοκνημικής αυξάνονταν ταυτόχρονα προς την ίδια κατεύθυνση για το 27% της συνολικής κίνησης, έναντι 20% για την ομάδα ΑΚ, ενώ η ποδοκνημική αυξανόταν ταχύτερα από το γόνατο για το 16% και 23% του χρόνου αντίστοιχα. Οι γωνίες σύζευξης ισχίου-γόνατος παρουσίασαν μικρότερες διαφορές μεταξύ των ομάδων, με τις αρθρώσεις να κινούνται σε αντίθετες κατευθύνσεις για το 66% και 64% του χρόνου (φάση έγερσης) για τις δύο ομάδες αντίστοιχα. Σημαντική διαφορά αποτέλεσε η καθυστέρηση στην αποκόλληση από το κάθισμα στην ομάδα ΑΚ (40% του κύκλου) συγκριτικά με την ομάδα ΦΚ (35%). Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι οι παράμετροι διαρθρικού συντονισμού που αναλύθηκαν με τη μέθοδο διανυσματικής κωδικοποίησης αποτελούν ευαίσθητους δείκτες για την αξιολόγηση του κινδύνου πτώσεων και θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για την ανάπτυξη στοχευμένων παρεμβάσεων.

Λέξεις – Κλειδιά: διανυσματική κωδικοποίηση, έγερση από καθιστή θέση, κίνδυνος πτώσεων, διαρθρικός συντονισμός, βιομηχανική ανάλυση, ηλικιωμένοι, γωνία σύζευξης, πρότυπα συνέργειας, λειτουργική κινητικότητα, κινητικός έλεγχος



4. RELATION OF JUMP AND CHANGE OF DIRECTION INTER-LIMB ASYMMETRIES WITH FITNESS IN YOUTH MALE SOCCER PLAYERS

VGENOPOULOS A.¹, **MICHAILIDIS I.**², **VARDAKIS L.**², **KYRANOUDIS A.**², **STAFYLIDIS A.**²,
MANDROUKAS A.², **METAXAS T. I. I.**²

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

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

Email: nasosvgen556@gmail.com

This study investigated the relationship between lower limb asymmetries and fitness performance in U16 male soccer players. Asymmetries between dominant (D) and non-dominant (ND) limbs were assessed using a single-leg countermovement jump (SLCMJ) and the 505 agility test, while fitness parameters such as acceleration, speed, squat jump (SJ), and agility were evaluated. Twenty U16 youth soccer players participated, and differences between limbs were analyzed using paired t-tests, with Pearson correlation used to determine relationships between asymmetry indices and performance. Significant differences were found between D and ND limbs in both the SLCMJ and 505 tests ($p < 0.05$). However, asymmetries were only correlated with SJ performance ($r = -0.641$, $p = 0.002$), with no significant impact on acceleration, speed, or agility. Additionally, different asymmetry tests identified imbalances in different limbs, emphasizing the variability in

asymmetry patterns and the need for specialized assessments. These findings suggest that inter-limb asymmetries do not universally affect athletic performance but may influence specific physical abilities. Given that asymmetries have been linked to increased injury risk, individualized training programs should be designed to address imbalances before athletes reach professional levels. The results highlight the importance of selecting appropriate asymmetry assessment methods, as different tests may yield distinct findings. Monitoring and correcting asymmetries in youth athletes could help optimize performance and reduce the likelihood of injuries. Future research should explore the long-term impact of asymmetries and evaluate training interventions aimed at reducing imbalances in soccer players.

Λέξεις – Κλειδιά: *asymmetry, single-leg jump, agility, soccer, youth athletes, performance*



5. CORRELATIONS OF AEROBIC CAPACITY WITH EXTERNAL AND INTERNAL LOAD OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS DURING SMALL-SIDED GAMES

VGENOPOULOS A.¹, MICHAILIDIS I.², KYRANOUDIS A.², VARDAKIS L.², STAFYLIDIS A.²,
MANDROUKAS A.², METAXAS T. I. I.²

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

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

Email: nasosvgen55@gmail.com

Aerobic capacity is a key determinant of football performance, influencing players' ability to sustain high-intensity efforts. Small-sided games (SSGs) are widely used in football training, but the relationship between aerobic capacity and running performance in these formats remains unclear. This study investigated the correlations between maximum oxygen uptake (VO₂max) and running performance in youth football players during SSGs with varying player-to-field ratios (4:4, 3:3, 2:2, 1:1) and pitch sizes (150, 100, 75 m²/player). Sixteen U15 players (n=16) participated in the study, undergoing the Yo-Yo intermittent recovery test level 1 to estimate VO₂max. During training sessions, players wore GPS devices to measure external and internal loads, including total distance (TD), speed zones, and heart rate. Results showed that in larger SSG formats (4:4, 3:3), VO₂max had a stronger correlation with TD and pace, particularly on larger pitches. In contrast, for 2:2, more correlations appeared on smaller fields, while in 1:1, VO₂max was only linked to TD and pace on the largest pitch. These findings suggest that aerobic capacity influences running performance differently based on the number of players and pitch size. Tactical and technical factors, such as increased ball contacts and duels in smaller-sided games, may reduce the impact of aerobic fitness. This study highlights the potential for coaches to use aerobic capacity as a criterion for team formation in SSGs, optimizing both training intensity and competitive balance. Understanding these relationships can help tailor football training sessions to better develop players' physical and tactical abilities.

Λέξεις – Κλειδιά: *aerobic capacity, vo2max, small-sided games, youth soccer, performance*



6. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ 12 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΣΥΜΦΥΤΙΚΗ ΘΥΛΑΚΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑ ΜΑΚΡΑΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ: ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΑΖΩΪΔΗΣ Γ.

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

A 12-WEEK REHABILITATION PROGRAM INTERVENTION IN A PATIENT WITH ADHESIVE CAPSULITIS AND LONG HEAD OF BICEP TENDINOPATHY: A CASE STUDY

AZOIDIS G.

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

Email: georazoidis@gmail.com

Η συμφυτική θυλακίτιδα, επίσης γνωστή ως παγωμένος ώμος, χαρακτηρίζεται από πόνο στον ώμο, μειωμένο εύρος κίνησης και μειωμένη λειτουργικότητα της άρθρωσης. Το αίτιο αυτής της παθολογίας δεν είναι πλήρως κατανοητό, ωστόσο συνήθως παρατηρούνται ιστολογικές μεταβολές σε διαφορετικές περιοχές της άρθρωσης. Παράγοντες αποτελούν την χρόνια φλεγμονή, ενδοκρινικές και βιοχημικές αλλαγές, σακχαρώδη διαβήτη, νευρολογικούς παράγοντες και μακροχρόνια ακινητοποίηση ώμου μετά από χειρουργική επέμβαση. Η αντιμετώπιση προσεγγίζεται κυρίως μέσω φυσιοθεραπείας, η οποία συνήθως περιλαμβάνει ενεργητικές και παθητικές διατάσεις και κινητοποιήσεις αρθρώσεων. Η παρούσα μελέτη εξέτασε την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος 12 εβδομάδων σε ασθενή με συμφυτική θυλακίτιδα και τενοντοπάθεια μακράς κεφαλής δικεφάλου χρησιμοποιώντας ασκήσεις παθητικών διατάσεων και προπόνησης με αντιστάσεις με σκοπό την αύξηση του παθητικού εύρους κίνησης μετά την παρέμβαση. Αξιολογήθηκε το παθητικό εύρος κίνησης της κάμψης, έκτασης, απαγωγής, έσω και έξω στροφής του ώμου με την χρήση ενός ιμάντα στο αντιβράχιο οποίος σταθεροποιούσε μια κινητή συσκευή smartphone. Χρησιμοποιώντας την εφαρμογή γωνιομέτρησης PhysioMaster μετρήθηκε το εύρος κίνησης της άρθρωσης σε μοίρες. Εφαρμόστηκε παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης 12 εβδομάδων το οποίο περιλάμβανε ασκήσεις διατάσεων και ενδυνάμωσης των μυών του στροφικού πετάλου, των μυών του βραχίονα και της ωμοπλάτης. Το πρόγραμμα εκτελούνταν 2 φορές την εβδομάδα. Έπειτα την εφαρμογή της παρέμβασης επαναξιολογήθηκε το παθητικό εύρος κίνησης. Παρατηρήθηκε αύξηση στην κάμψη ώμου (54 μοίρες), στην έκταση ώμου (32 μοίρες), στην απαγωγή ώμου (83 μοίρες), στην έσω στροφή (17 μοίρες) και στην έξω στροφή ώμου (48 μοίρες). Η τωρινή βιβλιογραφία συμβαδίζει με τα παρόντα αποτελέσματα, ωστόσο υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω μελέτες οι οποίες να δίνουν έμφαση στις μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν στην παρέμβαση, στην διάρκεια της και στον αριθμό του δείγματος.

Λέξεις – Κλειδιά: παγωμένος ώμος, συμφυτική θυλακίτιδα, παρέμβαση, παθητικό εύρος κίνησης, κινητή γωνιομέτρηση



7. ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΥΠΝΟΥ ΩΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ: ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

ΜΑΛΛΙΟΥ Β. Ι.¹, ΠΑΦΗΣ Γ.², ΚΑΤΣΙΚΑΣ Χ.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.²

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

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

OPTIMAL SLEEP ROUTINES AS A COMPLEMENTARY RECOVERY TOOL FOR SOCCER PLAYERS: BEFORE AND AFTER THE MATCH

MALLIOU V. J.¹, PAFIS G.², KATSIKAS C.¹, ISPIRLIDIS I.²

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

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

Email: bmaliou@phed.uoa.gr

Ο ύπνος παίζει κρίσιμο ρόλο στην αποκατάσταση, τη βελτίωση της απόδοσης και την πρόληψη τραυματισμών των ελίτ ποδοσφαιριστών. Αυτή η μελέτη εξετάζει τεκμηριωμένες στρατηγικές ύπνου ειδικά σχεδιασμένες για προετοιμασία πριν από τον αγώνα, αποκατάσταση μετά τον αγώνα και χρήση του ύπνου ως συμπληρωματικού εργαλείου αποκατάστασης. Οι ελίτ αθλητές αντιμετωπίζουν συχνά διαταραχές ύπνου λόγω ταξιδιωτικών απαιτήσεων και αυξημένου ψυχολογικού στρες, το οποίο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αποκατάσταση των μυών, τη γνωστική λειτουργία και την ορμονική ισορροπία. Οι στρατηγικές πριν από τον αγώνα ενσωματώνουν πρακτικές όπως η «τράπεζα ύπνου», η ευθυγράμμιση του ύπνου με τους κιρκάδιους ρυθμούς και η χρήση τεχνικών χαλάρωσης για την ανακούφιση του άγχους και την ενίσχυση της ετοιμότητας. Οι συστάσεις μετά τον αγώνα επικεντρώνονται στην παράταση της διάρκειας του ύπνου, στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών, στον έλεγχο του περιβάλλοντος ύπνου και στην εφαρμογή στρατηγικού ύπνου για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων του χρόνου ύπνου και τη διευκόλυνση της αποκατάστασης. Επιπλέον, η ανασκόπηση αυτή υπογραμμίζει τα πλεονεκτήματα του ύπνου, υποδεικνύοντας ότι ο σύντομος υπνάκος (20-30 λεπτά) μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την εγρήγορση και τη νευρομυϊκή απόδοση, ενώ ο μεγαλύτερος ύπνος (60-90 λεπτά) είναι ευεργετικός για την αποκατάσταση των μυών και την ενίσχυση της μνήμης. Η προσαρμογή των πρωτοκόλλων ύπνου και του χρονοδιαγράμματος τους είναι απαραίτητη για την πρόληψη της αδράνειας του ύπνου και την ελαχιστοποίηση των διαταραχών κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου. Η παρούσα εργασία συζητά περαιτέρω κοινά εμπόδια, όπως η κόπωση του ταξιδιού, τα βραδινά προγράμματα αγώνων και το άγχος, προσφέροντας πρακτικές λύσεις που περιλαμβάνουν στρατηγικές συμπεριφοράς και περιβαλλοντικές τροποποιήσεις. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα καλά δομημένα πρωτόκολλα ύπνου μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τα αποτελέσματα αποκατάστασης και να διατηρήσουν υψηλά επίπεδα απόδοσης. Με την ενσωμάτωση αυτών των στρατηγικών στα προγράμματα των ομάδων και στην αποκατάσταση, οι ομάδες μπορούν να μειώσουν αποτελεσματικά τους κινδύνους τραυματισμών και να προωθήσουν τη βέλτιστη απόδοση, ειδικά σε περιόδους έντονων προγραμμάτων αγώνων ή διεθνών ταξιδιών.

Λέξεις – Κλειδιά: στρατηγικές ύπνου, ποδοσφαιριστές, αθλητική αποκατάσταση, βελτιστοποίηση απόδοσης, υγιεινή ύπνου, πρόληψη τραυματισμών



8. Η ΣΧΕΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΛΙΠΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΟΣΟ POMPE ΕΝΗΛΙΚΗΣ ΜΟΡΦΗΣ

ΜΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Ε.

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN MUSCLE STRENGTH AND LEAN BODY MASS WITH BALANCE IN POMPE DISEASE PATIENTS

ΜΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Ε.

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

Email: minopouloueirini@gmail.com

Η νόσος Pompe ενήλικης μορφής, είναι μια σπάνια γενετική διαταραχή που προκαλεί μυϊκή ατροφία και μείωση της δύναμης, επηρεάζοντας σε μεγάλο βαθμό την κινητικότητα και την αναπνευστική λειτουργία των ασθενών. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης της μυϊκής δύναμης και άλιπης μάζας κάτω άκρων με την ικανότητα της ισορροπίας, σε ασθενείς με νόσο Pompe ενήλικης μορφής. Στην μελέτη συμμετείχαν 12 ασθενείς με νόσο Pompe ενήλικης μορφής (LOPD), 8 άνδρες και 4 γυναίκες (ηλικία: $40 \pm 17,28$ έτη, βάρους: 65 ± 6 kg, ύψους: $172 \pm 8,35$ εκ.). Αξιολογήθηκε, η σύσταση σώματος, η μυϊκή δύναμη άνω και κάτω άκρων, η έγερση από κάθισμα, η έγερση από κάθισμα και επιστροφή (TUG), η έγερση από κάθισμα πέντε φορές (5-STST), η ανάβαση σκάλας ενώ χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο Falls Efficacy Scale (FES) για την αξιολόγηση της ισορροπίας. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν μέσες τιμές, τυπικές αποκλίσεις και ο συντελεστής συσχέτισης r Pearson, με επίπεδο σημαντικότητας $p \leq 0,05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλές συσχετίσεις των τιμών του ερωτηματολογίου FES, με τις τιμές των δοκιμασιών αξιολόγησης δύναμης άνω και κάτω άκρων (r : $-0,642$ έως $-0,846$, $p \leq 0,05$), μέτρια συσχέτιση με την άλιπη μάζα κάτω άκρων (r : $-0,580$, $p \leq 0,05$) και υψηλές συσχετίσεις με τις λειτουργικές δοκιμασίες, έγερση από κάθισμα, TUG, 5-STST και ανάβαση σκάλας (r : $0,644$ έως $0,850$, $p \leq 0,05$). Ακόμα, σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ των λειτουργικών δοκιμασιών και της άλιπης μάζας κάτω άκρων (r : $-0,605$ έως $-0,747$, $p \leq 0,05$). Επιπλέον, σημαντικές συσχετίσεις υπήρξαν μεταξύ των λειτουργικών ικανοτήτων με τις περισσότερες δοκιμασίες αξιολόγησης δύναμης, ειδικά των κάτω άκρων (r : $-0,518$ έως $-0,680$, $p \leq 0,05$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης φαίνεται να υπάρχει συσχέτιση της μυϊκής δύναμης των άνω και κάτω άκρων και της άλιπης μάζας κάτω άκρων, με τις τιμές του ερωτηματολογίου FES αλλά και με τις λειτουργικές δοκιμασίες. Η μειωμένη μυϊκή δύναμη και άλιπη μάζα των κάτω άκρων στους ασθενείς με νόσο Pompe έχει άμεσο αντίκτυπο στην ικανότητα της ισορροπίας. Οι ασθενείς με τις χειρότερες επιδόσεις στις αξιολογήσεις των δοκιμασιών ισορροπίας παρουσίασαν σημαντικά ελλείμματα σε μυϊκή δύναμη, άλιπη μάζα σώματος και κυρίως στην άλιπη μάζα κάτω άκρων.

Λέξεις – Κλειδιά: νόσος pompe ενήλικης μορφής, μυϊκή δύναμη, άλιπη μάζα σώματος, ισορροπία



9. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΜΑΥΡΑΚΗ Ε. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. , ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. , ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

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

THE IMPACT OF REMOTE EXERCISE ON FUNCTIONALITY AND QUALITY OF LIFE INDIVIDUALS WITH MULTIPLE SCLEROSIS: A CASE STUDY

MAVRAKI E. , GIANNAKOU E. , GIOFTSIDOU A. , AGGELOUSIS N.

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

Email: helmauraki@hotmail.com

Η πολλαπλή σκλήρυνση (ΠΣ) εκδηλώνεται με ποικίλα συμπτώματα (μυϊκή αδυναμία, κόπωση, διαταραχές ισορροπίας, προβλήματα βάδισης) που δυσχεραίνουν δραστικά την καθημερινότητα των ασθενών, μειώνοντας την αυτονομία και την ποιότητα ζωής τους. Για τον λόγο αυτό, η ολιστική διαχείριση της ΠΣ περιλαμβάνει, πέρα από τη φαρμακευτική αγωγή, και μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, όπως η φυσικοθεραπεία και η συστηματική άσκηση. Η επιστημονική έρευνα έχει καταδείξει ότι η άσκηση συμβάλλει καθοριστικά στη διαχείριση της ΠΣ, βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση, μειώνοντας την κόπωση, ενισχύοντας τη μυϊκή αντοχή και βελτιώνοντας τη συνολική λειτουργικότητα των ασθενών. Ιδιαίτερη σημασία έχει η εξ αποστάσεως άσκηση, καθώς επιτρέπει τη συνεχή παρακολούθηση και καθοδήγηση των ασθενών, ανεξάρτητα από γεωγραφικούς περιορισμούς ή δυσκολίες μετακίνησης. Η παρούσα μελέτη περίπτωσης στοχεύει στη διερεύνηση της επίδρασης ενός εξατομικευμένου προγράμματος εξ αποστάσεως άσκησης σε γυναίκα 36 ετών με ΠΣ, διάρκειας 12 εβδομάδων. Το πρόγραμμα περιλάμβανε συνδυασμό ασκήσεων ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, ισορροπίας και αερόβιας άσκησης, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της ψυχολογικής ευεξίας και της λειτουργικής ικανότητας. Το εβδομαδιαίο πρωτόκολλο άσκησης αποτελείται από δύο διαδικτυακές συνεδρίες με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, κινητικότητας, διατάσεων και ιδιοδεκτικότητας, μία συνεδρία περπατήματος διάρκειας 30 λεπτών για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και τη μείωση της κόπωσης, καθώς και προαιρετική κολύμβηση, που αξιοποιεί τη φυσική άνωση και την αντίσταση του νερού για τη μείωση της μυϊκής σπαστικότητας και την ενίσχυση της κινητικότητας. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν βελτιώσεις στην αερόβια αντοχή (11.4%), στη δύναμη των κάτω (60%) και άνω άκρων (αριστερό:25%, δεξί: 15%), στην ευλυγισία (αριστερά: 64%, δεξιά: 31%) και στην ευκινησία (7%). Επίσης, βελτιώθηκε η λειτουργική ισορροπία και κίνηση (7.6%) και η γενική ποιότητα ζωής (20%). Τα παραπάνω ευρήματα στηρίζουν την άποψη ότι η εξατομικευμένη εξ αποστάσεως άσκηση μπορεί να αποτελέσει ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό μέσο ενίσχυσης της φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης ατόμων με ΠΣ. Συνολικά, η μελέτη καταδεικνύει την αναγκαιότητα ενσωμάτωσης της τακτικής άσκησης, ακόμα και εξ αποστάσεως, στη θεραπευτική στρατηγική για την ΠΣ. Μελλοντικές έρευνες μπορούν να εστιάσουν στη μακροπρόθεσμη επίδραση τέτοιων παρεμβάσεων και στη βελτιστοποίηση των πρωτοκόλλων άσκησης, με στόχο την περαιτέρω ενίσχυση της ποιότητας ζωής των ατόμων με ΠΣ και την προώθηση της αυτονομίας τους μέσα από την κίνηση.

Λέξεις – Κλειδιά: πολλαπλή σκλήρυνση (πς), εξ αποστάσεως άσκηση, λειτουργικότητα, ποιότητα ζωής, μυϊκή ενδυνάμωση, κόπωση



10. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΝΔΥΝΑΜΩΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΔΥΝΑΜΩΤΙΚΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΥΨΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

ΚΙΑΜΟΥΡΗ Α.¹, ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΑΔΟΥ Μ. Ε.¹, ΔΟΝΗΣ Γ.¹, ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Β. Ζ.¹, ΜΑΚΑΡΕΣ Κ.¹, ΜΙΖΙΟΣ Δ.², ΑΓΓΕΛΗ Μ.¹, ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.¹, ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ Χ.¹

¹Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

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

THE EFFECT OF EMPOWERING AND DISEMPOWERING MOTIVATIONAL CLIMATE ON THE BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND ACHIEVEMENT GOALS OF YOUNG TENNIS' ATHLETES

ΚΙΑΜΟΥΡΙ Α.¹, ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΑΔΟΥ Μ. Ε.¹, ΔΟΝΙΣ Γ.¹, ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Β. Ζ.¹, ΜΑΚΑΡΕΣ Κ.¹, ΜΙΖΙΟΣ Δ.², ΑΝΓΕΛΙ Μ.¹, ΔΙΓΕΛΙΔΙΣ Ν.¹, ΚΡΟΜΜΙΔΑΣ C.¹

¹University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

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

Email: akiamouri@uth.gr

Η αντισφαίριση είναι ένα άθλημα με μεγάλη δημοτικότητα και εκατομμύρια παίκτες/τριες σε όλο τον κόσμο. Η παρακίνηση των αθλητών/τριών αντισφαίρισης αποτελεί βασικό παράγοντα με καθοριστικό ρόλο στην περαιτέρω εξέλιξη τους στο άθλημα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει, κατά πόσο το κλίμα παρακίνησης (Ενδυναμωτικό, Αποδυναμωτικό) που δημιουργεί ο/η προπονητής/τρια αντισφαίρισης επιδρούν στην κάλυψη των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομία, ικανότητα και σχέσεις με τους άλλους) και στους στόχους επίτευξης (προσανατολισμό στο έργο και το εγώ) των νεαρών αθλητών/τριών τένις. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 92 αθλητές και 112 αθλήτριες αντισφαίρισης (N = 204), ηλικίας 10 έως 18 ετών (Μηλικίας: 14.00 ± 2.76 έτη). Τα δεδομένα της έρευνας συλλέχθηκαν μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου. Για την αξιολόγηση του αντιλαμβανόμενου Ενδυναμωτικού-Αποδυναμωτικού κλίματος παρακίνησης χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο μέτρησης EDMCQ-C, ελληνική έκδοση, για την κάλυψη των βασικών ψυχολογικών αναγκών χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του Basic psychological needs satisfaction -needs of Autonomy subscale, Relatedness subscale και Perceived competence subscale από το Intrinsic Motivation Inventory ενώ τέλος για τους στόχους επίτευξης χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου TEOSQ. Η ανάλυση αξιοπιστίας με τον δείκτη α του Cronbach έδειξε ότι τα ερωτηματολόγια είχαν ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας (α = .66 έως .94). Η ανάλυση συσχέτισης και οι ξεχωριστές αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης που ακολούθησαν έδειξαν ότι το Ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης σχετιζόταν θετικά με την κάλυψη των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και τον προσανατολισμό στο έργο των νεαρών αθλητών/τριών αντισφαίρισης. Αντίθετα, το Αποδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης σχετιζόταν θετικά με τον προσανατολισμό στο εγώ και αρνητικά με τις υπόλοιπες εξεταζόμενες μεταβλητές της παρούσας μελέτης (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους και προσανατολισμός στο έργο). Συμπερασματικά, οι προπονητές αντισφαίρισης φαίνεται ότι μπορούν να ενισχύσουν την αυτονομία, την αίσθηση ικανότητας και τις σχέσεις τους με τους/τις νεαρούς/ές αθλητές/τριες τους δημιουργώντας ένα Ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης που δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση και την αυτονομία τους.

Λέξεις – Κλειδιά: αντισφαίριση, προπονητές/τριες, αθλητές/τριες, παρακίνηση, βασικές ψυχολογικές ανάγκες, στόχοι επίτευξης



11. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ, ΤΗΝ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΖΟΜΕΝΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ, ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ, ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΛΟΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΕΝΙΣ ΛΟΓΩ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ

ΑΓΓΕΛΗ Μ.¹, ΚΙΑΜΟΥΡΗ Α.¹, ΓΚΛΥΤΣΗΣ Ν.¹, ΓΚΑΜΠΟΥΡΑΣ Α.¹, ΔΙΑΚΑΚΗΣ Μ. Ν.¹,
ΑΝΔΡΑΚΟΥΔΗ Μ.¹, ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ Ο.², ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.¹, ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ Χ.¹

¹Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

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

DIFFERENCES IN MOTIVATIONAL CLIMATE, SELF-DETERMINED MOTIVATION, BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, AND WORK ENGAGEMENT OF TENNIS COACHES/TEACHERS BY RACE AND COACHING EXPERIENCE

ANGELI M.¹, KIAMOURI A.¹, GLYTSIS N.¹, GKABOURAS A.¹, DIAKAKIS M. N.¹, ANDRAKOUDI M.¹,
KARAGIANNI O.², DIGELIDIS N.¹, KROMMIDAS C.¹

¹University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

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

Email: mariaangeli@uth.gr

Οι προπονητές/τριες τένις ασκούν σημαντική επιρροή στην απόδοση, τα κίνητρα και την ποιότητα ζωής των αθλητών/τριών τους. Ποιοι είναι όμως εκείνοι οι προσωπικοί και κοινωνικοί παράγοντες (π.χ., φύλο, ηλικία, προπονητική εμπειρία) που ενδεχομένως να επηρεάζουν τον τρόπο προπόνησής τους και την ποιότητα ζωής τους; Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τυχόν διαφορές στο κλίμα παρακίνησης που δημιουργεί ο/η προπονητής/τρια (ενδυναμωτικό, αποδυναμωτικό), την αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση (εσωτερική, εξωτερική, και έλλειψη παρακίνησης), τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους), και την εργασιακή εμπλοκή των προπονητών/τριών τένις λόγω του φύλου (άνδρας, γυναίκα), και της προπονητικής εμπειρίας (6 μήνες έως 4 έτη, 5 έως 10 έτη, 11 έως 22 έτη, και 23 έως 40 έτη). Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 66 προπονητές και 40 προπονήτριες αντισφαίρισης (N = 106), ηλικίας 20 έως 66 ετών (Μηλικίας: 41.30 ± 12.54 έτη), ενώ η προπονητική τους εμπειρία κυμαινόταν από μισό χρόνο (έξι μήνες) έως 40 έτη (Μεμπειρίας: 12.52 ± 9.67 έτη). Για τη μέτρηση των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν τα εξής εργαλεία: το EDMCQ-C για το κλίμα παρακίνησης (Appleton et al., 2016), το WTMST για την αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση (Fernet et al., 2008), το NSFS για την ικανοποίηση ψυχολογικών αναγκών (Chen et al., 2015), το ST-AGQ αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις εξεταζόμενες μεταβλητές λόγω του φύλου. Αντίθετα, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτονομία, την ικανότητα και το ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης λόγω της προπονητικής εμπειρίας. Πιο συγκεκριμένα, οι προπονητές τένις με περισσότερα χρόνια εμπειρίας ανέφεραν υψηλότερες τιμές στις παραπάνω εξαρτημένες μεταβλητές σε σύγκριση με εκείνους/ες με λιγότερα χρόνια εμπειρίας. Συμπερασματικά, οι προπονητές/τριες αντισφαίρισης με περισσότερα χρόνια εμπειρίας φαίνεται ότι μπορούν να ενισχύσουν την αυτονομία, την αίσθηση ικανότητας και να δημιουργήσουν ένα πιο ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης μέσα στην προπόνηση σε σύγκριση με αυτούς/ες που έχουν λιγότερα χρόνια εμπειρίας, ενώ το φύλο των προπονητών/τριών δεν φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στον τρόπο που προπονούν τους/τις αθλητές/τριες τους στο τένις.

Λέξεις – Κλειδιά: αντισφαίριση, προπονητές/τριες, διαφορές, φύλο, προπονητική εμπειρία



12. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟΥ ΣΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ

ΑΓΓΕΛΗ Μ. , ΓΚΑΜΠΟΥΡΑΣ Α. , ΜΑΚΑΡΕΣ Κ. , ΓΚΛΥΤΣΗΣ Ν. , ΔΟΝΗΣ Γ. , ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Β. Ζ. , ΜΑΡΚΟΥ Μ. , ΧΑΣΑΝΔΡΑ Μ. , ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ Χ. , ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ι.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

A THEORY OF PLANNED BEHAVIOR-BASED PROGRAM TO PREVENT ALCOHOL USE AMONG ADOLESCENTS

ANGELI M. , GKABOURAS A. , MAKARES K. , GLYTSIS N. , DONIS G. , VASILEIOU V. Z. , MARKOU M. , HASSANDRA M. , KROMMIDAS C. , THEODORAKIS I.

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

Email: mariaangeli@uth.gr

Η παρούσα πιλοτική μελέτη αξιολόγησε την αποτελεσματικότητα και τη σκοπιμότητα ενός σχολικού προγράμματος πρόληψης του αλκοόλ σε μαθητές/τριες γυμνασίου στην κεντρική Ελλάδα. Το πρόγραμμα, το οποίο βασίστηκε στη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και ενσωμάτωσε την εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής, αποτελούνταν από δέκα εβδομαδιαίες συνεδρίες. Η μελέτη χρησιμοποίησε ερωτηματολόγια βασισμένα στις κλίμακες TPB του Ajzen (2002), που είχαν χρησιμοποιηθεί προηγουμένως σε παρόμοιες ελληνικές μελέτες, για την αξιολόγηση των στάσεων, των προθέσεων, των υποκειμενικών προτύπων, του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς, των γνώσεων σχετικά με το αλκοόλ, της συμπεριφοράς σχετικά με το αλκοόλ και της ικανοποίησης από την παρέμβαση. Οι συμμετέχοντες/ουσες ήταν 352 μαθητές/τριες (Μηλικίας: 14.51 ± 1.34 έτη) από δέκα σχολεία. Από αυτούς/ες, 257 μαθητές/τριες έλαβαν μέρος στην παρέμβαση, ενώ 95 αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Το πρόγραμμα παρέμβασης, το οποίο παραδόθηκε διαδικτυακά μέσω ειδικής πλατφόρμας, περιελάμβανε 10 εβδομαδιαίες συνεδρίες διάρκειας μίας ώρας με εκπαιδευτικό υλικό στο διαδίκτυο, ελκυστικές δραστηριότητες και στρατηγικές υπό την καθοδήγηση εκπαιδευτή, ενώ η ομάδα ελέγχου συμπλήρωσε μόνο ερωτηματολόγια. Οι παράγοντες που εξετάστηκαν ήταν στάσεις, υποκειμενικοί κανόνες, αντιλαμβανόμενος έλεγχος συμπεριφοράς, πρόθεση κατανάλωσης, γνώσεις και συμπεριφορά κατανάλωσης αλκοόλ. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στον αντιλαμβανόμενο έλεγχο συμπεριφοράς, στις συμπεριφορές που σχετίζονται με το αλκοόλ και στις γνώσεις για το αλκοόλ στην ομάδα παρέμβασης πριν και μετά την παρέμβαση ($p < .05$). Η ομάδα ελέγχου διατήρησε υψηλότερες τιμές σε στάσεις υπέρ του αλκοόλ, υποκειμενικούς κανόνες και πρόθεση κατανάλωσης. Παράλληλα, αναφέρθηκε υψηλή ικανοποίηση από το πρόγραμμα. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι ένα θεωρητικά καθοδηγούμενο πρόγραμμα πρόληψης του αλκοόλ, εμπλουτισμένο με εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής, μπορεί να εφαρμοστεί αποτελεσματικά στο σχολικό περιβάλλον, συμβάλλοντας στη μείωση επικίνδυνων συμπεριφορών.

Λέξεις – Κλειδιά: εκπαίδευση, θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς, πρόληψη, χρήση αλκοόλ, εφηβική ηλικία



13. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ, ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ, ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

**ΚΙΑΜΟΥΡΗ Α. , ΔΙΑΚΑΚΗΣ Μ. Ν. , ΚΙΤΣΑΤΗΣ Ι. , ΚΟΝΤΟΥΛΗ Μ. Ε. , ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΑΔΟΥ Μ. Ε. ,
ΑΝΔΡΑΚΟΥΔΗ Μ. , ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Δ. , ΑΓΓΕΛΗ Μ. , ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ. , ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ Χ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

THE EFFECT OF MOTIVATIONAL CLIMATE ON ENJOYMENT, INTENTION TO DROP-OUT, AND QUALITY OF LIFE OF YOUNG TENNIS ATHLETES

**ΚΙΑΜΟΥΡΙ Α. , ΔΙΑΚΑΚΙΣ Μ. Ν. , ΚΙΤΣΑΤΙΣ Ι. , ΚΟΝΤΟΥΛΙ Μ. Ε. , ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΑΔΟΥ Μ. Ε. ,
ΑΝΔΡΑΚΟΥΔΙ Μ. , ΠΑΠΑΔΙΜΗΤΡΙΟΥ Δ. , ΑΝΓΕΛΙ Μ. , ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ. , ΚΡΟΜΜΙΔΑΣ C.**

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

Email: akiamouri@uth.gr

Η αντισφαίριση είναι ένα πολύ δημοφιλές άθλημα με εκατομμύρια παίκτες/τριες σε όλο τον κόσμο. Ανάμεσα στους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά τη συμμετοχή των αθλητών/τριών στο τένις είναι οι προπονητές/τριές τους. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει κατά πόσο το Ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης (έμφαση στην προσωπική βελτίωση και την αυτονομία) ή το Αποδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης (έμφαση στη σύγκριση με τους άλλους και στον έλεγχο), που δημιουργείται από τους/τις προπονητές/τριες αντισφαίρισης, επηρεάζει την ευχαρίστηση, την υποκειμενική ζωτικότητα, την αυτοεκτίμηση και τη διάθεση για εγκατάλειψη του αθλήματος των νεαρών αθλητών/τριών αντισφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά, ύστερα από γονική συναίνεση, 204 αθλητές/τριες αντισφαίρισης από την Ελλάδα, 92 αγόρια και 112 κορίτσια, ηλικίας 10 έως 18 ετών (Μηλικίας: 14.00 ± 2.76 έτη). Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου χρησιμοποιώντας μια σειρά από έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν το αντιλαμβανόμενο Ενδυναμωτικό-Αποδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης (το εργαλείο μέτρησης EDMCQ-C, ελληνική έκδοση)($\alpha = 87$ έως $.92$), την ευχαρίστηση (ελληνική έκδοση του enjoyment subscale)($\alpha = .86$), την υποκειμενική ζωτικότητα (Subjective Vitality scale ελληνική έκδοση)($\alpha = .92$), την πρόθεση για αποχώρηση από το άθλημα (drop-out subscale ελληνική έκδοση)($\alpha = .72$), και την αυτοεκτίμηση (ελληνική έκδοση του global self-esteem subscale of the Physical Self-Description Questionnaire)($\alpha = .67$) των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα από αναλύσεις συσχέτισης και από ξεχωριστές αναλύσεις πολλαπλής παλινδρόμησης έδειξαν ότι το Ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης σχετιζόταν θετικά με την ευχαρίστηση, την υποκειμενική ζωτικότητα και την αυτοεκτίμηση των αθλητών/τριών, και αρνητικά με τη διάθεσή τους για εγκατάλειψη του αθλήματος. Αντίθετα, το Αποδυναμωτικό κλίμα προπόνησης σχετιζόταν αρνητικά με την ευχαρίστηση, την υποκειμενική ζωτικότητα και την αυτοεκτίμηση των αθλητών/τριών, και θετικά με τη διάθεσή τους για εγκατάλειψη του αθλήματος. Με βάση τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την παρούσα μελέτη, προτείνεται οι προπονητές/τριες αντισφαίρισης να δίνουν έμφαση στη προσωπική βελτίωση και την αυτονομία των νεαρών αθλητών/τριών τους στοχεύοντας στην καλύτερη ποιότητα ζωής τους και ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή τους και την ευχαρίστησή τους με το άθλημα. Αντίθετα, θα πρέπει να αποφεύγουν να δίνουν έμφαση στη κοινωνική σύγκριση και στις συμπεριφορές ελέγχου των νεαρών αθλητών/τριών τους που ενισχύουν τη διάθεσή τους για αποχώρηση από το άθλημά τους.

Λέξεις – Κλειδιά: αντισφαίριση, κλίμα παρακίνησης, προπονητής/τρια, αθλητής/τρια, ποιότητα ζωής



14. ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ: ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΧΑΤΖΗΓΡΗΓΟΡΙΟΥ Ν., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

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

TEAM COHESION AND COMPETITIVE ANXIETY: DIFFERENCES BASED ON ATHLETES' INDIVIDUAL CHARACTERISTICS

CHATZIGRIGORIOU N., STAVROU N.

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

Email: nefeli.xatzigrigoriou@gmail.com

Η συνοχή της ομάδας και το αγωνιστικό άγχος των αθλητών αποτελούν δύο σημαντικά χαρακτηριστικά στο περιβάλλον της ομάδας επηρεάζοντας σε σημαντικό βαθμό την ατομική προσπάθεια των αθλητών, όσο και την ομαδική απόδοση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί και να αξιολογηθεί η σχέση του άγχους και της συνοχής στην απόδοση της ομάδας και η διαφοροποίησή τους με βάση ατομικά χαρακτηριστικά των αθλητών. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 158 αθλητές/τριες (53 αθλητές, 105 αθλήτριες), εκ των οποίων οι ογδόντα εννιά (89) ήταν βασικοί στην ομάδα τους, ενώ οι εξήντα εννιά (69) είχαν το ρόλο αναπληρωματικού παίκτη στην ομάδα τους. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμάνθηκε από 15 έως 44 ετών ($M=23.59$, $SD=5.77$) και η μέση αγωνιστική τους εμπειρία ήταν λίγο μεγαλύτερη από 11 έτη ($SD=5.37$), ενώ η μέση αγωνιστική τους εμπειρία σε αγώνες ήταν λίγο περισσότεροι από 250 ($SD=201.93$). Τέλος η αγωνιστική τους συμμετοχή στην ομάδα που βρισκόταν ήταν περίπου 2 έτη. Για τη διερεύνηση του σκοπού της μελέτης, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν, σε συνθήκες προπόνησης, το Ερωτηματολόγιο Συνοχής Ομάδας (Group Cohesion Questionnaire) και την Κλίμακα Αθλητικού Άγχους -2 (Sport Anxiety Scale-2) σύμφωνα με το πως συνήθως αισθάνονται στην ομάδα την οποία αγωνίζονται. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την ύπαρξη σημαντικών διαφορών μεταξύ των αθλητών και των αθλητριών. Επίσης, οι αναπληρωματικοί αθλητές/τριες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα γνωστικού άγχους, ενώ οι αθλητές/τριες με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα γνωστικού άγχους και διάσπασης της προσοχής, ενώ δεν διέφεραν ως προς τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά. Αναφορικά με τη συνοχή, εκτός του παράγοντα του φύλου όπου οι αθλήτριες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα στο ομαδικό έργο και στις κοινωνικές σχέσεις, δεν καταγράφηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τους υπόλοιπους παράγοντες. Τέλος, στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις εμφανίστηκαν μεταξύ της συνοχής έργου και του αγωνιστικού άγχους και συγκεκριμένα της ατομικής έλξης στο ομαδικό έργο και της ατομικής έλξης στις κοινωνικές σχέσεις. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι τα ατομικά χαρακτηριστικά των αθλητών ομαδικών αθλημάτων (φύλο, εμπειρία, βασικός/ αναπληρωματικός) διαφοροποιούν τη βίωση του αγωνιστικού άγχους και της συνοχής παρέχοντας χρήσιμες πληροφορίες προς τους αθλητές και τους προπονητές για τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων και την καλλιέργεια της συνοχής σε ομαδικά αθλήματα.

Λέξεις – Κλειδιά: αγωνιστικό άγχος, συνοχή ομάδας



15. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

KONTINOY P.¹, **KONTINOS E.**¹, **OIKONOMAKOU M. M.**², **KONTINOY A.**¹

¹Ελληνογερμανική Αγωγή, Παλλήνη, Αθήνα, Ελλάδα

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

THE EFFECT OF EXERCISE ON PEOPLE WITH POST-TRAMATIC STRESS DISORDER

KONTINOY R.¹, **KONTINOS E.**¹, **OIKONOMAKOU M. M.**², **KONTINOY A.**¹

¹Ellinogermaniki Agogi, Pallini, Athens, Greece

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

Email: mikonoma@yahoo.com

Το μετατραυματικό στρες είναι μια ψυχική διαταραχή που μπορεί να εμφανιστεί μετά από την εμπειρία ή την έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός. Η άσκηση μπορεί να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για άτομα που βιώνουν μετατραυματικό στρες, καθώς συμβάλλει στη ρύθμιση της διάθεσης, στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση και ανάλυση των ερευνών που έγιναν σχετικά με την επίδραση της άσκησης σε άτομα με μετατραυματικό στρες, καθώς επίσης και ο προσδιορισμός του είδους της άσκησης που επέφερε τα βέλτιστα για την ποιότητα ζωής τους. Σύμφωνα με τις μελέτες η αερόβια άσκηση, όπως βόδην, τρέξιμο και κολύμβηση, η γιόγκα, η αναρρίχηση, τα ομαδικά αθλήματα, οι πολεμικές τέχνες, τα θαλάσσια σπορ, η προπόνηση με βάρη και η θεραπευτική ιππασία, βελτίωσαν τη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου και τη γνωστική λειτουργία, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη σωματική επίγνωση, την ποιότητα ύπνου, την αίσθηση κοινωνικής σύνδεσης και ευεξίας, την αυτοπεποίθηση, τον αυτοέλεγχο, την ικανότητα διαχείρισης του στρες. Παράλληλα, οι αθλητικές αυτές δραστηριότητες μείωσαν τα συμπτώματα της κατάθλιψης, την υπερδιέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και την τάση απομόνωσης. Κοινό στοιχείο στα συμπεράσματα των ερευνών αποτέλεσε η επιλογή μέτριας έντασης άσκησης, κυρίως σε φυσικό περιβάλλον, και η «έκθεση» σε ελεγχόμενες συνθήκες φόβου, στρες και ανταγωνιστικότητας.

Λέξεις – Κλειδιά: μετατραυματικό στρες, ψυχική υγεία, διαχείριση στρες



16. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

KONTINOY P. ¹, KONTINOS E. ¹, OIKONOMAKOY M. M. ², KONTINOY A. ¹

¹Ελληνογερμανική Αγωγή, Παλλήνη, Αθήνα, Ελλάδα

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

THE SELF-DETERMINATION THEORY IN ENHANCING EXERCISE MOTIVATION: LITERATURE REVIEW

KONTINOY R. ¹, KONTINOS E. ¹, OIKONOMAKOY M. M. ², KONTINOY A. ¹

¹Ellinogermaniki Agogi, Pallini, Athens, Greece

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

Email: mikonoma@yahoo.com

Η θεωρία του αυτοκαθορισμού προσδιορίζει τρεις έμφυτες ψυχολογικές ανάγκες - αυτονομία, επάρκεια και ομαλές σχέσεις με άλλους - που όταν ικανοποιούνται, οδηγούν σε αυξημένη αυτοπαρακίνηση και ψυχολογική ευεξία. Η θεωρία διακρίνει διαφορετικούς τύπους παρακίνησης που κυμαίνονται από την αμοτίβιστη κατάσταση μέχρι την εσωτερική παρακίνηση, με διαφορετικές επιπτώσεις στη συμπεριφορική επιμονή και ευεξία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση και η ανάλυση των ερευνών που εξετάζουν τη συσχέτιση της θεωρίας του Αυτοκαθορισμού με την ενίσχυση των κινήτρων για άσκηση. Η ανασκόπηση κατέδειξε ότι η θεωρία αποτελεί ένα ισχυρό θεωρητικό πλαίσιο για την κατανόηση και την ενίσχυση των κινήτρων για σωματική άσκηση. Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ των πιο αυτόνομων μορφών παρακίνησης και της άσκησης. Τα υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης των αναγκών συσχετίστηκαν θετικά με μεγαλύτερη συχνότητα άσκησης και συμμετοχή σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες. Έρευνες σχετικές με τη σχολική φυσική αγωγή υπογράμμισαν ότι οι μαθητές με αυξημένη αυτοκαθοριζόμενη παρακίνηση ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα συγκέντρωσης, προσπάθειας, θετικού συναισθήματος και πρόθεσης για μελλοντική συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Επιπλέον, συμπεράσματα μελετών τόνισαν ότι οι παρεμβάσεις αυτονομίας πρέπει να περιλαμβάνουν την παροχή επιλογών, την ελαχιστοποίηση του ελέγχου, την αναγνώριση των προοπτικών των συμμετεχόντων και την παροχή σχετικών πληροφοριών και θετικής ανατροφοδότησης. Τέτοιου είδους παρεμβάσεις, βασισμένες στη θεωρία του Αυτοκαθορισμού, έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στην αύξηση της συμμετοχής σε φυσικές δραστηριότητες, ακόμη και σε ειδικές πληθυσμιακές ομάδες, καρδιοπαθείς και καρκινοπαθείς. Μελλοντικές κατευθύνσεις υπογραμμίζουν την ανάγκη για βαθύτερη κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την εσωτερική παρακίνηση για άσκηση, τη διερεύνηση των διαφορών μεταξύ διαφορετικών πληθυσμών και την ανάπτυξη παρεμβάσεων που μπορούν να εφαρμοστούν σε μεγάλη κλίμακα.

Λέξεις – Κλειδιά: θεωρία αυτοκαθορισμού, κίνητρα άσκησης, εσωτερική παρακίνηση



17. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ/ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ

ΜΟΥΤΑΦΙΔΟΥ Δ. , ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. , ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο. , ΚΩΣΤΑ Γ.

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

THE EFFECT OF CLIMBING ON MENTAL HEALTH AND WELL-BEING/REVIEW-BIBLIOGRAPHY

ΜΟΥΤΑΦΙΔΟΥ Δ. , ΒΕΒΕΤΣΟΣ Ε. , ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο. , COSTA G.

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

Email: moutafidoudespoina97@gmail.com

Η αναρρίχηση αποτελεί ένα είδος φυσικής δραστηριότητας, κατά το οποίο το άτομο ανεβαίνει σε τεχνητές ή φυσικές επιφάνειες, χρησιμοποιώντας τα άκρα του και κατάλληλο εξοπλισμό. Σχετίζεται με σημαντικά οφέλη για τη φυσική αλλά και τη ψυχολογική ευεξία, για την οποία, ωστόσο, υπάρχουν περιορισμένα διαθέσιμα ευρήματα. Στόχος της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της επίδρασης της αναρρίχησης στη ψυχική υγεία και την ευημερία μέσω αφηγηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης, εστιάζοντας στα συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη της δραστηριότητας. Ειδικότερα, μέσω της ανασκόπησης, εξετάζονται τα οφέλη της αναρρίχησης ως προς τη μείωση του στρες και του άγχους, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοεκτίμησης και την ανάπτυξη θετικών κοινωνικών σχέσεων. Αναλύεται, ακόμη, ο ρόλος της αναρρίχησης ως ένα εργαλείο βελτίωσης της ψυχικής υγείας. Η αναζήτηση των δευτερογενών δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε επιστημονικές βάσεις δεδομένων, θέτοντας συγκεκριμένα κριτήρια ένταξης κι αποκλεισμού. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν μέσω θεματικής σύνθεσης. Στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν συνολικά 42 μελέτες, οι οποίες εξέτασαν τα οφέλη της φυσικής άσκησης και αναρρίχησης για τη ψυχική υγεία. Οι μελέτες που πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης κι αποκλεισμού πραγματοποιήθηκαν σε διαφορετικό πληθυσμό και χρησιμοποίησαν διαφορετικά ερευνητικά εργαλεία. Ωστόσο, οι έρευνες της ανασκόπησης έδειξαν ότι η αναρρίχηση αποφέρει πολλαπλά οφέλη ως προς τη βελτίωση πτυχών της ψυχικής υγείας, όπως τη βελτίωση της αυτό-αποτελεσματικότητας, την αντιμετώπιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων, τη μείωση της ανησυχίας και του άγχους, την ενίσχυση της ρύθμισης των συναισθημάτων, την επίλυση προβλημάτων και τη επαφή με τη φύση. Αναδείχθηκε, ακόμη, η κοινωνική διάσταση της συγκεκριμένης δραστηριότητας, καθώς αποδείχθηκε ότι συμβάλλει στη βελτίωση των κοινωνικών συναναστροφών. Η αναρρίχηση μπορεί, επίσης, να βελτιώσει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και τη διάθεση των ασκούμενων, όπως επίσης και την αυτοεκτίμήσή τους. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η αναρρίχηση αποτελεί μια φυσική δραστηριότητα που προάγει την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων κι αποτελεί έναν μηχανισμό διαχείρισης συμπτωμάτων άγχους, στρες και κατάθλιψης. Ως εκ τούτου, η αναρρίχηση μπορεί να ενταχθεί ως εργαλείο σε θεραπευτικές παρεμβάσεις για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως το άγχος κι η κατάθλιψη. Τέλος, η εργασία ολοκληρώνεται με τη διατύπωση των ερευνητικών περιορισμών και την παρουσίαση προτάσεων για περαιτέρω διερεύνηση του ζητήματος.

Λέξεις – Κλειδιά: αναρρίχηση, ψυχική υγεία, ευημερία, αφηγηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση



18. ΠΩΣ Η ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ Η ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΤΑΡΡΙΨΟΥΝ ΤΑ "ΚΛΕΙΔΩΜΕΝΑ" ΡΕΚΟΡ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΤΡΙΦΑ Σ.

City Unity College

""HOW POSITIVE PSYCHOLOGY AND FEEDBACK CAN BREAK THE 'LOCKED' RECORDS IN TRACK AND FIELD ATHLETICS""

TRIFA S.

City Unity College

Email: trifaroula2@gmail.com

Η θετική ψυχολογία και η ανατροφοδότηση παίζουν κρίσιμο ρόλο στην επίτευξη εξαιρετικών επιδόσεων στον κλασικό αθλητισμό, συμβάλλοντας ακόμη και στην κατάρριψη Ολυμπιακών ρεκόρ. Η ψυχολογική κατάσταση των αθλητών επηρεάζει καθοριστικά τη φυσική τους απόδοση, με την αυτοπεποίθηση, τη διαχείριση του άγχους και τη νοοτροπία ανάπτυξης να αποτελούν βασικούς παράγοντες επιτυχίας. Στο υψηλότερο επίπεδο του κλασικού αθλητισμού, όπου τα όρια μεταξύ νίκης και ήττας είναι εξαιρετικά λεπτά, η σωστή νοητική προετοιμασία μπορεί να κάνει τη διαφορά. Η θετική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση από προπονητές και το αγωνιστικό περιβάλλον ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα, επιτρέποντας στους αθλητές να υπερβαίνουν τα φυσικά και ψυχικά τους όρια. Παράλληλα, τεχνικές όπως ο οραματισμός, η στοχοθεσία και η γνωστική αναδόμηση βοηθούν στην εστίαση και την αυτοπεποίθηση, στοιχεία απαραίτητα για την επίτευξη ρεκόρ. Έρευνες δείχνουν ότι αθλητές που λαμβάνουν συστηματικά θετική ανατροφοδότηση εμφανίζουν αυξημένη ικανότητα αυτορύθμισης, μεγαλύτερη συγκέντρωση και καλύτερη ανταπόκριση στις απαιτήσεις του ανταγωνισμού. Η αλληλεπίδραση μεταξύ ψυχολογίας και φυσιολογίας στον αθλητισμό είναι αδιαμφισβήτητη, με τη σωστή ψυχική προετοιμασία να οδηγεί σε κορυφαίες επιδόσεις. Τελικά, η αξιοποίηση της θετικής ψυχολογίας στον κλασικό αθλητισμό δεν είναι απλώς ένα βοηθητικό μέσο, αλλά ένας καθοριστικός παράγοντας που μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη νέων αθλητικών ρεκόρ, ωθώντας τους αθλητές στα όρια της ανθρώπινης απόδοσης.

Λέξεις – Κλειδιά: κατάρριψη ρεκόρ, κλασικός αθλητισμός, θετική ανατροφοδότηση, ψυχολογία αθλητή, επιρροή προπονητή



19. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΚΟΥ ΣΗΜΕΙΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΡΑΠΤΟΔΗΜΟΣ Ν., ΔΟΥΔΑ Ε. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΣΠΑΣΗΣ Α.

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

THE EFFECT OF THE TIMING OF EXERCISE APPLICATION ON CARDIOMETABOLIC HEALTH IN ADULTS: A REVIEW OF LITERATURE

RAPTODIMOS N., DOUDA H. , SMILIOS I. , SPASSIS A.

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

Email: nick.raptodimos@gmail.com

Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν η μελέτη της επίδρασης του χρονικού σημείου εφαρμογής της άσκησης στην καρδιομεταβολική υγεία ενήλικων ατόμων. Για την αναζήτηση των μελετών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, ScienceDirect, Scopus, Google Scholar και SciELO. Η αναζήτηση των μελετών έγινε με τις λέξεις κλειδιά και συνδυασμό των όρων: chronobiology, exercise timing, cardio-metabolic health, physical exercise. Τα κριτήρια για την συμπερίληψη των άρθρων στη μελέτη ήταν: i) τυχαιοποιημένα και μη τυχαιοποιημένα πρωτόκολλα με τουλάχιστον μία ομάδα άσκησης έναντι μίας ομάδας ελέγχου, ii) άσκηση ως παρέμβαση για την αξιολόγηση της επίδρασης του χρονικού σημείου εφαρμογής της στην καρδιομεταβολική υγεία ενήλικων ατόμων για τουλάχιστον 2 μήνες, iii) άνδρες και γυναίκες άνω των 40 ετών, iv) δεδομένα για τις μεταβλητές της καρδιακής συχνότητας, αρτηριακής συστολικής και διαστολικής πίεσης, γλυκόζης αίματος, και v) μελέτες σε ελληνική και αγγλική γλώσσα, οι οποίες δημοσιεύθηκαν μετά το 2015 έως σήμερα. Από το σύνολο των άρθρων που προέκυψε από τις αναζητήσεις στις βάσεις δεδομένων, αφαιρέθηκαν 1123 μελέτες που ήταν διπλοεγγραφές, είχαν δημοσιευθεί πριν το 2010 και μελέτες που ήταν γραμμένες σε άλλη γλώσσα εκτός της αγγλικής ή της ελληνικής. Από το σύνολο των 897 μελετών που παρέμειναν, εξαιρέθηκαν 555 μελέτες που αφορούσαν επιδράσεις σε άλλες παθήσεις γενικότερα και 520 μελέτες απορρίφθηκαν λόγω μη συναφούς περιεχομένου. Τελικά επιλέχθηκαν συνολικά 35 μελέτες που αποτέλεσαν τον βασικό κορμό της παρούσας ανασκόπησης. Από τα αποτελέσματα των ερευνών διαφαίνεται ότι η φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού παρουσιάζει διακυμάνσεις μέσα στις 24 ώρες λόγω των καθημερινών προτύπων συμπεριφορών και περιβαλλοντικών αλλαγών, συμπεριλαμβανομένων των κύκλων ύπνου και αφύπνισης, ανάπαυσης και δραστηριότητας και της ημερήσιας θερμοκρασίας. Το εσωτερικό κρικόδιο σύστημα προετοιμάζει το σώμα για αυτές τις αναμενόμενες συμπεριφορικές και περιβαλλοντικές αλλαγές, βοηθώντας στην επίτευξη των βέλτιστων καρδιαγγειακών και μεταβολικών αποκρίσεων. Η συστηματική άσκηση αποτελεί ένα αντίμετρο κατά του καρδιαγγειακού και μεταβολικού κινδύνου και τα καρδιαγγειακά οφέλη στην αρτηριακή πίεση είναι μεγαλύτερα με τη βραδινή άσκηση σε σύγκριση με την πρωινή άσκηση. Απαιτούνται ωστόσο περισσότερες μελέτες για τις επιδράσεις της χρονικής στιγμής εφαρμογής της άσκησης μέσα στην ημέρα στην καρδιομεταβολική υγεία των ενηλίκων, αποτελώντας μια χρήσιμη προσέγγιση για τη διαχείριση των μεταβολικών διαταραχών σε ενήλικες.

Λέξεις – Κλειδιά: αρτηριακή πίεση, μεταβολισμός γλυκόζης, χρονοβιολογία, φυσική δραστηριότητα, χρονική εφαρμογή άσκησης



20. ΟΞΕΙΑ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΗΣ Χ. , ΙΩΑΝΝΟΥ Δ. , ΜΠΑΛΤΖΗ Μ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΔΟΥΔΑ Ε. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

ACUTE EXERCISE - INDUCED GLUCOSE CHANGE DURING AN EXERCISE PROGRAM IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

PAPASTRATIS C. , IOANNOU D. , BALTZI M. , SPASSIS A. , DOUDA H. , SMILIOS I.

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

Email: chripapa94@phyed.duth.gr

Η προοδευτική συσσώρευση του ενδοκοιλιακού λίπους αυξάνει την αντίσταση της ινσουλίνης και κατά συνέπεια τη διαφοροποίηση των επιπέδων γλυκόζης τόσο μετά από νηστεία όσο και μεταγευματικά σε δυσμεταβολικούς πληθυσμούς. Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγραφούν συστηματικά οι οξείες μεταβολές των επιπέδων γλυκόζης κατά τη διάρκεια ενός συνδυαστικού (αερόβια + αντιστάσεις) προγράμματος άσκησης, σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2). Δεκατέσσερις ασθενείς με ΣΔτ2 (n=14, σωματικό βάρος: 95,9±18,3cm, ύψος: 172,0±7,7 cm, σωματικό λίπος: 32,4±7,7%, ΔΜΣ: 32,4±5,6 kg/m²) διαχωρίστηκαν σε δύο πειραματικές ομάδες, όπου επτά (n=7) ασθενείς εκτέλεσαν «συνεχόμενη αερόβια άσκηση και ενδυνάμωση» (ΣυνεχΑ+Ε) ενώ οι υπόλοιποι επτά (n=7) συμμετέχοντες αποτέλεσαν την ομάδα που προπονήθηκαν με «διαλειμματική αερόβια άσκηση και ενδυνάμωση» (ΔιαλΑ+Ε). Αρχικά, όλοι οι ασθενείς πραγματοποίησαν μια μέγιστη κλιμακούμενη δοκιμασία στο εργοποδήλατο (Monark LC4). Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας καταγράφονταν ο ακριβής χρόνος διακοπής της προσπάθειας και παράλληλα γίνονταν λήψη αίματος, σε κάθε στάδιο, για τον προσδιορισμό των επιπέδων του γαλακτικού (Γ) με σκοπό να υπολογιστεί το 1ο (ΚΓ1) και 2ο (ΚΓ2) κατώφλι. Το παρεμβατικό πρόγραμμα των οκτώ (8) εβδομάδων περιελάμβανε 3 συνεδρίες ανά εβδομάδα με την ένταση της ομάδας ""ΣυνεχΑ+Ε"" προοδευτικά να κυμαίνεται από το 95%-110% του ΚΓ1. Παράλληλα, οι ασθενείς της ομάδας ""ΔιαλΑ+Ε"" εκτελούσαν διαλειμματική αερόβια άσκηση με υψηλότερη ένταση που κυμαίνονταν στα επίπεδα από το 105%-120% του ΚΓ2, εκτελώντας ενεργητικό διάλειμμα στο 52%-60% του συγκεκριμένου κατωφλίου. Οι αερόβιες προσπάθειες (εργοποδήλατο) προηγούνταν κατά την εκτέλεση κάθε συνεδρίας ενώ ακολουθούσε, ως δεύτερο μέρος, η ενδυνάμωση που περιελάμβανε 6 μεγάλες μυϊκές ομάδες (πόδια, χέρια, κορμός) x 3 σετ x 12-15 επαν στο 65%-70% της 1 ΜΕ. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο ομάδων και των χρονικών στιγμών (πριν, κατά τη διάρκεια, μετά) που αξιολογήθηκαν όσον αφορά τα επίπεδα γλυκόζης [F(2, 480)=9,8328, p=,00007]. Η συνολική ποσοστιαία μείωση διακυμάνθηκε στο -16,6% για την ομάδα ""ΣυνεχΑ+Ε"" (127,9 έναντι 106,7mg/dL), ενώ σημαντικότερη μείωση (- 25,1%) παρατηρήθηκε για την ομάδα ""ΔιαλΑ+Ε"" (135,3 έναντι 101,4 mg/dL). Συμπερασματικά, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης φανερώνουν την ιδιαίτερη αξία της προπονητικής παρέμβασης όσον αφορά τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης παρέχοντας χρήσιμες πληροφορίες για την επιλογή της ιδανικότερης δομής κάθε ασκησιογενούς συνεδρίας άσκησης σε αυτή την κατηγορία ασθενών.

Λέξεις – Κλειδιά: παρεμβατική άσκηση, γλυκόζη, διαβήτη, αερόβια, αντιστάσεις



21. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΛΙΝΙΚΑ ΣΟΒΑΡΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΕΥΡΑΦΟΠΟΥΛΟΣ Β. ¹, ΣΔΡΑΛΗΣ Η. ², ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. ¹, ΣΠΑΣΗΣ Α. ¹, ΔΟΥΔΑ Ε. ¹

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

²Διευθυντής Χειρουργικής Κλινικής Νοσογόνου Παχυσαρκίας & Μεταβολικών Νοσημάτων, Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης

THE EFFECT OF EXERCISE BEFORE AND AFTER METABOLIC SURGERY IN PEOPLE WITH CLINICALLY SEVERE OBESITY

XYRAFOPOULOS V. ¹, SDRALIS E. ², KARAKIRIOU S. ¹, SPASSIS A. ¹, DOUDA H. ¹

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

²Director of the Morbid Obesity & Metabolic Diseases Surgery Clinic, Inter-Balkan Medical Center of Thessaloniki

Email: vasixyra@phyed.duth.gr

Η παχυσαρκία είναι μια πολύπλοκη μεταβολική νόσος με πολλαπλές αιτίες και σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία. Η νοσογόνος παχυσαρκία αποτελεί σοβαρή ιατρική κατάσταση που μπορεί να επιβαρύνει σημαντικά τη συνολική υγεία του ατόμου. Μία από τις πλέον αποτελεσματικές μεθόδους για την αντιμετώπιση της σοβαρής παχυσαρκίας θεωρείται η βαριατρική χειρουργική, που στοχεύει στη μείωση του σωματικού βάρους, στη βελτίωση των συννοσηροτήτων της παχυσαρκίας, της σωματικής λειτουργίας και της ποιότητας ζωής των ασθενών. Για την ενίσχυση των οφελών για την υγεία, προτείνονται τροποποιήσεις του τρόπου ζωής μέσω της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας, πριν και μετά από μεταβολική χειρουργική επέμβαση σε άτομα με κλινικά σοβαρή παχυσαρκία. Για την αναζήτηση των μελετών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Google Scholar και Web of Science από το 2015 και μετά. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: bariatric surgery, body composition, exercise training, physical activity, severe obesity. Τα κριτήρια για την συμπερίληψη των άρθρων στη μελέτη ήταν: i) ενήλικες άνω των 18 ετών που υποβλήθηκαν σε βαριατρική χειρουργική με δείκτη BMI $\geq 40 \text{ kg/m}^2$ ή $\geq 35 \text{ kg/m}^2$ με τουλάχιστον μία συννοσηρότητα παχυσαρκίας σύμφωνα με τις τρέχουσες κατευθυντήριες οδηγίες, ii) τυχαιοποιημένα και μη τυχαιοποιημένα πρωτόκολλα με συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης πριν ή μετά τη χειρουργική επέμβαση έναντι μίας ομάδας ελέγχου, και iii) μελέτες σε ελληνική και αγγλική γλώσσα, οι οποίες δημοσιεύθηκαν μετά το 2015. Από το σύνολο των άρθρων που προέκυψε από τις αναζητήσεις στις βάσεις δεδομένων, αφαιρέθηκαν 9 μελέτες που ήταν διπλοεγγραφές, είχαν δημοσιευθεί πριν το 2015 και μελέτες που ήταν γραμμένες σε άλλη γλώσσα εκτός της αγγλικής ή της ελληνικής. Από το σύνολο των 35 μελετών που παρέμειναν, εξαιρέθηκαν 13 μελέτες λόγω μη συναφούς περιεχομένου και τελικά επιλέχθηκαν συνολικά 22 μελέτες που συμπεριελήφθησαν στην παρούσα ανασκόπηση. Η ανάλυση των μελετών έδειξε ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης δεν μείωσε σημαντικά το σωματικό βάρος αλλά διατήρησε την άλιπη μάζα, μείωσε σημαντικά τη λιπώδη μάζα ($p < 0.05$), την περίμετρο της μέσης ($p < 0.05$) και βελτίωσε την ικανότητα άσκησης ($p < 0.05$). Απαιτούνται ωστόσο περαιτέρω ελεγχόμενες δοκιμές μεγάλης κλίμακας για πιο οριστικά συμπεράσματα, σε συνδυασμό με τη μελέτη και άλλων δεικτών υγείας.

Λέξεις – Κλειδιά: βαριατρική χειρουργική, νοσογόνος παχυσαρκία, άσκηση, φυσική δραστηριότητα.



22. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ

ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΔΟΥ Χ. , ΛΑΟΥΔΙΚΟΣ Σ. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΔΟΥΔΑ Ε. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

CORRELATION OF THE BODY ROUNDNESS INDEX WITH THE BIOELECTRICAL IMPEDANCE METHOD FOR BODY COMPOSITION ASSESSMENT IN YOUNG INDIVIDUALS

FOUNTOUKIDOU C. , LAOUDIKOS S. , KARAKIRIOU S. , DOUDA H. , SMILIOS I.

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

Email: chrifoun2@phyed.duth.gr

Ο δείκτης σωματικής στρογγυλότητας (BRI) βασίζεται σε ένα μοντέλο που προσδιορίζει τη γεωμετρία του σώματος χρησιμοποιώντας σωματομετρικά στοιχεία με δυνατότητα εκτίμησης του ποσοστού σωματικού λίπους και θεωρείται δείκτης υγείας για την πρόβλεψη καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συσχετίσει τον δείκτη σωματικής στρογγυλότητας με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπίδησης (BIA) για τον προσδιορισμό του σωματικού λίπους. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 123 άτομα, 66 φοιτητές (ηλικίας: $19,87 \pm 1,42$ ετών, σωματικού βάρους: $73,87 \pm 10,48$ kg, ύψους: $177,79 \pm 6,33$ cm, Δείκτη Μάζας Σώματος: $23,34 \pm 2,95$ kg/m²) και 57 φοιτήτριες (ηλικίας: $19,68 \pm 1,41$ ετών, σωματικού βάρους: $58,99 \pm 6,97$ kg, ύψους: $164,61 \pm 5,42$ cm, Δείκτη Μάζας Σώματος: $21,77 \pm 2,38$ kg/m²) του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Η ανάλυση σύστασης σώματος πραγματοποιήθηκε στο Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης με τη χρήση του λιπομετρητή βιοηλεκτρικής εμπίδησης τριών συχνοτήτων (5kHz, 50kHz, 250kHz) Tanita MC-780MA-N(III) ενώ για τον υπολογισμό του δείκτη BRI χρησιμοποιήθηκαν ειδικές εξισώσεις λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, τη φυλή, το ύψος, το σωματικό βάρος, την περιφέρεια μέσης και την περιφέρεια ισχίου των συμμετεχόντων. Στη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συσχετίσεων με τη χρήση του συντελεστή συσχέτισης r του Pearson και το t-test για εξαρτημένα δείγματα για τη σύγκριση των τιμών μεταξύ των δύο μεθόδων προσδιορισμού του ποσοστού λίπους ανά φύλο. Στις φοιτήτριες το ποσοστό λίπους που εκτιμήθηκε μέσω μοντέλου προσδιορισμού της γεωμετρίας του σώματος δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > 0,05$) με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπίδησης ενώ στους φοιτητές διέφερε σημαντικά ($p < 0,001$). Επίσης, στις φοιτήτριες και τους φοιτητές υπήρξε θετική συσχέτιση μεταξύ του δείκτη BRI και του ποσοστού σωματικού λίπους ($r = 0,677$, $p < 0,001$ και $r = 0,834$, $p < 0,001$ αντίστοιχα), αρνητική συσχέτιση του δείκτη BRI με το ποσοστό άλιπης μάζας ($r = 0,699$, $p < 0,001$ και $r = 0,766$, $p < 0,001$ αντίστοιχα) ενώ παρατηρήθηκαν χαμηλές συσχετίσεις του δείκτη BRI με το ποσοστό μυϊκής μάζας. Συμπεραίνεται ότι υψηλός δείκτης σωματικής στρογγυλότητας μπορεί να συνδέεται με αυξημένο ποσοστό σωματικού λίπους όμως περαιτέρω διερεύνηση απαιτείται για την αξιοπιστία αυτού του μοντέλου στην πρόβλεψη του σωματικού λίπους, ιδιαίτερα σε μύωδη άτομα.

Λέξεις – Κλειδιά: γεωμετρία σώματος, δείκτης bri, σωματικό λίπος, βιοηλεκτρική αγωγιμότητα



23. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΜΠΕΔΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΚΑΡΒΕΛΗ Π. , ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΔΟΥ Χ. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΔΟΥΔΑ Ε. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

COMPARATIVE STUDY OF BODY COMPOSITION USING BIOELECTRICAL IMPEDANCE AND ULTRASOUND IMAGING METHODS IN YOUNG ADULTS

KARVELI P. , FOUNTOUKIDOU C. , KARAKIRIOU S. , DOUDA H. , SMILIOS I.

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

Email: patrakarveli@gmail.com

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας έχει συντελέσει στη δημιουργία διαφόρων μεθόδων για την ακριβή εκτίμηση της σύστασης σώματος, ωστόσο σε ορισμένες από αυτές απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση της αξιοπιστίας τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της σύστασης σώματος με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA) και της υπερηχογραφίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 50 φοιτητές (ηλικίας: $19,9 \pm 2,1$ ετών, σωματικού βάρους: $75,6 \pm 10,8$ kg, ύψους: $179,03 \pm 7,2$ cm, Δείκτη Μάζας Σώματος: $23,6 \pm 3,2$ kg/m²) και 50 φοιτήτριες (ηλικίας: $19,1 \pm 1,2$ ετών, σωματικού βάρους: $59,4 \pm 6,8$ kg, ύψους: $164,73 \pm 5,4$ cm, Δείκτη Μάζας Σώματος: $21,9 \pm 2,3$ kg/m²) του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Η ανάλυση σύστασης σώματος πραγματοποιήθηκε στο Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης με τη χρήση του λιπομετρητή βιοηλεκτρικής εμπέδησης τριών συχνοτήτων (5kHz, 50kHz, 250kHz) Tanita MC-780MA-N(III) και του φορητού υπερήχου BodyMetrix™ BX-2000 (IntelaMetrix, Brentwood, CA, USA) με δυνατότητα προσδιορισμού του ποσοστού λίπους με έντεκα πρωτόκολλα. Στην παρούσα μελέτη επιλέχθηκαν τέσσερα πρωτόκολλα που αφορούσαν ενήλικες και τα δύο φύλα. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε το πρωτόκολλο ενός σημείου (δικέφαλου βραχιονίου), επτά σημείων (στήθους, υποπλάτιου, μεσομασχαλιαίου, τρικέφαλου, κοιλιακού, μηρού, υπερλαγόνιου), το πρωτόκολλο Jackson & Pollock τριών σημείων (JP3) και το πρωτόκολλο Pollock τριών σημείων (P3). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον ένα παράγοντα (two-way ANOVA Repeated Measures) και ανάλυση συσχετίσεων με τη χρήση του συντελεστή συσχέτισης r του Pearson. Στους φοιτητές το ποσοστό σωματικού λίπους που προσδιορίστηκε με τη χρήση υπερήχων με το πρωτόκολλο JP3 (μηρού, στήθους, κοιλιακού) και P3 (στήθους, υποπλάτιου, τρικέφαλου) δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p \geq 0,05$) με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης σε αντίθεση με την υπερηχογραφία ενός σημείου ($p \leq 0,05$) και επτά αντίστοιχα ($p \leq 0,05$). Στις φοιτήτριες η αξιολόγηση του ποσοστού σωματικού λίπους με το πρωτόκολλο JP3 (μηρού, υπερλαγόνιου, τρικέφαλου) διέφερε σημαντικά ($p \leq 0,001$) με της βιοηλεκτρικής εμπέδησης ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με την υπερηχογραφία ενός σημείου, επτά και πρωτοκόλλου P3 (κοιλιακού, τρικέφαλου, υπερλαγόνιου). Επίσης, υπήρξε θετική συσχέτιση μεταξύ της BIA και της υπερηχογραφίας επτά σημείων ($r=0,840$, $p \leq 0,001$) και του πρωτοκόλλου P3 ($r=0,831$, $p \leq 0,001$). Συμπεραίνεται ότι η λιπομέτρηση με υπερηχογραφία μπορεί να θεωρηθεί αξιόπιστη ως προς την εκτίμηση της σύστασης σώματος για τους άνδρες και τις γυναίκες όμως χρήζει περαιτέρω διερεύνηση η επιλογή του κατάλληλου πρωτοκόλλου.

Λέξεις – Κλειδιά: σωματικό λίπος, λιπομετρητής, υπέρηχος, βιοηλεκτρική αγωγιμότητα



24. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΩΝ ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΜΑΡΓΚΑΡΙΑΝ Α., ΜΙΧΑΛΑΣ Β. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΔΟΥΔΑ Ε. ,
ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

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

COMPARATIVE STUDY OF BODY COMPOSITION USING THE SKINFOLDS AND ULTRASOUND BODYMETRIX METHODS IN YOUNG PEOPLE

MARGARIAN A., MICHALAS V. , KARAKIRIOU S. , SPASSIS A. , SMILIOS I. , DOUDA H. ,
TOKMAKIDIS S.

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

Email: alexsmarg2@phyed.duth.gr

Η μέθοδος της υπερηχογραφίας αποτελεί μία εναλλακτική μέθοδο εκτίμησης του ποσοστού σωματικού λίπους που χαρακτηρίζεται από ευκολία μεταφοράς και χειρισμού του φορητού εξοπλισμού. Το κύριο πλεονέκτημα, ωστόσο, αυτής της μεθόδου είναι η ελαχιστοποίηση των διακυμάνσεων των σφαλμάτων μέτρησης όσον αφορά στις πτυχές του δέρματος μεταξύ αρχάριων αξιολογητών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της σύστασης σώματος που αξιολογείται με φορητό υπέρηχο, με τις τιμές του σωματικού λίπους που προσδιορίζεται με τις διάφορες εξισώσεις αναφοράς σε νεαρά νορμοβαρή άτομα με τη χρήση δερματοπτυχόμετρου. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 46 άνδρες και 49 γυναίκες, ηλικίας 19.52 ± 1.38 ετών, σωματικής μάζας 67.42 ± 12.37 kg, ύψους 171.59 ± 9.35 cm και δείκτη BMI 22.78 ± 2.96 kg/m². Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και στη σύσταση σώματος, αξιολογώντας εννέα δερματοπτυχές (τρικεφάλου, δικεφάλου, υποπλάτιου, θωρακικού, μεσομασχαλιαίου, κοιλιακού, λαγονίου, μηρού, γαστροκνημίου) με δερματοπτυχόμετρο. Επίσης, την ίδια μέρα οι δοκιμαζόμενοι αξιολογήθηκαν με υπερηχογραφία (BodyMetrixTM BX-2000) σε τρία διαφορετικά πρωτόκολλα: i) Jackson & Pollock (JP3) τριών σημείων, ii) Pollock (P3) τριών σημείων και iii) Jackson & Pollock (JP7) επτά σημείων, με τη χρήση υπερήχων A-MODE. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, ο συντελεστής συσχέτισης Pearson, το μέσο ποσοστό σφάλματος σε απόλυτες τιμές και διαγράμματα Bland-Altman. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι το ποσοστό σωματικού λίπους που προσδιορίστηκε με το πρωτόκολλο JP7 των υπερήχων δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις με τη μέθοδο των δερματοπτυχών, $\eta^2[95\%CI: 17.47-19.83, p \geq 0.05]$ στο σύνολο του δείγματος. Παρόμοια δυναμική παρουσίασε και το πρωτόκολλο JP3 στους άνδρες $\eta^2[95\%CI: 17.14-19.75, p \geq 0.05]$. Στην υπερηχογραφία ωστόσο καταγράφηκαν υψηλότερες τιμές ποσοστού σωματικού λίπους και στα δύο φύλα συγκριτικά με τα πρωτόκολλα P3 $\eta^2[95\%CI: 16.50-19.06, p \leq 0.001]$ και JP7 $\eta^2[95\%CI: 17.47-19.83, p \leq 0.001]$ ενώ το μέσο ποσοστό σφάλματος σε απόλυτες τιμές προσδιορίστηκε αντίστοιχα 22.49% (JP3), 22.96% (P3) και 20.57% (JP7). Επίσης, παρατηρήθηκαν θετικά σημαντικές συσχετίσεις της υπερηχογραφίας με τη μέθοδο των δερματοπτυχών και στα τρία πρωτόκολλα αξιολόγησης (JPE: $r=0.878, p \leq 0.001$, P3: $r=0.684, p \leq 0.001$, JP7: $r=0.528, p \leq 0.001$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η υπερηχογραφία αποτελεί μία εναλλακτική μέθοδο αξιολόγησης του ποσοστού σωματικού λίπους καθώς παρέχει παρόμοιες εκτιμήσεις συγκριτικά με τη μέθοδο των δερματοπτυχών σε νορμοβαρή άτομα.

Λέξεις – Κλειδιά: σύσταση σώματος, μέθοδος υπερήχων, δερματοπτυχές, νορμοβαρή άτομα



25. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ ΣΕ ΝΟΡΜΟΒΑΡΕΙΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΛΑΟΥΔΙΚΟΣ Σ. , ΚΑΡΒΕΛΗ Π. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

EVALUATION OF BODY COMPOSITION AND MAXIMUM GRIP STRENGTH IN NORMAL-WEIGHT AND NORMAL-WEIGHT OBESE YOUNG ADULTS

LAOUDIKOS S. , KARVELI P. , KARAKIRIOU S. , SPASSIS A. , SMILIOS I.

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

Email: savvlaou@phyed.duth.gr

Τα τελευταία χρόνια παρουσιάζεται η τάση, νεαρά άτομα με επιθυμητό ή χαμηλό Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) να εμφανίζουν υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους (%ΣΛ) και δυσαναλογία μεταξύ των ποσοτήτων άλιπης και λιπώδους μάζας με συνέπεια τη μειωμένη μυϊκή λειτουργία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τη σύσταση σώματος και τη μέγιστη δύναμη χειρολαβής σε νορμοβαρείς και φυσιολογικού βάρους παχύσαρκους, νεαρής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 104 άτομα, 54 φοιτητές (ηλικίας: $20,03 \pm 1,82$ ετών, σωματικού βάρους: $75,14 \pm 10,94$ kg, ύψους: $177,76 \pm 6,1$ cm, Δείκτη Μάζας Σώματος: $23,57 \pm 2,86$ kg/m²) και 50 φοιτήτριες (ηλικίας: $19,44 \pm 1,41$ ετών, σωματικού βάρους: $58,34 \pm 6,92$ kg, ύψους: $164,22 \pm 5,38$ cm, Δείκτη Μάζας Σώματος: $21,63 \pm 2,37$ kg/m²) του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, που κατηγοριοποιήθηκαν σε δύο ομάδες (νορμοβαρείς και φυσιολογικού βάρους παχύσαρκους). Στην κατηγορία των νορμοβαρών συπεριλήφθηκαν άνδρες με ΔΜΣ: $18,5-24,9$ kg/m² και %ΣΛ: $\leq 19\%$ και γυναίκες με ΔΜΣ: $18,5-24,9$ και %ΣΛ: $\leq 32\%$. Στην κατηγορία φυσιολογικού βάρους παχύσαρκων εντάχθηκαν άνδρες με ΔΜΣ: $18,5-24,9$ kg/m² και %ΣΛ: $\geq 19\%$ και γυναίκες με ΔΜΣ: $18,5-24,9$ και %ΣΛ: $\geq 32\%$. Η ανάλυση της σύστασης σώματος πραγματοποιήθηκε με τον αναλυτή βιοηλεκτρικής εμπεδησης τριών συχνοτήτων (5kHz, 50kHz, 250kHz), Tanita MC-780MA-N(III) και της μέγιστης ισομετρικής δύναμης των άνω άκρων με το χειροδυναμόμετρο Takei, Japan. Επίσης, υπολογίστηκε ο λόγος της δύναμης χειρολαβής προς τον ΔΜΣ ως δείκτης πρόβλεψης παρουσίας σαρκοπενικής παχυσαρκίας. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα και την ανάλυση συσχετίσεων με τη χρήση του συντελεστή συσχέτισης r του Pearson. Από τα αποτελέσματα της έρευνας παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο κατηγοριών ως προς το ποσοστό σωματικού λίπους ($p \leq 0,001$) και το ποσοστό μυϊκής μάζας ($p \leq 0,001$) όμως δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ως προς τη δύναμη χειρολαβής ($p \geq 0,05$). Στον λόγο της δύναμης χειρολαβής προς τον ΔΜΣ στους φοιτητές παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p \leq 0,05$) μεταξύ των δύο κατηγοριών και για τα δύο άνω άκρα. Επίσης, στη δύναμη στο δεξί και αριστερό άνω άκρο υπήρξε αρνητική συσχέτιση με το ποσοστό λίπους ($r = -0,487$ και $r = -0,501$ αντίστοιχα, $p \leq 0,001$) και θετική σχέση με το ποσοστό μυϊκής μάζας ($r = 0,494$ και $r = 0,503$ αντίστοιχα, $p \leq 0,001$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η κατηγορία φυσιολογικού βάρους παχύσαρκων σε συνδυασμό με τη χαμηλή μυϊκή μάζα έχουν αυξημένο κίνδυνο για την πάθηση της σαρκοπενικής παχυσαρκίας από νεαρή ηλικία.

Λέξεις – Κλειδιά: σωματικό λίπος, μυϊκή μάζα, δείκτης bmi, σαρκοπενική παχυσαρκία



26. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΥΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΛΑΜΠΑΚΗΣ Γ. Γ., ΔΟΥΔΑ Ε. , ΚΟΥΛΗ Ο. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.

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

ASSOCIATION OF PREGNANCY CHARACTERISTICS WITH OBESITY INDICATORS AND MOTOR DEVELOPMENT IN PRESCHOOL CHILDREN. A LITERATURE REVIEW

LAMPAKIS G. G., DOUDA H. , KOULI O. , KARAKIRIOU S.

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

Email: grigol3@gmail.com

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση εξετάζει τη σχέση μεταξύ χαρακτηριστικών κύησης, κινητικής ανάπτυξης και παιδικής παχυσαρκίας, με έμφαση στην προωρότητα και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη μετέπειτα ανάπτυξη των παιδιών. Για την αναζήτηση των μελετών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, ScienceDirect και Scopus. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: premature pregnancy, motor development, childhood obesity, neurodevelopmental disorders, physical activity, environmental factors, prevention interventions. Τα κριτήρια επιλεξιμότητας για την ένταξη των μελετών περιείχαν: α) δημοσιεύσεις σε έγκυρα, επιστημονικά περιοδικά, β) δεδομένα έκβασης για την ανάπτυξη των βρεφών όπως το βάρος, μήκος, δείκτης BMI, περιφέρεια κεφαλής, γ) αξιολογήσεις νευρομυϊκής ωριμότητας, δ) μελέτες από το 2018 και μετά, και ε) την αγγλική και ελληνική γλώσσα συγγραφής των μελετών. Από το σύνολο των άρθρων που προέκυψε από τις αναζητήσεις στις βάσεις δεδομένων, αφαιρέθηκαν 21 μελέτες που είχαν δημοσιευθεί πριν το 2018 και οι 9 μελέτες που ήταν γραμμένες σε άλλη γλώσσα εκτός της αγγλικής ή της ελληνικής. Από τις 58 μελέτες που παρέμειναν, εξαιρέθηκαν 43 μελέτες επειδή αφορούσαν επιδράσεις σε άλλες νευροαναπτυξιακές διαταραχές ή άλλες παθήσεις γενικότερα και 5 μελέτες απορρίφθηκαν λόγω μη συναφούς περιεχομένου με το θέμα της παρούσας μελέτης. Από τις 111 μελέτες που έμειναν, αποκλείστηκαν 30 από την περίληψη, 36 διότι είχαν πολύ μικρό δείγμα και 29 λόγω έλλειψης δεδομένων. Τελικά επιλέχθηκαν συνολικά 16 μελέτες που εντάχθηκαν στην παρούσα ανασκόπηση. Μέσα από την ανάλυση των μελετών διαφαίνεται ότι τα πρόωρα βρέφη συχνά εμφανίζουν μειωμένο έλεγχο στάσης, διαφοροποιημένα κινητικά πρότυπα και δυσκολίες στον συντονισμό των κινήσεων, γεγονός που επηρεάζει τη σωματική τους δραστηριότητα κατά την προσχολική ηλικία. Παράλληλα, η υπερβολική αύξηση βάρους της μητέρας κατά την κύηση, η μητρική παχυσαρκία και η ανεπαρκής προγεννητική φροντίδα συνδέονται με υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Η έγκαιρη παρέμβαση, η προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας από την προσχολική ηλικία και η βελτίωση της προγεννητικής φροντίδας μπορούν να μετριάσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της πρόωρης γέννησης και να συμβάλλουν στην υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Τα ευρήματα της παρούσας ανασκόπησης παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για επαγγελματίες υγείας, εκπαιδευτικούς και γονείς, προτείνοντας στρατηγικές για την ενίσχυση της κινητικής ανάπτυξης και την πρόληψη της παχυσαρκίας από τα πρώτα στάδια της ζωής.

Λέξεις – Κλειδιά: πρόωρη κύηση, κινητική ανάπτυξη, παιδική παχυσαρκία, προγεννητική φροντίδα, πρώιμη παρέμβαση, σωματική δραστηριότητα, δημόσια υγεία



27. ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΜΙΚΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Ε., ΜΠΕΝΕΚΑ Α. , ΜΑΛΛΙΟΥ Π. , ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

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

SAFE AND EFFECTIVE EXERCISE DURING PREGNANCY: A LITERATURE REVIEW

MIKROGIANNAKI E., BENEKA A. , MALLIOU P. , GIOFTSIDOU A.

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

Email: lila01mik@gmail.com

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να ενισχύσει την ήδη υπάρχουσα γνώση σχετικά με την παροχή οδηγιών ασφαλούς και αποτελεσματικής άσκησης κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η διαθέσιμη βιβλιογραφία αναφέρεται στην εφαρμογή διαφορετικών τύπων συστηματικής και οργανωμένης άσκησης οι οποίοι εφαρμόζονται με ασφάλεια και επιδρούν θετικά στην υγεία της εγκυμονούσας. Η ασφάλεια κατά την άσκηση αποτελεί βασικό μέλημα της επιστημονικής κοινότητας οδηγώντας τις έρευνες της τελευταίας δεκαετίας στο να παρέχουν σαφείς οδηγίες ασφαλούς άσκησης με βασικό γνώμονα τις οδηγίες του αμερικανικού κολλεγίου μαιευτικής και γυναικολογίας (ACOG). Έχοντας εξασφαλίσει την ασφάλεια της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης, οι έρευνες στρέφουν την προσοχή τους στην εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με όσο το δυνατόν πιο ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία της γυναίκας κατά την κύηση. Για την παρούσα ανασκοπική έρευνα αντλήθηκαν από τις επιστημονικές βάσεις δεδομένων, “PubMed”, “Scopus” και “Science Direct”, πενήντα πέντε επιστημονικά άρθρα της τελευταίας δεκαετίας, εκ των οποίων τα τριάντα αφορούσαν τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές και τα είκοσι αφορούσαν ανασκοπικές μελέτες. Από την μελέτη και ανάλυση των παραπάνω άρθρων προέκυψε μία σειρά βασικών οδηγιών για τον καθορισμό της έντασης της άσκησης και των κριτηρίων διακοπής της άσκησης ή αποκλεισμού από αυτήν, με στόχο την ασφαλή συμμετοχή των γυναικών σε προγράμματα οργανωμένης και συστηματικής φυσικής δραστηριότητας. Επιπλέον, διαπιστώθηκε η δυνατότητα ασφαλούς εφαρμογής πολλών διαφορετικών τύπων άσκησης, όπως η αερόβια άσκηση, η πρακτική της yoga, η θεραπευτική άσκηση pilates, η άσκηση στο νερό, οι ασκήσεις ενεργοποίησης του πυελικού εδάφους και η άσκηση με αντιστάσεις. Τέλος, οι έρευνες αξιολόγησαν διαφορετικές παραμέτρους φυσικής κατάστασης, φυσικής κατάστασης για την υγεία και ποιότητας ζωής της γυναίκας διαπιστώνοντας την θετική επίδραση της άσκησης σε διαταραχές σχετιζόμενες με την κύηση, όπως ο διαβήτης κυήσεως, η αυξημένη αρτηριακή πίεση, η υπερβολική αύξηση του βάρους κύησης, η ακράτεια ούρων, η μακροσωμία του εμβρύου, το οσφυοπυελικό άλγος, ο μυοσκελετικός πόνος στην οσφυϊκή μοίρα, η διάσταση του ορθού κοιλιακού, το περιγεννητικό άγχος και η λόχειος κατάθλιψη.

Λέξεις – Κλειδιά: άσκηση, εγκυμοσύνη, ασφάλεια, αποτελεσματικότητα



28. CASE REPORT: IMPACT OF DOLPHIN KICK IMPLEMENTATION DURING BACKSTROKE FINISHES ON SWIMMING PERFORMANCE. FROM REGIONAL TO OLYMPIC-LEVEL SWIMMERS. A COMPARATIVE CASE STUDY

PAPADIMITRIOU K.¹, ZAFEIRIADIS S.², PAPADIMITRIOU N.¹, TSALIS G.³

¹International Hellenic University, DECEC, Thessaloniki, Greece

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

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

Email: kpapadimitriou@ihu.gr

According to the World Aquatics (WA) an updated swimming regulation (SW) concerning the backstroke finish has been implemented, allowing, the swimmers to fully submerge their bodies at once when some part of their head pass the 5-meter mark immediately before touching the wall. Therefore, the present comparative case study aims to apply the new regulation on backstroke finish, examining the swimming efficiency and underwater kinematics of an elite Olympic-level swimmer, and comparing the data with the published ones from a previous study on regional-level swimmers. A 19-year-old male Olympic-level backstroke swimmer performed three all-out 20 m backstroke swims: (i) touching the wall, breaking the water's surface with one part of their body (Classic), (ii) touching the wall with one hand, submerging the body two strokes after passing the last 5 m (Dive-One Hand) and (iii) touching the wall on streamline position, submerging the body two strokes after passing the last 5 m (Dive-Streamline) Kinematic analysis of the intermediate 10 m and the last 5 m was conducted using a digital video camera. Descriptive statistics and the Crawford-Howell t-test were utilized for the comparisons between elite and regional-level swimmers. Based on the swimmer's analysis, intermediate 10 m were faster than that in regional level swimmers (Elite vs. Regional: 1.68 ± 0.1 vs. 1.29 ± 0.1 m·s⁻¹, $p = 0.00$). Also, the elite-level swimmer increased his transition swimming speed (SS) (from 10 to the last 5 m) in all backstroke finishes (0.05 ± 0.03 vs. -0.07 ± 0.03 m·s⁻¹). Additionally, over the last 5 minutes, there was an extreme increase in velocity at the sink-to-finish speed (SFS), 2.16 and 2.28 m/s for Dive-One and Dive-Streamline, respectively. However, the tendency in velocity between backstroke finishes was similar between regional and elite-level swimmers. The elite swimmer can utilize the two variations of backstroke finishes more effectively compared to the regional-level swimmers. The swifter dolphin kick ability appears to play a significant role in achieving a successful backstroke finish, However, further investigations involving elite swimmers, differentiating the sinking approach and improving the speed before sinking (SBS) factor, could potentially provide more insights.

Λέξεις – Κλειδιά: *classic, dive-one hand, dive-streamline, high-level, regional, regulations*



29. PERFORMANCE DEVELOPMENT COMPARISON OF THREE OLYMPIC LEVEL SWIMMERS AND THEIR STATISTICAL COMPARISON WITH THE AVERAGE 200M BACKSTROKE SWIMMERS' PERFORMANCE DEVELOPMENT

KARAGIANNI A. ¹, VALKOUMAS I. ², CHARMPA C. ³

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

²Nottingham College, Department of Higher Education Sports and Public Services, Nottingham, Nottinghamshire, UK

³University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: kakti1970@gmail.com

This study presents the comparison of performance development rate through different age groups, of three high-level swimmers in the 200m backstroke event. The sample of the study was swimmers who competed at the Paris 2024 Olympics in the 200m backstroke: Apostolos Christou (2nd), Oliver Morgan (12th) and Apostolos Siskos (14th). Their performance was compared with age-related data of intermediate swimmers from New Zealand. Analysis of the study data revealed statistically significant differences between the three elite swimmers and the average swimmers ($F=3.89$, $p=0.029<0.05$). Subsequently, the multiple comparison test showed statistically significant differences between the swimmers Siskos and Christos and the average swimmers, while no differences were observed between the 3 elite swimmers. Moreover, analyzing the age at which the greatest percentage improvement in performance occurred, it was observed that Siskos and the average swimmers improved at 14 years of age, while Christou and Morgan at 16 years of age. In conclusion, the three elite swimmers showed greater improvement than average swimmers, while they do not show significant differences between them in terms of their performance improvement. Their differentiation was observed only at the age at which they achieved their highest improvement value.

Λέξεις – Κλειδιά: *competitive swimming, 200m backstroke, Apostolos Siskos, Apostolos Christou, oliver morgan, comparison of pace of development*



30. ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ ΣΤΟ ΠΡΟΣΘΙΟ ΣΤΥΛ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΚΟΥΛΕΞΙΔΗΣ Σ. , ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ Π. , ΓΚΕΤΖΕΝΗΣ Π. , ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ Α. , ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α. ,
ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

HIP VELOCITY VARIATION IN BREASTSTROKE ACCORDING TO THE SWIMMING COMPETITIVE LEVEL

KOULEXIDIS S. , KASIMATIS P. , GKETZENIS P. , BEKIARIS A. , PAPADOPOULOS A. , VALKOUMAS I. , GOURGOULIS V.

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

Email: stelios.25@windowslive.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της διακύμανσης της ταχύτητας του ισχίου στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης, ανάλογα με το αγωνιστικό επίπεδο νεαρών κολυμβητριών. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 4 κολυμβήτριες υψηλού και 5 μέτριου αγωνιστικού επιπέδου, με εξειδίκευση στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης. Οι μετρήσεις διεξήχθησαν σε κλειστή πισίνα 25 m και κάθε κολυμβήτρια κολύμπησε 50 m πρόσθιο με μέγιστη ένταση. Κάθε κολυμβήτρια κολυμπούσε μόνη της στην τρίτη διαδρομή και η υποβρύχια κίνηση της καταγράφηκε από το πλάι, στην απόσταση μεταξύ 35 έως 45 m, με μια υποβρύχια action-camera GoPro_10 και συχνότητα δειγματοληψίας 60 Hz, που τοποθετήθηκε σε βάθος 0.8 m και σε απόσταση 6 m κάθετα στην κατεύθυνση κίνησης της κολυμβήτριας. Πάνω στη δεξιά πλευρά του σώματος της κάθε κολυμβήτριας σημειώθηκαν με ανεξίτηλο μαύρο μαρκαδόρο συγκεκριμένα ανατομικά σημεία που αντιστοιχούσαν στο έξω σφυρό της ποδοκνημικής άρθρωσης, στο γόνατο και στη μείζονα τροχαντήρα του μηριαίου οστού, η οποία χρησιμοποιήθηκε για τον καθορισμό της θέσης του ισχίου. Η γωνία του γόνατος χρησιμοποιήθηκε για τον καθορισμό της έναρξης και λήξης ενός κύκλου χεριάς-ποδιάς, από την μέγιστη κάμψη των γονάτων έως την επόμενη μέγιστη κάμψη τους. Τα συγκεκριμένα ανατομικά σημεία ψηφιοποιήθηκαν μέσω του ελεύθερου λογισμικού Kinovea 0.9.5. και για την αξιολόγηση της διακύμανσης της οριζόντιας ταχύτητας του ισχίου υπολογίστηκαν, στα πλαίσια ενός κύκλου χεριάς-ποδιάς προσθίου, η μέση, η μέγιστη και η ελάχιστη ταχύτητά του, καθώς και ο συντελεστής μεταβλητότητας της ταχύτητας του ισχίου (CV). Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι κολυμβήτριες υψηλότερου αγωνιστικού επιπέδου είχαν υψηλότερη μέση ταχύτητα και μικρότερη διακύμανση της ταχύτητάς τους, που εκφράστηκε μέσω του συντελεστή μεταβλητότητας, παρουσιάζοντας ταυτόχρονα υψηλότερες τιμές, όχι μόνο στη μέγιστη ταχύτητά τους στα πλαίσια ενός κύκλου χεριάς-ποδιάς προσθίου, αλλά και στην ελάχιστη ταχύτητά τους, η οποία σημειωνόταν κατά την επαναφορά των ποδιών. Αν και αυτές οι διαφορές μεταξύ των δύο αγωνιστικών επιπέδων δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, προφανώς λόγω του μικρού μεγέθους του δείγματος, καταδεικνύουν ωστόσο ότι οι υψηλότερου αγωνιστικού επιπέδου κολυμβήτριες όχι μόνο εφαρμόζαν υψηλότερες τιμές προωθητικών δυνάμεων, αλλά ταυτόχρονα δεχόντουσαν και μικρότερες δυνάμεις αντίστασης, με συνέπεια μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα των κινήσεών τους στα πλαίσια ενός κύκλου χεριάς- ποδιάς.

Λέξεις – Κλειδιά: πρόσθιο, διακύμανση ταχύτητας, ισχίο, κολυμβήτριες, κινηματική ανάλυση



31. ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΛΛΑΓΩΝ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΦΙΟΡΕΤΖΗ Ε.¹, ΚΑΡΓΑ Μ. Ρ.¹, ΚΙΟΣΗ Σ.¹, ΒΑΡΒΕΡΗ Δ.², ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ Α.³, ΔΑΡΟΓΛΟΥ Φ.¹, ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.¹

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

³Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

MONITORING IN-SEASON CHANGES IN MENTAL HEALTH PARAMETERS IN ADOLESCENT SWIMMERS OF BOTH GENDERS

FIORETZI E.¹, KARGA M. R.¹, KIOSI S.¹, VARVERI D.², NIKOLOPOULOS A.³, DAROGLOU F.¹, DALAMITROS A.¹

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

²University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

³National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: dalammi@phed.auth.gr

Η παρακολούθηση αλλαγών που σχετίζονται με την ψυχική υγεία των εφήβων αθλητών κολύμβησης περιλαμβάνει την καταγραφή διαφορετικών παραμέτρων με στόχο την πρόληψη των συμπτωμάτων που συνδέονται με τη συμμετοχή σε αγωνιστικές υποχρεώσεις και προπονήσεις, αλλά και τη βελτίωση της απόδοσης. Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν να καταγράψει τις διαφορές σε παραμέτρους ψυχικής υγείας, καθώς και την αντίστοιχη επίδοση σε δύο περιόδους του ετήσιου κύκλου προπόνησης, σε έφηβους αθλητές κολύμβησης και των δύο φύλων. Στην έρευνα πήραν μέρος εθελοντικά 81 έφηβοι αθλητές (n = 49) και αθλήτριες (n = 32) (Μ.Ο. ηλικίας 15,56 έτη) από 12 ομάδες, πέντε διαφορετικών γεωγραφικών περιοχών της χώρας. Οι συμμετέχοντες/-ουσες αξιολογήθηκαν σε διάστημα τριών εβδομάδων κατά την προ-αγωνιστική περίοδο (Οκτώβριο) και αντίστοιχα την αγωνιστική περίοδο (Φεβρουάριο) με τη βοήθεια ηλεκτρονικής πλατφόρμας σε οκτώ παραμέτρους (διάθεση/θετικό στρες/απόδοση κατά την προπόνηση/ποιότητα ύπνου/διατροφικές συνήθειες/επικοινωνία με τον προπονητή/κοινωνικοποίηση εντός ομάδας/απουσία κρίσεων πανικού/επίπεδο συγκέντρωσης και παρακίνησης). Η αξιολόγηση λάμβανε χώρα από τον προπονητή μετά από παρατήρηση και συζήτηση με τους συμμετέχοντες/-ουσες σε κλίμακα από το ένα έως το 10. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μη παραμετρικός έλεγχος Wilcoxon Signed Rank για να ερευνηθεί η ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς μεταξύ των τιμών των μεταβλητών ανάμεσα στις δύο περιόδους που αξιολογήθηκαν. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p \leq 0,05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (αύξηση κατά την αγωνιστική περίοδο) στις παραμέτρους της κοινωνικοποίησης εντός της ομάδας ($p \leq 0,01$), στο επίπεδο συγκέντρωσης ($p \leq 0,01$), και παρακίνησης ($p \leq 0,05$), καθώς και στην αγωνιστική επίδοση ($p \leq 0,01$), όπως αξιολογήθηκε κατά βασικό αγώνισμα ειδίκευσης με βάση την κλίμακα βαθμολόγησης της παγκόσμιας ομοσπονδίας κολύμβησης (FINA points). Τα παραπάνω ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της παρακολούθησης της ψυχικής υγείας των εφήβων αθλητών κολύμβησης και είναι σύμφωνα με την υπάρχουσα επιστημονική βιβλιογραφία.

Λέξεις – Κλειδιά: μεταβλητές ψυχικής υγείας, αγωνιστική επίδοση, περίοδος προπόνησης, έφηβοι κολυμβητές



32. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ

ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ Π. , ΓΚΕΤΖΕΝΗΣ Π. , ΚΟΥΛΕΞΙΔΗΣ Σ. , ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ Α. , ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α. ,
ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

IMPACT OF SWIMMING COMPETITIVE LEVEL ON SELECTED PARAMETERS DURING FRONT CRAWL AND BUTTERFLY START

KASIMATIS P. , GKETZENIS P. , KOULEXIDIS S. , BEKIARIS A. , PAPADOPOULOS A. , VALKOUMAS I. , GOURGOULIS V.

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

Email: pkasimat@phyed.duth.gr

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης του αγωνιστικού επιπέδου σε επιλεγμένες παραμέτρους κατά την εκκίνηση από όρθια θέση. Συμμετέχοντες ήταν 4 κολυμβητές και κολυμβήτριες υψηλού και 6 κολυμβητές και κολυμβήτριες χαμηλότερου αγωνιστικού επιπέδου, οι οποίοι εκτέλεσαν μια εκκίνηση από όρθια θέση και στη συνέχεια κολύπησαν 25 m με μέγιστη ένταση σε ελεύθερο στυλ κολύμβησης ή πεταλούδα, ανάλογα με την εξειδίκευσή τους. Σε κάθε συμμετέχοντα σημειώθηκαν με ανεξίτηλο μαρκαδόρο επτά ανατομικά σημεία στη δεξιά πλευρά του σώματος, που αντιστοιχούσαν στο έξω σφυρό, στο γόνατο, στη μείζονα τροχαντήρα, στο 1ο πλευρό, στον ώμο, στον αγκώνα και στη στυλοειδή απόφυση της ωλένης. Η καταγραφή της εναέριας και της υποβρύχιας φάσης της εκκίνησης πραγματοποιήθηκε μέσω του συστήματος υποβρύχιων λήψεων Templo Contemplas, χρησιμοποιώντας μια εναέρια και πέντε αδιάβροχες ψηφιακές μηχανές λήψης (100 Hz). Η εκκίνηση εκτελέστηκε από τον βατήρα της τρίτης διαδρομής μιας κλειστής πισίνας 25 m και η κάμερα που κατέγραφε την εναέρια φάση της εκκίνησης από το πλάι, τοποθετήθηκε σε σταθερό τρίποδα και σε απόσταση 6.50 m κάθετα προς την κατεύθυνση κίνησης του κολυμβητή και 2 m από τον τοίχο εκκίνησης. Οι υπόλοιπες πέντε υποβρύχιες κάμερες τοποθετήθηκαν με ειδική βάση στο πλαϊνό τοίχωμα της δεξαμενής, σε απόσταση 6 m κάθετα προς την κατεύθυνση κίνησης του κολυμβητή και σε αποστάσεις των 1.5, 5, 10, 15 και 20 m από τον τοίχο εκκίνησης. Για τη μελέτη της εκκίνησης πραγματοποιήθηκε δυσδιάστατη κινηματική ανάλυση μέσω του λογισμικού ανοικτού κώδικα Kinovea 0.9.5 και διαπιστώθηκε ότι οι κολυμβητές και κολυμβήτριες υψηλότερου αγωνιστικού επιπέδου δεν παρουσίαζαν διαφορές, σε σύγκριση με τους χαμηλότερου επιπέδου, στη γωνία απογείωσης. Όμως έτειναν να έχουν υψηλότερη στιγμιαία οριζόντια ταχύτητα κατά την απογείωση, μεγαλύτερο χρόνο πτήσης και υψηλότερη στιγμιαία οριζόντια ταχύτητα κατά την είσοδο στο νερό, παρουσιάζοντας επίσης ελαφρώς μεγαλύτερη γωνία εισόδου τόσο των χεριών, όσο και των ισχίων και υψηλότερη μέση οριζόντια ταχύτητα κατά τη διάρκεια του γλιστρήματος μέχρι την έναρξη του 1ου δελφινισμού. Επίσης αποκτούσαν μεγαλύτερο μέγιστο βάθος, αλλά ταυτόχρονα εκτελούσαν και πολύ περισσότερους δελφινισμούς μέχρι την έξοδο στην επιφάνεια, καταδεικνύοντας ότι η ταχύτητα εισόδου είναι καθοριστικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα τις εκκίνησης.

Λέξεις – Κλειδιά: γωνία εκκίνησης, αγωνιστικό επίπεδο, ελεύθερο, πεταλούδα



33. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΔΡΑΚΑΚΗΣ Α., ΦΡΟΣΗ Π. , ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ. , ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ Χ. , ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

COMPARISON OF HEART RATE AND RATE OF PERCEIVED EXERTION OF A GREEK DANCE PROGRAM BETWEEN MIDDLE-AGED MEN AND WOMEN

DRAKAKIS A., FROSI P. , KARATRANTOU K. , KROMMIDAS C. , GERODIMOS V.

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

Email: adrakakis@pe.uth.gr

Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός (ΕΠΧ) αποτελεί μια διαδεδομένη μορφή άσκησης, για άνδρες και γυναίκες, η οποία επιφέρει σημαντικά οφέλη σε επιλεγμένους δείκτες σωματικής και ψυχικής υγείας. Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκρίνει τις άμεσες επιδράσεις μιας προπονητικής μονάδας (ΠΜ) με ΕΠΧ στην καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) και την υποκειμενική αντίληψη κόπωσης μεταξύ ανδρών και γυναικών. Στην μελέτη συμμετείχαν 30 γυναίκες (ηλικία: $52,03 \pm 7,74$ έτη) και 30 άντρες (ηλικία: $54,07 \pm 6,88$ έτη) που συμμετείχαν σε μία 53-λεπτη ΠΜ με ΕΠΧ. Καθ' όλη τη διάρκεια της ΠΜ αξιολογήθηκε (σε πραγματικό χρόνο) η ΚΣ με το σύστημα Polar Team, και μετά τη λήξη της αξιολογήθηκε η υποκειμενική αντίληψη κόπωσης-RPE (10-βάθμια κλίμακα Borg). Σύμφωνα με την ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t(58)=2,22, p<0,05$) στη μέση ΚΣ κατά τη διάρκεια της ΠΜ μεταξύ ανδρών ($112,92 \pm 18,30$ σφυγμοί/λεπτό) και γυναικών ($122,53 \pm 16,05$ σφυγμοί/λεπτό), καθώς και στη μέγιστη καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ) κατά τη διάρκεια της ΠΜ ($t(58)=2,98, p<0,01$) μεταξύ ανδρών ($136,31 \pm 21,71$ σφυγμοί/λεπτό) και γυναικών ($151,34 \pm 18,49$ σφυγμοί/λεπτό). Αντίθετα, η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t(58)=-1,03$ έως $1,60$ και $p = 0,116$ έως $0,999$, ανάλογα με τη ζώνη έντασης) μεταξύ ανδρών και γυναικών όσον αφορά στον χρόνο παραμονής στις διάφορες ζώνες έντασης (η ΜΚΣ προσδιορίστηκε με τον τύπο $220 - \text{ηλικία}$ για να καθοριστούν οι ζώνες έντασης) κατά τη διάρκεια της ΠΜ (1η ζώνη: $<60\%$ της ΜΚΣ, 2η ζώνη: $60-69\%$ της ΜΚΣ, 3η ζώνη: $70-79\%$ της ΜΚΣ, 4η ζώνη: $80-89\%$ της ΜΚΣ, 5η ζώνη: $\geq 90\%$ της ΜΚΣ). Όσον αφορά στην RPE, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t(58)=-1,010, p=0,317$) μεταξύ ανδρών ($4,17 \pm 1,76$, εύρος τιμών: 1-7) και γυναικών ($M=4,70 \pm 2,29$, εύρος τιμών: 1-10). Τέλος, από την ανάλυση συσχέτισης κατά Pearson, τα αποτελέσματα (άνδρες-γυναίκες) έδειξαν υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ RPE και μέσης ΚΣ ($r=0,883, p<0,01$), καθώς και μεταξύ RPE και ΜΚΣ ($r=0,876, p<0,01$). Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει πολύ υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ μέσης ΚΣ και ΜΚΣ ($r=0,945, p<0,01$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερη μέση και μέγιστη ΚΣ σε σχέση με τους άνδρες κατά τη διάρκεια μιας ΠΜ με ΕΠΧ, χωρίς να υπάρχουν διαφορές στην RPE. Η αυξημένη ΚΣ συσχετίζεται θετικά με την RPE, καθώς όσο αυξάνεται η ΚΣ, τόσο αυξάνεται και η RPE, ανεξάρτητα από το φύλο.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, παραδοσιακός χορός, καρδιαγγειακές αποκρίσεις, φύλο



34. Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

ΜΠΑΛΟΥΤΣΟΥ Μ., ΠΙΤΣΗ Α.

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

INVESTIGATING THE MOTIVATION OF MIDDLE-AGED PEOPLE TO PARTICIPATE IN GREEK TRADITIONAL DANCE CLASSES

BALOUTSOU M., PITSI A.

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

Email: maribalo1@phyed.duth.gr

Ο χορός στους ενήλικες έχει επιδείξει ευεργετικές επιδράσεις σε πολλά και διαφορετικά επίπεδα. Μέσω του χορού οι συμμετέχοντες γίνονται μέλη μιας ομάδας και μαθαίνουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους σωματικά. Επιπλέον, βελτιώνεται η φυσική τους κατάσταση ενώ μειώνεται το άγχος και η κατάθλιψη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τα κίνητρα που οδηγούν άτομα μέσης ηλικίας να συμμετέχουν σε μαθήματα ελληνικού παραδοσιακού χορού. Στην έρευνα συμμετείχαν τριάντα οκτώ (38) άτομα μέλη ενός χορευτικού συλλόγου. Οι δώδεκα (12) ήταν άνδρες και οι είκοσι έξι (26) γυναίκες. Οι τριάντα (30) από τους συμμετέχοντες ήταν ηλικίας σαράντα έξι (46) έως εξήντα (60) ετών ενώ τα υπόλοιπα 8 άτομα ήταν άνω των εξήντα (60) ετών. Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το Participation Motivation Questionnaire (PMQ) των Gill, Gross και Huddleston (1983), όπως αυτό προσαρμόστηκε στον ελληνικό πληθυσμό από τους Πατσιαούρα, Κεραμίδα και Παπανικολάου (2004) και τροποποιήθηκε για να καταγράψει τα κίνητρα συμμετοχής ενηλίκων σε μαθήματα ελληνικών παραδοσιακών χορών. Τα κίνητρα που ερευνηθήκαν μέσα από το ερευνητικό εργαλείο ήταν τα εξής: «Βελτίωση Ικανοτήτων & Ανάπτυξη Δεξιοτήτων», «Κοινωνικοποίηση & Φιλία», «Φυσική Κατάσταση & Υγεία», «Ομαδικότητα & Συνεργασία», «Ανταγωνισμός & Αναγνώριση». Υπολογίζοντας τον δείκτη α του Cronbach, διαπιστώνεται ότι οι παράγοντες αυτοί έχουν αποδεκτούς δείκτες εσωτερικής συνοχής. Το κίνητρο «Βελτίωση Ικανοτήτων & Ανάπτυξη Δεξιοτήτων» συγκέντρωσε το μεγαλύτερο μέσο όρο με μέση τιμή 3,69 και ακολουθεί η «Ομαδικότητα & Συνεργασία» με μέση τιμή 3,49. Ο μικρότερος μέσος όρος παρατηρήθηκε στο κίνητρο «Ανταγωνισμός & Αναγνώριση» με μέση τιμή 1,76. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι τα άτομα μέσης ηλικίας δείχνουν ενδιαφέρον για ανάπτυξη καινούριων δεξιοτήτων και δηλώνουν ότι ο χορός είναι ένα μέσο βελτίωσης των σωματικών και πνευματικών τους δεξιοτήτων. Επιπλέον, ο χορευτικός σύλλογος τους δίνει τη δυνατότητα να συνεργάζονται με άλλα άτομα αναπτύσσοντας έτσι το πνεύμα της ομαδικότητας. Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας φαίνεται ότι δεν επιθυμούν να συμμετέχουν σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες αλλά προτιμούν τη διατήρηση της καλής υγείας.

Λέξεις – Κλειδιά: χορός, ενήλικες, φυσική κατάσταση, υγεία, κοινωνικές δεξιότητες, δια βίου μάθηση



35. Η ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ.

ΖΗΛΟΥΔΗ Α.¹, ΛΙΑΓΚΟΣ Χ.²

¹Πανεπιστήμιο Ιωάννινων Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Ιωάννινα, Ελλάδα

²Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής και Υπολογιστών

DANCE THERAPY AS A MEANS OF SOCIAL INCLUSION

ZILOUDI A.¹, LIAGKOS C.²

¹University Of Ioannina, Department of Early Childhood Education

²University Of West Attica, Department Of Informatics And Computer Engineering

Email: liagkosx@gmail.com

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι ο χορός αποτελεί ένα μέσο αποτύπωσης των συναισθημάτων και αποδέσμευσης της έντασης, όπως επίσης και ένα κοινωνικό γεγονός το οποίο αναγνωρίζεται από πολλούς ως ψυχαγωγικό μέσο, διασκέδαση. Ο χορός αποτελεί ένα είδος αρχαίας τέχνης, επομένως η χοροθεραπεία συγκαταλέγεται στις θεραπείες μέσω των Τεχνών, οι οποίες αναδύονται κατά τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη. Στη νέα αυτή διάσταση το άτομο συμμετέχει ψυχοσωματικά, συνδυάζοντας το ρυθμό με την κίνηση και τη μουσική. Η χοροθεραπεία διαχωρίζεται από τον τυποποιημένο χορό, δεν έχει δηλαδή βηματολόγιο ούτε τεχνική, το άτομο μπορεί να κινηθεί ελεύθερα στο ρυθμό και την ένταση που αναγνωρίζει, δημιουργώντας κάτι προσωπικό πάνω στη μελωδία. Η επιλογή αυτής της εργασίας οφείλεται στην ανάδειξη της θεραπευτικής διάστασης που έχει ο χορός παρουσιάζοντας τα οφέλη της χοροθεραπείας σχετικά με την συμβολή του στην κοινωνική ένταξη και την καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων. Η μελέτη του θέματος βασίστηκε και πραγματοποιήθηκε σε έρευνες με αναζήτηση και συγκέντρωση ερευνών από διεθνή επιστημονικά περιοδικά σχετικά με τα παραπάνω θέμα. Για την εύρεση των άρθρων χρησιμοποιήθηκαν οι μηχανές αναζήτησης: “Google scholar”, “Research gate”, “Scopus” κ.α. Οι έρευνες εστιάζουν στην θεραπευτική διάσταση του χορού κι όχι στην διαδεδομένη έννοια με συγκεκριμένες θέσεις και βήματα. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν μία καινούρια διάσταση του χορού, μιας και οι περισσότερες έρευνες είναι πρόσφατες, αφετέρου επιβεβαιώνουν την αξία του χορού στην προσωπική ενδυνάμωση με γνώμονα τις κοινωνικές δεξιότητες. Συμπερασματικά, ο χορός είναι μια δεδομένη επιλογή των ανθρώπων κοινωνικής συνδιαλλαγής και ψυχαγωγίας, ωστόσο η διάσταση της θεραπείας μέσω του χορού ολοκληρώνει τον άνθρωπο τόσο κοινωνικά όσο και συναισθηματικά- θεραπευτικά.

Λέξεις – Κλειδιά: χοροθεραπεία, χορο-κινητική θεραπεία, κοινωνικές δεξιότητες



36. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΜΠΑΛΟΥΤΣΟΥ Μ., ΠΙΤΣΗ Α. , ΜΟΡΑΛΗΣ Μ.

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

THE EFFECT OF TRADITIONAL GREEK DANCE ON THE COGNITIVE FUNCTION OF ELDERLY PEOPLE

BALOUTSOU M., PITSI A. , MORALIS M.

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

Email: maribalo1@phyed.duth.gr

Οι γνωστικές λειτουργίες είναι το σύνολο των νοητικών διαδικασιών, απαραίτητες για την επαφή των ανθρώπων με το περιβάλλον και με άλλους ανθρώπους αλλά και για την ανταπόκρισή τους στις ανάγκες της καθημερινότητας. Με τη γήρανση οι γνωστικές ικανότητες όπως η προσοχή, η αντίληψη, η συγκέντρωση και η μνήμη συχνά μειώνονται. Η μελέτη αυτή αποτελεί μια βιβλιογραφική ανασκόπηση όπου αναλύθηκαν 12 μελέτες. Οι μελέτες επιλέχθηκαν βάσει κριτηρίων όπως η εστίαση των ερευνών στη σχέση του χορού, φυσική δραστηριότητα, και γνωστικής λειτουργίας και στη συμμετοχή ατόμων τρίτης ηλικίας. Η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε σε τρεις μεγάλες επιστημονικές βάσεις δεδομένων (PubMed, Scopus και Google Scholar). Για την ανεύρεση των πηγών χρησιμοποιήθηκαν λέξεις-κλειδιά όπως “ελληνικός χορός”, “γνωστική λειτουργία” και “ηλικιωμένοι”. Οι έρευνες που εντοπίστηκαν περιλάμβαναν παρεμβάσεις διάρκειας 16 έως 32 εβδομάδων, οι συμμετέχοντες ήταν αποκλειστικά άνω των 60 ετών με μέσο όρο τα 67 έτη ενώ ο αριθμός τους ανά έρευνα κυμαινόταν από 60 έως 130. Η αξιολόγηση της γνωστικής λειτουργίας πραγματοποιήθηκε μέσω αξιόπιστων εργαλείων μέτρησης της γνωστικής ικανότητας όπως τα Mini-Mental State Examination (MMSE), Functional Cognitive Assessment Scale (FUCAS), Clinical Dementia Rating (CDR), Verbal Fluency Test (VFT). Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο ελληνικός χορός συνδέεται με την ενίσχυση γνωστικών λειτουργιών των ηλικιωμένων όπως υψηλότερα επίπεδα συγκέντρωσης, συντονισμού, αντίληψης (ειδικά της οπτικοχωρικής) και μνήμης. Επιπλέον, η πολιτιστική διάσταση των παραδοσιακών χορών ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση των ηλικιωμένων με τις ρίζες τους και συνολικά την ψυχολογική και συναισθηματική τους ευεξία μέσω της αλληλεπίδρασης και κοινωνικής σύνδεσης. Συμπερασματικά, ο ελληνικός χορός έχει ισχυρή επίδραση στη γνωστική υγεία των ηλικιωμένων λόγω του συνδυασμού ρυθμικών, κινητικών και γνωστικών στοιχείων ενώ παράλληλα συμβάλλει στην μείωση του άγχους και της κοινωνικής απομόνωσης, δύο παράγοντες που σχετίζονται με την γνωστική έκπτωση. Προτείνεται η ενσωμάτωσή του σε προγράμματα ενεργούς γήρανσης, τόσο σε πολιτιστικούς συλλόγους όσο και σε δομές φροντίδας ηλικιωμένων, για την προαγωγή της σωματικής και νοητικής ευεξίας.

Λέξεις – Κλειδιά: νοητική ενδυνάμωση, ηλικιωμένοι, φυσική δραστηριότητα, χορός, μνήμη, αντίληψη, προσοχή



37. ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΟΡΟΥ

ΒΟΥΤΣΑ Χ.¹, ΒΟΥΛΓΑΡΙΔΗΣ Γ.², ΜΠΕΝΑΒΙΔΗ Α.¹, ΠΑΥΛΙΔΟΥ Ε.³, ΡΟΚΚΑ Σ.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹

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

²2ο Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης, Αλεξανδρούπολη

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστημών Προσχολικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, Θεσσαλονίκη

DANCER IDENTITY AND PARTICIPATION IN DANCE PROGRAMS

VOUTSA H.¹, VOULGARIDIS G.², BENAVIDI A.¹, PAVLIDOU E.³, ROKKA S.¹, FILIPPOU F.¹

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

²2nd Junior High School of Alexsandroupolis, Alexsandroupoli

³Aristotel University of Thessaloniki Department of Early Childhood Education, Thessaloniki

Email: cvoutsa@phyed.duth.gr

Η Χορευτική Ταυτότητα είναι μια πολυδιάστατη έννοια που αναφέρετε στον βαθμό που ο κάθε άνθρωπος αισθάνεται ως χορευτής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση προγραμμάτων χορού στην ανάπτυξη της χορευτικής ταυτότητας των συμμετεχόντων και ο τρόπος που αυτή επηρεάζει την περαιτέρω ψυχοκοινωνική τους ταυτότητα. Μετά από βιβλιογραφική έρευνα όπου χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις-κλειδιά «Χορός» «Χορευτική Ταυτότητα» και «Προγράμματα Χορού», που πραγματοποιήθηκε, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω βάσεις δεδομένων: Google Scholar, Research Gate, Academia, Pro quest και Elsevier εντοπίστηκαν 117 άρθρα σχετικά με το υπό διερεύνηση θέμα. Από αυτά τα 38 αποτελούσαν μελέτες παλαιότερες της δεκαετίας οπότε αποκλείστηκαν, από τα υπόλοιπα 79, τα 21 αποτελούν ανασκοπικές μελέτες οπότε και αυτά αποκλείστηκαν. Από την ανάλυση των 58 άρθρων προέκυψε ότι η συσχέτιση ανάμεσα στη συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα χορού και τη δημιουργία χορευτικής ταυτότητας ήταν πολύ ισχυρή. Επίσης εντοπίστηκαν οι επιμέρους παράγοντες που επηρεάζουν τη δημιουργία χορευτικής ταυτότητας: α) η εμπειρία και οι δεξιότητες, όπου όσο περισσότερο εξασκείται ένας χορευτής, τόσο πιο πολύ νιώθει συνδεδεμένος με τον χορό, β) η πολιτισμική και κοινωνική σύνδεση, όπως σε παραδοσιακούς χορούς, η σχέση με την πολιτιστική κληρονομιά ενισχύει την αίσθηση ταυτότητας γ) η αναγνώριση, σύμφωνα με την οποία, το άτομο που αναγνωρίζεται από τους άλλους ως «χορευτής» αισθάνεται πιο έντονα τη χορευτική του ταυτότητα και δ) η συναισθηματική και ψυχολογική σύνδεση, όπου όσο αισθάνεται το άτομο τον χορό ως αναπόσπαστο κομμάτι του εαυτού του, τόσο πιο έντονα αναπτύσσεται η χορευτική του ταυτότητα. Παράλληλα, εντοπίστηκε ότι η χορευτική ταυτότητα ενισχύει την αυτοπεποίθηση του χορευτή και τη κοινωνική του ενσωμάτωση καθώς και ότι η ταύτιση του ατόμου με το χορό ως τρόπο ζωής και έκφρασης ενισχύει το αίσθημα ταυτότητας. Επιπρόσθετα διαπιστώθηκε πως παράγοντες που δοκιμάζουν τη χορευτική ταυτότητα του ατόμου είναι οι αλλαγές στην ζωή και την ενασχόληση με τον χορό, λόγω εγκυμοσύνης, και τραυματισμό.

Λέξεις – Κλειδιά: χορός, χορευτική ταυτότητα, προγράμματα χορού



38. ΘΕΤΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΟΡΟΥ

ΒΟΥΤΣΑ Χ. ¹, ΒΟΥΛΓΑΡΙΔΗΣ Γ. ², ΜΠΕΝΑΒΙΔΗ Α. ¹, ΠΑΥΛΙΔΟΥ Ε. ³, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ. ¹, ΡΟΚΚΑ Σ. ¹

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

²2ο Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης, Αλεξανδρούπολη

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστημών Προσχολικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, Θεσσαλονίκη

POSITIVE BODY IMAGE AND PARTICIPATION IN DANCE PROGRAMS

VOUTSA H. ¹, VOULGARIDIS G. ², BENAVIDI A. ¹, PAVLIDOU E. ³, FILIPPOU F. ¹, ROKKA S. ¹

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

²2nd Junior High School of Alexsandroupolis, Alexsandroupoli

³Aristotel University of Thessaloniki Department of Early Childhood Education, Thessaloniki

Email: cvoutsa@phyed.duth.gr

Η θετική εικόνα σώματος διαμορφώνεται μέσα από την εκτίμηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του εαυτού από το άτομο, ενώ συνδέεται με την αποδοχή των άλλων και τα κοινωνικά στερεότυπα ομορφιάς. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στην θετική εικόνα σώματος και την συμμετοχή των ατόμων σε προγράμματα χορού. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με βιβλιογραφική ανασκόπηση σε βάσεις δεδομένων όπως Research Gate, Elsevier, Google Scholar, Academia, ProQuest και Science Direct χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά όπως «Θετική Εικόνα Σώματος», «Χορός» και «Πρόγραμμα Χορού», αυτόνομα και συνδυαστικά. Από την έρευνα προέκυψαν 131 μελέτες σχετικές με το θέμα. Από αυτές, 56 αποκλείστηκαν, καθώς 19 ήταν ήδη ανασκοπικές και 37 ήταν παλαιότερες της δεκαετίας. Μετά από την αποδελτίωση των 75 ερευνών προέκυψε ότι: η σχέση ανάμεσα στη θετική εικόνα σώματος και τη συμμετοχή σε προγράμματα χορού διαφέρει ανάλογα με το είδος του χορού, το επίπεδο (επαγγελματίες-ερασιτέχνες), τη συχνότητα της συμμετοχής και την ηλικία. Εντοπίστηκε α) υψηλή θετική συσχέτιση της θετικής εικόνας σώματος με τη συμμετοχή σε προγράμματα σύγχρονου χορού, hip hop, παραδοσιακών χορών και burlesque. β) χαμηλότερη θετική συσχέτιση με προγράμματα κλασσικού χορού γ) χαμηλότερη συσχέτιση βρέθηκε στους επαγγελματίες χορευτές και στους συμμετέχοντες σε διαγωνισμούς δ) υψηλότερη συσχέτιση εντοπίστηκε στους ερασιτέχνες όλων των επιπέδων, ε) ότι η θετική εικόνα σώματος ενισχύεται μέσα από τη συχνότητα επαφής με τον χορό, και στ) υψηλότερη θετική συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής σε προγράμματα χορού και την ανάπτυξη θετικής εικόνας σώματος στις ηλικιακές ομάδες 18-27. Δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές αναφορικά με τη συσχέτιση της θετικής εικόνας σώματος και τη συμμετοχή σε προγράμματα χορού ανάμεσα στα δύο φύλλα, αν και στη πλειονότητα των ερευνών επικρατούσαν αριθμητικά οι γυναίκες στο δείγμα. Διαπιστώθηκε πως οι σημαντικότεροι παράγοντες για τη δημιουργία θετικής εικόνας σώματος στους συμμετέχοντες σε προγράμματα χορού είναι, η θετική επανατροφοδότηση από τον δάσκαλο χορού, η δημιουργία κλίματος αλληλοϋποστήριξης μέσα στο τμήμα και η εστίαση στις ικανότητες του σώματος (σωματική χάρη και καλλιτεχνική έκφραση) και όχι στην εξωτερική του εμφάνιση.

Λέξεις – Κλειδιά: θετική εικόνα σώματος, χορός, προγράμματα χορού



39. Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΥ ΡΕΠΕΡΤΟΡΙΟΥ. ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΘΡΑΚΗΣ

ΑΓΓΟΥΣΗΣ Ν.¹, ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.²

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Μουσικών Σπουδών

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

THE CONTRIBUTION OF MUSIC TO THE FORMATION OF THE DANCE REPERTORY. AN EXAMPLE FROM THE REGION OF GREEK THRACE

ANGOUSIS N.¹, FILIPPIDOU E.²

¹National and Kapodistrian University of Athens, Department of Music Studies

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

Email: angousis@hotmail.com

Το πεδίο αυτής της έρευνας είναι η κοινότητα της Νέας Βύσσας Έβρου. Η Νέα Βύσσα είναι μια αστική κοινότητα στον βόρειο Έβρο και οι κάτοικοί της είναι πρόσφυγες από την Ανατολική Θράκη, τη σημερινή τουρκική Θράκη. Συγκεκριμένα, κατάγονται από ένα προάστιο της Αδριανούπολης, τη Μπόσνα ή Μποσνοχώρι. Η Μπόσνα διακατέχονταν από μια πολυπολιτισμικότητα, καθώς σε αυτήν ζούσαν διάφορες πολιτιστικές ομάδες. Αυτή η πολυπολιτισμικότητα επηρέασε και το χορευτικό της ρεπερτόριο, με αποτέλεσμα σήμερα να ξεχωρίζει στο χορευτικό ρεπερτόριο της ελληνικής Θράκης. Είναι όμως αυτός ο μόνος λόγος για το ιδιαίτερο χορευτικό της ρεπερτόριο; Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει, μέσω της εθνογραφικής και ιστορικής μεθόδου, τις επιρροές που δέχτηκε το χορευτικό ρεπερτόριο της κοινότητας στο πέρασμα του χρόνου, μέχρι να φτάσει στη σημερινή του μορφή. Από τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι ο κοσμοπολίτικος χαρακτήρας της Αδριανούπολης και κατ' επέκταση η μουσική της κουλτούρα επέδρασαν καταλυτικά στη διαμόρφωση του χορευτικού ρεπερτορίου της Νέας Βύσσας. Ειδικότερα, το χορευτικό ρεπερτόριο της κοινότητας επηρεάστηκε από το αστικό μουσικό ρεπερτόριο της Αδριανούπολης, αλλά και από το αστικού τύπου ρεπερτόριο του λεγόμενου «καφέ αμάν» που διαδόθηκε στην περιοχή μέσω του γραμμοφώνου. Έτσι, διαμορφώθηκε στην κοινότητα ένα μουσικοχορευτικό ρεπερτόριο που εξυπηρετούσε τις ορχηστρικές και εορταστικές ανάγκες της και το οποίο αποτελούνταν από συρτούς χορούς, από καρσιλαμάδες και από χορούς από τους ώμους, όπως ο Κασάπικος.

Λέξεις – Κλειδιά: μουσική, χορός, Ανατολική Θράκη, εθνογραφική μέθοδος, ιστορική μέθοδος



40. ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΛΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ. ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΡΑΚΗ

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

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

ANCIENT GREEK SYMBOLS AND IDENTITY CONSTRUCTION. AN EXAMPLE FROM GREEK THRACE

FILIPPIDOU E., KOUTSOUBA M.

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

Email: filipele@phed.uoa.gr

Είναι κοινά αποδεκτό ότι η οικοδόμηση της νεοελληνικής ταυτότητας στηρίχτηκε στα πολιτιστικά στοιχεία που θα μπορούσαν να ενώσουν το παρελθόν με το παρόν, δηλαδή σε αρχαιοελληνικές συνδέσεις. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός δεν έμεινε αμέτοχος. Έτσι στο πλαίσιο της εθνολογικής τεκμηρίωσης της ελληνικής ταυτότητας επιλέχτηκαν χοροί από το σύνολο του ρεπερτορίου της ελληνικής επικράτειας, που θεωρήθηκαν ότι περιείχαν στοιχεία από την αρχαία Ελλάδα, αναγορεύτηκαν 'εθνικοί χοροί' και διαμέσου της εκπαίδευσης μεταδόθηκαν σε όλη την Ελλάδα. Αργότερα, σε πολυπολιτισμικές περιοχές, όπως η Θράκη, 'επιβλήθηκε', ένα ενιαίο χορευτικό ρεπερτόριο, προκειμένου να αμβλυνθούν οι διαφορές μεταξύ των διαφόρων εθνοπολιτισμικών ομάδων της περιοχής. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο χορός Γίκνα, που χορεύεται από όλες τις ομάδες της Θράκης. Η Γίκνα χορεύεται και στην τουρκική Θράκη, από τους Τούρκους που κατοικούν εκεί. Την περίοδο της Χούντας, αυτή 'επέβαλε', και πάλι διαμέσου της εκπαίδευσης, στη Θράκη μια χορογραφική σύνθεση που παρατηρείται σε ντόπιες κοινότητες, η οποία διαφέρει από αυτή των Τούρκων και την οποία ακολούθησαν όλες οι κοινότητες της περιοχής. Όμως στην κοινότητα του Ισαακίου Διδυμοτείχου, μιας προσφυγικής κοινότητας από την τουρκική Θράκη, διακρίνεται μία διαφορετική κατάσταση, με τους κατοίκους της να διατηρούν τις χορογραφικές συνθέσεις που είχαν πριν τη μετοίκησή τους στην περιοχή. Γιατί δεν ακολούθησαν το πρότυπο που προτάθηκε, όπως οι άλλοι; Μήπως δε χρειαζόταν επειδή ο χορός τους ήδη διέθετε εθνικά χαρακτηριστικά; Σκοπός της εργασίας είναι να διαπιστώσει αν υπάρχουν αρχαιοελληνικοί συμβολισμοί στον χορό Γίκνα στην κοινότητα Ισαακίου και αν ναι, πώς αυτοί συνέβαλαν στη διαμόρφωση της πολιτισμικής ταυτότητας της κοινότητας. Η συλλογή των δεδομένων βασίστηκε στην εθνογραφική μέθοδο, όπως εφαρμόζεται στην επιστήμη του χορού. Για την καταγραφή των χορογραφικών συνθέσεων της Γίκνας χρησιμοποιήθηκε το σύστημα σημειογραφίας του Laban και η ανάλυση και η κωδικοποίηση τους πραγματοποιήθηκε με τη μορφολογική μέθοδο. Τέλος, η ερμηνεία των δεδομένων βασίστηκε στη θεωρητική οπτική της κοινωνικο-Κυβερνητικής. Διαπιστώθηκε ότι στο Ισαάκιο η μορφή της Γίκνας, που χορεύεται στο σπίτι του γαμπρού, περιλαμβάνει χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να εκληφθούν ως αρχαιοελληνικά, όπως ο λαβυρινθικός σχηματισμός στον χώρο και ο παιωνικός ρυθμός των 5/8. Αποτέλεσμα αυτού υπήρξε η θεώρηση του ως 'αρχαίος ελληνικός χορός' και κατ' επέκταση οι φερόμενοι αυτού ως Έλληνες.

Λέξεις – Κλειδιά: χορός, Γίκνα, ταυτότητα, κοινωνικο-κυβερνητική, εθνογραφία



41. ΕΝΑΣ ΧΟΡΟΣ, ΠΟΙΚΙΛΕΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ: Ο ΧΟΡΟΣ ΓΙΚΝΑ ΣΕ ΜΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΔΙΔΥΜΟΤΕΙΧΟΥ ΕΒΡΟΥ

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

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

ONE DANCE, VARIOUS DANCE FORMS: THE GIKNA DANCE IN A COMMUNITY OF DIDYMOTEICHO EVROS

FILIPPIDOU E., KOUTSOUBA M.

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

Email: filipele@phed.uoa.gr

Γίκνα. Μία ονομασία και ένας χορός που επικρατεί στις παραστάσεις των περισσότερων χορευτικών συλλόγων της Ελλάδας. Όταν αναπαρίσταται επί σκηνής περιλαμβάνει μια συγκεκριμένη χορογραφική σύνθεση, που συντίθεται από δύο χορευτικές φράσεις. Η πρώτη αποτελεί ένα διευρυμένο χορό 'τύπου στα τρία' και η δεύτερη συντίθεται από τη μίξη ενός χρονικά μεταπρασμένου τύπου και ενός ετερόμορφου τύπου του χορού «στα δύο». Επίσης, ο χορός αυτός στη βιβλιογραφία, όσο και στη διδασκαλία, αντιμετωπίζεται ως «υπερτοπικός», δίνοντας μια ενιαία εικόνα της Θράκης. Όμως, έρευνες έχουν δείξει ότι ο χορός αυτός ποικίλει ανάλογα την πολιτισμική ομάδα, αλλά και την κοινότητα που τον τελεί. Επομένως, έχει αποδειχθεί ότι η χορογραφική του σύνθεση δεν είναι ενιαία, καθώς διαφοροποιείται από κοινότητα σε κοινότητα. Τι συμβαίνει όμως στα πλαίσια της ίδιας κοινότητας; Η λογική ορίζει ότι θα υπάρχει μια συγκεκριμένη μορφή ή μετασχηματισμοί αυτής στο πέρασμα του χρόνου. Είναι όμως έτσι; Σκοπός της έρευνας είναι να μελετήσει τον χορό Γίκνα στην κοινότητα του Ισαακίου Διδυμοτείχου, προκειμένου να εξακριβώσει τις χορογραφικές συνθέσεις που υπάρχουν σε αυτήν και να διαπιστώσει τον λόγο ύπαρξής τους. Η συλλογή των δεδομένων βασίστηκε στην εθνογραφική μέθοδο, όπως αυτή χρησιμοποιείται στην επιστήμη του χορού. Η ανάλυση των εθνογραφικών δεδομένων βασίστηκε στη θεωρητική οπτική του Geertz, δηλαδή στη μέθοδο της «πυκνής περιγραφής», η οποία εμπεριέχει ταυτόχρονα την περιγραφή και την ερμηνεία των δεδομένων, ενώ για την καταγραφή των χορογραφικών συνθέσεων του χορού Γίκνα χρησιμοποιήθηκε το σύστημα σημειογραφίας του Laban και η ανάλυση και η κωδικοποίηση τους πραγματοποιήθηκε με τη μορφολογική μέθοδο. Στη συγκεκριμένη κοινότητα καταγράφηκαν τέσσερις διαφορετικές χορογραφικές συνθέσεις του συγκεκριμένου χορού, οι οποίες συνυπάρχουν στο σήμερα. Η πρώτη από αυτές χορεύεται στο σπίτι της νύφης, οι δύο επόμενες τελούνται στο σπίτι του γαμπρού και υπάρχει και μια μεταγενέστερη εκδοχή του χορού. Διαπιστώθηκε ότι στο Ισαάκιο οι διαφορετικές χορογραφικές συνθέσεις του χορού Γίκνα έχουν να κάνουν με τις διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες που συνυπάρχουν σε αυτήν, αλλά και με την 'επιβολή' του πανθρακικού ρεπερτορίου την εποχή της δικτατορίας των συνταγματαρχών, αναδεικνύοντας, όπως φαίνεται, θέματα πολιτικής και πολιτισμικών ταυτοτήτων.

Λέξεις – Κλειδιά: χορός, Γίκνα, πολυμορφισμός, υπερτοπικότητα, εθνογραφική έρευνα



42. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΔΙΑΛΕΙΠΟΥΣΑΣ ΥΠΟΞΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΚΟΡΕΣΜΟ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ.

**ΧΑΛΑΣΤΡΑ Π. Ε. , ΜΠΙΤΗΣ Σ. , ΣΤΑΜΑΤΑΚΗΣ Κ. , ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ. , ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. ,
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Μ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν. , ΚΑΜΠΑΣ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.**

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

THE EFFECT OF TWO INTERMITTENT HYPOXIA SESSIONS ON HEART RATE AND OXYGEN SATURATION IN ADULT ATHLETES.

**CHALASTRA P. E. , BITIS S. , STAMATAKIS K. , BALAMPANOS D. , STAMPOULIS T. ,
EMMANOUILIDOU M. , AVLONITI A. , ZARAS N. , KAMBAS A. , CHATZINIKOLAOU A.**

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

Email: polychal2@phyed.duth.gr

Η συνεδρία διαλείπουσα υποξίας (IHT) αναφέρεται στη μείωση της διαθεσιμότητας οξυγόνου η οποία μπορεί να προκληθεί τεχνητά, προσομοιώνοντας υψομετρικές συνθήκες. Τα τελευταία χρόνια, η εφαρμογή της υποξίας χρησιμοποιείται ευρέως σε πρωτόκολλα άσκησης για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης. Ωστόσο, δεν είναι γνωστή η απόκριση των αθλητών κατά τη διάρκεια της υποξίας και δεν έχει μελετηθεί το φαινόμενο της επίδρασης επαναλαμβανόμενων συνεδριών με πρωτόκολλα που διέπονται από παρόμοια χαρακτηριστικά, όπως συμβαίνει στην προπόνηση φυσικής κατάστασης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση των φυσιολογικών αποκρίσεων, και συγκεκριμένα της καρδιακής συχνότητας και του κορεσμού οξυγόνου μέσω παλμικής οξυμετρίας, κατά τη διάρκεια δύο συνεδριών διαλείπουσας υποξίας σε αθλητές. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 νεαροί αθλητές (ηλικία: $21,5 \pm 0,75$ έτη, ύψος: $1,78 \pm 0,06$ m, Βάρος: 80 ± 10 kg), οι οποίοι υποβλήθηκαν σε δύο ταυτόσημες συνεδρίες διάρκειας 30 λεπτών έκαστη, με απόσταση δέκα ημερών. Οι συμμετέχοντες εισέπνεαν μέσω μάσκας για τρεις κύκλους, 8 λεπτά υποξικού αέρα (με μεταβλητή συγκέντρωση O_2 ανά συμμετέχοντα) και 2 λεπτά νορμοξικού αέρα (O_2 21%). Οι μετρήσεις αναλύθηκαν ανά συνεδρία και κύκλο με χρήση της στατιστικής ανάλυσης two-way repeated ANOVA. Δεν καταγράφηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση συνεδρίας $\times$ κύκλου, ούτε σημαντική κύρια επίδραση της συνεδρίας. Ωστόσο, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του κύκλου και για τις δύο μεταβλητές. Οι υποξικοί κύκλοι εμφάνισαν χαμηλότερες τιμές SpO_2 (έως -7%) και υψηλότερες τιμές HR (έως +15%) σε σύγκριση με τους νορμοξικούς. Επίσης, η καρδιακή συχνότητα στον 1ο Κύκλο της 2ης συνεδρίας ήταν σημαντικά υψηλότερη από όλους τους υπόλοιπους κύκλους. Από την ανάλυση δεδομένων διαπιστώθηκε πως δύο συνεδρίες με χρονική απόσταση δέκα ημερών παρουσίασαν παρόμοια φυσιολογική ανταπόκριση όπως αυτή εξετάστηκε από τον κορεσμό οξυγόνου και την καρδιακή συχνότητα. Ωστόσο, δεν μπορεί να αποδοθεί σε κάποιο μηχανισμό η υψηλότερη καρδιακή συχνότητα στον πρώτο κύκλο της δεύτερης συνεδρίας και απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση.

Λέξεις – Κλειδιά: διαλείπουσα υποξία, hr, spo_2



33° ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ
ABSTRACTS

43. DISCURSIVE CONSTRUCTION OF PHYSICAL ACTIVITY ON SOCIAL MEDIA PLATFORMS: A NATURAL LANGUAGE PROCESSING STUDY OF CHINESE MICROBLOG TEXTS

JIANG J., YIN Z.

East China Normal University

Email: 2293095917@qq.com

This study focuses on Weibo, a leading Chinese social media platform, aiming to explore how discussions about physical activity on the platform shape people's health behaviors and perceptions. Weibo is a widely used social networking platform where users share their thoughts and experiences through short text and multimedia posts. We applied natural language processing (NLP) techniques to analyze 85,000 Weibo posts collected from 2020 to 2024, investigating the compositional features, emotional orientations, and thematic evolution of physical activity-related discourse within the Chinese digital context. In terms of methodology, Jieba segmentation was used to break the text into words and create a word frequency matrix. We also employed LDA topic modeling, which automatically identifies thematic categories within the text. For sampling, the study randomly selected 85,000 Weibo posts from 2020 to 2024, ensuring data representativeness and conducting analyses across different time periods. Finally, time-series analysis was performed to track fluctuations in topic salience and sentiment trends over time. The analysis reveals that online discourse about physical activity is primarily centered around three core themes: fat loss and body shaping (40%), motivational "punch-ins" (35%), and health anxiety (25%). These themes show significant seasonal variation and sensitivity to social events. For instance, fat loss and body shaping discussions are particularly popular after the Chinese New Year and during the summer fitness season, when people often adjust their diets and exercise habits after the holiday. Motivational "punch-ins" peak during social events such as New Year and National Fitness Day, when social media fitness challenges and activities motivate users to participate. Health anxiety-related discussions rise in the autumn and winter months, particularly during flu seasons and pandemic prevention periods. This study sheds light on the socio-cultural construction of physical activity awareness and engagement in digital environments, emphasizing the influential role of online discourse in shaping health behaviors. Building on existing literature on social media's impact on health behaviors, it is recommended that health communication practitioners pay closer attention to emotional expressions on social media and develop more inclusive communication strategies that encourage positive and healthy physical activity engagement.

Λέξεις – Κλειδιά: *physical activity ; natural language ; social media platforms*



44. EFFECTS OF DIGITAL TECHNOLOGY INTERVENTIONS ON PHYSICAL ACTIVITY: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

JIANG J., YIN Z.

East China Normal University

Email: 2293095917@qq.com

This study aimed to assess the effectiveness of digital technologies, specifically wearable devices and virtual fitness applications, in promoting physical activity (PA) and enhancing physical activity self-efficacy (PAE) among adults aged 18 to 45. This study was conducted in a university setting with 300 participants aged 18 to 45, who were physically inactive but generally healthy. Participants were randomly assigned to one of three groups: the Wearable Device Group (n=100), which used a fitness tracker providing weekly feedback; the Virtual Fitness Application Group (n=100), which used a mobile app offering virtual fitness programs and real-time feedback; and the Traditional Guidance Group (n=100), which received in-person exercise sessions and advice without digital tools. All groups were instructed to track their steps, heart rate, and exercise duration weekly for 12 weeks. The primary outcomes included total physical activity (MET-min/week), exercise frequency, and physical activity self-efficacy (PAE). Paired t-tests were used to compare the total physical activity and exercise frequency between the groups, while regression analysis identified key mediating factors influencing PA improvement. The results indicated that both the wearable device and virtual fitness application groups showed significantly higher physical activity and exercise frequency compared to the traditional guidance group ($p < 0.01$). Among these, the virtual fitness application group exhibited the greatest improvement, with an average increase of 28.4% in weekly MET values, 23.7% in exercise frequency, and 19.2% in self-efficacy scores. The wearable device group showed significant improvements as well, with a 19.5% increase in MET values, 17.8% in exercise frequency, and 15.4% in self-efficacy scores, which were significantly higher than the traditional guidance group ($p < 0.05$). Regression analysis revealed that the frequency of use and timeliness of digital feedback were key mediating factors influencing physical activity improvement. These findings suggest that digital technologies, especially virtual fitness applications with real-time feedback and personalized guidance, are effective tools for promoting physical activity participation and improving self-efficacy. Compared to single data-monitoring devices, incorporating interactivity and social elements significantly enhances users' motivation for sustained physical activity. Future digital intervention designs should focus on optimizing user characteristics and behavior change strategies to achieve sustainable long-term effects.

Λέξεις – Κλειδιά: *digital technology, physical activity, wearable devices, virtual fitness applications, physical activity, wearable devices, virtual fitness applications*



45. ΜΟΤΙΒΑ ΗΧΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ

ΧΑΤΖΗΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Κ.¹, ΖΕΤΟΥ Ε.¹, ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.¹, ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.²

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

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

SONIFICATION PATTERNS OF THE HURDLE RACE MOTOR SKILL

CHATZIAPOSTOLOU K.¹, ZETOU E.¹, BERBERIDOU F.¹, THEODOROU A.²

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

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

Email: kyrichat10@phyed.duth.gr

Η ηχοποίηση, ως μέθοδος μετατροπής αριθμητικών δεδομένων σε ηχητικά σήματα, αποτελεί μια καινοτόμο προσέγγιση για την παροχή ακουστικής ανατροφοδότησης σε περιβάλλοντα όπου η οπτική πληροφόρηση είναι περιορισμένη ή μη λειτουργική. Ιδιαίτερα στον αθλητισμό, η ακουστική ανατροφοδότηση έχει προσελκύσει το ερευνητικό ενδιαφέρον ως εργαλείο ενίσχυσης της κινητικής μάθησης. Η παρούσα πιλοτική μελέτη εξετάζει τη δυνατότητα αξιοποίησης της ηχοποίησης ως εργαλείο αναπαράστασης της κινητικής δεξιότητας στον δρόμο με εμπόδια. Σκοπός της εργασίας ήταν η δημιουργία ηχητικών μοτίβων που θα αντικατοπτρίζουν τα κινηματικά χαρακτηριστικά του αγωνίσματος. Στην μελέτη συμμετείχαν 13 κορίτσια ηλικίας 14 και 15 ετών, που επιτυγχάνουν όρια συμμετοχής για το αγώνισμα των 80μ. με εμπόδια στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Στίβου της ηλικιακής κατηγορίας K16. Στο δείγμα περιλήφθηκαν 19 καταγεγραμμένες προσπάθειες σε αγωνιστικό περιβάλλον με μέγιστη ένταση. Οι μετρήσεις των προσπαθειών περάσματος οκτώ εμποδίων από εκκίνηση με βατήρα (ύψος εμποδίου 0,76m, αποστάσεις 13m + 8m ανάμεσα στα εμπόδια + 11m τερματισμός) με επιδόσεις που κυμάνθηκαν από 11,64-13,27sec, έγιναν μέσω βιντεοκάμερας υψηλής συχνότητας καταγραφής στα 100Hz. Τα κινηματικά δεδομένα (χρόνοι πτήσης, χρόνοι επαφής με το έδαφος και χρόνοι περάσματος στα εμπόδια) εξήχθησαν μέσω ανάλυσης με το λογισμικό Kinovea, από το οποίο προσδιορίστηκαν με ακρίβεια τα χρονικά διαστήματα κάθε επιμέρους φάσης. Η διαδικασία ηχοποίησης πραγματοποιήθηκε με χρήση προγραμματιστικού εργαλείου Python, για τη δημιουργία σύνθετων ηχητικών ακολουθιών. Για την εισαγωγή αυθεντικών ήχων από φυσικές συνθήκες πατήματος στα ηχητικά κομμάτια που δημιουργήθηκαν, χρησιμοποιήθηκε το μικρόφωνο Soundman OKM II Solo. Κάθε ηχητικό κομμάτι που δημιουργήθηκε αντανάκλα ένα ξεχωριστό προφίλ επίδοσης και ρυθμού, συγκροτώντας μια ""Βεντάλια"" ακουστικών προτύπων. Τα ηχητικά μοτίβα που δημιουργήθηκαν ανέδειξαν τον ρυθμικό χαρακτήρα της κινητικής εκτέλεσης με σαφήνεια, καθώς ο διαχωρισμός των φάσεων έγινε ακουστικά αντιληπτός, ενώ οι παραλλαγές στον ρυθμό των επιδόσεων ήταν εύκολα αναγνωρίσιμες χωρίς την ανάγκη εικόνας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να λειτουργούν ως πρότυπα ιδανικού ρυθμού για συγκεκριμένες ταχύτητες τρεξίματος πριν και ανάμεσα στα εμπόδια, ανάλογες των επιδιωκόμενων επιδόσεων. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι η ηχοποίηση των κινηματικών χαρακτηριστικών μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για την αναπαράσταση του ρυθμού στον δρόμο με εμπόδια, προσφέροντας νέες δυνατότητες για την προπονητική καθοδήγηση της κινητικής εκτέλεσης μέσω ακουστικής ανατροφοδότησης.

Λέξεις – Κλειδιά: ηχοποίηση, κινητική μάθηση, δρόμοι με εμπόδια, κινηματική ανάλυση, ακουστική ανατροφοδότηση



46. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 7-10 ΕΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΤΥΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΗΠΑ

ΜΠΑΡΜΠΑ Β. Θ., ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ. , ΜΠΟΤΣΑΡΗ Α. Κ. , ΚΑΜΠΑΣ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.

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

COMPARATIVE STUDY OF THE FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS DEVELOPMENT IN 7-10-YEAR-OLD FEMALE GYMNASTICS ATHLETES FROM GREECE, COMPARED TO TYPICALLY DEVELOPING GIRLS FROM THE USA

BARMBA V. T., KARAGEORGOPOULOU M. , BOTSARI A. K. , KAMBAS A. , CHATZINIKOLAOU A. , AVLONITI A.

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

Email: mparmmpab@gmail.com

Η ενόργανη γυμναστική είναι άθλημα που απαιτεί συνδυασμό δύναμης, ισορροπίας και ευλυγισίας. Ωστόσο, η συνεισφορά του αθλήματος στην ανάπτυξη των θεμελιωδών κινητικών δεξιοτήτων (ΘΚΔ) των νεαρών αθλητών, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Η παρούσα μελέτη στόχευσε στη σύγκριση του επιπέδου ανάπτυξης των ΘΚΔ αθλητριών ενόργανης γυμναστικής 7-10 ετών με συνομήλικες τυπικής ανάπτυξης. Στην έρευνα συμμετείχαν 40 Ελληνίδες αθλήτριες, των οποίων οι δεξιότητες αξιολογήθηκαν με το TGMD-3. Εξετάστηκαν οι έξι δεξιότητες μετακίνησης (τρέξιμο, καλπασμός, κουτσό, εναλλάξ αναπηδήσεις, οριζόντιο άλμα, πλάγια βήματα) και οι επτά δεξιότητες με μπάλα (χτύπημα μπάλας με μπαστούνι, χτύπημα με ρακέτα, επιτόπια ντρίπλα, υποδοχή, λάκτισμα, ρίψη πάνω από τον ώμο, ρίψη κάτω από τον ώμο), οι οποίες περιλαμβάνονται στο τεστ. Για τη σύγκριση των επιδόσεων των παιδιών του δείγματος χρησιμοποιήθηκαν οι μέσοι όροι κοριτσιών ίδιας ηλικίας από το δείγμα κανονικοποίησης που χρησιμοποιήθηκε για την εξαγωγή των νορμών στις ΗΠΑ, καθώς δεν υπάρχουν νόρμες για ελληνικό πληθυσμό. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με t-test για κάθε ηλικία ξεχωριστά, εισάγοντας ως τιμή σύγκρισης τον μέσο όρο που αναφέρεται για τη συγκεκριμένη ηλικία στο εγχειρίδιο του τεστ. Για την στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο IBM SPSS 29.0. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι τα 8χρονα κορίτσια του δείγματος κανονικοποίησης, παρουσίασαν υψηλότερες επιδόσεις τόσο στις κινητικές δεξιότητες μετακίνησης όσο και στις δεξιότητες με μπάλα, συγκριτικά με τις Ελληνίδες αθλήτριες. Στην ηλικία των 9 και 10 ετών, οι μέσοι όροι του κανονιστικού δείγματος στις δεξιότητες χειρισμού μπάλας, ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότεροι από τους αντίστοιχους των Ελληνίδων. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις υπόλοιπες συγκρίσεις μεταξύ των ομάδων. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής 8-10 ετών από την Ελλάδα, έχουν χαμηλότερο επίπεδο ανάπτυξης συγκεκριμένων ΘΚΔ, σε σχέση με συνομήλικες τυπικής ανάπτυξης που αποτελούν το δείγμα κανονικοποίησης στις ΗΠΑ. Οι διαφορές ενδέχεται να οφείλονται και σε πολιτισμικές διαφοροποιήσεις στην εκπαίδευση, τη φυσική δραστηριότητα και τις προπονητικές μεθόδους των διαφορετικών χωρών. Τέλος πρέπει να σημειωθεί, ότι δεν υπάρχει καμία πληροφορία για τη συμμετοχή των κοριτσιών 7-10 ετών που αποτέλεσαν το κανονιστικό δείγμα στις ΗΠΑ και κατά συνέπεια δεν γνωρίζουμε αν αυτές αθλούνταν ή όχι, κάτι που θα διευκόλυνε την ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Λέξεις – Κλειδιά: *tgmd-3, κινητική ανάπτυξη, νόρμες*



47. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΘΕΜΕΛΙΩΔΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ.

ΠΟΝΤΙΚΑΣ Α., ΚΑΜΠΑΣ Α. , ΔΕΡΡΗ Β. , ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

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

EFFECT OF A PHYSICAL EDUCATION PROGRAM AIMING AT THE DEVELOPMENT OF FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS IN SECOND GRADE STUDENTS.

PONTIKAS A., KAMBAS A. , DERRI V. , BEBETSOS E.

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

Email: apontikas@phyed.duth.gr

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία οι Θεμελιώδεις Κινητικές Δεξιότητες (ΘΚΔ) αποτελούν τη βάση της ανθρώπινης κίνησης και λειτουργούν ως βασικά μοτίβα που υποστηρίζουν πιο σύνθετες κινητικές δεξιότητες και αθλητικές τεχνικές. Η ανάπτυξή τους είναι καθοριστικός παράγοντας για τη συνολική κινητική ανάπτυξη των παιδιών, επηρεάζοντας άμεσα τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες και συμβάλλοντας στη μελλοντική τους υγεία. Η συγκεκριμένη πιλοτική μελέτη εστίασε στην εφαρμογή ενός προγράμματος Φυσικής Αγωγής, σχεδιασμένου να ενισχύσει ΘΚΔ μετακίνησης καθώς και χειρισμού μπάλας μαθητών/τριων ηλικίας 7-8 ετών. Για το σκοπό αυτό επιλέχθηκαν με βολική δειγματοληψία τα παιδιά της Β τάξης από τέσσερα δημοτικά σχολεία των Κυκλάδων. Το δείγμα αποτέλεσαν 56 μαθητές/τριες με μέσο όρο ηλικίας 93 ± 6 μήνες, που χωρίστηκαν με τυχαία δειγματοληψία σε δυο ομάδες, εκ των οποίων 33 αποτέλεσαν την πειραματική (ΠΟ) και 23 την ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Πριν από την υλοποίηση της μελέτης εξασφαλίστηκαν οι σχετικές άδειες και η έγγραφη συναίνεση των γονέων των παιδιών για τη συμμετοχή τους. Η αξιολόγηση των ΘΚΔ πραγματοποιήθηκε με το "Test of Gross Motor Development - 3 (TGMD-3)" από τους/τις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής των τάξεων, αφού προηγήθηκε επιμόρφωση και εξάσκησή τους στη χορήγηση του τεστ. Πραγματοποιήθηκε αρχική μέτρηση και ακολούθησε επαναληπτική μετά την εφαρμογή του προγράμματος. Η ΠΟ ακολούθησε για οκτώ εβδομάδες, δύο φορές την εβδομάδα, για δυο διδακτικές ώρες, για 40' λεπτά της ώρας την κάθε διδακτική ώρα το ειδικό πρόγραμμα που σχεδιάστηκε και η ΟΕ για το αντίστοιχο διάστημα ακολούθησε το ισχύον Πρόγραμμα Σπουδών, χωρίς πρόσθετη έμφαση στις ΘΚΔ. Το στοχευμένο στις ΘΚΔ πρόγραμμα, σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε βάσει του νέου Προγράμματος Σπουδών, με την υποστήριξη ψηφιακής βάσης δεδομένων με εκπαιδευτικό υλικό, το οποίο περιλάμβανε διδακτικά σενάρια με ασκησιολόγιο, φυσικές δραστηριότητες και παραδοσιακά παιχνίδια. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε γραμμική στατιστική και συγκεκριμένα η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις με επαναλαμβανόμενο παράγοντα τη μέτρηση (1η, 2η) και ανεξάρτητο την ομάδα (ΠΟ, ΟΕ). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική βελτίωση των ΘΚΔ και στις δυο ομάδες, ωστόσο η ΠΟ εμφάνισε πολύ μεγαλύτερη βελτίωση από την ΟΕ, πιθανόν λόγω της εφαρμογής του προγράμματος.

Λέξεις – Κλειδιά: *tmgd3, κινητική ανάπτυξη, φυσική αγωγή*



48. ΤΟΠΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΡΧΑΙΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΜΑΡΩΝΕΙΑΣ

ΚΑΛΤΣΑ Π.¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.¹, ΓΛΥΝΙΑ Ε.², ΚΩΣΤΑ Γ.¹

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

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

LOCAL HISTORY, EDUCATION AND NOSTALGIA SPORTS TOURISM: THE CASE OF THE ANCIENT THEATER OF MARONIA

KAL TSA P.¹, MAT SOUKA O.¹, GLINIA E.², COSTA G.¹

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

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

Email: kaltsayota@gmail.com

Η παρούσα μελέτη διερεύνει τη σύνδεση ανάμεσα στην τοπική ιστορία, την εκπαιδευτική αξιοποίηση της πολιτιστικής κληρονομιάς και την ανάδειξη του αθλητικού τουρισμού νοσταλγίας μέσα από την περίπτωση του Αρχαίου Θεάτρου Μαρώνειας. Στόχος της ήταν η ανάδειξη του τρόπου με τον οποίο τα τοπικά ιστορικά μνημεία μπορούν να αποτελέσουν εφαλτήριο για τη σύνδεση της πολιτισμικής εμπειρίας με τον αθλητισμό, την εκπαίδευση και τη βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη. Η ανάλυση βασίστηκε σε μεθοδολογική προσέγγιση που συνδυάζει ποιοτική ανάλυση τεκμηρίων, βιβλιογραφική επισκόπηση και στοιχεία συμμετοχικής παρατήρησης, καθώς και σε προτάσεις που προκύπτουν από ερευνητικά προγράμματα και εκπαιδευτικές δράσεις στην περιοχή της Θράκης. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη δυνατότητα αξιοποίησης του μνημείου στο πλαίσιο της βιωματικής μάθησης και στην προώθηση των μορφών του ήπιου τουρισμού που συνδυάζουν τον πολιτιστικό τουρισμό με τον αθλητισμό, ενισχύοντας την αίσθηση του "ανήκειν" και την ενδυνάμωση της τοπικής κοινότητας. Η έρευνα φιλοδοξεί να συμβάλει στον διεπιστημονικό διάλογο για τη σύνθεση πολιτισμού, εκπαίδευσης και αθλητικού τουρισμού, να προτείνει ένα εναλλακτικό μοντέλο βιώσιμης ανάπτυξης και να αυξήσει την εμπλοκή της τοπικής κοινότητας στη διατήρηση και προώθηση της πολιτιστικής της κληρονομιάς. Καταδεικνύοντας συνάμα τη δυνατότητα του Αρχαίου Θεάτρου Μαρώνειας να λειτουργήσει ως εστία εκπαίδευσης και αθλητικού τουρισμού νοσταλγίας με ευεργετικά αποτελέσματα για την τοπική κοινωνία και την πολιτιστική κληρονομιά.

Λέξεις – Κλειδιά: τοπική ιστορία, εκπαίδευση, αθλητικός τουρισμός νοσταλγίας, αρχαίο θέατρο Μαρώνειας



49. ΧΡΟΝΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

ΤΟΜΑΡΑΣ Ι. ¹, ΛΟΓΟΘΕΤΙΔΗΣ Δ. ¹, ΡΑΓΚΟΥΣΗΣ Μ. ², ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ. ¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο. ¹

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

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης Τμήμα Νομικής

PARTICIPATION TIMES IN WHEELCHAIR BASKETBALL

TOMARAS I. ¹, LOGOTHETIDIS D. ¹, RAGOUSIS M. ², ASTRAPELLOS K. ¹, MATSOUKA O. ¹

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

²Democritus University of Thrace, Law School, Komotini, Greece

Email: johntomaras98@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο είναι ένα αναπτυσσόμενο παραολυμπιακό άθλημα που προσφέρει ευκαιρίες συμμετοχής και ανταγωνισμού σε άτομα με κινητικές αναπηρίες. Παρά τη δημοτικότητά του, η έρευνα για τους χρόνους συμμετοχής των αθλητών και την επίδρασή τους στην απόδοση είναι περιορισμένη. Σκοπός της έρευνας ήταν να αναλυθούν οι χρόνοι συμμετοχής των αθλητών και να αξιολογηθεί η επίδρασή τους στη φυσική κατάσταση και στρατηγική των ομάδων. Η μελέτη επικεντρώθηκε στην καταγραφή των χρόνων συμμετοχής σε διάφορες φάσεις του παιχνιδιού και την ανάλυση των παραμέτρων όπως η ένταση του αγώνα και η κατανομή της σωματικής κόπωσης. Το δείγμα της έρευνας ήταν 10 αθλητές καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, ηλικίας 27-53 ετών, με τουλάχιστον 1 έτος εμπειρίας. Για το σκοπό της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) των Nathaniel and Craig (2002), για την καταγραφή των χρόνων συμμετοχής και της φυσικής δραστηριότητας των αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές είχαν μεγαλύτερους χρόνους συμμετοχής σε φάσεις χαμηλότερης έντασης, ενώ η απόδοση μειώθηκε σε φάσεις με αυξημένη πίεση. Συνοψίζοντας, η ανάλυση των χρόνων συμμετοχής μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για τη βελτίωση των προπονητικών στρατηγικών και της φυσικής κατάστασης των αθλητών, ενισχύοντας την απόδοση και τη στρατηγική των ομάδων.

Λέξεις – Κλειδιά: καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, χρόνοι συμμετοχής, στρατηγική, απόδοση αθλητών, παραολυμπιακά αθλήματα



50. ΣΧΕΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ-ΕΥΕΞΙΑ ΧΟΡΕΥΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ.

ΣΑΒΒΙΔΟΥ Κ.¹, ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.¹, ΓΕΝΤΗ Μ.¹, ΙΩΑΝΝΑΚΗΣ Ρ.²

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

²Alice Salomon Hochschule Berlin

RELATIONSHIP BETWEEN SERVICE QUALITY AND SATISFACTION WITH MENTAL HEALTH WELL-BEING DANCERS OF GREEK TRADITIONAL DANCES.

SAVVIDOU K.¹, GOULIMARIS D.¹, GENTI M.¹, IOANNAKIS R.²

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

²Alice Salomon Hochschule Berlin

Email: ksavvido@phyed.duth.gr

Η βιωσιμότητα και η καλή λειτουργία των πολιτιστικών φορέων εκμάθησης ελληνικών παραδοσιακών χορών, σχετίζεται άμεσα με την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και την ικανοποίηση και ψυχική υγεία- ευεξία που λαμβάνουν οι χορευτές. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξεταστεί η σχέση των παραγόντων της ποιότητας υπηρεσιών και της ικανοποίησης με την ψυχική υγεία- ευεξία που αισθάνονται οι συμμετέχοντες. Στην μελέτη πήραν μέρος έμπειροι χορευτές (N=123), που συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα εκμάθησης ελληνικών παραδοσιακών χορών, σε πολιτιστικούς φορείς του Ν. Καστοριάς. Για την διερεύνηση της ποιότητας υπηρεσιών, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Brady και Cronin (2001), όπως τροποποιήθηκε για τον ελλαδικό χώρο από τους Alexandris, Zachariadis, Tsorbatzoudis και Grouios (2004b). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τρεις παράγοντες: την «ποιότητα αλληλεπίδρασης», την «ποιότητα φυσικού περιβάλλοντος» και την «ποιότητα αποτελέσματος». Για την αξιολόγηση της ικανοποίησης, αξιοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του Oliver (1997), όπως τροποποιήθηκε για τον ελλαδικό χώρο από τους Theodorakis, Kaplanidou, και Karabaxoglou, (2014). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις και αξιολογούν την συνολική ικανοποίηση το χορευτών. Για την μέτρηση της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Subjective Exercises Experiences Scale (SEES) των McAuley και Courneya (1994), όπως τροποποιήθηκε για τον ελλαδικό χώρο από τους Manrounionotis, Argiriadou και Papaioannou (2010). Η κλίμακα της ψυχικής υγείας-ευεξίας αποτελείται από τρεις παράγοντες: την «ευεξία», το «ψυχολογικό στρες» και το «δείκτη κούρασης». Πραγματοποιήθηκε ανάλυση αξιοπιστίας α του Cronbach, για να αξιολογηθεί η εσωτερική αξιοπιστία των διαστάσεων της έρευνας και αναλύσεις συσχέτισης. Όλοι οι παράγοντες παρουσίασαν υψηλή αξιοπιστία ($\alpha \geq .72$). Από τις αναλύσεις συσχέτισης, προέκυψε μέτρια συσχέτιση μεταξύ των τριών παραγόντων της ποιότητας υπηρεσιών και του θετικού παράγοντα «ευεξία» της ψυχικής υγείας- ευεξίας (από $r = .258^{**}$ έως $r = .381^{**}$, $**p \leq .01$, $*p \leq .05$). Επίσης, διαπιστώθηκε υψηλή στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση και τον παράγοντα «ευεξία» ($r = .619$, $**p \leq .01$). Ο αρνητικός παράγοντας «κούραση» είχε αρνητική στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον παράγοντα ικανοποίηση ($r = -.233$, $**p \leq .01$). Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα, οι υπεύθυνοι τον πολιτιστικών φορέων εκμάθησης χορευτικών δραστηριοτήτων θα αντιληφθούν, ότι διατηρώντας σε υψηλό επίπεδο την ικανοποίηση των συμμετεχόντων και βελτιώνοντας την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών τους, θα καταφέρνουν να μειώσουν την κούραση και να αυξήσουν την ψυχική διάθεση των χορευτών.

Λέξεις – Κλειδιά: ψυχική υγεία- ευεξία, ποιότητα υπηρεσιών, ικανοποίηση, ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί



51. ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ: ΜΙΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ Σ.¹, ΚΑΡΑΚΙΤΣΙΟΥ Φ.¹, ΓΑΓΑΝΗ Α.¹, ΤΣΑΡΤΣΑΠΑΚΗΣ Ι.², ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.¹,
ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α.¹

¹Εργαστήριο Εφαρμοσμένες Επιστήμες Ελεύθερου Χρόνου: Φύση, Σπορ, Τέχνες, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

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

DANCE AND MINDFULNESS: A COMPARATIVE STUDY WITH INDIVIDUAL SPORTS

KATSIGIANNI S.¹, KARAKITSIOU F.¹, GAGANI A.¹, TSARTSAPAKIS I.², KOUTHOURIS C.¹,
ZAFEIROUDI A.¹

¹Applied Leisure Sciences Lab Outdoor, Sports, Arts, University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

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

Email: kats.sotiria@gmail.com

Ως ενσυνειδητότητα (mindfulness) ορίζεται η μη επικριτική επίγνωση της βιωματικής εμπειρίας και σχετίζεται με αυξημένη ψυχική ανθεκτικότητα και υψηλή ποιότητα ζωής. Η παρούσα μελέτη διερευνά τις πιθανές διαφορές στα επίπεδα ενσυνειδητότητας σε ενήλικες λόγω: α) φύλου, β) ηλικίας, και γ) συμμετοχής σε δύο τύπους φυσικής δραστηριότητας, τον χορό και τα ατομικά αθλήματα. Η επιλογή των δραστηριοτήτων βασίστηκε στη διαφορετική ποιότητα εμπειρίας που προσφέρουν στο κάθε άτομο, και όχι στην ομαδικότητα ή ατομικότητα του πλαισίου. Ο χορός προσεγγίζεται ως δραστηριότητα που δίνει έμφαση στην εκφραστικότητα, τη σωματική επίγνωση και τη συναισθηματική εμπλοκή, σε αντιδιαστολή με τα ατομικά αθλήματα που χαρακτηρίζονται περισσότερο από τεχνική στόχευση και απόδοση. Το δείγμα περιλάμβανε 234 ενήλικες (81 άνδρες και 153 γυναίκες), από τους οποίους 74 λάμβαναν μέρος στον χορό (σύγχρονο, μπαλέτο, παραδοσιακό χορό, αερόβιο, λατινοαμερικάνικους, τάνγκο, street dance, hip hop, κλακέτες-φλαμένγκο) και 160 σε ατομικά αθλήματα (στίβος, ενόργανη, ρυθμική, ρακέτας, κολύμβηση-καταδύσεις, πολεμικές τέχνες, ποδηλασία). Η ενσυνειδητότητα αξιολογήθηκε με την ελληνική έκδοση της κλίμακας Ενσυνειδητής Προσοχής αποτελούμενη από 15 θέματα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert και η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς. Για τη διερεύνηση διαφορών μεταξύ χορού και ατομικών αθλημάτων, εφαρμόστηκε ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα, ενώ για τη διαπίστωση διαφορών μεταξύ των ηλικιακών ομάδων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα (one-way ANOVA). Τα αποτελέσματα: α) ως προς το φύλο δεν ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ενσυνειδητότητα ως σύνολο, αλλά καταγράφηκαν διαφορές σε επιμέρους θέματα με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές ($p < .05$) σε σχέση με τους άνδρες, β) η ανάλυση ANOVA δεν ανέδειξε διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων και γ) δεν αναδείχθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο σύνολο των θεμάτων της ενσυνειδητότητας μεταξύ της συμμετοχής στον χορό και των ατομικών αθλημάτων. Ωστόσο, σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στα επιμέρους θέματα της κλίμακας: παρατήρηση ($p < .01$), επίγνωση σώματος και συναισθηματική έκφραση ($p < .05$), με τους συμμετέχοντες στον χορό να σημειώνουν υψηλότερες τιμές. Συμπερασματικά, η σύγκριση δραστηριοτήτων με διαφοροποιημένα βιωματικά χαρακτηριστικά ανέδειξε τη σημασία της εκφραστικότητας και της σωματικής επίγνωσης στην ενσυνειδητότητα. Ο χορός προσφέρει ερευνητικές και πρακτικές εφαρμογές, όχι μόνο για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αλλά και ως μέσο ενίσχυσης της βιωματικής εμπλοκής και της ψυχοσωματικής ευεξίας.

Λέξεις – Κλειδιά: εκφραστική κίνηση, συναισθηματική επίγνωση, ψυχολογική ευεξία, φυσική δραστηριότητα σώματος νου



52. Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΓΙΑΤΡΑ Α., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ. , ΣΤΑΥΡΟΥ Ν. , ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

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

THE DEVELOPMENT OF SOCIAL-EMOTIONAL COMPETENCE VIA CREATIVE DANCE IN PRIMARY EDUCATION IN GREECE

GIATRA A., KOUTSOUBA M. , STAVROU N. , VENETSANOU F.

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

Email: aggiatra@phed.uoa.gr

Η κοινωνική-συναισθηματική επάρκεια (ΚΣΕ) αποτελεί μια πολυδιάστατη εννοιολογική κατασκευή θεμελιώδους σημασίας ειδικά για τις αναπτυξιακές ηλικίες, καθώς επιδρά στην ολιστική ανάπτυξη και στην κοινωνικο-συναισθηματική υγεία του παιδιού. Η αναγνώριση της σημαντικότητας της ανάπτυξης στοιχείων της ΚΣΕ, όπως η ενσυναίσθηση και η διαχείριση των συναισθημάτων, έχει οδηγήσει στην εφαρμογή στοχευμένων προγραμμάτων για την καλλιέργειά τους. Μεταξύ των εκπαιδευτικών μέσων που έχουν χρησιμοποιηθεί στα παραπάνω προγράμματα είναι ο χορός και τα διάφορα είδη του, στα οποία συγκαταλέγεται και ο δημιουργικός χορός (ΔΧ). Σκοπός της συγκεκριμένης ανασκόπησης ήταν η μελέτη των ερευνών που έχουν εξετάσει την επίδραση του ΔΧ στην ανάπτυξη στοιχείων της ΚΣΕ μαθητών/-τριών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση στην Ελλάδα. Για την υλοποίηση του παραπάνω στόχου πραγματοποιήθηκε αναζήτηση μέσω του Google Scholar, του εθνικού αρχείου διδακτορικών διατριβών και του αποθετηρίου ΠΕΡΓΑΜΟΣ, χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά που σχετίζονταν με (α) τον δημιουργικό χορό, (β) τα στοιχεία της ΚΣΕ, (γ) την πρωτοβάθμια εκπαίδευση (δ) την Ελλάδα και (ε) συνδυασμούς αυτών. Από την αναζήτηση προέκυψαν τριάντα πέντε εργασίες. Από αυτές, συνολικά οκτώ (τρία άρθρα, τρεις μεταπτυχιακές και δύο διδακτορικές διατριβές) πληρούσαν τα κριτήρια που τέθηκαν και συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα ανασκόπηση. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν ότι ο ΔΧ αποτελεί ένα αποτελεσματικό εκπαιδευτικό μέσο για την ανάπτυξη στοιχείων της ΚΣΕ. Παράλληλα, αναδείχθηκε η ετερογένεια στους ερευνητικούς σχεδιασμούς (λ.χ. διαφορές στα εργαλεία μέτρησης της ΚΣΕ, στην ηλικία των συμμετεχόντων, στη διάρκεια των προγραμμάτων, στη συχνότητα των μαθημάτων), καταδεικνύοντας μεν τις πολλαπλές προσεγγίσεις του ζητήματος από τους ερευνητές, δυσχεραίνοντας όμως τη σύγκριση των αποτελεσμάτων. Παρατηρήθηκε, επίσης, ότι το ενδιαφέρον των ερευνητών έχουν μέχρι σήμερα προσελκύσει οι μαθητές/-τριες του νηπιαγωγείου και των μεγαλύτερων τάξεων του δημοτικού σχολείου, αφήνοντας εκτός διερεύνησης την ηλικία μετάβασης στο δημοτικό σχολείο (Α' και Β' τάξη). Επιπλέον, δεν αναφέρονται πιθανές διαφοροποιήσεις της επίδρασης του ΔΧ στην ΚΣΕ, επηρεασμένες από το φύλο των παιδιών, χωρίς να διευκρινίζεται εάν δεν υπήρξαν ή δεν διερευνήθηκε το σχετικό ερώτημα. Με βάση τα παραπάνω, διαφαίνεται ένα ερευνητικό κενό σχετικά με την εφαρμογή του ΔΧ για την ανάπτυξη της ΚΣΕ κατά τη μεταβατική ηλικία της εισόδου στο δημοτικό σχολείο καθώς και έλλειψη πληροφόρησης σχετικά με την επίδραση του παράγοντα "φύλο".

Λέξεις – Κλειδιά: βιβλιογραφική ανασκόπηση, επικοινωνία, συνεργασία, διαμαθητικές σχέσεις



33° ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ
ABSTRACTS

53. EXAMINING THE IMPACT OF EXPLICIT AND ANALOGICAL TRAINING METHODS ON FREESTYLE SWIMMING PERFORMANCE IN 9-10-YEAR-OLD CHILDREN

TSIGGELIDIS P., LOLA A. , NIKODELIS T.

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

Email: pavlos.tsiggelidis@gmail.com

Research suggests that analogical training methods may be more effective than explicit instruction for developing sports skills, particularly among young and inexperienced athletes. This study investigates the effects of explicit and analogical teaching approaches on key technical and performance-related variables in freestyle swimming among child swimmers. Twenty-two children (age: 9.48 ± 0.5 yrs, height: 1.37 ± 0.05 m, weight: 35.83 ± 6.27 kg) with less than 18 months of coaching experience were randomly assigned to two groups: an explicit training group (9 participants) and an analogical training group (13 participants). A 25-meter freestyle sprint test was conducted before and after an 18-session intervention program (6 weeks, 3 sessions per week, 40 minutes per session). Spatiotemporal variables, coordination index, and performance times were assessed. Results showed that while both groups improved their swimming times, no significant changes in technique were observed. The overall improvement in performance may be attributed to natural motor learning progression and physiological development in young swimmers. A longer intervention period might be necessary to determine potential differences between training methods.

Λέξεις – Κλειδιά: *youth athletes, εμβιομηχανική, coordination, swimming technique, training methods, performance enhancement.*



54. AQUA CREATIVITY PLAY: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΝΟΣ ΚΑΝΟΤΟΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Α.

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

AQUA CREATIVITY PLAY: DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF AN INNOVATIVE AQUATIC MOTOR CREATIVITY PROGRAM FOR CHILDREN

ΔΙΜΑΚΟΡΟΥΛΟΥ Α.

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

Email: rinadima@yahoo.gr

Παρά την αναγνώριση της σημασίας της κινητικής δημιουργικότητας στη φυσική αγωγή, παρατηρείται έλλειψη προγραμμάτων που να ενσωματώνουν αυτήν την προσέγγιση σε υδάτινα περιβάλλοντα. Το νερό προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για την ανάπτυξη της κινητικότητας, της ισορροπίας και της φαντασίας, ενώ παράλληλα ευνοεί τη συνεργασία και τη συναισθηματική έκφραση. Η ανάγκη για τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που να συνδυάζει τη φυσική αγωγή με την κινητική δημιουργικότητα στο νερό, προκύπτει από τη διαπίστωση αυτών των κενών στην υπάρχουσα βιβλιογραφία και την επιτακτική ανάγκη για καινοτόμες μεθόδους στην παιδαγωγική πρακτική. Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να αναπτυχθεί και να παρουσιαστεί το πρόγραμμα "Aqua Creative Play", το οποίο συνδυάζει τη φυσική αγωγή με την κινητική δημιουργικότητα στο υδάτινο περιβάλλον, προάγοντας την ψυχοκινητική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Η μεθοδολογία της έρευνας βασίζεται σε βιβλιογραφική ανασκόπηση των αρχών της κινητικής δημιουργικότητας, της παιδοκεντρικής εκπαίδευσης και των υδάτινων δραστηριοτήτων. Αναλύθηκαν οι υπάρχουσες μελέτες και παιδαγωγικές προσεγγίσεις για την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και δημιουργικότητας, καθώς και η σύνδεση αυτών με το υδάτινο περιβάλλον. Τα δεδομένα αυτά χρησιμοποιήθηκαν για το σχεδιασμό του προγράμματος. Το πρόγραμμα "Aqua Creative Play" που αναπτύχθηκε ενσωματώνει δραστηριότητες ελεύθερης κίνησης, συνεργατικά παιχνίδια, υδρόβιο χορό και κινητικές αφηγήσεις, δημιουργώντας ένα περιβάλλον που ενισχύει τη σωματική έκφραση, τη φαντασία και την κοινωνική συνεργασία. Οι παιδαγωγικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται επιτρέπουν την ανάπτυξη της κινητικής δημιουργικότητας μέσω μη καθοδηγούμενης κίνησης και ανοικτών κινητικών σεναρίων. Το πρόγραμμα Aqua Creative Play αποδεικνύει τη δυνατότητα ενίσχυσης της δημιουργικότητας και της κινητικής ανάπτυξης των παιδιών μέσα από δραστηριότητες που συνδυάζουν τη φυσική αγωγή με την ψυχαγωγία στο νερό. Οι δραστηριότητες που επιλέχθηκαν να ενταχθούν στο πρόγραμμα και να προσαρμοστούν σε υδάτινο περιβάλλον, σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, ενισχύουν τη συνεργασία, την συναισθηματική έκφραση και τη βελτίωση της κινητικότητας των παιδιών. Το πρόγραμμα Aqua Creativity Play προσφέρει μια καινοτόμο, πρωτότυπη και αποτελεσματική προσέγγιση στην εκπαίδευση σε υδάτινο περιβάλλον.

Λέξεις – Κλειδιά: *aqua creative play, κινητική δημιουργικότητα, φυσική αγωγή, υδάτινο περιβάλλον, κινητική ανάπτυξη, δημιουργική σκέψη*



55. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΣΤΑ ΤΡΙΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΑΜΠΡΑΣΗ Ε., ΖΕΤΟΥ Ε. , ΚΟΥΦΟΥ Ν.

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

THE EFFECT OF PRACTICING VISUAL PERCEPTION GAMES ON THE THREE TYPES OF REACTION TIME OF CHILDREN AGED 8-10 YEARS IN VOLLEYBALL

AMPRASI E., ZETOU E. , KOUFOU N.

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

Email: eamprasi@phyed.duth.gr

Ο Χρόνος Αντίδρασης (ΧΑ) κυριαρχεί κατά την εκτέλεση πολλών ανοικτών δεξιοτήτων και αθλημάτων και ανάλογα με τον αριθμό των ερεθισμάτων και των πιθανών απαντήσεων κατατάσσεται σε τρεις κατηγορίες, τον Απλό ΧΑ (η ικανότητα γρήγορης και σωστής αντίδρασης σε ένα ερέθισμα), τον ΧΑ Διάκρισης (η ικανότητα γρήγορης και σωστής αντίδρασης σε ένα ερέθισμα μέσα από ένα πλήθος ερεθισμάτων) και τον ΧΑ Επιλογής (η ικανότητα γρήγορης και σωστής αντίδρασης σε διαφορετικά ερεθίσματα απαντώντας με διαφορετικό τρόπο στο καθένα). Το άθλημα της πετοσφαίρισης ανήκει στις ανοιχτές δεξιότητες όπου το περιβάλλον συνεχώς μεταβάλλεται και οι αθλητές χρειάζεται να λαμβάνουν γρήγορα και σωστά αποφάσεις σύμφωνα με την κίνηση των παικτών της αντίπαλης ομάδας, αλλά και με την τροχιά της μπάλας. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας παρέμβασης με παιχνίδια οπτικής αντίληψης, στα τρία είδη του χρόνου αντίδρασης σε κορίτσια ηλικίας 8-10 ετών στην πετοσφαίριση. Οι συμμετέχουσες της έρευνας ήταν τριάντα δύο (n=32) αθλήτριες πετοσφαίρισης ηλικίας 8-10 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες: την πειραματική ομάδα (ΠΟ), η οποία συμμετείχε σε ένα ένα πρόγραμμα εξάσκησης οπτικής αντιληπτικής ικανότητας και την ομάδα ελέγχου (ΟΕ) που παρακολουθούσε ένα τυπικό πρόγραμμα προπόνησης. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 6 εβδομάδες, με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα και χρονική διάρκεια 24 λεπτά/προπόνηση. Ως εργαλείο μέτρησης για την αξιολόγηση των τριών ειδών του χρόνου αντίδρασης χρησιμοποιήθηκε το "Reaction Test" του Vienna Test System. Τα τρία είδη του χρόνου αντίδρασης αξιολογήθηκαν πριν την έναρξη της παρέμβασης, στο τέλος της και μία εβδομάδα μετά την παρέμβαση χωρίς καθόλου εξάσκηση. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two Way Repeated Measures), έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων από την αρχική στην τελική μέτρηση και στη μέτρηση διατήρησης και για τα τρία είδη του χρόνου αντίδρασης που μελετήθηκαν, με την πειραματική ομάδα να είναι καλύτερη από την ομάδα ελέγχου. Συμπερασματικά οι συμμετέχουσες στην πειραματική ομάδα αθλήτριες βελτίωσαν τον ΧΑ και στα τρία είδη και τον διατήρησαν. Επομένως, οι συγκεκριμένες ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στην πειραματική ομάδα, μπορούν να προταθούν στους προπονητές, ως ένας τρόπος ανάπτυξης και βελτίωσης του χρόνου αντίδρασης των νεαρών αθλητριών πετοσφαίρισης.

Λέξεις – Κλειδιά: χρόνος αντίδρασης, πετοσφαίριση, παιδιά



56. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΚΑΠΡΑΛΟΥ Α., ΚΟΥΤΡΑ Μ. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. , ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.

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

THE EFFECT OF A STATIC AND DYNAMIC BALANCE EXERCISE PROGRAMME ON ACTIVITIES OF DAILY LIVING AMONG OLDER ADULTS

KAPRALOU A., KOUTRA M. , GIANNAKOU E. , MICHALOPOULOU M.

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

Email: akapralo@phyed.duth.gr

Η ικανότητα διατήρησης της ισορροπίας κατά την εκτέλεση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής (ΔΚΖ) είναι περιορισμένη στα άτομα τρίτης ηλικίας λόγω της επιδείνωσης των αισθητηριακών συστημάτων (όπως το αιθουσαίο, οπτικό και σωματοαισθητικό), του γνωστικού συστήματος (κεντρικό νευρικό σύστημα) και του μυοσκελετικού συστήματος. Η μειωμένη ικανότητα ισορροπίας επηρεάζει τη βάδιση και προκαλεί αστάθεια στάσης και πτώσεις στα άτομα τρίτης ηλικίας κατά την εκτέλεση των καθημερινών τους δραστηριοτήτων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διεξάγει μια βιβλιογραφική ανασκόπηση για να προσδιοριστεί η επίδραση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής ατόμων τρίτης ηλικίας. Πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονική αναζήτηση σε βάσεις δεδομένων (Scopus, PubMed, Science Direct) η οποία αφορούσε το χρονικό διάστημα από το 2015 έως το 2025. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: «static balance», «dynamic balance», «activities of daily living» και «older adults». Από τις 125 πιθανές μελέτες της αναζήτησης, συμπεριλήφθηκαν 48 μελέτες από τις οποίες οι 12 πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης. Το διάγραμμα ροής που χρησιμοποιήθηκε ήταν με τη μεθοδολογία PRISMA. Οι περισσότερες παρεμβατικές μελέτες είχαν διάρκεια από 6 έως 12 εβδομάδες, με συνεδρίες 30 έως 60 λεπτών και συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προέκυψε ότι προγράμματα άσκησης που στοχεύουν στη βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας ασκούν ευεργετική επίδραση στην εκτέλεση των ΔΚΖ, στη λειτουργική ικανότητα και στη γνωστική λειτουργία των ατόμων τρίτης ηλικίας. Η βελτίωση της ισορροπίας σχετίζεται με την ενεργοποίηση του νευρομυϊκού συστήματος, του οποίου η αποτελεσματική λειτουργία αποτελεί προϋπόθεση για την εκτέλεση των ΔΚΖ. Συμπερασματικά, η συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας σε κατάλληλα δομημένα προγράμματα άσκησης αποτελεί μια αποτελεσματική και επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση για τη διατήρηση και βελτίωση της ισορροπίας και του ελέγχου της στάσης του σώματος. Η προσέγγιση αυτή συμβάλλει ουσιαστικά στην ενίσχυση της απόδοσης των ΔΚΖ, στην πρόληψη των πτώσεων, καθώς και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Λέξεις – Κλειδιά: ισορροπία, δραστηριότητες καθημερινής ζωής, άτομα τρίτης ηλικίας



57. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

ΚΑΒΒΑΛΟΥ Ε., ΚΟΝΤΗ Ε. , ΔΟΔΟΝΤΖΙΔΗ Α. , ΝΤΟΜΑΛΗ Σ. , ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ. , ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α. , ΜΠΟΤΩΝΗΣ Π.

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

THE EFFECT OF TRAINING LOAD ON SLEEP QUALITY, QUANTITY AND READINESS TO TRAIN IN ADOLESCENT ARTISTIC SWIMMERS DURING THE PRE-COMPETITIVE AND COMPETITIVE SEASON

ΚΑΒΒΑΛΟΥ Ε., ΚΟΝΤΙ Ε. , ΔΟΔΟΝΤΖΙΔΙ Α. , ΝΤΟΜΑΛΙ Σ. , ΑΡΣΟΝΙΑΔΙΣ Γ. , ΤΟΥΒΕΚΙΣ Α. , ΒΟΤΟΝΙΣ Ρ.

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

Email: irene.kavv@gmail.com

Οι αθλήτριες Καλλιτεχνικής Κολύμβησης εκτίθενται σε αυξημένη προπονητική επιβάρυνση εντός και εκτός νερού, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα και ποσότητα ύπνου τους καθώς και την αγωνιστική τους ετοιμότητα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί εάν οι αλλαγές στην προπονητική επιβάρυνση σχετίζονται με αντίστοιχες αλλαγές στην ποιότητα, ποσότητα ύπνου και στην αγωνιστική ετοιμότητα των αθλητριών Καλλιτεχνικής Κολύμβησης, σε διάστημα 10 εβδομάδων προπόνησης. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 έφηβες αθλήτριες Καλλιτεχνικής Κολύμβησης, ηλικίας $14,7 \pm 1,6$ έτη, με βάρος $49,2 \pm 7$ kg, ύψος $166 \pm 0,1$ cm και αγωνιστική εμπειρία $6,9 \pm 1,7$ έτη. Η εσωτερική προπονητική επιβάρυνση (RPE x διάρκεια προπόνησης), η ποσότητα και η ποιότητα ύπνου (αυτοαναφερόμενες ώρες ύπνου και Οπτική Αναλογική Κλίμακα, από 0-10), καθώς και η αγωνιστική ετοιμότητα (Οπτική Αναλογική Κλίμακα, από 0-10) καταγράφηκαν καθημερινά και χωρίστηκαν σε 3 φάσεις: Φάση 0 (διακοπές Πάσχα: δύο εβδομάδες προπόνησης, χωρίς σχολικές υποχρεώσεις), Φάση 1 (περίοδος εξετάσεων: πέντε εβδομάδες μειωμένης προπόνησης και σχολικές εξετάσεις), Φάση 2 (περίοδος προετοιμασίας αγώνων: τρεις εβδομάδες προετοιμασίας, χωρίς σχολικές υποχρεώσεις). Τα αποτελέσματα αναλύθηκαν με τη χρήση γραμμικού μεικτού μοντέλου (σταθερός παράγοντας: οι τρεις προπονητικές φάσεις, τυχαίος παράγοντας: οι αθλήτριες). Ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε το 5% ($p \leq 0,05$). Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών φάσεων στην προπονητική επιβάρυνση ($p \leq 0,01$) και στην ποσότητα ύπνου ($p \leq 0,01$), ενώ δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στην ποιότητα ύπνου ($p \geq 0,05$) και στην αγωνιστική ετοιμότητα ($p \geq 0,05$). Η προπονητική επιβάρυνση ήταν υψηλότερη στη Φάση 2 (582 ± 172 a.u.) σε σύγκριση με τη Φάση 1 (410 ± 91 a.u., $p \leq 0,01$) και τη Φάση 0 (450 ± 121 a.u., $p \leq 0,01$). Η ποσότητα ύπνου ήταν μικρότερη στη Φάση 1 (483 ± 101 a.u.) έναντι της Φάσης 0 (519 ± 116 a.u., $p \leq 0,01$) και της Φάσης 2 (511 ± 123 a.u., $p \leq 0,01$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι διακυμάνσεις στην προπονητική επιβάρυνση δεν συνάδουν με αντίστοιχες αλλαγές στην ποιότητα, ποσότητα ύπνου και στην αγωνιστική ετοιμότητα των αθλητριών. Ωστόσο, δεδομένου ότι πρόκειται για την πρώτη μελέτη στην Καλλιτεχνική Κολύμβηση που διερευνά την επίδραση τριών φάσεων προπόνησης στις παραπάνω μεταβλητές, απαιτείται περαιτέρω έρευνα με σκοπό την βελτιστοποίηση της απόδοσης των αθλητριών.

Λέξεις – Κλειδιά: προπονητική επιβάρυνση, ποιότητα ύπνου, ποσότητα ύπνου, αγωνιστική ετοιμότητα, καλλιτεχνική κολύμβηση



58. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΜΕΤΑΒΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ CHAMPIONS LEAGUE 2022-23

ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.², ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.², ΛΕΒΕΝΤΟΥΡΗΣ Μ.¹

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

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

EFFECTIVENESS OF ATTACKING TRANSITIONS IN THE WOMEN'S CHAMPIONS LEAGUE 2022-23

MITROTASIOS M.¹, ARMATAS V.¹, ISPIRLIDIS I.², MANTZOURANIS N.², LEVENTOURIS M.¹

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

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

Email: iispyrli@phyed.duth.gr

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε την αποτελεσματικότητα των επιθετικών μεταβάσεων στο UEFA Champions League γυναικών 2022-23, με στόχο να προσδιορίσει τους παράγοντες που επηρεάζουν την τελική ενέργεια. Το δείγμα αποτέλεσαν 61 αγώνες της διοργάνωσης και συνολικά 1356 επιθετικές μεταβάσεις, όπου καταγράφηκαν και αναλύθηκαν οι ακόλουθοι πέντε δείκτες απόδοσης με χρήση λογισμικού βιντεοανάλυσης: α) ζώνη ανάκτησης κατοχής, β) αριθμός μεταβιβάσεων, γ) αριθμός διεισδυτικών μεταβιβάσεων, δ) αριθμός επιτιθέμενων παικτών που συμμετέχουν και ε) διάρκεια επιθετικής μετάβασης. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική και στατιστική ανάλυση (Chi-square test), η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου καταγραφής ελέγχθηκε με το δείκτη Cohen's Kappa και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ζώνη ανάκτησης μπάλας, ο αριθμός μεταβιβάσεων και ο αριθμός επιτιθέμενων παικτών συνδέονται σημαντικά με την ύπαρξη τελικής ενέργειας κατά τη διάρκεια επιθετικών μεταβάσεων. Πιο συγκεκριμένα, οι επιθετικές μεταβάσεις που ξεκίνησαν από την προ-αμυντική ζώνη (41.0%), με πέντε ή περισσότερες μεταβιβάσεις (41.0%) και με την συμμετοχή 5 ή περισσότερων επιτιθέμενων παικτών (40.2%) είχαν μεγαλύτερη συχνότητα τελικής ενέργειας. Αντίθετα, η διάρκεια της επιθετικής μετάβασης και ο αριθμός διεισδυτικών μεταβιβάσεων δεν φάνηκε να επηρεάζουν σημαντικά την ύπαρξη τελικής ενέργειας. Συμπερασματικά, η μελέτη ανέδειξε τους κρίσιμους παράγοντες που διαμορφώνουν την αποτελεσματικότητα των επιθετικών μεταβάσεων στο UEFA Champions League γυναικών 2022-23. Λαμβάνοντας υπόψη την περιορισμένη διαθεσιμότητα ερευνητικών δεδομένων για το γυναικείο ποδόσφαιρο, τα ευρήματα αυτά προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες για την κατανόηση των τακτικών που χρησιμοποιούνται σε υψηλό επίπεδο, ενώ προσφέρουν κατευθύνσεις για την προπόνηση των επιθετικών και αμυντικών μεταβάσεων. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ μεταβλητών, όπως η ποιότητα των μεταβιβάσεων και η θέση των παικτών, και να συγκρίνουν τα αποτελέσματα με αυτά άλλων διοργανώσεων.

Λέξεις – Κλειδιά: αντεπίθεση, δείκτες απόδοσης, ποδόσφαιρο, αποτελεσματικότητα



59. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΧΥΟΣ-ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΡΩΣΣΗ Α.¹, ΙΕΡΟΝΥΜΙΔΗΣ Δ.², ΧΑΤΖΗΠΑΝΤΕΛΗΣ Α.³, ΧΑΤΖΗΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ Μ.², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΖΑΡΑΣ Ν.¹

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

²Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Τμήμα Επιστημών Ζωής, Σχολή Επιστημών Ζωής και Υγείας, Λευκωσία, Κύπρος

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

EFFECTS OF CONCURRENT POWER-ENDURANCE TRAINING IN PHYSICAL FITNESS OF HIGH LEVEL YOUNG SOCCER PLAYERS

KYRIACOU ROSSI A.¹, IERONYMIDES D.², HATZIPANTELIS A.³, HATZICHARALAMBOUS M.², AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, ZARAS N.¹

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

²University of Nicosia, Department of Life Sciences, School of Life and Health Sciences, Nicosia, Cyprus

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

Email: akrossi@outlook.com

Η ταυτόχρονη προπόνηση ισχύος-αντοχής αποτελεί συνήθη πρακτική στο ποδόσφαιρο, όπου οι παίκτες απαιτείται να διαθέτουν υψηλή μυϊκή ισχύ και υψηλή αερόβια ικανότητα. Η προπόνηση ισχύος συμβάλλει στη βελτίωση της ταχυδύναμης, ενώ η προπόνηση αντοχής ενισχύει την υψηλή ένταση κατά τη διάρκεια του αγώνα. Η συνδυαστική προπόνηση ισχύος-αντοχής μέσω προπόνησης με αντιστάσεις και επαναλαμβανόμενων ταχυτήτων αντίστοιχα, φαίνεται να βελτιώνει την απόδοση, ωστόσο, η αλληλεπίδραση των δύο μορφών άσκησης σε ένα προπονητικό πρόγραμμα νεαρών ποδοσφαιριστών παραμένει αδιευκρίνιστη. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση της ταυτόχρονης προπόνησης ισχύος-αντοχής στην ίδια προπονητική μονάδα σε σύγκριση με την εφαρμογή της σε διαφορετικές ημέρες σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Δεκαέξι έφηβοι ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου (15,9±0,5 ετών, 1,74±0,05m, 65,3±8,2kg, VO₂max 49,7±2,1ml/kg/min) συμμετείχαν στη μελέτη. Οι παίκτες ακολούθησαν ένα προπονητικό πρόγραμμα 5 εβδομάδων που περιλάμβανε τις ασκήσεις ισχύος α) άλματα με μπάρα, β) άλματα με μπάρα από τους μηρούς και γ) πτωτικά άλματα από τα 30cm. Έπειτα, ακολουθούσαν οι επαναλαμβανόμενες ταχύτητες. Οι παίκτες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την σύνθετη ομάδα (ΣΟ), όπου έκανε προπόνηση ισχύος-αντοχής στην ίδια προπονητική μονάδα και στην ομάδα που έκανε σε διαφορετικές ημέρες (ΔΟ). Πριν και μετά το προπονητικό πρόγραμμα πραγματοποιήθηκαν οι μετρήσεις: σωματική σύσταση, ισομετρικές έλξεις μπάρας από τους μηρούς (IMTP), κατακόρυφο άλμα (CMJ), πτωτικά άλματα (DJ 20,30,40cm), ισοκινητική δυναμομέτρηση, 0-30m ταχύτητα, T-test ευκινησίας, επαναλαμβανόμενες ταχύτητες (RPTDSP) και η δοκιμασία αερόβιας ικανότητας (30-15IFT). Και οι δύο ομάδες βελτίωσαν την IMTP (ΣΟ: 8,6%, P=0,001, ΔΟ: 3,1%, P=0,001), το ύψος στο CMJ (ΣΟ: 6,4%, P=0,000, ΔΟ: 5,6%, P=0,001), τον δείκτη αντιδραστικής δύναμης στα DJ σε όλα τα ύψη (P<0,001) και την απόδοση στο 30-15IFT (ΣΟ: 5,34%, P=0,003, ΔΟ: 5,4%, P=0,003). Η ΣΟ βελτίωσε στατιστικά περισσότερο την απόδοση σε σχέση με την ΔΟ στα RPTDSP όσον αφορά τον μέσο χρόνο (-4.6%, P=0.01), τον συνολικό χρόνο (-5.2%, P=0.02) καθώς και την απόδοση στις 4 από τις 6 επαναλαμβανόμενες ταχύτητες (P<0.01). Συμπερασματικά, η ταυτόχρονη εφαρμογή προπόνησης ισχύος και αντοχής εντός της ίδιας προπονητικής μονάδας οδηγεί σε μεγαλύτερες προσαρμογές στις επαναλαμβανόμενες ταχύτητες σε σύγκριση με την προπόνηση σε διαφορετικές ημέρες. Προτείνεται η ένταξη της στον προπονητικό σχεδιασμό εφήβων ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου.

Λέξεις – Κλειδιά: μυϊκή ισχύς, ταχύτητα, σύσταση σώματος, επαναλαμβανόμενα σπριντ, αερόβια ικανότητα.



60. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΗΣ ΣΕΝΤΡΑΣ ΣΤΟ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ BUNDESLIGA 2023-24

ΑΡΜΑΤΑΣ Β.¹, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.¹, ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.², ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.², ΤΣΙΜΠΟΚΑΣ Χ.¹,
ΤΑΣΙΟΥΛΗΣ Α.¹

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

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

FACTORS OF CROSS SUCCESS IN THE GERMAN FOOTBALL LEAGUE BUNDESLIGA 2023-24

ARMATAS V.¹, MITROTASIOS M.¹, ISPIRLIDIS I.², MANTZOURANIS N.², TSIMPOKAS C.¹,
TASIOULIS A.¹

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

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

Email: iispyrli@phyed.duth.gr

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε την αποτελεσματικότητα των σεντρών της Μπάγερν Μονάχου στο Γερμανικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου, με στόχο να προσδιορίσει τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιτυχία τους. Το δείγμα αποτέλεσαν το σύνολο των 34 αγώνων της Μπάγερν Μονάχου την αγωνιστική περίοδο 2022-23, κατά την οποία τερμάτισε στην πρώτη θέση. Οι μεταβλητές που καταγράφηκαν και αναλύθηκαν με τη χρήση λογισμικού βιντεοανάλυσης ήταν: έδρα αγώνα, κατεύθυνση παιχνιδιού, τροχιά σέντρας, αμυντική πίεση στη σέντρα και στην περιοχή και η ύπαρξη τελικής ενέργειας. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική και στατιστική ανάλυση (Chi-square goodness of fit test), η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου καταγραφής ελέγχθηκε με το δείκτη Cohen's Kappa και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η έδρα, η κατεύθυνση του παιχνιδιού, η αμυντική πίεση και η τελική ενέργεια συνδέονται σημαντικά με την αποτελεσματικότητα των σεντρών. Συγκεκριμένα, οι σέντρες που εκτελούνται εντός έδρας (61.3%), προς την ίδια πλευρά (72.2%), χωρίς αμυντική πίεση τη στιγμή της σέντρας (82.4%) και εντός περιοχής (79.8%) έχουν μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας. Αντίθετα, η τροχιά της σέντρας δεν φάνηκε να επηρεάζει σημαντικά την αποτελεσματικότητά της. Επιπλέον, βρέθηκε ότι όταν υπήρξε πρώτη επαφή από επιτιθέμενο παίκτη μετά τη σέντρα, το 63.1% κατέληξε σε τελική ενέργεια, ενώ το 14.2% σε επίτευξη τέρματος. Συμπερασματικά, η μελέτη ανέδειξε τους κρίσιμους παράγοντες που διαμορφώνουν την αποτελεσματικότητα των σεντρών της Μπάγερν Μονάχου. Τα ευρήματα μπορούν να αξιοποιηθούν για τον ποιοτικότερο σχεδιασμό της προπόνησης, δίνοντας έμφαση τόσο από επιθετική σκοπιά όσο και αμυντική, με έμφαση στις συνθήκες που ευνοούν την επιτυχία της σέντρας. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ περισσότερων μεταβλητών και να συγκρίνουν τα αποτελέσματα με αυτά άλλων ομάδων.

Λέξεις – Κλειδιά: επιθετική οργάνωση, τακτική, αποτελεσματικότητα, ποδόσφαιρο



61. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΟΥ ΟΓΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΕΣ

ΚΕΠΕΣΙΔΟΥ Μ., ΤΑΒΛΑΡΙΔΗΣ Α., ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΜΠΑΓΙΟΣ Ι., ΝΟΥΤΣΟΣ Κ.

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

THE EFFECT OF UPPER AND LOWER LIMB PLYOMETRIC TRAINING VOLUME ON KINETIC PERFORMANCE INDICES IN PREADOLESCENT FEMALE HANDBALL PLAYERS

ΚΕΡΕΣΙΔΟΥ Μ., ΤΑΥΛΑΡΙΔΗΣ Α., ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π., ΒΟΓΔΑΝΙΣ Γ., ΒΑΥΙΟΣ Ι., ΝΟΥΤΣΟΣ Κ.

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

Email: magdkepe@phed.uoa.gr

Περίληψη

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ερευνήσει την επίδραση ενός πλειομετρικού προγράμματος, στην ταχύτητα, στην ευκινησία, στην αλτική ικανότητα, στη μέγιστη δύναμη χειρολαβής και στην ταχύτητα ρίψης σε νεαρές αθλήτριες χειροσφαίρισης διαφοροποιώντας τον όγκο του (χαμηλός και μέτριος πλειομετρικός όγκος). Τριανταεννέα αθλήτριες χειροσφαίρισης χωρίστηκαν τυχαία σε 3 ομάδες: ομάδα χαμηλού πλειομετρικού όγκου (ΟΧ) (n=12, 12.94±0.47 ετών), ομάδα μέτριου πλειομετρικού όγκου (ΟΜ) (n=15, 12.88±0.5 ετών) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ) (n=12, 12.76 ±0.47 ετών). Αξιολογήθηκαν και για τις 3 ομάδες οι παράμετροι της γραμμικής ταχύτητας 5, 10 και 20 μέτρων, της ευκινησίας, του άλματος σε μήκος άνευ φοράς, του κατακόρυφου άλματος με προδιάταση (CMJ), της μέγιστης δύναμης χειρολαβής και της ταχύτητας ρίψης της μπάλας, πριν, μετά από 5 εβδομάδες και μετά από 10 εβδομάδες πλειομετρικής προπόνησης. Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (repeated ANOVA 3x3.). Για την επίδραση του προπονητικού προγράμματος πλειομετρίας μεταξύ των ομάδων παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις μεταβλητές των 5 ($p<0,001$), 10 ($p<0,001$) και 20 μέτρων γραμμικής ταχύτητας ($p=0,010$). Η επίδραση του πλειομετρικού προγράμματος για τις 3 χρονικές στιγμές έδειξε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα για όλες τις μετρήσεις [ευκινησία ($p<0,001$), γραμμική ταχύτητα 5, 10 και 20 μέτρων ($p<0,001$; $p<0,001$ και $p<0,001$ αντίστοιχα), CMJ ($p<0,001$), άλμα σε μήκος άνευ φοράς ($p<0,001$), δύναμη λαβής ($p<0,001$) και ταχύτητα ρίψης της μπάλας ($p<0,001$)]. Περαιτέρω συγκρίσεις ανά ζεύγη με διόρθωση Bonferroni έδειξαν πως μεταξύ ΟΧ και ΟΜ δεν παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές μετά από 5, 10 εβδομάδες σε καμία παράμετρο που εξετάστηκε εκτός της γραμμικής ταχύτητας 20 μέτρων μετά το πέρας 5 εβδομάδων ($p=0,024$; $d=0,971$). Η ΟΕ βελτίωσε τις επιδόσεις της μετά το πέρας των 10 εβδομάδων αλλά όχι σημαντικά, εκτός από την παράμετρο της ευκινησίας μετά από 5 ($p<0,001$; $d=2,0$) και 10 εβδομάδες ($p<0,001$; $d=1,8$), του CMJ [$p=0,040$; $d=0,67$), ($p=0,013$; $d=0,86$)] και της ταχύτητας ρίψης της μπάλας [$p=0,018$; $d=0,81$), ($p=0,008$; $d=0,93$)]. Συμπερασματικά, η πλειομετρική προπόνηση χαμηλού και μέτριου όγκου επιφέρει τα ίδια αποτελέσματα στις παραμέτρους που εξετάστηκαν.

Λέξεις – Κλειδιά: ομαδικά αθλήματα, έκκεντρη προπόνηση, ασκήσεις σπριντ



62. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΨΗΦΙΑΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «GAMIFIED AND ONLINE ACTIVITIES FOR LEARNING TO SUPPORT PLAYER DEVELOPMENT MANAGERS» (GOAL4PDM)

KARAVIDAS Λ. ¹, ΠΟΛΙΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν. ¹, ΣΚΡΑΠΑΛΗ Γ. ¹, ΛΙΛΟΥ Ο. ¹, ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α. ¹, ΔΟΥΚΑ Σ. ¹, ΣΙΑΚΟΥ Μ. ², ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Φ. ², ΤΣΙΑΤΣΟΣ Θ. ¹, ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Α. ²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

²Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

EVALUATION OF THE DIGITAL EDUCATIONAL MATERIAL OF THE PROGRAMME "GAMIFIED AND ONLINE ACTIVITIES FOR LEARNING TO SUPPORT PLAYER DEVELOPMENT MANAGERS" (GOAL4PDM)

KARAVIDAS L. ¹, POLITOPOULOS N. ¹, SKRAPARLI G. ¹, LILOU O. ¹, MAVROPOULOU A. ¹, DOUKA S. ¹, SIAKOU M. ², CHRISTODOULOU F. ², TSIATSOS T. ¹, AVGERINOS A. ²

¹Aristotle University of Thessaloniki

²European University of Cyprus

Email: a.avgerinos@euc.ac.cy

Εμπειρογνώμονες της ΕΕ σημειώνουν την ανάγκη υποστήριξης των αθλητών για την επανένταξή τους στην παραγωγική διαδικασία μετά το πέρας της αθλητικής καριέρας. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω της συμμετοχής σε προγράμματα Διπλής Καριέρας με την υποστήριξη εκπαιδευμένων Στελεχών Ανάπτυξης Αθλητών (ΣΑΑ). Ο ρόλος ενός ΣΑΑ είναι να συνεργάζεται με αθλητές για προσωπικά, κοινωνικά και επαγγελματικά θέματα. Το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ERASMUS+ GOAL4PDM (<https://goal4pdm.csd.auth.gr/>) στοχεύει στην υποστήριξη επαγγελματιών του αθλητισμού (προπονητές, καθηγητές ΦΑ, διοικητικά στελέχη) να γίνουν ΣΑΑ. Μέσω του GOAL4PDM δημιουργήθηκε μια διαδικτυακή πλατφόρμα με ψηφιακό υλικό έξι μαθημάτων (massive open online course) για τους επαγγελματίες και ένα Σοβαρό Παιχνίδι (Serious Game) για αθλητές. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση της αξιολόγησης αυτού του υλικού από εγγεγραμμένους χρήστες από επτά χώρες της ΕΕ. Συνολικά 304 χρήστες αξιολόγησαν τα μαθήματα της πλατφόρμας ως προς: 1) τμηματοποίηση, αλληλουχία, πλοήγηση, 2) εκπαιδευτικό περιεχόμενο, 3) επίδραση στην επαγγελματική πρακτική, και 4) χρηστικότητα. Το Σοβαρό Παιχνίδι αξιολογήθηκε από 348 χρήστες ως προς: 1) μάθηση, 2) ροή, 3) ευχαρίστηση, και 4) χρηστικότητα. Η αξιολόγηση έγινε με ανώνυμα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια με τη χρήση της κλίμακας System Usability Scale (SUS). Η αξιοπιστία των ερωτηματολογίων ελέγχθηκε με τον συντελεστή Cronbach's alpha και η εγκυρότητα μέσω φαινομενικής εγκυρότητας. Οι στατιστικές αναλύσεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν οι Kruskal-Wallis H test και Mann-Whitney U-Test. Η αξιολόγηση των μαθημάτων (5βάθμια κλίμακα Likert) έδειξε ότι οι χρήστες συμφωνούν με την τμηματοποίηση, την αλληλουχία και την πλοήγηση του εκπαιδευτικού υλικού (3.90 ± 0.77), δήλωσαν ότι το περιεχόμενο βελτίωσε τις γνώσεις τους (3.90 ± 0.66), εξέφρασαν θετική άποψη για την επίδραση στην επαγγελματική πρακτική (3.48 ± 0.90). Οι χρήστες είχαν αποδεκτή γνώμη για τη χρηστικότητα της πλατφόρμας (64.19 ± 16.52 SUS). Η αξιολόγηση του Σοβαρού Παιχνιδιού (6βάθμια κλίμακα Likert) έδειξε ότι οι χρήστες έκριναν ότι το παιχνίδι βοήθησε στη μάθηση (4.03 ± 1.15), είχε ροή (3.67 ± 1.27) κι ήταν ευχάριστο (4.18 ± 1.18). Το Σοβαρό Παιχνίδι έλαβε αποδεκτή αξιολόγηση χρηστικότητας (63.54 ± 15.06 SUS). Συμπερασματικά, η πλατφόρμα μαθημάτων και το Σοβαρό Παιχνίδι φαίνεται ότι αποτελούν χρήσιμα και εύχρηστα εργαλεία εκπαίδευσης για ΣΑΑ, που είναι ένας ανερχόμενος τομέας στον αθλητισμό.

Λέξεις – Κλειδιά: στέλεχος ανάπτυξη αθλητών, μαζικά ανοιχτά διαδικτυακά μαθήματα, σοβαρό παιχνίδι



63. ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΒΑΔΙΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΣΟ PARKINSON

ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΛΙΑΚΟΣ Χ.¹, ΓΙΟΥΜΙΔΟΥ Μ.²

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

²1ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο και Νηπιαγωγείο Κατερίνης

ASSISTIVE TECHNOLOGY AND GAIT IN INDIVIDUALS WITH PARKINSON'S DISEASE

SYROPOULOU A.¹, GIANNOUSI M.¹, VERNADAKIS N.¹, LIAKOS C.¹, GIOUMIDOU M.²

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

²1st Special Primary School and Kindergarten of Katerini

Email: agsyropo@phyed.duth.gr

Η υποστηρικτική τεχνολογία αναδεικνύεται ως πολλά υποσχόμενη εναλλακτική προσέγγιση για τη διαχείριση των διαταραχών βάδισης που παρουσιάζουν τα άτομα με νόσο Πάρκινσον. Οι κινητικές δυσκολίες που χαρακτηρίζουν τη νόσο, όπως το παγωμένο βήδισμα, η αστάθεια και η μειωμένη ικανότητα προσαρμογής της κινητικότητας, επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινή λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής των ατόμων. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθούν οι σύγχρονες παρεμβάσεις υποστηρικτικής τεχνολογίας που στοχεύουν στη βελτίωση των διαταραχών βάδισης σε άτομα με Πάρκινσον. Η αναζήτηση ερευνών πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων PubMed, CINAHL και Cochrane τον Ιανουάριο του 2024, με επιλογή άρθρων βάσει συγκεκριμένων κριτηρίων ένταξης και αποκλεισμού. Τα αποτελέσματα της έρευνας περιλαμβάνουν χρήση φορητών αισθητήρων για ανάλυση παραμέτρων βάδισης, τεχνικές ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο, εφαρμογές εικονικής πραγματικότητας για αποκατάσταση της κινητικότητας και ρομποτικά συστήματα υποβοήθησης. Τα δεδομένα αυτά καταδεικνύουν τον ρόλο της υποστηρικτικής τεχνολογίας ως εργαλείο για πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις, συμβάλλοντας στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των ατόμων με Πάρκινσον.

Λέξεις – Κλειδιά: νόσος πάρκινσον, υποστηρικτική τεχνολογία, αποκατάσταση, βάδιση



64. ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΒΑΔΙΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΣΟ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΛΙΑΚΟΣ Χ.¹, ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΓΙΟΥΜΙΔΟΥ Μ.²

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

²1ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο και Νηπιαγωγείο Κατερίνης

THE EFFECTS OF VIRTUAL REALITY ON BALANCE AND GAIT IN INDIVIDUALS WITH PARKINSON'S DISEASE

SYROPOULOU A.¹, LIAKOS C.¹, GIANNOUSI M.¹, VERNADAKIS N.¹, GIOUMIDOU M.²

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

²1st Special Primary School and Kindergarten of Katerini

Email: agsyropo@phyed.duth.gr

Η εικονική πραγματικότητα αποτελεί μια καινοτόμο θεραπευτική προσέγγιση για τη βελτίωση της βάδισης και της ισορροπίας σε άτομα με νόσο Πάρκινσον. Η παρούσα μελέτη έχει σκοπό να διερευνήσει τις επιπτώσεις της εικονικής πραγματικότητας στη βάδιση και την ισορροπία ατόμων με νόσο Πάρκινσον. Μέσω συστηματικής αναζήτησης σε επιστημονικές βάσεις δεδομένων (PubMed, Cochrane, Scopus) για τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές από το 2010 έως το 2025, επιδιώχθηκε η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της εικονικής πραγματικότητας. Η ανάλυση βασίστηκε στο μοντέλο PICOS, περιλαμβάνοντας μελέτες που εξέτασαν άτομα με Πάρκινσον ανεξαρτήτως βαρύτητας, όπου η εικονική πραγματικότητα χρησιμοποιήθηκε ως κύρια παρέμβαση αποκατάστασης. Οι ομάδες ελέγχου είτε συμμετείχαν σε φυσιοθεραπευτικές παρεμβάσεις είτε δεν συμμετείχαν σε καμία παρέμβαση, ενώ τα αποτελέσματα αξιολογήθηκαν μέσω μετρήσεων βάδισης και ισορροπίας, όπως οι Berg Balance Scale, Dynamic Gait Index, Functional Gait Assessment και Timed Up & Go. Τα ευρήματα της έρευνας υποδεικνύουν ότι η εικονική πραγματικότητα μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στη βελτίωση της κινητικότητας και της ισορροπίας σε άτομα με Πάρκινσον, καθιστώντας την μια πολλά υποσχόμενη εναλλακτική ή συμπληρωματική θεραπευτική προσέγγιση.

Λέξεις – Κλειδιά: νόσος πάρκινσον, εικονική πραγματικότητα, αποκατάσταση, ισορροπία, βάδιση



65. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΜΕΣΩ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ

ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ Λ.², ΣΚΡΑΠΑΛΗ Γ.², ΛΙΛΟΥ Ο.¹, ΣΙΑΚΟΥ Μ.³, ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Α.³, ΔΟΥΚΑ Σ.¹, ΤΣΙΑΤΣΟΣ Θ.²

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Πληροφορικής

³Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

DESIGN AND IMPLEMENTATION OF DIGITAL STORYTELLING VIA PLATFORM

ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ Λ.², ΣΚΡΑΠΑΛΗ Γ.², ΛΙΛΟΥ Ο.¹, ΣΙΑΚΟΥ Μ.³, ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Α.³, ΔΟΥΚΑ Σ.¹, ΤΣΙΑΤΣΟΣ Θ.²

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

²Aristotle University of Thessaloniki, Department of Informatics,

³European University Cyprus

Email: angelikim@phed.auth.gr

Η παρούσα εργασία παρουσιάζει τον σχεδιασμό και την υλοποίηση της ψηφιακής ιστορίας "Billy's Big Secret" στο πλαίσιο της πλατφόρμας HALT4kids. Η ψηφιακή αυτή αφήγηση, αποσκοπεί στο να βοηθήσει τα παιδιά-αθλητές ηλικίας 5 έως 8 ετών να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν την παρενόχληση και την κακοποίηση στον αθλητισμό. Η ιστορία σχεδιάστηκε με στόχο την ενίσχυση της συναισθηματικής κατανόησης και της ενσυναίσθησης των παιδιών μέσα από τη διαδραστική αφήγηση. Η εργασία αυτή, αναλύει τα στάδια ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένου του αφηγηματικού σχεδιασμού, της ανάπτυξης διαδραστικών στοιχείων και της ενσωμάτωσης πολυμεσικού περιεχομένου. Επιπλέον, περιγράφονται τα γραφικά και ο ηχητικός σχεδιασμός που στοχεύουν στη δημιουργία μιας ελκυστικής εμπειρίας για τα παιδιά, η δομή του storyboarding για συνεκτική αφήγηση, καθώς και η ευελιξία της ιστοσελίδας να προσαρμόζεται σε διαφορετικές συσκευές και γλώσσες. Τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της ανάπτυξης υποδηλώνουν ότι η χρήση ψηφιακής αφήγησης μπορεί να ενισχύσει τη συμμετοχή και την κατανόηση, παρέχοντας ένα δυναμικό εργαλείο για την εκπαίδευση και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη. Τέλος, στόχος μας είναι να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο για την αντιμετώπιση της παρενόχλησης στον αθλητισμό.

Λέξεις – Κλειδιά: ψηφιακή αφήγηση, διαδραστική ιστορία, εκπαιδευτική τεχνολογία, συναισθηματική κατανόηση, halt4kids, παρενόχληση, αθλητισμός



66. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ

ΚΑΠΙΔΗΣ Π. , ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ. , ΖΕΤΟΥ Ε. , ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π. , ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν. , ΛΙΑΚΟΣ Χ. , ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.

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

THE IMPACT OF AN AUTONOMOUS FULL IMMERSION VIRTUAL REALITY INTERVENTION ON THE MOOD EXPERIENCE OF CHILDREN AGED 9-12

KAPIDIS P. , GIANNOUSI M. , ZETOU E. , ANTONIOU P. , VERNADAKIS N. , LIAKOS C. , SYROPOULOU A.

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

Email: pkapidis@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν, μέσα στο θεωρητικό πλαίσιο της θεωρίας των δυναμικών συστημάτων, να εξετάσει την επίδραση δυο διαφορετικών παρεμβατικών προγραμμάτων εξάσκησης και βελτίωσης των Αντιληπτικών Ικανοτήτων σε παιδιά 9-12 ετών: ένα πρόγραμμα βασισμένο σε πλήρως εμβυθιστικό εικονικό περιβάλλον (ΠΕΕΠ) και ένα πρόγραμμα με τυπικές Δραστηριότητες (ΤΔ) στην απόλαυση των παιδιών προς τα παιχνίδια. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν τριάντα δύο (n=32) παιδιά ηλικίας 9-12 ετών, τα οποία χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Την ομάδα ΠΕΕΠ, η οποία παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα (Oculus Quest 2) και την ομάδα ΤΔ που παρακολούθησε ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων με τυπικές δραστηριότητες. Ως εργαλείο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου των Ho, Lwin, Sng & Yee (2017) και συγκεκριμένα ο παράγοντας «Απόλαυση του παιχνιδιού» (Game Enjoyment), σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «πάρα πολύ» (1) μέχρι το «καθόλου» (5). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα t-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent sample t-test). Η ομοιογένεια της διακύμανσης εξετάστηκε με το Levene's test και η κανονικότητα του δείγματος με το Shapiro Wilk test. Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των ατόμων διαφορετικής παρέμβασης στον παράγοντα της Εμπειρίας Διάθεσης του παιχνιδιού. Χαμηλότερες επιδόσεις, αλλά όχι στατιστικά σημαντικές, παρατηρήθηκαν σε εκείνους που συμμετείχαν στην παρέμβαση με παιχνίδια τυπικών δραστηριοτήτων. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης, ήταν θετικοί όσον αφορά την Εμπειρία Διάθεσης του παιχνιδιού εικονικής πραγματικότητας και τυπικών δραστηριοτήτων.

Λέξεις – Κλειδιά: 9-12 ετών, εμπειρία διάθεσης, εικονική πραγματικότητα



67. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ.

ΛΟΓΟΘΕΤΙΔΗΣ Δ., ΤΟΜΑΡΑΣ Ι. , ΡΑΓΚΟΥΣΗΣ Μ. , ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ. , ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.

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

EVALUATION OF THE CASE OF ORGANIZING THE WHEELCHAIR BASKETBALL CHAMPIONSHIP

LOGOTHETIDIS D., TOMARAS I. RAGOUSIS M. , ASTRAPELLOS K. , MATSOUKA O.

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

Email: dimilogo4@phyed.duth.gr

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο είναι ένα δυναμικό και ανταγωνιστικό άθλημα που προάγει τη συμμετοχή ατόμων με αναπηρία, προσφέροντας τους μια ευκαιρία να αναδείξουν τις ικανότητες τους στον αθλητισμό και να συμμετέχουν σε αγωνιστικά γεγονότα. Η ανάπτυξη και οργάνωση πρωταθλημάτων καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο αποτελεί μια σημαντική πτυχή για την ενσωμάτωση των αθλητών με αναπηρία στην κοινωνία, ενώ ταυτόχρονα προάγει τη συνειδητοποίηση της αναγκαιότητας της προσβασιμότητας και της ισότητας στον αθλητισμό. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η αξιολόγηση του πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, με έμφαση σε παράγοντες όπως η ποιότητα των οργανωτικών υποδομών, η συμμετοχή και ικανοποίηση των αθλητών, καθώς και η προσβασιμότητα για το κοινό. Για τη συλλογή δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο The Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ), των Thomas και Horn (2003), το οποίο εστιάζει στην ικανοποίηση των αθλητών από διάφορες παραμέτρους του πρωταθλήματος, όπως η ποιότητα των υποδομών, η διοργάνωση και η γενικότερη αθλητική εμπειρία. Η έρευνα αυτή επικεντρώθηκε σε δείγμα 10 αθλητών καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, ηλικίας 27-53 ετών, με τουλάχιστον 1 έτος εμπειρίας στον τομέα του αθλήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ποιότητα των υποδομών αξιολογήθηκε θετικά από το 70% των αθλητών, ενώ το 40% ανέφερε περιορισμούς στην προσβασιμότητα. Το 80% των αθλητών ήταν ικανοποιημένο από την αγωνιστική εμπειρία, ενώ το 60% σημείωσε την ανάγκη βελτίωσης στη ροή των αγώνων και τη διαχείριση του χρόνου. Συνοψίζοντας, η αξιολόγηση του πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο προσφέρει χρήσιμα δεδομένα για την ενίσχυση των οργανωτικών διαδικασιών και τη βελτίωση της εμπειρίας τόσο για τους αθλητές όσο και για το κοινό.

Λέξεις – Κλειδιά: καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, αξιολόγηση διοργάνωσης, ποιότητα υποδομών, προσβασιμότητα



68. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΔΥΣΛΕΞΙΑ Η/ΚΑΙ DCD

ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ Α.¹, ΔΕΡΡΗ Β.¹, ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.²

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

²Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος, Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

THE IMPACT OF A TEACHER TRAINING PROGRAM ON THE SOCIAL SKILLS OF CHILDREN WITH AND WITHOUT DYSLEXIA

ANDREADOU A.¹, DERRI V.¹, KOURTESSIS T.²

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

²International University of Greece, Department of Early Childhood Care & Education, Thessaloniki, Greece

Email: anandrea@phyed.duth.gr

Οι κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών με Δυσλεξία ή/και Αναπτυξιακή Διαταραχή του κινητικού συντονισμού παρουσιάζουν προβλήματα σε σύγκριση με τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η επίδραση ενός δίμηνου εξ αποστάσεως επιμορφωτικού προγράμματος εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής και δασκάλων στην πιθανή διαφοροποίηση των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών τους. Στη μελέτη συμμετείχαν 561 παιδιά ηλικίας, 9 έως 12 ετών. Από αυτά, τα 102 ήταν διαγνωσμένα με Δυσλεξία από Κέντρα Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης (ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.) και τα 459 ήταν παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Επίσης, συμμετείχαν 58 εκπαιδευτικοί (29 δάσκαλοι και 29 εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής). Η πειραματική ομάδα των εκπαιδευτικών αποτελούνταν από 30 άτομα που παρακολούθησαν την επιμόρφωση και η ομάδα ελέγχου από 28 που δεν παρακολούθησαν καμία επιμόρφωση. Αντίστοιχα, τα 349 παιδιά αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα, ενώ τα 212 την ομάδα ελέγχου. Την «υποομάδα» (Πειραματική Ομάδα παιδιών με Δυσλεξία ή/και DCD, παιδιών χωρίς τέτοιες δυσκολίες και Ομάδα Ελέγχου παιδιών με δυσκολίες και χωρίς δυσκολίες) αποτέλεσαν 260 παιδιά. Για την αξιολόγηση των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών χρησιμοποιήθηκε η το εργαλείο Matson Evaluation Of Social Skills With Youngsters (MESSY II), σε προσαρμογή των Masadis, Filippou, Derri και Papaioannou (2016). Η ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες έδειξε ότι υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αρχική μέτρηση στον παράγοντα ""Εχθρικές Συμπεριφορές"" ($p < .005$) ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου χωρίς δυσκολίες της Δ' και Στ' τάξης με χειρότερες συμπεριφορές στην πρώτη ομάδα. Στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αρχική μέτρηση υπήρχαν και στον παράγοντα ""Συμπεριφορές υψηλής εμπιστοσύνης"" , μεταξύ παιδιών με και χωρίς δυσκολίες της πειραματικής και ομάδας ελέγχου Στ' τάξης. Η ανάλυση συνδιακύμανσης (ANCOVA) στον παράγοντα ""Εχθρικές Συμπεριφορές"" έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, στην τελική μέτρηση όπου τα παιδιά με δυσκολίες της πειραματικής ομάδας της Ε' και Στ' τάξης είχαν σημαντικά μικρότερη απόδοση (καλύτερη συμπεριφορά), συγκριτικά με τις ομάδες ελέγχου αντίστοιχων τάξεων. Το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni έδειξε στατιστικά σημαντική βελτίωση των παιδιών με δυσκολίες της πειραματικής ομάδας από την αρχική στην τελική μέτρηση. Η ανάλυση συνδιακύμανσης (ANCOVA) στον παράγοντα «Συμπεριφορές υψηλής εμπιστοσύνης» έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην τελική μέτρηση. Το πρόγραμμα επιμόρφωσης είχε θετικά αποτελέσματα στις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών, της πειραματικής ομάδας.

Λέξεις – Κλειδιά: *δυσλεξία, αναπτυξιακή διαταραχή κινητικού συντονισμού, κοινωνικές δεξιότητες, επιμόρφωση*



69. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ (ΔΑΦ): ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΠΑΠΑΓΕΡΙΔΟΥ Γ., ΣΑΒΒΑΚΗ Δ.

Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδας, ΤΑΦΠΠΗ, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

EFFECTS OF SWIMMING IN CHILDREN WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER (ASD): REVIEW

PAPAGERIDOU G., SAVVAKI D.

International Hellenic University, DECEC, Thessaloniki, Greece

Email: papageridou17@gmail.com

Η κολύμβηση αποτελεί μία από τις πλέον ολοκληρωμένες μορφές άσκησης με θετική επίδραση τόσο στο σωματικό, όσο και στο ψυχικό επίπεδο. Τα τελευταία χρόνια εφαρμόζεται και ως εναλλακτική θεραπευτική παρέμβαση σε παιδιά με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναφορικά με την επίδραση της κολύμβησης σε παιδιά με ΔΑΦ. Για τους σκοπούς της μελέτης πραγματοποιήθηκε αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Scopus, PubMed και Google Scholar. Τα κριτήρια επιλογής ήταν: α) ερευνητικά άρθρα β) άρθρα που δημοσιεύτηκαν τα τελευταία 10 χρόνια γ) η αγγλική γλώσσα συγγραφής. Επιπλέον, η συλλογή των δεδομένων έγινε με τις λέξεις κλειδιά: «Exercise», «Physical Activity», «Swimming», «Children» και «ASD». Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση φαίνεται ότι η ενασχόληση με την κολύμβηση και το παιχνίδι στο νερό έχει θετικό αντίκτυπο σε πολλούς αναπτυξιακούς τομείς των παιδιών με ΔΑΦ, και ιδιαίτερα στον κινητικό και στον κοινωνικοσυναισθηματικό. Πιο συγκεκριμένα η κολύμβηση στα παιδιά με ΔΑΦ μπορεί να βελτιώσει την κινητικότητα, την ισορροπία, τη συγκέντρωση, και την αυτοπεποίθηση καθώς και την κοινωνικοποίηση. Παράλληλα, συμβάλλει στη μείωση στερεοτυπικών συμπεριφορών και ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση με το περιβάλλον και τους γύρω τους. Ωστόσο, ανασταλτικό ρόλο μπορεί να έχουν ως προς τη συμμετοχή των παιδιών με ΔΑΦ σε προγράμματα κολύμβησης αισθητηριακοί παράγοντες και δυσκολίες προσαρμογής στο νερό. Η επιτυχία εξαρτάται από τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μάθησης, με την κατάλληλη χρήση εξοπλισμού (ειδικές στολές, σανίδες, πλωτές πλατφόρμες) και σωστές συνθήκες όπως η κατάλληλη θερμοκρασία νερού. Η εξατομικευμένη προσέγγιση καθώς και η συμβολή του ειδικού καθηγητή φυσικής αγωγής, παίζουν καθοριστικό ρόλο για την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης, ενισχύοντας την ασφάλεια και την θετική μαθησιακή εμπειρία για τα παιδιά. Συμπερασματικά, η κολύμβηση αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή για τα παιδιά με ΔΑΦ, προσφέροντας σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη με τελικό σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Λέξεις – Κλειδιά: άσκηση, φυσική δραστηριότητα, κολύμβηση, παιδιά, ΔΑΦ



70. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΟΣΟΣΤΩΝ ΕΥΣΤΟΧΙΑΣ ΣΟΥΤ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

ΤΟΜΑΡΑΣ Ι., ΛΟΓΟΘΕΤΙΔΗΣ Δ., ΛΑΜΨΑ Σ., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.

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

EVALUATION OF SHOOTING ACCURACY RATES IN WHEELCHAIR BASKETBALL

TOMARAS I., LOGOTHETIDIS D., LAMPSE S., ASTRAPELLOS K., MATSOUKA O.

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

Email: johntomaras98@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο αποτελεί μια από τις πλέον αναπτυσσόμενες μορφές παραολυμπιακών αθλημάτων, προσφέροντας σημαντικές ευκαιρίες συμμετοχής και ανταγωνισμού σε άτομα με κινητικές αναπηρίες. Παρά την αυξημένη δημοτικότητα και την ενίσχυση της ορατότητας του αθλήματος, η έρευνα σχετικά με την απόδοση των αθλητών και συγκεκριμένα την ευστοχία στις προσπάθειες για καλάθι παραμένει περιορισμένη. Η ευστοχία αποτελεί έναν από τους κρίσιμους παράγοντες που επηρεάζουν την επιτυχία μιας ομάδας. Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει τα ποσοστά ευστοχίας των αθλητών στην καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο και να εξετάσει τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση σε πραγματικές συνθήκες αγώνα. Ειδικότερα, η μελέτη επικεντρώνεται στη συλλογή και ανάλυση δεδομένων σχετικά με την ευστοχία στις προσπάθειες για καλάθι, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η θέση στο γήπεδο, η πίεση του αντιπάλου και οι συνθήκες του αγώνα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 10 αθλητές καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, ηλικίας 27-53 ετών, με γενική εμπειρία τουλάχιστον 1 έτους στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Basketball skill performance test (BSPT) των George and McClelland (2006). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι αθλητές είχαν υψηλότερα ποσοστά ευστοχίας σε συνθήκες χαμηλής πίεσης από τον αντίπαλο, ενώ η ευστοχία μειώθηκε σημαντικά όταν οι αθλητές αντιμετώπιζαν δυναμική άμυνα από τον αντίπαλο. Συνοψίζοντας, η αξιολόγηση της ευστοχίας στη καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο μπορεί να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες τόσο για τους προπονητές όσο και για τους ίδιους τους αθλητές, βοηθώντας στην ανάπτυξη πιο στοχευμένων προπονητικών προγραμμάτων και στρατηγικών. Επιπλέον, μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της κατανόησης των παραγόντων που επηρεάζουν την απόδοση, ενισχύοντας τη συνολική ποιότητα του αθλήματος.

Λέξεις – Κλειδιά: καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, ευστοχία στην επίθεση, παραολυμπιακά αθλήματα, απόδοση αθλητών



71. ΠΑΝΑΗΣ ΚΟΥΤΑΛΙΑΝΟΣ, Ο ΠΑΛΑΙΣΤΗΣ, Ο ΑΡΣΙΒΑΡΙΣΤΑΣ, Ο ΘΡΥΛΟΣ

ΜΙΧΟΣ Κ.

Ερευνητής

PANAGIS COUTALIANOS THE WRESTLER, THE WEIGHTLIFTER, THE LEGEND

MICHOS K.

Researcher

Email: lefkaros87@yahoo.gr

As the strongest athlete of his time, Panagis Coutalios (1847-1916) is deserving of far more fame than he ever received. Exploiting his profession as sailor, he traveled most of the world, seeking out would-be competitors for public tests of strength in every port. Impossible to defeat in the ring, he overcame dozens of famous strongmen. He shouldered weights that would defeat any modern weightlifter.

Coutalios was more vulnerable outside the ring, however. Famous athletes shrank from his challenge, avoiding the risk of defeat while maligning or minimizing him in the local press. Panagis grew up in the second half of the 19th century as a Greek in the Ottoman Empire. Nationalism was the dominant ideology of that time, with new nations embracing warfare as the path to successful statehood. Weightlifters and wrestlers became "flag bearers" of their ethnic groups, symbolizing the power of their nation. An athlete who appeared on stage lifting huge weights or winning wrestling matches evoked national pride in his compatriots, and ideally awe in his country's rivals.

Greece, Coutalios's chosen homeland, drew glory and greatness from the distant historical past, but it was a newborn country, small and poor, with a national diaspora then politically insignificant. Greece's relative obscurity is a key reason Panagis Coutalios's achievements never earned him the leading place his name deserves in the world sports bibliography.

So with this research, by gradually marshalling the historical data that modern digital technology makes accessible, aspires to restore a famous Greek athlete to where he belongs, on the podium of world champion.

Λέξεις – Κλειδιά: Παναής, Κουταλιανός



72. THE ANXIETY DISORDER OF “WATER PHOBIA” AND ITS EFFECT ON SWIM LEARNING PROGRAM

KARAGIANNI A.¹, VALKOUMAS I.²

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

²Nottingham College, Department of Higher Education Sports and Public Services, Nottingham, Nottinghamshire, UK

Email: kakti1970@gmail.com

The aim of the paper is to present “water phobia” as a condition and as a difficulty factor in all age group’s effort to learn to swim. A review of the international literature was carried out in the electronic databases PubMed, Scopus, Google scholar, Academia Edu, EKT (National Documentation Center), IETHS (Institute for Research & Therapy of Behavior). Presentation of the causes, symptoms and how to deal (overcome the condition) with water phobia. The benefits of withstanding the water phobia challenges: increasing the water safety, reducing the possibility of a water accident, and positively influencing the participation in other water sports activities (sailing, canoeing, skiing, scuba diving), resulting in a higher wellbeing level, through physical fitness. The positive psychological implications (elimination of fear, increased self-esteem, self-confidence). Brief testimonies of people with a phobia of water.

Λέξεις – Κλειδιά: *water phobia, symptoms, causes, treatment, benefits of eliminating fear*



74. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΚΟΥΛΗ Ε., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ., ΚΟΥΛΗ Ο., ΜΟΡΕΛΑ Ε.

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

CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND WELL-BEING BEFORE AND AFTER OLDER ADULTS' PARTICIPATION IN AN EXERCISE PROGRAM

ΚΟΥΛΙ Ε., BEBETSOS E., MICHALOPOULOU M., FILIPPOU F., KOUΛΙ O., MORELA E.

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

Email: ekouli@phyed.duth.gr

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) και η ψυχολογική ευεξία αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για την ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία, καθώς επηρεάζουν τη λειτουργικότητα, την ψυχική υγεία και την κοινωνική ενσωμάτωση. Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) έχει τεκμηριωθεί ότι συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης, ιδιαίτερα όταν αποτελείται από οργανωμένα προγράμματα άσκησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ ΣΝ και των παραγόντων της ευεξίας. Συνολικά το δείγμα αποτέλεσαν 86 άτομα τρίτης ηλικίας, τα οποία συμμετείχαν σε παρέμβαση οργανωμένων προγραμμάτων άσκησης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια TEIQue-SF για τη μέτρηση της ΣΝ και POMS για τη μέτρηση της ευεξίας, πριν και μετά την παρέμβαση με τα οργανωμένα προγράμματα. Τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις συσχέτισης (Pearson correlations), έδειξαν στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των διαστάσεων της ΣΝ και της ευεξίας. Πιο συγκεκριμένα, η ευημερία σχετίστηκε θετικά με την ενεργητικότητα και αρνητικά με την κατάθλιψη, την κόπωση και τη σύγχυση. Επιπλέον, ο αυτοέλεγχος εμφάνισε αρνητική συσχέτιση με το άγχος και τη σύγχυση, ενώ η συναισθηματικότητα και η κοινωνικότητα συνδέθηκαν θετικά με την ενεργητικότητα και αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα. Μετά την παρέμβαση, οι παραπάνω συσχετίσεις ενισχύθηκαν, υποδεικνύοντας ότι οι δεξιότητες ΣΝ λειτουργούν ως ρυθμιστικοί μηχανισμοί απέναντι σε συναισθηματικές δυσκολίες. Τα παραπάνω αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη σημασία της κοινωνικά υποστηρικτικής φυσικής δραστηριότητας για την ενίσχυση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των ηλικιωμένων. Τα ευρήματα αυτά μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για τη σχεδίαση παρεμβάσεων πρόληψης και προαγωγής ψυχικής υγείας στον ηλικιωμένο πληθυσμό. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διερευνήσουν εκτός από τη συσχέτιση, και την επίδραση άμεση ή και μακροχρόνια τέτοιων προγραμμάτων, καθώς και τη συμβολή τους στη βελτίωση γνωστικών λειτουργιών και κοινωνικής ενσωμάτωσης. Η ενσωμάτωση της συναισθηματικής εκπαίδευσης σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας ενδέχεται να ενισχύσει περαιτέρω τα οφέλη, καθιστώντας τα πιο ολιστικά και αποτελεσματικά.

Λέξεις – Κλειδιά: συναισθηματική νοημοσύνη, ευεξία, φυσική δραστηριότητα, τρίτη ηλικία, οργανωμένα προγράμματα άσκησης



75. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

ΚΡΙΤΣΙΝΕΛΙΑΣ Ν. , ΜΑΡΙΝΙΔΗΣ Μ. , ΜΠΕΝΕΚΑ Α. , ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. , ΜΑΛΛΙΟΥ Π.

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

FUNCTIONAL ASSESSMENT IN YOUNG SOCCER ATHLETES WITH DIFFERENT LEVELS OF ATHLETIC EXPERIENCE

KRITSINELIAS N. , MARINIDIS M. , BENEKA A. , GIOFTSIDOU A. , MALLIOU P.

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

Email: nikolaskritsinelias@gmail.com

Η λειτουργική αξιολόγηση αποτελεί βασικό εργαλείο για την πρόληψη τραυματισμών, καθώς μπορεί να εντοπίσει ασυμμετρίες και ελλείμματα απόδοσης. Στο ποδόσφαιρο είναι πολύ σύνηθες να υπάρχουν λειτουργικά ελλείμματα μεταξύ των κάτω άκρων. Αυτά τα λειτουργικά ελλείμματα αποτελούν έναν βασικό λόγο για τον οποίο τραυματίζονται συχνά αθλητές ποδοσφαίρου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να μελετήσει τα λειτουργικά ελλείμματα σε αθλητές ποδοσφαίρου με διαφορετική αθλητική εμπειρία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 48 άντρες αθλητές ποδοσφαίρου, ηλικίας $14,5 \pm 4,64$ έτη, ταξινομημένοι σε τρεις ομάδες: επαγγελματίες (N=19), ερασιτέχνες (N=18) και αθλητές αναπτυξιακής ηλικίας (N=11). Στην αναπτυξιακή ηλικία συμπεριλήφθηκαν αθλητές από την ακαδημία Δαβουρλής κ.'92, στους ερασιτέχνες η αντρική ομάδα του Δαβουρλής κ.'92 και στους επαγγελματίες άτομα που έπαιζαν σε επαγγελματικές κατηγορίες. Για την αξιολόγηση χρησιμοποιήθηκαν 4 λειτουργικά τεστ: δύο για την εκρηκτική δύναμη και την ισορροπία (Single Hop Test, Crossover Hop Test), ένα για την ταχύτητα (6-Meter Timed Hop Test) και ένα αντοχής με επαναλαμβανόμενες επαναλήψεις (Single Leg Side Hop Test). Για τη διερεύνηση των διαφοροποιήσεων μεταξύ των κάτω άκρων σε κάθε ομάδα ξεχωριστά χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση Paired - Samples T - Test για εξαρτημένα δείγματα. Για τη διερεύνηση των διαφοροποιήσεων των δεδομένων μεταξύ των τριών ομάδων διαφορετικής αθλητικής εμπειρίας, χρησιμοποιήθηκε η Kruskal Wallis ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα ως προς έναν παράγοντα (Kruskal Wallis One-way ANOVA), λόγω της μη κανονικής κατανομής. Για να διαπιστωθεί ποια ομάδα είχε καλύτερη επίδοση και σε ποιο βαθμό, εφαρμόστηκε ο έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων, Dwass-Steel-Critchlow-Fligner (μη κανονική κατανομή). Δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις ομάδες των ερασιτεχνών και των αθλητών αναπτυξιακής ηλικίας στο single hop test (αριστερό $p=0,923$ και δεξί $p=0,219$ κάτω άκρο), στο Crossover Hop Test (αριστερό $p=0,344$ και δεξί $p=0,097$ κάτω άκρο) και στο 6-Meter Timed Hop Test (αριστερό $p=0,083$ και δεξί $p=0,267$ κάτω άκρο). Αντίθετα, σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν σε όλες τις υπόλοιπες δοκιμασίες μεταξύ των ομάδων ($p < 0,05$). Η ανάλυση των δεδομένων απέδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κάτω άκρων στο single hop test ($p=0,021$), cross over hop test ($p=0,023$) και single leg side hop test ($p=0,049$), μόνο στους ερασιτέχνες αθλητές. Αντίθετα, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις υπόλοιπες δυο ομάδες ($p > 0,05$).

Λέξεις – Κλειδιά: πρόληψη τραυματισμών, λειτουργικά ελλείμματα, ποδόσφαιρο



76. ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΤΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΣΑΚΕΛΛΑΡΗ Π.¹, ΜΠΕΝΕΚΑ Α.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Θ.²

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

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα

EXERCISE PROTOCOL WITHIN THE WORKPLACE IMPROVES TRUNK'S FUNCTIONAL ABILITY IN HEALTHCARE EMPLOYEES

SAKELLARI P.¹, BENEKA A.¹, MALLIOU P.¹, KONSTANTINIDIS T.²

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

²Democritus University of Thrace, Department of Medicine, Alexandroupolis, Greece

Email: psakella@phyed.duth.gr

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης βρίσκονται πολύ ψηλά στην λίστα των επαγγελματιών που πάσχουν από μυοσκελετική καταπόνηση που σχετίζεται με την εργασία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα ενός συγκεκριμένου πρωτοκόλλου άσκησης που εφαρμόζεται εντός του εργασιακού χώρου στη βελτίωση της λειτουργικότητας στην σπονδυλική στήλη με στόχο την μείωση των δυσλειτουργιών στον κορμό και στον αυχένα και την εμφάνιση του πόνου. Στη μελέτη συμμετείχαν 40 εργαζόμενοι (νοσηλεύτες και γιατροί) σε δημόσιο νοσοκομείο της Βορείου Ελλάδας οι οποίοι εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα παρέμβασης διάρκειας έξι εβδομάδων. Αξιολογήθηκε η πρόσθια και πλάγια κάμψη του κορμού με δύο λειτουργικά τεστ (FINGERTIP-TO-FLOOR TEST & SPINAL LATERAL FLEXION). Η αξιολόγηση έγινε σε τρεις χρονικές στιγμές, αρχική-πριν την έναρξη της παρέμβασης, τελική-στο τέλος της παρέμβασης και δύο εβδομάδες μετά- μέτρηση διατήρησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η παρέμβαση με πρωτόκολλο άσκησης προσαρμοσμένο στις ανάγκες του υγειονομικού προσωπικού αύξησε στατιστικά σημαντικά την λειτουργικότητα στην σπονδυλική στήλη - παράγοντας που σχετίζεται άμεσα με την πρόληψη των μυοσκελετικών καταπονήσεων - και μπορεί να συμβάλλει ευεργετικά στην διαχείριση του πόνου που σχετίζεται με αυτές.

Λέξεις – Κλειδιά: *low back pain, healthcare employees, musculoskeletal disorders*



77. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ 11+ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

MARINIDHS M., KARAMPINA E. , ΦΙΛΟΣΟΓΛΟΥ Ν. , ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. , ΜΑΛΛΙΟΥ Π. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. , ΜΠΕΝΕΚΑ Α.

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

THE EFFECT OF AN ADAPTED 11+ INJURY PREVENTION PROGRAM ON BALANCE IN SOCCER PLAYERS

MARINIDIS M., KARAMPINA E. , FILOSOGLOU N. , GIOFTSIDOU A. , MALLIOU P. , GIANNAKOU E. , BENEKA A.

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

Email: marinosmarinidis@gmail.com

Οι τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο αποτελούν μείζονα πρόκληση για αθλητές, σωματεία και προπονητές, καθιστώντας αναγκαία συστηματική πρόληψη. Ένας βασικός παράγοντας τραυματισμού είναι οι ασυμμετρίες στη φυσική απόδοση. Η καλή ισορροπία είναι απαραίτητη για υψηλή απόδοση και μείωση του κινδύνου τραυματισμών κάτω άκρων. Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει αν το προσαρμοσμένο πρόγραμμα πρόληψης τραυματισμών 11+ μειώνει τις ασυμμετρίες στην ισορροπία σε άνδρες και γυναίκες ποδοσφαιριστές. Συμμετείχαν 50 ποδοσφαιριστές: 30 ήταν στην ομάδα παρέμβασης (15 άνδρες: 20,47±1,12 ετών, 1,77±0,04 m, 76,98±6,19 kg και 15 γυναίκες: 19,53±1,85 ετών, 1,628±0,050 m, 60,43±8,94 kg) και 20 αθλητές-τριες. Ήταν στην ομάδα ελέγχου (10 άνδρες: 20,70±0,67 ετών, 1,77±0,07 m, 73,40±9,44 kg και 10 γυναίκες: 19,50±1,43 ετών, 1,61±0,09 m, 65,63±12,96 kg), φοιτητές στο Δ.Π.Θ. Το πρόγραμμα "11+" εφαρμόστηκε για 12 εβδομάδες, με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα και εφαρμοζόταν πριν την προπόνηση. Το πρώτο και το τρίτο μέρος ακολουθήθηκαν όπως στο πρωτόκολλο. Στο δεύτερο μέρος, όπου έγιναν οι αλλαγές, οι μονοποδικές ασκήσεις εκτελέστηκαν μόνο στην πλευρά με ασυμμετρία ισορροπίας, βάσει των αρχικών μετρήσεων. Εξαίρεση αποτέλεσαν το "The Bench" και το "Hamstring Beginner", που εκτελέστηκαν κανονικά. Στην παρέμβαση ανδρών και γυναικών καταγράφηκαν σημαντικές αυξήσεις σε όλες τις παραμέτρους ισορροπίας, με το άκρο που είχε τις ασυμμετρίες να παρουσιάζει μεγαλύτερη βελτίωση. Στις ομάδες ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές. Συμπερασματικά, το προσαρμοσμένο πρόγραμμα 11+ βελτίωσε την ισορροπία, υποστηρίζοντας τη χρήση του για πρόληψη τραυματισμών στο ποδόσφαιρο.

Λέξεις – Κλειδιά: 11+, πρόληψη τραυματισμών, ισορροπία, ασυμμετρίες



78. IMPACT OF PREOPERATIVE TRAINING ON KNEE BIOMECHANICS DURING CHANGE OF DIRECTION TASKS: A CASE STUDY

KARAMPINA E.¹, **VLISSARIS D.**¹, **KOLLIOSI K.**¹, **GKREKIDIS A.**¹, **GIOFTSIDOU A.**¹, **MINA M.**², **AGGELOUSIS N.**¹

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

²University of Derby, Department of Sport Science

Email: ekarampi@phyed.duth.gr

Preoperative rehabilitation (prehabilitation) for anterior cruciate ligament (ACL) injuries aims to enhance neuromuscular control and joint stability, potentially improving post reconstruction recovery. This case study examined the effects of a 6-week prehabilitation program on key biomechanical parameters during 45° change of direction (COD) tasks in a 20-year-old female athlete (height: 169 cm, weight: 64.8 kg). Assessments were conducted for the injured and uninjured limbs at three time points: baseline (pre-intervention), post-prehabilitation (pre-surgery), and nine months post-reconstruction. Motion capture was performed using a 10-camera 3D motion analysis system (Vicon, 100Hz) synchronized with one forceplate (Bertec, 1000Hz) to measure knee flexion at initial contact (IC), maximum knee valgus angle, knee abduction moment, stance time, and COD execution time. The prehabilitation protocol, performed three times per week, included resistance training (6-8 repetitions maximum), functional exercises, and balance/perturbation exercises, targeting improvements in knee strength and dynamic stability. Baseline assessments revealed reduced knee flexion at IC on the injured limb (17.9°) compared to the uninjured (20.4°), elevated knee valgus angles bilaterally, and increased knee abduction moments. Following prehabilitation, improvements were observed primarily in knee valgus angles on the uninjured limb (7.1° to 3.2°), along with slight gains in COD execution time; however, knee flexion on the injured limb remained suboptimal. At nine months post-reconstruction, bilateral knee flexion at IC improved to 15.0°, yet interlimb asymmetry in knee valgus angles emerged (uninjured limb: 7.8°, injured limb: 1.2°). Knee abduction moments remained elevated, indicating persistent frontal plane loading. Although COD execution time improved over time, residual movement inefficiencies persisted. In conclusion, while prehabilitation and surgery contributed to positive biomechanical adaptations, ongoing asymmetries and suboptimal knee flexion highlight the need for longer interventions prior and after surgery to fully restore movement mechanics. These findings underscore the complexity of neuromuscular adaptations following ACL injury and the importance of individualized biomechanical assessment to ensure a safe return to sport.

Λέξεις – Κλειδιά: *acl reconstruction, change of direction, knee εμβιομηχανική, perturbation training*



79. 3D MOTION CAPTURE SYSTEMS ACCURATELY ASSESS CENTER OF MASS TRAJECTORY BUT OVERESTIMATE JUMP HEIGHT IN COUNTERMOVEMENT JUMPS: A VALIDATION AGAINST FORCE PLATFORMS

KITSIKOUDIS P. , DAMIANOU A. , GRIGORIADIS S. , NIKODELIS T. , STERGIOU N.

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

Email: pkitsikou@phed.auth.gr

Vertical jump assessment is essential in sports like basketball, volleyball, and track and field. Vertical jump, a key lower-body power indicator, is commonly assessed using force platforms which are considered as the gold-standard. While 3D motion capture systems are also used, their validity remains debated. This study assessed the vertical position of the Center of Mass (VPCoM) during countermovement jumps (CMJ) using a force platform (impulse momentum theorem; IM) and a 3D motion capture system (MCS) based on body segment coordinates. To evaluate MCS validity, VPCoM was calculated at three key phases: the lowest CoM position, takeoff, and peak height. Eight participants (20.87 ± 1.12 yrs, 167.12 ± 8.8 cm, 64.99 ± 9.36 kg) performed ten CMJs while data from both the force platform and 3D motion capture system were recorded simultaneously. VPCoM was compared using paired t-tests, Bland-Altman plots, and intraclass correlation (ICC3,k). Results showed a significant difference in CoM position between methods at peak height ($p < .001$), but not at the lowest ($p = .063$) or takeoff points ($p = .108$). Bland-Altman plots indicated agreement within limits, though MCS consistently overestimated VPCoM compared to IM at peak height, with a small but systematic bias (1.38 ± 0.23). ICC indicated excellent validity for peak height (0.999) and lowest point (0.992), but moderate validity at takeoff (0.822). We conclude that MCS is a valid method but systematically overestimates jump height.

Λέξεις – Κλειδιά: *center of mass, kinetics, kinematics, jump height, counter movement jump*



80. GROUND GRADIENT AFFECTS STRIDE-TO-STRIDE FLUCTUATIONS AND GAIT VARIABILITY IN OVERGROUND WALKING

CHALITSIOS C., STERGIOU N. , NIKODELIS T.

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

Email: cchalits@phed.auth.gr

This study aimed to explore the impact of ground gradient on gait variability. Ten healthy adults (39.3 ± 4.14 years) performed overground walking under three gradient conditions: uphill 10.1° (17.81%), -10.1° downhill (-17.81%), and level 0.54° (0.95%). Gait kinematics were recorded using inertial measurement units, and stride time intervals were evaluated for variability magnitude and temporal structure via the Coefficient of Variation (CV) and Detrended Fluctuation Analysis (DFA- α). Heart rate was recorded and served as a measure of exertion. All individuals were asked to walk at their preferred walking speed, tracked with a GPS unit. To ensure consistency across conditions, we standardized the number of strides analyzed by setting n to 525 strides (counting from the trial end and backwards). Average speed varied significantly between conditions ($F_{2,18} = 12.69$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.58$). Post-hoc analysis further revealed significant differences between downhill (1.58 ± 0.14 m/s) and level (1.46 ± 0.08 m/s) as well as between downhill and uphill (1.38 ± 0.09 m/s) walking. Significant differences in CV and DFA- α emerged among conditions ($p < 0.001$). Downhill walking exhibited the highest CV ($4.67 \pm 1.65\%$) and lowest DFA- α (0.62 ± 0.13). In contrast, uphill walking showed intermediate values (CV: $3.67 \pm 0.84\%$; DFA- α : 0.76 ± 0.09), while level walking displayed the lowest CV ($1.98 \pm 0.62\%$) and highest DFA- α (0.84 ± 0.1) demonstrating a parabolic effect of ground gradient with gait variability for both CV and DFA- α . Downhill walking also elicited faster average velocities (1.57 ± 0.14 m/s) compared to uphill (1.38 ± 0.09 m/s) and level (1.46 ± 0.08 m/s) walking. Interestingly, while uphill walking resulted in the highest heart rate (141.9 ± 13.8 bpm), DFA- α values of stride time intervals did not differ significantly from level walking, suggesting that metabolic effort may not be associated with the temporal structure of gait variability. Overall, it appears that during downhill walking, pronounced neuromechanical demands, likely imposed by eccentric effort, affect both the amount and temporal structure of variability.

Λέξεις – Κλειδιά: *variability, gradient walking, gait, complexity, ground inclination*



81. UPPER LIMB RESTRICTION INCREASES WHOLE-BODY ANGULAR MOMENTUM AND GAIT VARIABILITY

TZIOUREF M., GRIGORIADIS S. , MYLONAS V. , NIKODELIS T. , STERGIOU N.

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

Email: tziouref@phed.auth.gr

Gait variability refers to the natural fluctuations in motor performance that are associated with the complex interactions across multiple control systems. An important effector of performance is the overall mechanical properties of gait, which can be collectively represented by whole-body angular momentum (WBAM). The purpose of the study was to manipulate WBAM by altering the participation of the upper limbs and assessing the impact on gait variability. Eleven healthy young participants (23.18 ± 3.57 yrs, 70.65 ± 13.76 kg, 1.71 ± 0.09 cm) performed a 2 x 10-minute walk on a treadmill, walking normally and without using their arms. For each condition, we calculated the WBAM and the α exponent. We used paired sample T-tests to look for differences in the α exponent and the maximum amplitude of the WBAM during the gait cycle (0-D metric). 1-D Statistical Parametric Mapping (SPM) was used to find significant differences in the time series of WBAM between the two conditions. SPM showed higher values of WBAM in the no-arms condition for the transverse and the frontal plane of motion. Especially at the transverse plane, the portions of the gait cycles that were different corresponded to the single support phase and swing phase, both of which are challenging for maintaining dynamic balance. The 0-D metrics analysis showed that the WBAM amplitude was significantly higher in the transverse plane ($p < .001$) for the no-arms condition. However, there were no significant differences in the frontal ($p = .504$) and in the sagittal ($p = .285$) plane. There were significant differences in the α exponent between the two conditions ($p = .047$), with higher α exponent values in the no-arms condition suggesting more robotic behavior. The findings of this study may have implications for more challenging gait conditions, such as running or amputee walking, and should be considered within the framework of the optimal movement variability theory, with more demanding tasks used to assess system robustness.

Λέξεις – Κλειδιά: *whole-body angular momentum, gait, temporal structure of variability*



82. THE EFFECT OF DROP HEIGHT ON THE INTERLIMB ASYMMETRY OF THE KINETIC PARAMETERS OF VERTICAL DROP JUMPS

PANOUTSAKOPOULOS V. , CHALITSIOS C. , KOLLIAS I. A.

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

Email: bpanouts@phed.auth.gr

Drop jumps (DJ) are widely acknowledged as an efficient plyometric training method since the stretching velocity potentiates the stretch-shortening cycle and results in positive adaptations in power-based sporting activities. The increment of the drop height (DropH) leads to higher stretching velocity, but also to higher loading and thus to increased injury risk. The purpose of the present study was to examine the effect of DropH on the interlimb asymmetry of the kinetic parameters of DJ. Ten adult male semi-professional volleyball players (23.7 ± 5.1 yrs, 1.88 ± 0.46 m, 87.6 ± 6.1 kg) participated in the study, which was conducted during the transition training period from indoor to beach-volleyball competition. The DropH were 20cm, 40cm, and 60cm. Participants were instructed to initiate their drop with a step-off from the drop platform, where a pair of K-plate force-plates (Kinvent Biomecanique, Montpellier, France) were fixed, and to subsequently executed maximum effort vertical jump on a pair of K-Delta force-plates (Kinvent Biomecanique, Montpellier, France) which were rigidly embedded on the ground. The sampling frequency was set at 500 Hz. The force signals from the force-plates were recorded with the Kinvent Physio v. 2.20.0 application (Kinvent Biomecanique, Montpellier, France) and extracted for further analysis with the MATLAB R2023b software (The MathWorks, Natick, MA, USA). The best jump using as criterion the maximum jump height according to the reference method of double force-plate recordings was selected for further analysis. Interlimb asymmetry was evaluated using the symmetry angle and the possible effect of DropH on the asymmetry of DJ kinetic parameters was examined with repeated measures ANOVA after Bonferroni adjustments and Scheffe post hoc test using the IBM SPSS Statistics v.28.0 software (IBM Corp., Armonk, NY). Results revealed a non-significant ($p > 0.05$) trend of negative relationship between DropH and the symmetry angle of ground contact time ($p = 0.057$) and impulse ($p = 0.067$). A non-significant ($p > 0.05$) trend of positive relationship between DropH and the symmetry angle of rate of force development ($p = 0.088$) was found. In conclusion, the increase of DropH led the participants to alter their motor patterns to be more bilateral symmetrical regarding the push-off and more bilateral asymmetrical relating to the mechanisms responsible for loading absorption.

Λέξεις – Κλειδιά: *power, forceplate, biomechanical analysis, loading, symmetry angle*



83. ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΠΤΩΣΗΣ

ΖΗΚΟΣ Ι., ΓΙΑΡΜΑΤΖΗΣ Γ. , ΚΑΡΑΜΠΙΝΑ Ε. , ΜΕΝΥΧΤΑΣ Δ. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β. , ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

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

REACTIVE BALANCE IN OLDER ADULTS: THE IMPACT OF FALL RISK

ΖΙΚΟΣ J., GIARMATZIS G. , KARAMPINA E. , MENYCHTAS D. , GIANNAKOU E. , GOURGOULIS V. , AGGELOUSIS N.

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

Email: johnzikos2003@gmail.com

Η ικανότητα διατήρησης της ισορροπίας μετά από μία αιφνίδια διαταραχή αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την πρόληψη των πτώσεων, ιδιαίτερα σε πληθυσμούς υψηλού κινδύνου, όπως οι ηλικιωμένοι. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να καταγράψει και να αξιολογήσει την αντιδραστική ισορροπία μέσω του Περιθωρίου Σταθερότητας (Margin of Stability - MoS) σε ηλικιωμένα άτομα, προκειμένου να διερευνηθούν οι διαφορές μεταξύ ατόμων με και χωρίς κίνδυνο πτώσεων. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά τριάντα επτά ηλικιωμένοι (n=37), οι οποίοι χωρίστηκαν σε ομάδες με και χωρίς κίνδυνο πτώσεων (fallers/non-fallers), βάσει των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου της κλίμακας Johns Hopkins Fall Risk Assessment, όπου: (0-1: χωρίς κίνδυνο, 2-3: με κίνδυνο πτώσης). Για τους fallers (n=17) η μέση ηλικία ήταν $71,4 \pm 5,6$ έτη, το μέσο βάρος $74,2 \pm 14,69$ kg, το μέσο ύψος $1552,6 \pm 58,8$ mm και ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) $30,9 \pm 6,68$ kg/m², ενώ για τους non-fallers (n=20), $67,2 \pm 6,72$ έτη, $78,1 \pm 13,3$ kg, $1629,2 \pm 94,8$ mm και $29,4 \pm 5,07$ kg/m. Η αξιολόγηση της αντιδραστικής ισορροπίας πραγματοποιήθηκε μέσω ενός πρωτοκόλλου ξαφνικής απελευθέρωσης βάρους από έναν ηλεκτρομαγνήτη (5% και 10% του σωματικού τους βάρους), συνδεδεμένο μέσω ενός ιμάντα με τους συμμετέχοντες. Τα δεδομένα κινηματικής συλλέχθηκαν από το σύστημα Vicon, μέσω ανακλαστήρων που ήταν τοποθετημένοι σε βασικά ανατομικά σημεία, σύμφωνα με το πρωτόκολλο CGM2.4. Η στιγμή της διαταραχής καταγράφηκε μέσω αναλογικού σήματος από τον ηλεκτρομαγνήτη. Το MoS υπολογίστηκε από τη στιγμή της απελευθέρωσης, κάνοντας χρήση της τρισδιάστατης θέσης του εκτεταμένου κέντρου μάζας (XCOM) και τα όρια της βάσης στήριξης (BOS), χρησιμοποιώντας το μοντέλο του ανεστραμμένου εκκρεμούς. Τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν με το t τεστ για ανεξάρτητα δείγματα και έδειξαν ότι ο κίνδυνος πτώσεων δεν επηρέασε σημαντικά το ελάχιστο πρόσθιο MoS, καθώς δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων στη συνθήκη 5% (25.08 ± 16.72 mm vs. 27.90 ± 27.13 mm, $p=0.719$) και 10% (18.92 ± 19.78 mm vs. 30.57 ± 37.21 mm, $p=0.470$). Η έλλειψη στατιστικά σημαντικών διαφορών στο MoS μεταξύ των ομάδων, μπορεί να οφείλεται στη χρήση διαφορετικών στρατηγικών από τις εκάστοτε ομάδες ή στο ότι το MoS δεν είναι ο κατάλληλος δείκτης για να καταδείξει τις διαφορές αυτές.

Λέξεις – Κλειδιά: αντιδραστική ισορροπία, mos, κίνδυνος πτώσεων, ηλικιωμένοι



84. SPORT FOR LEARNING: INTRODUCING THE AQUATIC LITERACY METHOD TO DEVELOP COGNITIVE-PERCEPTUAL SKILLS IN CHILDREN

VARVERI D.

Safe Water Sports, Athens, Greece

Email: dvarveri@yahoo.gr

This presentation introduces the Aquatic Literacy Method, an innovative approach developed as part of the Sport for Learning (S4L) project, co-funded by the European Union. The method is designed to elevate the role of aquatic training as a platform for developing not only physical abilities but also cognitive and perceptual skills in children aged 6-8 years. The educational toolkit provided for coaches offers a comprehensive framework for transforming traditional swimming sessions into holistic learning environments. By emphasizing physical, cognitive, and perceptual development, the method supports coaches in creating inclusive and dynamic programs that meet the diverse needs of children, including those with learning difficulties. Whether implemented in swimming clubs, schools, or summer camps, the proposed method can be used as a tool to foster long-term engagement in aquatic training and foster water safety. Key components of the method include the Sport for Learning (S4L) theoretical framework, which systematically integrates sport with learning and psychosocial outcomes, and the Aquatic Literacy Method, featuring an equipment kit and structured training sessions. These sessions include color-coded exercises, problem-solving games, and arithmetic-based activities tailored to different learning challenges. Additionally, coaches are equipped with progress evaluation tools such as the ACPAT (Aquatic Cognitive-Perceptual Ability Test) and daily skills calendars, enabling systematic monitoring of each child's development and fostering more effective communication with parents about their children's progress. To encourage widespread adoption, this method also includes ready-made seminar presentations for professionals working in the aquatic sector, allowing lead coaches to easily introduce and implement the methodology within their organizations. This method represents an essential step forward in redefining aquatic training as a multidimensional educational experience, supporting children's growth across a wide range of competencies essential for both sport and school.

Λέξεις – Κλειδιά: *learning skills, cognitive-perceptual abilities, aquatic education*



85. NEW OPPORTUNITIES, CHALLENGES, AND TRANSFORMATIONS IN ENHANCING THE DIGITAL LITERACY OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE AGE OF DIGITAL INTELLIGENCE

YAN Z., YIN Z.

East China Normal University

Email: Yzj052588@163.com

In the Digital Intelligence Era, the rapid advancement of artificial intelligence (AI) has significantly accelerated the integration of AI technologies and devices in education, with a particularly profound impact on physical education. The landscape of traditional physical education teaching, along with the professional environment of physical education teachers, is undergoing substantial changes, creating new opportunities and challenges for enhancing teachers' digital literacy. This paper, drawing on a comprehensive literature review and case analysis, investigates the influence of AI on physical education and its role in advancing the digital literacy of physical education teachers. The findings reveal that technologies such as smart wearables, AI motion analysis systems, and virtual reality training platforms offer precise data support, personalized training plans, and immersive teaching experiences, thereby enhancing the efficiency and scientific foundation of skill instruction. However, physical education teachers encounter several challenges, including limited technological integration, resistance to transforming traditional teaching methods, and the complexity of managing students' digital exercise behaviors. Moreover, emerging concerns related to exercise data privacy and the ethical use of smart devices are also highlighted. To address these issues, the paper suggests several strategies, including the establishment of a digital literacy standard system, the innovation of digital training models, the development of digital teaching resource platforms, and the improvement of supporting mechanisms to enhance the digital literacy of physical education teachers and promote the seamless integration of smart technologies in physical education. The study concludes that while the Digital Intelligence Era offers new opportunities for empowering physical education teachers with technology, it also presents challenges related to skill transformation and ethical considerations. Through institutional support and innovative training models, the digital transformation of physical education can be effectively supported, leading to a comprehensive enhancement of teachers' digital literacy.

Λέξεις – Κλειδιά: *keywords: physical education teachers, digital literacy, digital age, teaching transformation, digital transformation*



86. ΤΟ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΩΣ ΜΕΣΟ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΖΗΛΟΥΔΗ Α.¹, ΚΟΥΛΗ Ο.², ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.², ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.³

¹Πανεπιστήμιο Ιωάννινων Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, Ιωάννινα, Ελλάδα

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

³Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος, Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

THE ROLE OF MOTOR PLAY IN SHAPING CULTURAL CULTURE IN PRIMARY EDUCATION"

ZILOUDI A.¹, KOULI O.², BEBETSOS E.², KOURTESSIS T.³

¹University Of Ioannina, Department of Early Childhood Education

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

³International University of Greece, Department of Early Childhood Care & Education, Thessaloniki, Greece

Email: nziloudi@gmail.com

Το παιχνίδι είναι μία θεμελιώδης πράξη της παιδικής φύσης, το οποίο συμβάλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών. Το κινητικό παιχνίδι δίνει την ευκαιρία στα παιδιά να εξερευνήσουν, να πειραματιστούν, να ανακαλύψουν τον κόσμο και το περιβάλλον. Η προσχολική και πρωτοσχολική ηλικία χαρακτηρίζεται ως πλούσια κινητικά περίοδος όπου το παιδί μέσω της συμμετοχής του σε κινητικές δράσεις αφενός υιοθετεί μια κουλτούρα -στάση βασισμένη στην κίνηση, αφετέρου η εμπλοκή του σε τέτοιου είδους δραστηριότητες θεμελιώνει τις πρώτες κοινωνικές αρχές. Με την εμπλοκή τους σε κινητικές δραστηριότητες, τα παιδιά προκειμένου να ανταποκριθούν στο παιχνίδι, προάγουν την επικοινωνία και διαμορφώνουν παράλληλα μια διαπολιτισμική κουλτούρα. Υιοθετούν δηλαδή στάσεις που καταρρίπτουν στερεότυπα και προκαταλήψεις, προάγουν την συνεργασία και αποδέχονται την ετερότητα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αναδείξει το ρόλο του κινητικού παιχνιδιού στην διαμόρφωση διαπολιτισμικής κουλτούρας, στην ανάπτυξη διαπολιτισμικών δεξιοτήτων και στην αποδόμηση στερεοτύπων. Η προτίμηση αυτής της θεματικής οφείλεται στην ανάγκη να αναδειχθεί η σημασία του κινητικού παιχνιδιού εν όψει των διαπολιτισμικών τάξεων που έχουν προκύψει λόγω της συνεχούς εισροής μεταναστών. Η εργασία αποτελεί βιβλιογραφική ανασκόπηση και η μελέτη του θέματος προέκυψε ύστερα από αναζήτηση και διαλογή ερευνών από διεθνή επιστημονικά περιοδικά καθώς και από βιβλία σχετιζόμενα με το παραπάνω θέμα. Για την πραγματοποίηση της έρευνας, έγινε αναζήτηση επιστημονικών άρθρων σε μηχανές αναζήτησης όπως: "Google scholar", "Researchgate", κ.α. από την οποία 17 έρευνες που αφορούν την πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Οι έρευνες αυτές πραγματοποιήθηκαν από το 2000 κι έπειτα, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη επίκαιρων μελετών σχετικά με το θέμα. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν επιβεβαιώνουν το σκοπό της έρευνας. Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνες που αφορούν το δημοτικό σχολείο διαπιστώθηκε ανάπτυξη κοινωνικών αξιών, αποδοχή ετερότητας, σεβασμός στα ανθρώπινα δικαιώματα και διαμόρφωση θετικού κλίματος. Σε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην προσχολική ηλικία, παρατηρήθηκε βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων διαπολιτισμικής ετοιμότητας, ανάπτυξη ενσυναίσθησης, συνεργασίας, καλλιέργεια ανεκτικότητας και σεβασμού. Συμπερασματικά, τα παραπάνω αποτελέσματα αναδεικνύουν τη χρησιμότητα του κινητικού παιχνιδιού στην αποδοχή της πολιτισμικής ποικιλομορφίας και το σεβασμό στην πολιτιστική ετερότητα και την προσωπική κουλτούρα.

Λέξεις – Κλειδιά: παιχνίδι, κίνηση, διαπολιτισμική εκπαίδευση, προσχολική ηλικία



87. PACK -TPACK

ΠΡΙΣΤΟΥΡΗΣ Α., ΔΕΡΡΗ Β.

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

PACK -TPACK

PRISTOURIS A., DERRI V.

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

Email: apristou@phyed.duth.gr

Η διδασκαλία της Φ.Α έχει εξελιχθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες, ακολουθώντας τις επιστημονικές, κοινωνικές και τεχνολογικές αλλαγές. Με τον προσδιορισμό του μοντέλου Παιδαγωγικής Γνώσης Περιεχομένου (Pedagogical Content Knowledge - PCK) και τον επαναπροσδιορισμό του σε Τεχνολογική Παιδαγωγική Γνώση Περιεχομένου (Technological Pedagogical Content Knowledge - TPACK) δημιουργήθηκε ένα δυναμικό ερευνών σχετικά με την πρωτοδότηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας από την τεχνολογία. Για το μοντέλο PCK οι ερευνητές μίλησαν για τον μετασχηματισμό της παρεχόμενης γνώσης. Ο προσδιορισμός του ψηφιακού γραμματισμού των εκπαιδευτικών συνφέρει στην δημιουργία νέων ερευνητικών πεδίων μέσα από την ενσωμάτωση του (T) τεχνολογία στο νέο μοντέλο εκπαιδευτικής παρέμβασης TPACK. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να κωδικοποιήσει τις έρευνες σε σχέση με την αποτελεσματικότητα της τεχνολογίας στη γνώση περιεχομένου και την παιδαγωγική γνώση. Στη φυσική Αγωγή οι ερευνητές επικεντρώνονται στη σχέση των Ε.Φ.Α (Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής) με τις πρακτικές PCK και TPACK σε έρευνες αυτοαναφοράς. Αρκετοί επιστήμονες συσχετίζουν ακαδημαϊκά και δημογραφικά κριτήρια με επιμέρους περιοχές του TPACK στη διδακτική εφαρμογή. Αρκετές είναι και οι έρευνες που ανιχνεύουν τον ψηφιακό εγγραμματισμό των εκπαιδευτικών φυσικής Αγωγής, την αναγκαιότητα συνεχούς κατάρτισης και υποστήριξης. Η θεωρητική τομή που αναδείχτηκε ερευνητικά ανάμεσα στην PK (Pedagogical Knowledge) και την CK (Content Knowledge) είναι ευμετάβλητη καθώς καθορίζει τη διδακτική διαδικασία ανάλογα με το αντικείμενο. Σε ομάδα ερευνών οι επιστήμονες πραγματεύονται την επίδραση της τεχνολογίας (T) στην TPACK και στις επιμέρους ενότητες TPCK & TCK που δημιουργούν οι θεωρητικές προσεγγίσεις. Η ραγδαία ανάπτυξη της εκπαιδευτικής τεχνολογίας κυρίως μέσα από τα πολυμέσα δημιούργησε νέα θεωρητικά μοντέλα προς διερεύνηση, ανάμεσα στον θεωρητικό χώρο της παιδαγωγικής και του περιεχομένου. Ερευνητές εστίασαν στον προσδιορισμό των ψηφιακών ικανοτήτων των εκπαιδευτικών. Οι ορισμοί για τον ψηφιακό εγγραμματισμό δημιούργησαν γόνιμο ερευνητικό προβληματισμό για την σχέση της τεχνολογίας με την αποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού. Συμπερασματικά, από τη συγκριτική επισκόπηση προκύπτει ότι η χρήση και η γνώση της τεχνολογίας (T) στο μοντέλο εκπαιδευτικής εφαρμογής μέσω της PCK δημιουργεί υπεραξία εκπαιδευτικής αξιοποίησης. Παραμένει υπό διερεύνηση το σύνολο των σχέσεων του ψηφιακού γραμματισμού των εκπαιδευτικών και της επιμόρφωσής τους για τη διδασκαλία μέσω του μοντέλου TPACK.

Λέξεις – Κλειδιά: *pck, tpack, tpk, tck, ε.φ.α, φα, φυσική αγωγή*



88. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ «ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ». ΜΕΛΕΤΗ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

ΒΟΣΒΟΛΙΔΟΥ Κ., ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. , ΚΟΥΛΗ Ο. , ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.

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

“SELF-EFFICACY INSTRUMENT FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHER EDUCATION MAJORS TOWARD INCLUSION” QUESTIONNAIRE. VALIDITY AND RELIABILITY STUDY OF THE GREEK VERSION

VOSVOLIDOU K., BEBETSOS E. , KOULI O. , BERBERIDOU F.

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

Email: konstantinavoss@gmail.com

Η Φυσική Αγωγή, ως μάθημα που επιτρέπει την εφαρμογή συμπεριληπτικών πρακτικών μέσω της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, αποτελεί έναν τομέα στον οποίο μπορεί να υλοποιηθεί η συμπερίληψη μαθητών με ή χωρίς αναπηρία. Η επιτυχία αυτής της διαδικασίας εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, η οποία αφορά την πεποίθησή τους στις ικανότητες προσαρμογής του προγράμματος και υποστήριξης των μαθητών με διαφορετικές ανάγκες. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου “Αυτοαποτελεσματικότητας Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στη συμπερίληψη ατόμων με αναπηρία” (Self-Efficacy Instrument for Physical Education Teacher Education Majors Toward Inclusion, SE-PETE), το οποίο εξετάζει την αυτοαποτελεσματικότητα αυτών όσον αφορά τη συμπερίληψη μαθητών με αναπηρία και πιο συγκεκριμένα με διανοητική αναπηρία (intellectual disabilities-ID), με σωματική αναπηρία (physical disabilities-PD) και με δυσλειτουργίες μειωμένης όρασης (visual impairments-VI). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 25 ερωτήσεις, οι οποίες αξιολογούν: α) την καθοδήγηση προς τους συνομηλίκους να βοηθούν τους μαθητές με αναπηρία κατά τη διάρκεια του μαθήματος, β) την ασφάλεια των μαθητών, γ) τις συγκεκριμένες προσαρμογές στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής όσον αφορά τη διανοητική αναπηρία και τις οπτικές δυσλειτουργίες και δ) το έργο τους ώστε να παραμένουν στο καθήκον τους οι μαθητές όσον αφορά τις σωματικές αναπηρίες. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω διαδικτυακής συμπλήρωσής του. Στην έρευνα συμμετείχαν 94 εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής, 38 άνδρες και 55 γυναίκες. Για την προκαταρκτική εξέταση της δομικής εγκυρότητας του ερωτηματολογίου, πραγματοποιήθηκε διερευνητική παραγοντική ανάλυση κυρίων αξόνων με πλάγια περιστροφή. Από την ανάλυση, προέκυψαν 4 παράγοντες που εξηγούσαν το 76.4% της μεταβλητότητάς του. Στον πρώτο παράγοντα είχαν φορτίσεις δέκα ερωτήματα σχετικά με τους «Συνομηλίκους», στο δεύτερο παράγοντα τρία ερωτήματα σχετικά με την «Ασφάλεια», στον τρίτο παράγοντα εννέα ερωτήματα σχετικά με την «Προσαρμογή» και στον τέταρτο παράγοντα τρία ερωτήματα σχετικά με το «Έργο». Εν συνεχεία πραγματοποιήθηκε έλεγχος αξιοπιστίας, όπου στον 1ο παράγοντα ο συντελεστής α του Cronbach ήταν .94, στον 2ο .95, στον 3ο .87 και στον 4ο .91. Συμπερασματικά, οι αρχικές αυτές αναλύσεις υποστηρίζουν την περαιτέρω χρήση του συγκεκριμένου οργάνου και σε μελλοντικές έρευνες στον Ελλαδικό χώρο.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική αγωγή, προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, αυτοαποτελεσματικότητα, διανοητική αναπηρία, σωματική αναπηρία, δυσλειτουργίες μειωμένης όρασης



89. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗ Σ.¹, ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ Π.², ΓΚΑΝΕΤΣΟΥ Σ. Χ.¹

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

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

KNOWLEDGE AND USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION: GENDER AND AGE FACTOR ANALYSIS

SPANOUDAKI S.¹, FOTEINAKIS P.², GANETSOU S. C.¹

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

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

Email: sspanoud@yahoo.gr

Τα τελευταία χρόνια η Τεχνητή Νοημοσύνη (ΤΝ) έχει αναδειχθεί σε ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία της σύγχρονης εκπαίδευσης, προσφέροντας νέες δυνατότητες για την εξατομίκευση της μάθησης, την αυτοματοποίηση διαδικασιών και τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών πρακτικών. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει το βαθμό γνώσης και χρήσης της ΤΝ στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής, με έμφαση στους παράγοντες του φύλου και της ηλικίας των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής. Στην έρευνα συμμετείχαν 96 Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής και ως εργαλείο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο. Για την ανάλυση των διαφορών μεταξύ φύλου και ηλικίας εφαρμόστηκε το μη παραμετρικό τεστ χ^2 , ενώ για τη σχέση μεταξύ γνώσης και χρήσης της ΤΝ χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχέτισης Spearman. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειοψηφία των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής διαθέτει περιορισμένες έως μέτριες γνώσεις για την ΤΝ, ενώ η χρήση της παραμένει σε χαμηλά επίπεδα. Δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ φύλου και της ηλικίας σε σχέση με τη γνώση και τη χρήση της ΤΝ, ωστόσο, παρατηρήθηκε μια μικρή θετική συσχέτιση μεταξύ της γνώσης και της χρήσης της. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για περαιτέρω εκπαίδευση των Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής σχετικά με τις δυνατότητες της ΤΝ στην εκπαίδευση.

Λέξεις – Κλειδιά: τεχνητή νοημοσύνη, φυσική αγωγή, εκπαίδευση



90. ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ 10-12 ΕΤΩΝ.

ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.

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

RELATIONSHIP OF CHANGE OF DIRECTION ABILITY WITH VERTICAL JUMP AND SPRINT IN FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS 10-12 YEARS OLD

GORTSILA E., SOTIROPOULOS K., BARZOUKA K.

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

Email: egortsi@phed.uoa.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης της ικανότητας αλλαγής κατεύθυνσης με το κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση δίχως και με αιώρηση των χεριών (CMJ και CMJas, αντίστοιχα) και την ταχύτητα 5 και 10m παγκορασίδων πετοσφαιριστριών. Στη μελέτη συμμετείχαν 53 αθλήτριες ηλικίας 11,8±0,1 ετών με σωματική μάζα 39±8,7kg και ύψος 150,4±6,5cm. Οι δοκιμαζόμενες είχαν προπονητική ηλικία 18 έως 24 μηνών και ασκούσαν συστηματικά 2-3 φορές εβδομαδιαία. Τα περιεχόμενα των προπονητικών μονάδων στις οποίες μετείχαν είχαν ως στόχο την ανάπτυξη των θεμελιωδών αθλητικών ικανοτήτων και των τεχνικών δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης. Η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης προσδιορίστηκε μέσω του T-test και του 5-0-5 με αλλαγή κατεύθυνσης προς την πλευρά του κυρίαρχου άκρου. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson και η κατά βήμα ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (MLR). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η απόδοση στο T-test είχε υψηλή σχέση με την ταχύτητα 5 και 10m ($r=-0,58, p<0,001$) και πολύ υψηλή με το CMJ και το CMJas ($r=-0,76$ και $-0,85$, αντίστοιχα, $p<0,001$). Παρόμοια, η απόδοση στο 5-0-5, παρουσίασε υψηλή σχέση με την ταχύτητα 5 και 10m ($r=-0,58$ και $0,55$, αντίστοιχα, $p<0,001$) και πολύ υψηλή με τα CMJ και CMJas ($r=-0,77$ και $-0,84$, αντίστοιχα, $p<0,001$). Ο έλεγχος του μοντέλου παλινδρόμησης έδειξε ότι από όλες τις παραμέτρους, στατιστικά σημαντική για την πρόβλεψη της απόδοσης στο T-test ήταν το CMJas ($p<0,001$, $R^2=0,73$), ενώ προέβλεψε ότι εάν η απόδοση σε αυτό βελτιωθεί κατά 1 μονάδα, στο T-test θα βελτιωθεί κατά 0,23 ($t=11,6$, $p<0,001$). Επίσης, ο έλεγχος του μοντέλου παλινδρόμησης έδειξε ότι από όλες τις παραμέτρους, στατιστικά σημαντική για την πρόβλεψη της απόδοσης στο 5-0-5 ήταν και πάλι το CMJas ($p<0,001$, $R^2=0,7$), ενώ προέβλεψε ότι εάν η απόδοση σε αυτό βελτιωθεί κατά 1 μονάδα, στο 5-0-5 θα βελτιωθεί κατά 0,05 ($t=10,9$, $p<0,001$). Συμπερασματικά φάνηκε ότι το κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση και αιώρηση των χεριών αποτελεί κύριο προβλεπτικό παράγοντα της ικανότητας που έχουν οι πετοσφαιρίστριες 10-12 ετών στην αλλαγή κατεύθυνσης και ότι οι δύο φυσικές ικανότητες μπορεί να στηρίζονται σε παρόμοιες φυσιολογικές παραμέτρους που καθορίζουν την ικανότητα παραγωγής δύναμης και της γρήγορης εφαρμογής της.

Λέξεις – Κλειδιά: μυϊκή ισχύς, κύκλος διάτασης-βράχυνσης, παγκορασίδες



91. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΕ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ Ε.

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

EVALUATION OF THE COACHING PROCESS BY YOUNG ATHLETES IN A BASKETBALL ACADEMY

DELIGIANNIS E.

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

Email: y.deligianis@gmail.com

Η παρούσα έρευνα εξετάζει τις απόψεις νεαρών αθλητών ηλικίας 11 έως 13 ετών σχετικά με την προπονητική διαδικασία σε ακαδημία καλαθοσφαίρισης. Σκοπός της μελέτης ήταν η αξιολόγηση της επικοινωνίας με τους προπονητές, της καταλληλότητας των ασκήσεων και του επιπέδου ικανοποίησης από τη συνολική αθλητική εμπειρία. Το δείγμα αποτέλεσαν 24 αθλητές της Ακαδημίας Καλαθοσφαίρισης «Μ.Γ.Σ.Κ. Απόλλων». Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της προπονητικής περιόδου Νοεμβρίου 2024 - Δεκεμβρίου 2024, με τη χρήση ειδικά διαμορφωμένου ερωτηματολογίου κλειστού τύπου, που περιλάμβανε δέκα ερωτήσεις σε πενταβάθμια κλίμακα Likert. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλή ικανοποίηση των συμμετεχόντων, με τις μεγαλύτερες τιμές να καταγράφονται στην αίσθηση ασφάλειας, στη σαφήνεια των οδηγιών και στην προσωπική βοήθεια από τους προπονητές. Οι αθλητές αξιολόγησαν θετικά την υποστήριξη, τη σωστή μεταχείριση και τη δομή των προπονήσεων. Σχετικά χαμηλότερες αλλά ακόμη θετικές αξιολογήσεις δόθηκαν στην ποικιλία δραστηριοτήτων και στην ενθάρρυνση συνεργασίας μεταξύ των παικτών. Μέσω συσχετιστικών αναλύσεων, αναδείχθηκαν ισχυρές θετικές σχέσεις μεταξύ της αποτελεσματικής επικοινωνίας και της συνολικής ικανοποίησης, της καταλληλότητας των ασκήσεων και της τεχνικής βελτίωσης, καθώς και της οργάνωσης των προπονήσεων με την εμπειρία των αθλητών. Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι η ποιότητα της σχέσης προπονητών - αθλητών, η σαφής καθοδήγηση και η προσαρμοσμένη διδασκαλία αποτελούν βασικά στοιχεία για ένα υποστηρικτικό και αποτελεσματικό μαθησιακό περιβάλλον. Τα συμπεράσματα υπογραμμίζουν τη σημασία της υποστηρικτικής και προσαρμοσμένης προπονητικής προσέγγισης για την ενίσχυση της ψυχολογικής ευημερίας, της τεχνικής βελτίωσης και της δέσμευσης των νεαρών αθλητών στον αθλητισμό. Η ενσωμάτωση των απόψεων των αθλητών μπορεί να λειτουργήσει ως εργαλείο ανατροφοδότησης για τη βελτίωση της προπονητικής πρακτικής και την ενίσχυση της αθλητικής εμπειρίας.

Λέξεις – Κλειδιά: προπονητική διαδικασία, νεαροί αθλητές, καλαθοσφαίριση, προπονητική αξιολόγηση



92. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΕ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ Ε.

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

EVALUATION OF YOUNG ATHLETES' SATISFACTION WITH THE QUALITY OF SERVICES IN A BASKETBALL ACADEMY

DELIGIANNIS E.

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

Email: v.deligianis@gmail.com

Η παρούσα ποσοτική έρευνα διερεύνησε τον βαθμό ικανοποίησης νεαρών αθλητών ηλικίας 11 έως 13 ετών από τις παρεχόμενες υπηρεσίες της Ακαδημίας Καλαθοσφαίρισης «Μ.Γ.Σ.Κ. Απολλων». Το δείγμα αποτέλεσαν 24 αθλητές με σταθερή συμμετοχή στο προπονητικό πρόγραμμα, οι οποίοι συμπλήρωσαν ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο δέκα ερωτήσεων, σε πενταβάθμια κλίμακα Likert. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε πτυχές όπως η ποιότητα των υποδομών, η καθαριότητα, η ασφάλεια, η συνέπεια, η επικοινωνία και η συνολική ικανοποίηση, παρουσιάζοντας υψηλό επίπεδο εσωτερικής αξιοπιστίας (Cronbach's $\alpha = 0.88$). Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε στο φυσικό περιβάλλον της ακαδημίας, χωρίς την παρουσία προπονητών ή γονέων, με στόχο την ενίσχυση της εγκυρότητας των απαντήσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότεροι αθλητές αξιολόγησαν θετικά την εμπειρία τους, με υψηλές μέσες τιμές σε όλους τους τομείς, ενώ οι ισχυρότερες θετικές συσχετίσεις με τη συνολική ικανοποίηση εντοπίστηκαν στην απόλαυση του αθλήματος και στην προσωπική μέριμνα από την ακαδημία. Αντίθετα, η επικοινωνία των γονέων με τη διοίκηση και η αίσθηση ασφάλειας παρουσίασαν ασθενέστερες ή μη στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις. Η μελέτη ανέδειξε τη σημασία της ψυχοκοινωνικής διάστασης της αθλητικής εμπειρίας, της συνέπειας στην οργάνωση και της προσωπικής φροντίδας των αθλητών, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για ανθρωποκεντρικές παρεμβάσεις στον χώρο του παιδικού αθλητισμού. Τέλος, προτείνονται βελτιώσεις στις διαδικασίες επικοινωνίας και ενημέρωσης, καθώς και περαιτέρω έρευνες με μεγαλύτερα δείγματα ή συνδυασμό με ποιοτικές μεθόδους.

Λέξεις – Κλειδιά: ποιότητα υπηρεσιών, αθλητική ακαδημία, καλαθοσφαίριση, νεαροί αθλητές



93. ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΠΡΟΒΛΕΠΤΩΝ ΟΠΤΙΚΩΝ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.

ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α. ¹, ΜΠΑΣΣΑ Ε. ¹, ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ Α. ², ΠΑΤΙΚΑΣ Δ. ¹

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σέρρες, Ελλάδα

²Frederick University, Department of Life and Health Sciences, Limassol, Cyprus

NEUROMUSCULAR ADAPTATIONS TO UNEXPECTED OPTICAL PERTURBATIONS DURING STANDING IN HANDBALL ATHLETES.

PAPAVASILEIOU A. ¹, BASSA E. ¹, XENOFONDOS A. ², PATIKAS D. ¹

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Serres, Greece

²Frederick University, Department of Life and Health Sciences, Limassol, Cyprus

Email: anastapt@auth.gr

Η χειροσφαίριση, ένα άθλημα που χαρακτηρίζεται από δυναμικές και απρόβλεπτες κινήσεις, θέτει τους αθλητές αντιμέτωπους με συνεχείς οπτικές και κινητικές προκλήσεις. Η ικανότητα ταχείας προσαρμογής σε αυτές τις προκλήσεις είναι σημαντική για την απόδοση και την πρόληψη τραυματισμών. Η παρούσα έρευνα μελέτησε τις νευρομυϊκές αποκρίσεις και τις κινητικές προσαρμογές αθλητών χειροσφαίρισης, όταν αυτοί εκτέθηκαν σε απρόβλεπτες οπτικές διαταραχές μέσω εικονικής πραγματικότητας, με στόχο τη διαταραχή της ισορροπίας και τη μετατόπιση του κέντρου πίεσης (ΚΠ). Στη μελέτη συμμετείχαν 8 αθλητές χειροσφαίρισης (ηλικία: 24.50 ± 2.06 έτη, Δείκτης Μάζας Σώματος: 23.03 ± 1.84 kg/m², προπονητική εμπειρία: 9.88 ± 2.78 έτη) και 10 μη αθλούμενα άτομα (ηλικία: 28.97 ± 4.85 έτη, Δείκτης Μάζας Σώματος: 23.47 ± 4.60 kg/m²). Οι συμμετέχοντες, ενώ στέκονταν ακίνητοι σε όρθια στάση επάνω σε δύναμοπλατφόρμα, εκτέθηκαν σε επαναλαμβανόμενες απρόβλεπτες οπτικές διαταραχές διάρκειας 15 sec, μέσω στερεοσκοπικών γυαλιών εικονικής πραγματικότητας με στόχο τη διαταραχή της ισορροπίας τους. Καταγράφηκαν και αναλύθηκαν η μεταβολή του ΚΠ και το ηλεκτρομυογράφημα (ΗΜΓ) του πρόσθιου κνημιαίου και του υποκνημίου μυός για χρονικό διάστημα 8 sec μετά την έναρξη και τη διακοπή των οπτικών ερεθισμάτων. Μετά την έναρξη των οπτικών ερεθισμάτων και στις δύο ομάδες παρατηρήθηκε σημαντική μετατόπιση του ΚΠ προς τα πίσω ($p < 0.0001$), υποδεικνύοντας την επίδραση της οπτικής διαταραχής στην ισορροπία. Ωστόσο, οι στρατηγικές μυϊκής ενεργοποίησης διέφεραν σημαντικά μεταξύ των ομάδων, με τους αθλητές χειροσφαίρισης να εμφανίζουν εντονότερη ενεργοποίηση του πρόσθιου κνημιαίου ($p < 0.05$). Αμέσως μετά το τέλος των οπτικών ερεθισμάτων, παρατηρήθηκε περαιτέρω οπίσθια μετατόπιση και για τις δύο ομάδες, χωρίς να υπάρχουν διαφορές στη μυϊκή ενεργοποίηση. Η αθλητική εξειδίκευση με βάση τη χειροσφαίριση οδηγεί σε νευρομυϊκές προσαρμογές, οι οποίες επιτρέπουν στους αθλητές να ανταποκρίνονται διαφορετικά σε αιφνίδιες οπτικές διαταραχές. Παρά την ίδια μετατόπιση του ΚΠ, η αυξημένη ενεργοποίηση του πρόσθιου κνημιαίου στους αθλητές χειροσφαίρισης υποδεικνύει πιθανά μεγαλύτερη νευρομυϊκή ετοιμότητα και αποτελεσματικότερο έλεγχο της ισορροπίας, καθώς ο εν λόγω μυς σχετίζεται άμεσα με εγκεφαλικές διεργασίες εκούσιου κινητικού ελέγχου και με την ανταπόκριση σε οπτικο-αισθητηριακά ερεθίσματα.

Λέξεις – Κλειδιά: νευρομυϊκές προσαρμογές, χειροσφαίριση, υποκνημίδιος, πρόσθιος κνημιαίος, εικονική πραγματικότητα



94. ΣΧΕΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΔΡΟΜΟΥ ΤΩΝ 100 ΜΕΤΡΩΝ

ΜΥΛΩΝΑΣ Α., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

RELATIONSHIP OF POWER PARAMETERS WITH THE PERFORMANCE OF YOUNG 100-METER SPRINTERS

MYLONAS A., AGGELOUSIS N., GOURGOULIS V., CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: anthimos86@yahoo.gr

Η ικανότητα παραγωγής δύναμης με μεγάλη ταχύτητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την επίδοση σε αγωνίσματα ταχύτητας, όπως ο δρόμος των 100 μέτρων. Η παρούσα μελέτη διερευνά τη σχέση μεταξύ της μέγιστης δύναμης, της ταχυδύναμης και της επίδοσης σε δρόμους ταχύτητας με την αγωνιστική απόδοση νεαρών αθλητών στο δρόμο των 100m κατά την περίοδο προετοιμασίας τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 12 αθλητές ηλικίας 16-19 ετών. Οι δοκιμασίες περιλάμβαναν τεστ μέτρησης μέγιστης δύναμης (1RM σε βαθύ κάθισμα, άρση θανάτου, πιέσεις ποδιών, εκτάσεις γονάτων, κάμψεις οπίσθιων μηριαίων), τεστ ταχυδύναμης (οριζόντιο άλμα χωρίς φορά, κατακόρυφο άλμα με υποχώρηση, Penta jump, Margaria Kalamen) και τεστ ταχύτητας (30m, 60m). Καταγράφηκαν επίσης οι αγωνιστικές επιδόσεις στα 100m. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε συσχετίσεις Pearson και πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση ($p < .05$). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ισχυρή συσχέτιση της αγωνιστικής επίδοσης με τα τεστ Penta jump, Margaria Kalamen και ταχύτητας στα 60m. Από την ανάλυση παλινδρόμησης προέκυψε ότι οι σημαντικότεροι δείκτες για την πρόβλεψη της επίδοσης διαφοροποιούνται ανάλογα με την απόσταση. Συγκεκριμένα, για τα 30m καθοριστικοί παράγοντες ήταν το τεστ Kalamen και η άρση θανάτου, για τα 60m το Kalamen, η άρση θανάτου και το οριζόντιο άλμα χωρίς φορά, ενώ για τα 100m το οριζόντιο άλμα χωρίς φορά, το κατακόρυφο άλμα με υποχώρηση, η άρση θανάτου, οι εκτάσεις γονάτων, το βαθύ κάθισμα και το Kalamen. Η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει τη σημασία της ταχυδύναμης και της μέγιστης δύναμης ως κρίσιμους παράγοντες για την πρόβλεψη και τη βελτίωση της επίδοσης σε δρόμους ταχύτητας, υπογραμμίζοντας την ανάγκη ενσωμάτωσης εξειδικευμένων προγραμμάτων ενδυνάμωσης στην προπονητική διαδικασία.

Λέξεις – Κλειδιά: 100 μέτρα, ταχυδύναμη, μέγιστη δύναμη, kalamen, άρση θανάτου



95. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΩΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΩΝ ΚΑΙ ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΡΙΠΛΟΥΝ: ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΠΟΔΙΩΝ;

ΡΑΠΤΗ Σ., ΤΣΟΥΚΟΣ Α., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

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

EVALUATION OF UNILATERAL VERTICAL AND HORIZONTAL JUMPS IN TRIPLE JUMP ATHLETES: ARE THERE ASYMMETRIES BETWEEN THE TWO LEGS?

RAPTI S., TSOUKOS A., BOGDANIS G.

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

Email: sotiriarapti15@gmail.com

Το άλμα τριπλούν είναι ένα αγώνισμα των οριζόντιων αλμάτων του Κλασικού Αθλητισμού, το οποίο απαιτεί υψηλή δρομική ταχύτητα κατά τη διάρκεια της φόρας, αλλά και σημαντικά επίπεδα δύναμης και ισχύος των κάτω άκρων. Κατά την εκτέλεση του αγωνίσματος, οι αθλητές πραγματοποιούν δύο διαδοχικές ωθήσεις με το ένα πόδι και μια με το άλλο, γεγονός που θεωρητικά μπορεί να επιφέρει ασυμμετρίες δύναμης μεταξύ των δύο σκελών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί αν υπάρχει ασυμμετρία στην οριζόντια και κατακόρυφη αλτική επίδοση αθλητριών του άλματος τριπλούν. Στη μελέτη συμμετείχαν οκτώ έμπειρες αθλήτριες του άλματος τριπλούν (ατομική επίδοση: 12.38 ± 0.43 m). Οι αθλήτριες πραγματοποίησαν κατακόρυφα άλματα (CMJ) και άλματα βάθους (DJ) από ύψος 15 εκατοστών με κάθε πόδι ξεχωριστά. Για το DJ υπολογίστηκε ο δείκτης δύναμης-αντίδρασης (DJRSI). Επίσης αξιολογήθηκε το πενταπλούν κουτσό με φόρα δύο διασκελισμών (5H). Η απόσταση (m) και η ταχύτητα εκτέλεσης (m/s) μετρήθηκαν μέσω βιντεο-ανάλυσης χρησιμοποιώντας το λογισμικό Kinovea. Πραγματοποιήθηκαν t-tests για εξαρτημένα δείγματα προκειμένου να διερευνηθούν διαφορές μεταξύ του ποδιού που τοποθετούν οι αθλήτριες στη βαλβίδα κατά την πρώτη ώθηση και του ποδιού που χρησιμοποίησαν στην τελευταία ώθηση του άλματος τριπλούν. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε ως $p < 0.05$. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ποδιών σε καμία από τις δοκιμασίες (CMJ: $-1.0 \pm 6.7\%$, $p=0.72$; DJRSI: $5.6 \pm 10.8\%$, $p=0.14$; 5H distance: $2.7 \pm 4.0\%$, $p=0.10$; 5H velocity: $3.5 \pm 4.7\%$, $p=0.08$). Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι, παρά την διαφορετική επιβάρυνση των δύο ποδιών κατά την εκτέλεση του άλματος τριπλούν, η προπόνηση των αθλητριών φαίνεται να διατηρεί ισορροπία στην κατακόρυφη και οριζόντια αλτική τους ικανότητα, καθώς δεν παρατηρήθηκε σημαντική ασυμμετρία.

Λέξεις – Κλειδιά: τριπλούν, ασυμμετρίες, κατακόρυφα άλματα, οριζόντια άλματα



96. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑΣ

ΑΝΔΡΕΑΔΗ Μ., ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι., ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΣ Γ.

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

THE EFFECT OF POSTACTIVATION POTENTIATION IN SHOT PUT ATHLETES

ANDREADI M., STAVRIDIS I., KARAMPATZOS G.

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

Email: mariaandreadi06@gmail.com

Περίληψη

Οι πλειομέτρικες ασκήσεις που πραγματοποιούνται με μέγιστη ένταση είναι ικανές να προκαλέσουν μεταδιεγερτική ενεργοποίηση. Το φαινόμενο δύναται να οδηγήσει σε άμεση βελτίωση της απόδοσης στα ριπτικά αγωνίσματα. Η Μεταδιεγερτική διευκόλυνση είναι η παροδική αύξηση της ικανότητας παραγωγής μυϊκής ισχύος μετά από ένα ερέθισμα υψηλής έντασης. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η άμεση επίδραση των αλμάτων μετά από πτώση (DJ) στη ριπτική επίδοση στο αγώνισμα της σφαιροβολίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 8 (4 άνδρες και 4 γυναίκες) ρίπτες υψηλού επιπέδου (ηλικία: $22,0 \pm 3,6$ έτη, ανάστημα: $1,82 \pm 0,1$ m, σωματική μάζα: $96,0 \pm 22,5$ kg). Οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν 2 διαφορετικά πρωτόκολλα σε 2 ξεχωριστές ημέρες, οι οποίες απείχαν μεταξύ τους τουλάχιστον 72 ώρες. Τα πρωτόκολλα εκτελέστηκαν ύστερα από μία τυπική προθέρμανση και περιλάμβαναν: α) έξι βολές χωρίς παρέμβαση (συνθήκη ελέγχου (ΣΕ)) και β) έξι βολές με παρέμβαση, κατά τις οποίες οι αθλητές εκτέλεσαν 3 DJs, από ύψος 0.40 cm, 1,5 λεπτό πριν από κάθε ριπτική προσπάθεια (Πειραματική Συνθήκη (ΠΣ)). Όλες οι βολές εκτελέστηκαν με 10 λεπτά διάλειμμα μεταξύ των προσπαθειών με σκοπό να προσεγγίσουν το χρόνο, που μεσολαβεί από βολή σε βολή σε αγωνιστικές συνθήκες. Για την εξέταση της επίδρασης των δυο πρωτοκόλλων πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος t για εξαρτημένα δείγματα. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ΠΣ κατά την 4η, 5η και 6η προσπάθεια (Μέση Διαφορά: 1,35 m, $p = 0,008$, 1,05 m, $p = 0,003$ και 0,85 m, $p = 0,010$, αντίστοιχα), συγκριτικά με την ΣΕ. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις 3 πρώτες προσπάθειες μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων ($p \geq 0,05$). Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές από την 4η έως και την 6η βολή, όπου η εφαρμογή των 3 DJ επέφερε αύξηση της ριπτικής επίδοσης.

Λέξεις – Κλειδιά: μεταδιεγερτική ενεργοποίηση, άλματα από πτώση, σφαιροβολία



97. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ Ν., ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Κ. , ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ. , ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ. , ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

THE IMPACT OF WRESTLING SPORT ON THE DEVELOPMENT OF UPPER AND LOWER EXTREMITY MOBILITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

TSIAKARAS N., PAPAVASILEIOU K. , BATATOLIS C. , KARATRANTOU K. , GERODIMOS V.

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

Email: tsiakarasn@gmail.com

Οι παλαιστές πρέπει να διαθέτουν ένα υψηλό επίπεδο κινητικότητας τόσο για την καλή απόδοση στο άθλημά τους όσο και για την αποφυγή τραυματισμών (οσφυϊκή μοίρα, οπίσθιοι μηριαίοι, ωμική ζώνη). Αρκετές μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία αξιολόγησαν τα επίπεδα φυσικής κατάστασης παλαιστών, ωστόσο, οι περισσότερες από αυτές πραγματοποιήθηκαν σε ενήλικες ή όψιμους έφηβους και εστίασαν περισσότερο στη δύναμη, την ισχύ και την αντοχή. Συνεπώς, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τα επίπεδα κινητικότητας και να εξετάσει την επίδραση του αθλήματος (πάλη-μη ενασχόληση με άθλημα) και της ηλικίας (παιδιά-έφηβοι). Στη μελέτη έλαβαν μέρος 100 άτομα: 50 αγόρια παλαιστές (25 παιδιά με μέσο όρο ηλικίας $8,87 \pm 0,75$ έτη/25 έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας $13,90 \pm 0,82$ έτη) και 50 μη αθλούμενα αγόρια (25 παιδιά με μέσο όρο ηλικίας $8,86 \pm 0,74$ έτη/25 έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας $13,85 \pm 0,75$ έτη). Σε όλους τους δοκιμαζόμενους μετρήθηκαν: α) η ευλυγισία των οπίσθιων μηριαίων και η κινητικότητα της οσφυϊκής μοίρας με τη δοκιμασία δίπλωσης του κορμού από εδραία θέση (sit and reach test) και β) η κινητικότητα της άρθρωσης του ώμου, τόσο στο χέρι προτίμησης όσο και άλλο χέρι, με τη δοκιμασία φερμουάρ (back scratch test). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, στη δοκιμασία δίπλωσης του κορμού παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων άθλημα και ηλικία ($p < 0,01$). Πιο αναλυτικά, τόσο τα παιδιά ($17,04 \pm 7,3$ cm) όσο και έφηβοι ($20,13 \pm 7,2$ cm) παλαιστές παρουσίασαν υψηλότερες τιμές ($p < 0,001$) στη δοκιμασία δίπλωσης του κορμού από τα παιδιά ($9,89 \pm 5,6$ cm) και τους έφηβους ($10,02 \pm 5,2$ cm) μη αθλούμενους, αντίστοιχα. Επιπρόσθετα, οι έφηβοι παλαιστές παρουσίασαν υψηλότερες τιμές δίπλωσης του κορμού από τα παιδιά παλαιστές ($p < 0,05$), ενώ τα παιδιά και οι έφηβοι μη αθλούμενοι δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ($p > 0,05$). Όσον αφορά στη δοκιμασία φερμουάρ, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων άθλημα και ηλικία ($p > 0,05$) αλλά ούτε και απλή επίδραση του παράγοντα ηλικία ($p > 0,05$) τόσο στο χέρι προτίμησης όσο και στο άλλο χέρι. Ωστόσο, στο άλλο χέρι παρατηρήθηκε σημαντική επίδραση του αθλήματος με τους παλαιστές (ανεξαρτήτου ηλικίας) να παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές από τους μη αθλούμενους ($p < 0,01$). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η ενασχόληση με το άθλημα της πάλης αλλά και η ηλικία επηρεάζουν την ανάπτυξη της κινητικότητας στα παιδιά και τους έφηβους.

Λέξεις – Κλειδιά: μέτρηση, ευλυγισία, ευκαμψία, αναπτυξιακές ηλικίες, μαχητικά αθλήματα



98. ΜΥΪΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Γ., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΔΟΝΤΗ Ο.

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

MUSCLE ARCHITECTURE AND PERFORMANCE PARAMETERS OF COUNTERMOVEMENT JUMP IN GIRLS

GIANNAKOPOULOU G., BOGDANIS G., TERZIS G., DONTI O.

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

Email: tzortzina.giannakopoulou@gmail.com

Η μυϊκή αρχιτεκτονική αποτελεί σημαντικό στοιχείο της δομής και λειτουργίας του μυός και σχετίζεται με παραμέτρους νευρομυϊκής απόδοσης σε ενήλικες. Ωστόσο, σε παιδιά, και ιδιαίτερα κορίτσια, τα ευρήματα είναι περιορισμένα. Σκοπός της μελέτης είναι να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ μυϊκής αρχιτεκτονικής και παραμέτρων απόδοσης στο κατακόρυφο άλμα με προδιάταση σε κορίτσια παιδικής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 24 φυσικά δραστήρια κορίτσια (ηλικία: 9.5 ± 0.8 έτη, σωματική μάζα: 30.7 ± 6.7 kg, ανάστημα: $135. \pm 8$ cm). Οι συμμετέχουσες αξιολογήθηκαν ως προς τα αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά του έξω πλατύ μηριαίου μυός (μήκος και γωνία πρόσφυσης μυϊκών δεματίων, πάχος του μυός) και εκτέλεσαν κατακόρυφο άλμα με προδιάταση σε δυναμοπλατφόρμα. Από τις καμπύλες δύναμης-χρόνου υπολογίστηκαν το ύψος, η ισχύς, η μέγιστη δύναμη, ο μέσος ρυθμός εφαρμογής δύναμης (ΡΕΔ) και ο ΡΕΔ στα χρονικά διαστήματα 0-30, 0-50, 0-80, 0-100 και 0-150 ms στην έκκεντρη φάση της κίνησης. Σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ του πάχους του μυός και του ύψους του άλματος, της μέγιστης δύναμης, της ισχύος και του μέσου ΡΕΔ ($r = 0.509-0.717$, $p \leq 0.05$), καθώς και μεταξύ μήκους μυϊκών δεματίων και ισχύος του άλματος ($r=0.519$, $p \leq 0.01$). Η βηματική παλινδρόμηση οπίσθιας εξάλειψης έδειξε πως το πάχος του μυός εξηγεί το 22.6% της διακύμανσης των τιμών του ύψους του άλματος ($F = 7.712$, $p = 0.011$), το 41.3% της μέγιστης δύναμης ($F = 17.173$, $p \leq 0.001$), το 49.2 % της ισχύος ($F = 9.208$, $p = 0.007$) και το 30.2% του ΡΕΔ ($F = 9.208$, $p = 0.007$). Από τα χαρακτηριστικά της μυϊκής αρχιτεκτονικής, το πάχος του μυός είναι ο σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας παραμέτρων δύναμης και ισχύος κατακόρυφου άλματος σε αναπτυσσόμενα κορίτσια, συνάδοντας με ευρήματα σε μελέτες ενηλίκων.

Λέξεις – Κλειδιά: μήκος μυϊκών δεματίων, γωνία πρόσφυσης, πάχος μυός, παιδική ηλικία, ισχύς



99. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΗΜΕΡΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΡΩΜΑΝΟΣ Π.

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

THE EFFECT OF ACTIVE AND PASSIVE RECOVERY ON THE PERFORMANCE AND TECHNICAL ABILITY OF SWIMMERS THE FOLLOWING DAY

KONSTANTINOPOULOS A., ROMANOS P.

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

Email: alexkwnsta13@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης μετά από έντονη αναερόβια προπόνηση στην κολυμβητική απόδοση την επόμενη μέρα. Στη μελέτη συμμετείχαν εννέα άρρενες κολυμβητές εθνικού επιπέδου ($n=9$) ηλικίας $21,3 \pm 5,2$ ετών. Κατά την πρώτη ημέρα (H1) ολοκλήρωσαν απόσταση 400 μέτρων ελεύθερο με ταχύτητα που αντιστοιχεί στο 85% της κρίσιμης ταχύτητας και στη συνέχεια συμμετείχαν σε προπόνηση που περιλάμβανε $8 \times 200\text{m}$ ελεύθερο στην ταχύτητα που αντιστοιχεί στην κρίσιμη ταχύτητα και $2 \times 4 \times 50$ σε μέγιστη ταχύτητα. Την επόμενη ημέρα και την ίδια ώρα (H2) ολοκλήρωσαν την απόσταση των 400 μέτρων όπως την H1. Σε δύο διαφορετικές συνθήκες που πραγματοποιήθηκαν με ισοσταθμισμένη σειρά και απείχαν μεταξύ τους μία εβδομάδα, η αποκατάσταση μετά από την προπόνηση της H1 ήταν παθητική (ΠΑ) ή ενεργητική (ΕΑ) διάρκειας 10 λεπτών. Η ένταση κατά την ΕΑ, αντιστοιχούσε στο 60% της κρίσιμης ταχύτητας. Η επίδοση, η συγκέντρωση γαλακτικού, το μήκος και η συχνότητα χεριάς καταγράφηκαν στα 400 μέτρα και σε όλες τις αποστάσεις κατά την προπόνηση στην H1. Δεν παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ των δύο συνθηκών (ΕΑ, ΠΑ) στους χρόνους στα 8×200 ($p=0,46$), καθώς και στην καρδιακή συχνότητα ($p=0,44$). Όσον αφορά τα $2 \times 4 \times 50$ επίσης δεν παρατηρήθηκε διαφορά ούτε στον χρόνο ούτε στην καρδιακή συχνότητα ($p=0,90$ και $p=0,11$ αντίστοιχα). Η συγκέντρωση γαλακτικού στα 400m δεν διέφερε μεταξύ ενεργητικής και παθητικής αποκατάστασης. Η καρδιακή συχνότητα μετά το τέλος των 400m ήταν χαμηλότερη στην ΕΑ ($117,4 \pm 7,3$ b/min) σε σύγκριση με την ΠΑ ($129 \pm 10,1$ b/min) κατά την H2, ενώ οι τιμές του ΜΧ (ΕΑ: $2,60 \pm 0,39$, ΠΑ: $2,62 \pm 0,33$ m/stroke) και της ΣΧ (ΕΑ: $29,6 \pm 2,4$, ΠΑ: $29,9 \pm 3,2$ cycles/min) δεν διέφεραν μεταξύ H1 και H2. Μετά από έντονη προπόνηση, δέκα λεπτά ενεργητικής αποκατάστασης μπορεί να έχει ευνοϊκή επίδραση στην ποιότητα προπόνησης την επόμενη ημέρα.

Λέξεις – Κλειδιά: κολύμβηση, αναερόβια προπόνηση, ενεργητική αποκατάσταση, παθητική αποκατάσταση, απόδοση



100. ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ Κ22: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΥΠΟΥ ΠΟΝΤΟΥ, ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΦΑΣΗΣ.

ΠΑΝΤΑΖΗ Α., ΔΡΙΚΟΣ Σ. , ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ. , ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

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

ANALYSIS OF RALLIES IN WOMEN'S U22 VOLLEYBALL: EFFECT OF POINT TYPE, ROTATION, AND RALLY PHASE.

PANTAZI A., DRIKOS S. , BARZOUKA K. , SOTIROPOULOS K.

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

Email: alexandrapantazha@gmail.com

Στην πετοσφαίριση διακρίνονται 2 τύποι αγωνιστικού πόντου (side-out point (SoP) και break point (BP)], ανάλογα με την εκκίνηση (υποδοχή σερβίς ή σερβίς) του αγωνιστικού επεισοδίου (ΑΕ), καθώς και έξι διαφορετικές περιστροφές (Rot1-Rot6), για κάθε ομάδα. Ταυτόχρονα, κάθε ΑΕ έχει χρονικές φάσεις σχετιζόμενες με τον αριθμό των φορών (1, 2, 3, 4+) που η μπάλα περνά πάνω από το δίχτυ (net-crossings, NC), που είναι η άμεση κατάκτηση πόντου (SoP direct, BP direct), η κατάκτηση πόντου στη μετάβαση από την αρχική κατάσταση (SoP transition, BP transition) και η κατάκτηση πόντου στη μετάβαση μετά από μετάβαση (transition of transition). Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την εξάρτηση του αποτελέσματος του ΑΕ (νίκη-ήττα) από τον τύπο αγωνιστικού πόντου (SoP-BP), από την περιστροφή (Rot1-Rot6) και από την περιστροφή ανά τύπο πόντου (S1-S6 και R1-R6), καθώς και την εξάρτηση της καταληκτικής χρονικής φάσης του ΑΕ από την περιστροφή (Rot1-Rot6), στην ηλικιακή κατηγορία Γυναικών Κ22 στην πετοσφαίριση υψηλού επιπέδου. Το δείγμα της μελέτης αποτελείτο από N=2035 ΑΕ των 8 κορυφαίων γυναικείων ομάδων Κ22 στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 2024. Πραγματοποιήθηκε περιγραφική και επαγωγική ανάλυση με έλεγχο ανεξαρτησίας χ^2 . Προσδιορίστηκε το μέγεθος αποτελέσματος της εξάρτησης με τον δείκτη Cramer's V (V) και το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας στο $p \leq 0,05$. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι υπήρχε εξάρτηση μεταξύ του αποτελέσματος ΑΕ και τύπου αγωνιστικού πόντου ($\chi^2=37,007$, $df=1$, $p \leq 0,001$, $V=0,095$), καθώς οι ομάδες επικράτησαν στο 54,8% των ΑΕ στο SoP και στο 45,2% στο BP. Δεν παρατηρήθηκε εξάρτηση μεταξύ του αποτελέσματος ΑΕ από την περιστροφή ($\chi^2=2,094$, $df=5$, $p=0,836$), ενώ υπήρξε εξάρτηση από την περιστροφή ανά τύπο πόντου ($\chi^2=46,782$, $df=11$, $p \leq 0,001$, $V=0,107$). Υψηλότερη αναλογία νικηφόρων ΑΕ παρατηρήθηκε στην Rot3=52,4%, ενώ ανά τύπο πόντου στην S3=49,9% και στην R4=57,5%. Αναφορικά με τη χρονική φάση του ΑΕ, το 66,5% των ΑΕ κρίθηκε σε μέχρι 2 NCs και μόνο το 8,1% των ΑΕ κρίθηκε σε 4+ NCs., ενώ δεν παρατηρήθηκε εξάρτηση από την περιστροφή ($\chi^2= 25,644$, $df=20$, $p=0,178$). Συμπερασματικά, στην πετοσφαίριση γυναικών Κ22 φάνηκε ότι οι ομάδες έχουν πλεονέκτημα στην επικράτηση στο ΑΕ όταν υποδέχονται το σερβίς της αντίπαλης ομάδας, ανεξάρτητα από την περιστροφή, ενώ οι αρχικές φάσεις του ΑΕ είναι οι πλέον σημαντικές.

Λέξεις – Κλειδιά: ανάλυση αγώνα, φάσεις αγωνιστικού επεισοδίου, έλεγχος ανεξαρτησίας, υψηλό επίπεδο



101. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΕΓΝΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΠΑΠΑΝΑΓΝΟΥ Α., ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΝΤΟΜΑΛΗ Σ.

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

THE EFFECT OF DRY LAND TRAINING ON ARTISTIC SWIMMING PERFORMANCE

PAPANAGNOU A., DIMAKOPOULOU E., NTOMALI S.

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

Email: nidia.anna@gmail.com

Στην καλλιτεχνική κολύμβηση (ΚΚ) οι αθλητές/τριες πραγματοποιούν στεγνή εξάσκηση σε όλα τα αγωνίσματα, προκειμένου να συγχρονιστούν με ακρίβεια μεταξύ τους και με τη μουσική. Πρόκειται για προσομοίωση όλων των κινήσεων της χορογραφίας τους πριν από την προπόνηση στο νερό. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της στεγνής εξάσκησης κατά την εκτέλεση ομαδικού προγράμματος στην απόδοση αθλητριών καλλιτεχνικής κολύμβησης, σε συνθήκες προπόνησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 17 εν ενεργεία αθλήτριες καλλιτεχνικής κολύμβησης των αγωνιστικών κατηγοριών Παίδων - Κορασίδων Α' και Εφήβων - Νεανίδων (ηλικία: 13 ± 2.21 έτη, αθλητική εμπειρία: 5.2 ± 2.08 έτη, συμμετοχές σε αγώνες: 12.7 ± 8.06). Οι αθλήτριες χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες και εκτέλεσαν την ίδια χορογραφία ομαδικού προγράμματος, που περιλάμβανε βασικές φιγούρες και κινήσεις ΚΚ, δύο φορές με και χωρίς την εφαρμογή στεγνής εξάσκησης (Συνθήκη I και II) με μία εβδομάδα διαφορά. Η αξιολόγηση της απόδοσης έγινε από τρεις επίσημους κριτές καλλιτεχνικής κολύμβησης σύμφωνα με τους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Υγρού Στίβου (World Aquatics). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε 2x2 Repeated Measures (Mixed Design) Anova με το στατιστικό πακέτο JAMOV (2.3.28 solid). Η κατηγορία Εφήβων - Νεανίδων δεν είχε διαφορά στην απόδοση (Συνθήκη I: 6.28 ± 0.28 , Συνθήκη II: 6.28 ± 0.254) μεταξύ των δύο συνθηκών ($p=0.973$). Αντίθετα, η κατηγορία Παίδων - Κορασίδων Α' είχε χαμηλότερη απόδοση με στεγνή εξάσκηση (Συνθήκη I: 5.08 ± 0.18 , Συνθήκη II: 5.35 ± 0.16 , $p=0.001$). Η τακτική εφαρμογή της στεγνής εξάσκησης στην προπόνηση ήδη από τις μικρές ηλικίες, πιθανόν να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση και εφαρμογή αυτής, κατά τη διάρκεια της προπόνησης αλλά και σε συνθήκες αγώνα. Προτείνεται περαιτέρω έρευνα στην επίδραση της στεγνής εξάσκησης στην αθλητική απόδοση σε αγωνιστικές και ουδέτερες συνθήκες, σε αθλητές ατομικών και ομαδικών αγωνισμάτων, διαφορετικής αθλητικής εμπειρίας, επιπέδου ή φύλου.

Λέξεις – Κλειδιά: καλλιτεχνική κολύμβηση, στεγνή εξάσκηση, ομαδικό πρόγραμμα, αθλητική απόδοση



102. Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΛΥΨΗΣ ΑΝΑ ΦΥΛΟ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΛΑΜΠΡΟΓΕΩΡΓΟΥ Μ., ΔΡΙΚΟΣ Σ. , ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ. , ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.

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

THE STRUCTURE OF ATTACK COVERAGE BY GENDER IN HIGH-LEVEL VOLLEYBALL

LAMPROGEORGOU M., DRIKOS S. , SOTIROPOULOS K. , BARZOUKA K.

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

Email: mlambrog@phed.uoa.gr

Αν και το άθλημα της πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι αλληλουχίες, οι περισσότερες έρευνες περιορίζονται στις αλληλουχίες I (KI) και II (KII), ενσωματώνοντας σε αυτές και τις υπόλοιπες αλληλουχίες, με συνέπεια να μην αναλύονται ενδελεχώς ορισμένες πληροφορίες. Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να καταγράψει και να αναλύσει τη διάταξη της επιθετικής κάλυψης στην αλληλουχία της επιθετικής κάλυψης (KIV), ανάλογα με τη ζώνη και τον χρόνο της επίθεσης που δέχτηκε το μπλοκ, ώστε να εξετάσει τη διάρθρωσή της και να εντοπίσει τυχόν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Επιπλέον, καταγράφηκε η απόδοση της πρώτης επαφής, για να εντοπιστούν οι αποτελεσματικότεροι τύποι διάταξης της κάλυψης. Καταγράφηκαν και αναλύθηκαν N=855 φάσεις επιθετικής κάλυψης από 48 αγώνες των Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων ανδρών και γυναικών του 2022 (A=24, Γ=24). Η ενδοατομική και διατομική αξιοπιστία ελέγχθηκαν με τον δείκτη kappa του Cohen, εμφανίζοντας τιμές 0.92 και 0.89 αντίστοιχα. Για την επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των μεταβλητών και συμπερασματική ανάλυση με έλεγχο χ^2 . Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου (Cross-tabulation), ενώ το μέγεθος επίδρασης (effect size) υπολογίστηκε με το δείκτη Cramer's V. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $p \leq 0.05$. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν τα στατιστικά προγράμματα SPSS v.29 και Statgraphics v.5.1. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην KIV, συνολικά βρέθηκαν 18 διαφορετικές διατάξεις επιθετικής κάλυψης, με συνηθέστερες τις 2-2-1, 2-1-2, 1-2-2, 2-3-0, 3-2-0 και 1-3-1. Οι υπόλοιπες διατάξεις κάλυψης παρουσίασαν ποσοστά εμφάνισης μικρότερα του 5%. Οι ομάδες των ανδρών εμφάνισαν περισσότερες άριστες ενέργειες κατά την πρώτη επαφή στην KIV, με ποσοστό 20.4%, έναντι 15.3% των γυναικών, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στους πασαδόρους να αναπτύξουν καλύτερα το παιχνίδι τους. Ωστόσο, δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση της διάταξη της επιθετικής κάλυψης με την ποιότητα της πρώτης επαφής. Στις ομάδες των ανδρών, η διάταξη της επιθετικής κάλυψης εμφάνισε σημαντική συσχέτιση με τη ζώνη και τον χρόνο της επίθεσης, σε αντίθεση με τις γυναίκες, γεγονός που υποδηλώνει διαφορετικές τακτικές προσεγγίσεις μεταξύ των δύο φύλων. Συμπερασματικά, οι διαφορές στην επιθετική ανάπτυξη του παιχνιδιού μεταξύ ανδρών και γυναικών φαίνεται να επηρεάζουν τη διάταξη της επιθετικής κάλυψης, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για στοχευμένες στρατηγικές προπόνησης ανά φύλο.

Λέξεις – Κλειδιά: *κίν, δεξιότητες, αγωνιστική απόδοση, πρώτη επαφή, ζώνη επίθεσης, χρόνος επίθεσης*



103. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ, ΜΕ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ Δ., ΓΚΙΣΗΣ Ι. , ΚΟΜΣΗΣ Γ. , ΚΕΛΛΗΣ Ε.

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

CORRELATION OF JUMPING ABILITY, WITH POWER ABILITIES AND COMPARISON OF PERFORMANCE IN YOUNG HIGH-LEVEL SOCCER PLAYERS

KARAMPELAS D., GKISIS I. , KOMSIS G. , KELLIS E.

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

Email: karabelas999@gmail.com

Στο σύγχρονο ποδόσφαιρο οι ενέργειες ισχύος παίζουν σημαντικό ρόλο για την έκβαση του αποτελέσματος, ενός αγώνα. Η αλτική ικανότητα, η ικανότητα εκτέλεσης σπριντ και η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης είναι σημαντικοί παράγοντες για την απόδοση των ποδοσφαιριστών. Στη βιβλιογραφία υποστηρίζεται η συσχέτιση της αλτικής ικανότητας (οριζόντιας και κατακόρυφης) με τα σπριντ και την ευκινησία, ωστόσο κάποια ευρήματα παραμένουν αντιφατικά. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να μελετήσει τη σχέση ανάμεσα στην αλτική ικανότητα, την ικανότητα εκτέλεσης σπριντ και την ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης σε νεαρούς ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου. Ο δεύτερος σκοπός της μελέτης ήταν να συγκρίνει τις αποδόσεις των δύο διαφορετικών ηλικιακών γκρουπ στα τεστ πεδίου. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στο Squat Jump, Counter Movement Jump, Standing Broad Jump, σπριντ 10μ. και 30μ. και στο Illinois Agility Test. Έλαβαν μέρος 27 νεαροί ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου, 13 αθλητές του τμήματος U17 (ηλικία: $16,77 \pm 0,43$, σωματική μάζα: $67,05 \pm 6,52$, ύψος: $176,69 \pm 5,34$, σωματικό λίπος: $7,3\% \pm 1,86\%$) και 14 αθλητές του τμήματος U19 (ηλικία: $18,07 \pm 0,73$, σωματική μάζα: $73,99 \pm 5,93$, ύψος: $180,92 \pm 3,47$, σωματικό λίπος: $6,8\% \pm 2,1\%$). Οι συμμετέχοντες ήταν μέλη ομάδας που συμμετείχε στο αντίστοιχο ηλικιακό πρωτάθλημα της Superleague. Για τους αθλητές της U17, παρατηρήθηκαν υψηλές αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ του SBJ και της ταχύτητας των 10μ. ($r = -0,686$, $p = 0,01$). Για τους αθλητές της U19 παρατηρήθηκαν υψηλές αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ του SJ, της ταχύτητας των 10μ. ($r = -0,568$, $p = 0,034$) και 30μ. ($r = -0,563$, $p = 0,036$). Ακόμη, παρατηρήθηκε σύνδεση ανάμεσα στο SBJ και στη ταχύτητα των 30μ. ($r = -0,669$, $p = 0,009$). Τέλος, οι αθλητές του γκρουπ U19 είχαν καλύτερη απόδοση στα περισσότερα τεστ φυσικής κατάστασης σε σχέση με του αθλητές της U17. Επομένως, προτείνεται στους προπονητές και γυμναστές ποδοσφαίρου, η ένταξη προγραμμάτων με στόχο τη βελτίωση της αλτικής ικανότητας, καθώς η βελτίωση αυτής θα επιφέρει βελτίωση στην ικανότητα ταχύτητας. Τέλος, επισημαίνεται η ανάγκη για μακροχρόνιο προγραμματισμό, με στόχο την σταδιακή ανάπτυξη και βελτίωση των αθλητών στις ικανότητες ισχύος, καθώς μεταβαίνουν από την εφηβεία προς την ενηλικίωση.

Λέξεις – Κλειδιά: άλματα, σπριντ, επιτάχυνση, αλλαγή κατεύθυνσης, ευκινησία, ποδόσφαιρο



104. ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι.

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

RECOVERY AND TRAINING LOAD MANAGEMENT IN SOCCER: BEST PRACTICES FOR PERFORMANCE AND INJURY PREVENTION

VASILEIADIS J.

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

Email: jvasiliadis20@gmail.com

Η αποθεραπεία και η διαχείριση των προπονητικών φορτίων στο ποδόσφαιρο παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μεγιστοποίηση της απόδοσης και στη μείωση του κινδύνου τραυματισμών. Η ισορροπία μεταξύ προπόνησης και αποκατάστασης είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης των αθλητών, και τη διαχείριση της κόπωσης.

Στην παρούσα εργασία αναλύονται σύγχρονες στρατηγικές αποθεραπείας, όπως η κρυοθεραπεία, η υδροθεραπεία, η συμπιεστική θεραπεία (compression therapy), η αντιθετική μέθοδοι (Contrast Therapy) αλλά και πιο εύκολα εφαρμόσιμες μέθοδοι όπως οι διατατικές ασκήσεις και η μυοπεριτονιακή απελευθέρωση. Παράλληλα, εξετάζεται η σημασία της παρακολούθησης των προπονητικών φορτίων μέσω της αξιολόγησης των δεικτών εσωτερικού και εξωτερικού φορτίου. Αυτές οι μέθοδοι επιτρέπουν στους προπονητές και τα επιτελεία να προσαρμόζουν την ένταση της προπόνησης, αποφεύγοντας τη συσσώρευση κόπωσης και τον κίνδυνο τραυματισμών.

Επιπλέον, η εξατομικευμένη προσέγγιση στην αποκατάσταση είναι απαραίτητη, καθώς διαφορετικοί παίκτες ανταποκρίνονται με διαφορετικό τρόπο στα προπονητικά ερεθίσματα. Η κατανόηση των βέλτιστων πρωτοκόλλων αποθεραπείας και η προσαρμογή τους στις ανάγκες κάθε αθλητή συμβάλλει στη διατήρηση υψηλών επιπέδων απόδοσης καθ' όλη τη διάρκεια της σεζόν.

Συνολικά, η εργασία παρέχει επιστημονικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις για την αποτελεσματική διαχείριση της αποκατάστασης και των προπονητικών φορτίων, προσφέροντας πρακτικές κατευθύνσεις για προπονητές, αθλητικούς επιστήμονες και επαγγελματίες υγείας.

Λέξεις – Κλειδιά: ποδόσφαιρο, αποθεραπεία, προπονητικά φορτία, απόδοση



105. ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΠΑΛΑΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ Ν., ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Κ. , ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ. , ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ. , ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

RELIABILITY OF TESTS TO ASSESS UPPER AND LOWER EXTREMITY MOBILITY IN WRESTLERS AND NON-ATHLETES OF DEVELOPING AGES

TSIAKARAS N., PAPAVASILEIOU K. , BATATOLIS C. , KARATRANTOU K. , GERODIMOS V.

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

Email: tsiakarasn@gmail.com

Η κινητικότητα (ευλυγισία-ευκαμψία) διαδραματίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην καθημερινή ζωή όσο και στην απόδοση σε διάφορα αθλήματα (όπως στην πάλη), και συνεπώς, η αξιολόγησή της χρησιμοποιώντας αξιόπιστες δοκιμασίες βοηθά στην πιο αποτελεσματική καθοδήγηση-ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας με στόχο τη βελτίωσή της. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την αξιοπιστία (α. μεταξύ δύο ημερών, με δύο ημέρες κενό μεταξύ των μετρήσεων - intersession reliability και β. μεταξύ των προσπαθειών στην ίδια ημέρα - intrasession reliability) δοκιμασιών αξιολόγησης της κινητικότητας των άνω και κάτω άκρων σε παλαιστές και μη αθλούμενους αναπτυξιακών ηλικιών (παιδιά 8-10 ετών και έφηβοι 13-15 ετών). Στη μελέτη έλαβαν μέρος εθελοντικά 80 άτομα: 40 αγόρια αθλητές πάλης (20 παιδιά με μέσο όρο ηλικίας $8,77 \pm 0,73$ έτη - 20 έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας $13,88 \pm 0,80$ έτη) και 40 μη αθλούμενα αγόρια (20 παιδιά με μέσο όρο ηλικίας $8,85 \pm 0,75$ έτη - 20 έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας $13,78 \pm 0,70$ έτη). Σε όλους τους δοκιμαζόμενους μετρήθηκαν: α) η ευλυγισία των οπίσθιων μηριαίων και η κινητικότητα της οσφυϊκής μοίρας με τη δοκιμασία δίπλωσης του κορμού από εδραία θέση (sit and reach test) και β) η κινητικότητα της άρθρωσης του ώμου, τόσο στο δεξί όσο και στο αριστερό χέρι, με τη δοκιμασία φερμουάρ (back scratch test). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν δύο φορές (μέτρηση - επαναμέτρηση) σε κάθε δοκιμαζόμενο. Και στις δύο ημέρες μετρήσεων πραγματοποιήθηκαν τρεις προσπάθειες σε κάθε δοκιμασία. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, στους παλαιστές αναπτυξιακών ηλικιών (παιδιά και έφηβοι) παρατηρήθηκε υψηλή αξιοπιστία (μεταξύ των δύο ημερών και μεταξύ των προσπαθειών στην ίδια ημέρα) τόσο στη δοκιμασία δίπλωσης του κορμού ($ICC=0,988-0,998$, $SEM\%=1,67-4,84$) όσο και στη δοκιμασία φερμουάρ ($ICC=0,988-0,998$, $SEM\%=2,60-8,62$). Επιπρόσθετα, στους μη αθλούμενους αναπτυξιακών ηλικιών (παιδιά και έφηβοι) παρατηρήθηκε υψηλή αξιοπιστία (μεταξύ των δύο ημερών και μεταξύ των προσπαθειών στην ίδια ημέρα) τόσο στη δοκιμασία δίπλωσης του κορμού ($ICC=0,988-0,997$, $SEM\%=2,92-6,40$) όσο και στη δοκιμασία φερμουάρ ($ICC=0,988-0,998$, $SEM\%=4,73-9,94$). Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται ότι η δοκιμασία δίπλωσης του κορμού και η δοκιμασία φερμουάρ αποτελούν πολύ αξιόπιστες δοκιμασίες αξιολόγησης της κινητικότητας τόσο σε παλαιστές όσο και σε μη αθλούμενους αναπτυξιακών ηλικιών (παιδιά και έφηβοι).

Λέξεις – Κλειδιά: μέτρηση, ευλυγισία, ευκαμψία, παιδιά, έφηβοι



106. MATCH DURATION AND SCORING PATTERNS IN VOLLEYBALL AT THE 2024 PARIS OLYMPIC GAMES: A COMPARISON OF MEN'S AND WOMEN'S EVENTS

TRILYRAKI A., GIATIS G.

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

Email: agni.trilyraki@gmail.com

This study examines time-related variables in men's and women's volleyball matches during the 2024 Paris Olympic Games, focusing on the relationship between match duration and scoring patterns. An independent samples t-test reveals that men's matches last longer ($M = 111.04$ min, $SD = 27.08$) compared to women's matches ($M = 98.38$ min, $SD = 24.70$), with a statistically significant difference ($p < .05$). A similar pattern is observed when analyzing 25-point sets, where men's sets have a longer average duration ($M = 25.70$ min, $SD = 3.76$) compared to women's sets ($M = 24.45$ min, $SD = 4.12$), with a significant difference ($t(181) = 2.148$, $p < .05$). Correlation analysis between total points and match duration shows a strong positive relationship for both genders (Men, $r = .981$; Women, $r = .983$), indicating that as the number of points increases, match duration also increases. In terms of scoring, men's matches generally feature higher point totals, with an average of 174.12 points ($SD = 36.75$) compared to women's matches, which average 160.04 points ($SD = 33.97$). Men also score more points per winner ($M = 92.65$, $SD = 14.83$) and loser ($M = 81.46$, $SD = 22.40$) compared to women ($M = 87.12$, $SD = 12.93$ for winner points and $M = 72.92$, $SD = 21.38$ for loser points). Additionally, men's matches exhibit longer rally per point ($M = 33.96$ sec, $SD = 1.88$) compared to women's matches ($M = 32.52$ sec, $SD = 2.48$), with a significant difference ($t(50) = 2.36$, $p < .05$, $d = .65$). A K-means clustering analysis of set-level data identified two clusters based on point differences: Unbalanced (point difference ≥ 7) and Balanced (point difference ≤ 6). A Chi-squared analysis reveals a significant relationship between point difference categories and match gender ($\chi^2 = 4.78$, $p < .05$, $\Phi = -.162$), suggesting that men's matches are more likely to be classified as Balanced (77.7%) than women's matches (62.9%). These findings suggest that match competitiveness and gender significantly influence match duration and scoring patterns, providing insights that may inform game rules, coaching strategies, and match analysis.

Λέξεις – Κλειδιά: *match analysis, elite level, coaching, fivb.*



107. KEY PERFORMANCE INDICATORS DISTINGUISHING WINNING AND LOSING TEAMS IN MEN'S BEACH VOLLEYBALL AT THE 2024 OLYMPIC GAMES

BALLA D., GIATSI G.

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

Email: mpalladimitra2003@gmail.com

This research aimed to identify key performance indicators that distinguish between winning and losing teams in men's beach volleyball during the 2024 Olympic Games in Paris. A total of 46 matches were examined, focusing on scoring skills (serve, attack, block, and opponent errors) and technical performance indicators (attack kill percentage, block points, serve points, and opponent errors per match point [PMP]). Independent samples t-tests compared the performance of winning and losing teams, while discriminant function analysis identified the most significant factors contributing to match outcomes. All performance metrics revealed significant differences ($p < .001$) with winning teams (W) outperforming losing teams (L) in attack points ($W = 24.6 \pm 3.5$; $L = 20.5 \pm 3.9$), $t(26) = 5.89$, $d = 1.28$; block points ($W = 4.1 \pm 2.0$; $L = 2.1 \pm 1.5$), $t(26) = 5.54$, $d = 1.16$; serve points ($W = 2.5 \pm 1.7$; $L = 1.3 \pm 1.3$), $t(26) = 4.03$, $d = 0.84$; opponent error points ($W = 11.1 \pm 3.1$; $L = 8.4 \pm 2.9$), $t(26) = 4.24$, $d = 0.89$; attack error points ($W = 4.7 \pm 2.0$; $L = 8.9 \pm 2.8$), $t(26) = -8.15$, $d = -1.70$; attack kill percentage ($W = 66.0 \pm 7.3$; $L = 50.0 \pm 7.6$), $t(26) = 10.23$, $d = 2.13$; block PMP ($W = 5.6 \pm 2.7$; $L = 2.8 \pm 2.0$), $t(26) = 5.56$, $d = 1.16$; serve PMP ($W = 3.4 \pm 2.3$; $L = 1.7 \pm 1.7$), $t(26) = 4.10$, $d = 0.86$; attack opponent error PMP ($W = 12.0 \pm 4.1$; $L = 6.3 \pm 2.6$), $t(26) = -7.95$, $d = -1.66$. Additionally, winners demonstrated greater ($p < .001$) attack efficiency ($W = 53.4 \pm 10.2$; $L = 28.4 \pm 12.5$), $t(26) = 10.6$, $d = 2.20$, and serve efficiency ($W = -0.06 \pm 0.7$; $L = -0.12 \pm 0.08$), $t(26) = 4.1$, $d = 0.85$. Discriminant function analysis revealed that attack and block points (structure coefficients [SC] = 0.328 and 0.309) were the strongest match indicators, while attack kill percentage and block PMP (SC = 0.597 and 0.325) were the most influential technical indicators. These findings highlight the critical role of attack efficiency and blocking in determining match outcomes at the Olympic men's level.

Λέξεις – Κλειδιά: *match analysis, elite level, discriminant analysis, coaching, fivb*



108. COMPARATIVE ANALYSIS OF SETTER STARTING POSITIONS IN THE ROTATIONS OF MEN'S AND WOMEN'S VOLLEYBALL AT THE 2024 OLYMPIC GAMES

SAVVIDOU M.¹, HOTZ T.¹, DRIKOS S.², GIATIS G.¹

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

²University of Athens, Department of Physical Education and Sport Science, Athens

Email: masavvidou@phed.auth.gr

Volleyball coaches select starting rotations based on tactical factors, player skills, attack efficiency, and optimizing offensive options from front-row attackers. This study examines setter starting positions (R1-R6) in men's and women's volleyball at the 2024 Paris Olympic Games, analyzing gender-based differences and the influence of play complexity (serve vs. reception). Two reception formations in R1 were analyzed: the Standard Reception Formation (RF), with the opposite hitter in Zone 4 and the outside hitter in Zone 2, and the Inverted RF, with the opposite and outside hitters switched between attacking zones. A total of 394 sets from 52 matches were analyzed, including 188 sets for women and 206 sets for men, using official match reports and DataVolley 4 software. Chi-square tests revealed a significant association between gender and setter starting position ($\chi^2(5, N = 394) = 113.18, p < .001$, Cramer's $V = .54$). Women predominantly selected R1 (46.8%), while men rarely used this position (5.8%). In contrast, men favored R6 (56.8%), whereas women used it less frequently (39.4%). R5 was the second most preferred starting position for men (18.4%), but only 0.5% of women selected it. No significant association was found between setter position and play complexity for either gender (women: $\chi^2(4, N = 188) = 1.77, p = .779$; men: $\chi^2(4, N = 206) = 6.90, p = .229$), suggesting that setter position is independent of serve-receive situations. Further analysis of reception formations in R1 revealed a significant gender difference ($\chi^2(1, N = 24) = 8.71, p < .05$, Cramer's $V = 0.60$), with women predominantly employing the Inverted RF (66.7%), while men rarely used it (8.3%). These findings highlight gender-based differences in setter starting positions, with women favoring R1 and men preferring R6. This suggests that coaches prioritize back-row setter positioning to optimize front-row offensive options. Men's teams likely avoid R1 to minimize offensive mismatches due to the placement of the opposite and outside hitters, while women's teams favor R1, possibly due to the common use of the Inverted RF. These insights contribute to understanding gender-based strategic preferences in elite volleyball.

Λέξεις – Κλειδιά: *match analysis, elite performance, coaching strategies, fivb.*



109. SERVE SPEED AND ACE PROBABILITY IN MEN'S OLYMPIC VOLLEYBALL AT PARIS 2024: A STATISTICAL ANALYSIS OF JUMP FLOAT AND JUMP SPIN SERVES

SAVVIDOU M.¹, GIATIS G.¹, DRIKOS S.²

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

²University of Athens, Department of Physical Education and Sport Science, Athens

Email: mariasavvidou654@gmail.com

This study investigates the relationship between serve speed and ace probability in men's volleyball at the Paris 2024 Olympic Games, comparing two types of serve: jump float (JF) and jump spin (JS) serves. Data from 18 of 26 official match reports, covering matches played by the top eight ranked teams, provided 1,708 valid observations from a total of 3,155 serves (54.1%), with speeds ranging from 50 to 137 km/h ($M = 93.1$ km/h, $SD = 23.0$). JS ($M = 104.9$ km/h, $SD = 12.8$) were significantly faster than JF ($M = 57.8$ km/h, $SD = 4.0$, $t(1706) = -73.4$, $p < .001$, $d = -4.14$). A chi-square test revealed that JS (75.7% of serves) had a higher ace rate (6.6%) than JF (2.7%) ($\chi^2(1) = 9.116$, $p = .003$, $\Phi = .073$). Logistic regression models assessed ace probabilities for each serve type. For JF ($N = 415$), the model was not significant ($\chi^2(1) = 3.610$, $p = .057$), with serve speed as a weak predictor ($B = 0.129$, $SE = 0.065$, $p = .048$, $\text{Exp}(B) = 1.138$, 95% CI = 1.001-1.293, Nagelkerke $R^2 = .040$). For JS ($N = 1,293$), the model was significant ($\chi^2(1) = 23.456$, $p < .001$), with serve speed as a significant predictor ($B = 0.049$, $SE = 0.011$, $p < .001$, $\text{Exp}(B) = 1.050$, 95% CI = 1.028-1.075, Nagelkerke $R^2 = .047$). These results suggest that for every 1 km/h increase in JS speed, the likelihood of scoring an ace increases by 5%. However, the low Nagelkerke R^2 values indicate that additional factors influence ace outcomes. Despite high classification accuracy for in-play serves, ace predictions remained poor, underscoring the importance of factors such as reception quality, spin, and ball placement. While serve speed correlates with ace probability, its effect is constrained by technical and tactical variables. Although the effect of higher speed serves on reception quality was not examined, the study highlights the significant relationship between serve speed and ace probability, offering a deeper understanding of serve strategy in elite men's volleyball and showcasing the range of serve speeds used at Olympic Games.

Λέξεις – Κλειδιά: *match analysis, elite performance, logistic regression, coaching strategies, fivb.*



110. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΟΓΚΟΥ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΥΙΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΝΤΑΒΑΝΟΣ Γ. , ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

EFFECTS OF THE VOLUME OF A MUSCULAR HYPERTROPHY LOWER LIMB RESISTANCE TRAINING SESSION ON HEART RATE VARIABILITY AND PERFORMANCE

NTAVANOS G. , ILIOPOULOS S. , SPASSIS A. , CHATZINIKOLAOU A. , SMILIOS I.

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

Email: georntav1@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν να αναλύσει την επίδραση του όγκου μίας προπονητικής μονάδας ασκήσεων με αντιστάσεις των κάτω άκρων, μεταβάλλοντας τον αριθμό των σετ, σε δείκτες της μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ) και στην απόδοση έως και 24 ώρες μετά. Το δείγμα αποτέλεσαν 12 άνδρες (ηλικία: 31,4±7,1 ετών) που εκτέλεσαν τρεις πειραματικές συνθήκες: α) ελέγχου, β) προπόνηση με αντιστάσεις εκτελώντας 3 σετ σε κάθε άσκηση και γ) προπόνηση με αντιστάσεις εκτελώντας 6 σετ σε κάθε άσκηση. Κατά την εκτέλεση των προπονήσεων εκτελέστηκαν 3 ή 6 σετ των 10 επαναλήψεων στο 70% της 1ΜΕ στις ασκήσεις κάθισμα, κάμψεις γόνατος, πιέσεις ποδιών και εκτάσεις γόνατος με διάλειμμα 3 λεπτών μεταξύ των σετ. Οι δείκτες της ΜΚΣ (SDNN, RMSSD, SD1, SD2, SD2/SD1, DFA a1, DFA a2, LF, HF, HF/LF) μετρήθηκαν πριν την κάθε προπόνηση καθώς και 30 λεπτά, 1, 6, 12 και 24 ώρες μετά, ενώ το ύψος στο κατακόρυφο άλμα με ταλάντωση (ΚΑΤ) και η ισχύς στο άλμα μετά από πτώση (ΑΠ) από ύψος 40 εκατοστών μετρήθηκαν πριν την κάθε προπόνηση, 3 λεπτά, 30 λεπτά, 1 και 24 ώρες μετά. Ο δείκτης SDNN ήταν υψηλότερος ($p<0,05$) 30 και 60 λεπτά μετά τη συνθήκη ελέγχου απ' ότι μετά τα 3 και τα 6 σετ, και οι δείκτες RMSSD, SD1 και HF ήταν υψηλότεροι ($p<0,05$) 30 λεπτά μετά την ελέγχου απ' ότι μετά τα 3 και τα 6 σετ. Το ύψος του ΚΑΤ ήταν υψηλότερο ($p<0,05$) 3 λεπτά μετά την ελέγχου απ' ότι μετά τα 3 ή 6 σετ, ενώ στα 30 και 60 λεπτά μετά ήταν υψηλότερο ($p<0,05$) μόνον από τα 6 σετ. Η ισχύς στο ΑΠ ήταν υψηλότερη ($p<0,05$) 3 και 30 λεπτά μετά την ελέγχου απ' ότι μετά τα 3 και 6 σετ. Το ύψος του ΚΑΤ και ισχύς στο ΑΠ στα 3 και 60 λεπτά μετά τη συνθήκη των 3 σετ ήταν υψηλότερα ($p<0,05$) από ότι των 6 σετ. Φαίνεται ότι η ΜΚΣ επηρεάζεται από την εκτέλεση άσκησης με αντιστάσεις χωρίς, ωστόσο, να είναι ευαίσθητη στον όγκο αυτής ενώ η απόδοση των κάτω άκρων είναι περισσότερο μειωμένη στο άμεσο χρονικό διάστημα (60 λεπτά) με τον υψηλότερο όγκο άσκησης.

Λέξεις – Κλειδιά: άσκηση ενδυνάμωσης, άσκησης με βάρη, κατακόρυφο άλμα



111. ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΔΡΟΜΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΙΣΟΥ ΟΓΚΟΥ ΑΛΛΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ. ¹, ΓΕΝΕΙΑΤΑΚΗΣ Ε. Α. ¹, ΔΟΥΔΑ Ε. ¹, ΖΑΦΕΙΡΙΔΗΣ Α. ², ΣΜΗΛΙΟΣ Η. ¹

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

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

CHANGES IN PERFORMANCE AND HEART RATE VARIABILITY IN AMATEUR RUNNERS DURING AEROBIC EXERCISE OF EQUAL VOLUME BUT DIFFERENT INTENSITY

ILIOPOULOS S. ¹, GENEIATAKIS E. A. ¹, DOUDA H. ¹, ZAFEIRIDIS A. ², SMILIOS I. ¹

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

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

Email: iliopous@phyed.duth.gr

Η παρακολούθηση της μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ) πιθανά να παρέχει πληροφορίες τόσο για την κόπωση όσο και για την αποκατάσταση του ασκούμενου μετά από προπόνηση αντοχής, επιτρέποντας τον καλύτερο έλεγχο της επιβάρυνσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις μεταβολές σε δοκιμασίες φυσικής απόδοσης και δεικτών της ΜΚΣ έως και 48 ώρες μετά την εκτέλεση δυο προπονήσεων ίσου όγκου αλλά διαφορετικής έντασης. Έντεκα ερασιτέχνες δρομείς (ηλικίας $22,8 \pm 3,6$ ετών) εκτέλεσαν: α) διαλειμματική προπόνηση που περιλάμβανε 14 επαναλήψεις των 2 λεπτών με διάλειμμα 2 λεπτών με ένταση στο 50% της απόστασης μεταξύ του 2ου γαλακτικού κατωφλίου και της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας, β) συνεχόμενη προπόνηση 45min στο 90% του 1ου γαλακτικού κατωφλίου και γ) συνθήκη ελέγχου. Μετρήθηκαν δείκτες της ΜΚΣ (RMSSD, SDNN, SD1 και SD2) πριν την προπόνηση καθώς και 30 min, 6, 12, 24 και 48 ώρες μετά, σε ύπτια και όρθια θέση. Οι τιμές του RMSSD στην ύπτια θέση ($p=0,002$) και του SDNN στην όρθια θέση ($p=0,039$) ήταν χαμηλότερες 30 λεπτά μετά τη διαλειμματική και τη συνεχόμενη άσκηση συγκριτικά με τη συνθήκη ελέγχου. Η τιμή του SD1 στην όρθια θέση ήταν χαμηλότερη ($p=0,04$) 30 λεπτά μετά από την εκτέλεση των δύο συνθηκών άσκησης έναντι της συνθήκης ελέγχου ενώ στην ύπτια θέση ήταν χαμηλότερη 30 λεπτά μετά από την εκτέλεση των δύο συνθηκών άσκησης έναντι της συνθήκης ελέγχου και στις 6 και 12 ώρες μετά από την εκτέλεση της διαλειμματικής άσκησης έναντι της συνθήκης ελέγχου. Ο λόγος SD2/SD1 στην όρθια θέση ήταν υψηλότερος ($p=0,025$) 30 λεπτά, 12h και 24h μετά το τέλος της διαλειμματικής άσκησης συγκριτικά με συνθήκη ελέγχου αλλά και από τη συνεχόμενη άσκηση 30 λεπτά μετά το τέλος τους. Ο λόγος SD2/SD1 στην ύπτια θέση ήταν υψηλότερος ($p=0,05$) 30 λεπτά, 6h και 12h μετά το τέλος της διαλειμματικής άσκησης συγκριτικά με συνθήκη ελέγχου και τη συνεχόμενη άσκηση. Συμπεραίνεται ότι από τους δείκτες της ΜΚΣ που εξετάστηκαν, ο λόγος SD2/SD1 φαίνεται να αντικατοπτρίζει σε μεγαλύτερο χρονικό εύρος την κόπωση της άσκησης καθώς παρουσίασε μεγαλύτερη μεταβολή με το πρόγραμμα διαλειμματικής άσκησης το οποίο ήταν υψηλότερης επιβάρυνσης καθώς ενώ ο όγκος ήταν ίσος με αυτόν της συνεχόμενης, η ένταση ήταν υψηλότερη.

Λέξεις – Κλειδιά: μεταβλητότητα καρδιακής συχνότητας, δαπεδοεργόμετρο, αερόβια άσκηση



112. ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

ΣΙΩΝΗΣ Γ. Π., ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΔΟΥΔΑ Ε. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

CARDIORESPIRATORY AND METABOLIC RESPONSES DURING INTERVAL EXERCISE WITH DIFFERENT REPETITION DURATIONS

SIONIS G. P., SIKOVARIS S. , SPASSIS A. , DOUDA H. , SMILIOS I.

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

Email: paisiosg@hotmail.com

Σκοπός της μελέτης είναι να εξεταστεί αν η διάρκεια των επαναλήψεων επηρεάζει τις καρδιοαναπνευστικές και μεταβολικές αποκρίσεις κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης. Έξι ασκούμενοι (5 άνδρες και 1 γυναίκα, ηλικία: $16,4 \pm 3$ χρονών, σωματικό ύψος: $171,5 \pm 8,6$ cm, σωματική μάζα: $62,3 \pm 11,6$ kg, VO_{2max} : $57,6 \pm 5,5$ ml/kg/min, μέγιστη αερόβια ισχύ: 305 ± 55 W) εκτέλεσαν σε ποδήλατο δύο διαλειμματικές προπονήσεις, με ένταση στο 85% της μέγιστης αερόβιας ισχύος, ίσης συνολικής διάρκειας καθαρής άσκησης (20 min) αλλά διαφορετικής διάρκειας επαναλήψεων. Στην πρώτη προπόνηση εκτελέστηκαν πέντε επαναλήψεις των τεσσάρων λεπτών με τέσσερα λεπτά διάλειμμα και στην δεύτερη προπόνηση δέκα επαναλήψεις των δυο λεπτών με δυο λεπτά διάλειμμα. Κατά την εκτέλεση των δύο προπονήσεων έγινε συνεχής καταγραφή της κατανάλωσης οξυγόνου και της καρδιακής συχνότητας και στο τέλος κάθε προπόνησης μετρήθηκε η συγκέντρωση του γαλακτικού στο αίμα. Ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου μεγαλύτερη από το 90% της VO_{2max} ήταν υψηλότερη ($p=0,03$) στην προπόνηση με τα τέσσερα λεπτά διάρκεια επαναλήψεων έναντι των δύο λεπτών ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ($p=0,75$) στο χρόνο άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου υψηλότερη από το 80% της VO_{2max} και με καρδιακή συχνότητα μεγαλύτερη από το 80 ($p=0,25$) και το 90% ($p=0,12$) της μέγιστης. Επίσης, η συγκέντρωση του γαλακτικού στο αίμα ήταν υψηλότερη ($p=0,06$) στο τέλος της προπόνησης με διάρκεια επαναλήψεων τέσσερα λεπτά. Συμπεραίνεται ότι η αύξηση της διάρκειας των επαναλήψεων από 2 σε 4 λεπτά κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης ίσης συνολικής διάρκειας, επιφέρει υψηλότερη ενεργοποίηση του αερόβιου και του αναερόβιου μεταβολισμού δημιουργώντας καλύτερης προϋποθέσεις για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Λέξεις – Κλειδιά: μέγιστη αερόβια ισχύς, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, διαλειμματική άσκηση, συγκέντρωση γαλακτικού.



113. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΤΟΥΣ ΚΕΝΤΡΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΒΕΖΑΣΗΣ Ι.¹, ΓΕΝΕΙΑΤΑΚΗΣ Ε. Α.¹, ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Β.¹, ΣΠΑΣΗΣ Α.¹, ΖΑΦΕΙΡΙΔΗΣ Α.², ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

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

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

THE EFFECT OF REPETITION DURATION ON CENTRAL AND PERIPHERAL FACTORS DETERMINING OXYGEN CONSUMPTION DURING AEROBIC INTERVAL EXERCISE

VEZASIS I.¹, GENEIATAKIS E. A.¹, PAPADIMITRIOU V.¹, SPASSIS A.¹, ZAFEIRIDIS A.², SMILIOS I.¹

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

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

Email: ivezasis@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τις επιδράσεις της διάρκειας των επαναλήψεων κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης, ίσου συνολικού χρόνου άσκησης και αναλογίας διάρκειας άσκησης προς διάρκεια διαλείμματος, στους κεντρικούς (καρδιακή παροχή, καρδιακή συχνότητα και όγκος παλμού) και περιφερικούς [αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου (a-vO₂diff)] παράγοντες που καθορίζουν την κατανάλωση οξυγόνου. Το δείγμα αποτέλεσαν 7 άνδρες και γυναίκες (ηλικίας 18 - 21 ετών), φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ που εκτέλεσαν δύο προπονήσεις αερόβιας διαλειμματικής άσκησης με ανάπαυλα 7-8 ημερών. Στη μία προπόνηση εκτέλεσαν 8 × 2 λεπτά τρεξίματος στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας με διάλειμμα 2 λεπτά και στην άλλη προπόνηση 4 × 4 λεπτά τρεξίματος με διάλειμμα 4 λεπτά, επίσης στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας. Κατά τις συνθήκες άσκησης, έγινε συνεχής καταγραφή του καταναλωμένου οξυγόνου (VO₂), του όγκου παλμού (ΟΠ) και της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ) και στη συνέχεια υπολογίστηκαν η καρδιακή παροχή (ΚΠ) και η a-vO₂diff. Για κάθε παράμετρο υπολογίστηκε η μέση τιμή στην κάθε επανάληψη και η τιμή στο τελευταίο λεπτό των 2λεπτων επαναλήψεων και των δύο τελευταίων λεπτών των 4λεπτων επαναλήψεων. Επιπλέον, μετρήθηκε η συγκέντρωση του γαλακτικού στο αίμα 5 λεπτά μετά το τέλος της προθέρμανσης, και μετά τη 2η και την 4η επανάληψη στην προπόνηση με διάρκεια επαναλήψεων 4 λεπτά, καθώς και μετά την 4η και την 8η επανάληψη στην προπόνηση με διάρκεια επαναλήψεων 2 λεπτά. Η VO₂, η ΚΣ η a-vO₂diff και η συγκέντρωση του γαλακτικού ήταν μεγαλύτερες (p 0,05) μεταξύ των δύο προπονήσεων στον ΟΠ και στην ΚΠ. Ανεξαρτήτου διάρκειας των επαναλήψεων, η VO₂ και ο ΟΠ (p > 0,05) παρέμεναν σταθερά από επανάληψη σε επανάληψη, η ΚΣ και η ΚΠ αυξάνονταν (p < 0,05), ενώ η a-vO₂diff μειώνονταν (p < 0,05). Συμπεραίνεται ότι με τις μεγαλύτερης διάρκειας επαναλήψεις (4 min), στη συγκεκριμένη ένταση (90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας), ενεργοποιούνται σε μεγαλύτερο βαθμό τόσο ο αερόβιος μεταβολισμός, με μεγαλύτερη συνεισφορά των περιφερικών παραγόντων, όσο και αναερόβιος μεταβολισμός. Πιθανά η μακροχρόνια χρήση των μεγαλύτερης διάρκειας επαναλήψεων να ευνοεί την επίτευξη καλύτερων προσαρμογών συγκριτικά με τη χρήση μικρότερης διάρκειας επαναλήψεων (2 min).

Λέξεις – Κλειδιά: διαλειμματική προπόνηση, κατανάλωση οξυγόνου, καρδιακή παροχή, αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου



114. ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΕΩΣ ΚΑΙ 48 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

ΓΕΝΕΙΑΤΑΚΗΣ Ε. Α.¹, ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ. ¹, LIU J. ³, ΔΟΥΔΑ Ε. ¹, ΖΑΦΕΙΡΙΔΗΣ Α. ², ΣΜΗΛΙΟΣ Η. ¹

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

³Physical Education Department School of Education Dongguan University of Technology, China

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

CHANGES IN ON- AND OFF- TRANSIENT OXYGEN AND HEART RATE KINETICS AFTER THE EXECUTION OF AEROBIC EXERCISE OF DIFFERENT DURATIONS

GENEITAKIS E. A. ¹, ILIOPOULOS S. ¹, LIU J. ³, DOUDA H. ¹, ZAFEIRIDIS A. ², SMILIOS I. ¹

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

³Physical Education Department School of Education Dongguan University of Technology, China

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

Email: evangene@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστούν οι μεταβολές στην κινητική της κατανάλωσης του οξυγόνου (ΚΚΟ) και της καρδιακής συχνότητας (ΚΚΣ) έως και 48 ώρες μετά από την εκτέλεση δύο αερόβιων προπονήσεων διαφορετικής διάρκειας. Δέκα ερασιτέχνες δρομείς εκτέλεσαν με τη συνεχόμενη μέθοδο, σε διάδρομο, δύο προπονήσεις διαφορετικής διάρκειας, 45' και 90', σε ένταση που αντιστοιχούσε στο 90% του 1ου γαλακτικού κατωφλίου ενώ συμμετείχαν και σε μια συνθήκη ελέγχου. Πριν την εκτέλεση της κάθε συνθήκης καθώς και στα 50 min, 6, 24 και 48 ώρες μετά, αξιολογήθηκε η ΚΚΟ και ΚΚΣ κατά τη διάρκεια εκτέλεσης 5λεπτης δοκιμασίας άσκησης σε ένταση που αντιστοιχούσε στο 90% του 1ου γαλακτικού κατωφλίου καθώς και στα 3 πρώτα λεπτά της αποκατάστασης μετά το τέλος της δοκιμασίας. Επίσης, καταγράφηκε η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης (YAK) στο 4ο λεπτό της δοκιμασίας. Σχετικά με την ΚΚΟ, δεν παρατηρήθηκαν διαφοροποίηση ($p > 0,05$) μεταξύ των συνθηκών σε καμία χρονική μέτρηση στο εύρος αύξησης και μείωσης της κατανάλωσης οξυγόνου, στις τιμές βάσεις, στο χρόνο υστέρησης και στη σταθερά χρόνου στις φάσεις άσκησης και αποκατάστασης. Στην ΚΚΣ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ($p > 0,05$) μεταξύ των συνθηκών σε καμία χρονική στιγμή μέτρησης στο εύρος αύξησης και μείωσης της ΚΣ στις φάσεις άσκησης και αποκατάστασης, στις τιμές βάσεις και στη σταθερά χρόνου στη φάση αποκατάστασης. Οι τιμές βάσης στη φάση άσκησης της δοκιμασίας ήταν υψηλότερες ($p = 0,031$) στα 50 min και στις 6h μετά τις προπονήσεις των 45' και 90' λεπτών έναντι της ελέγχου. Η σταθερά μείωσης της ΚΣ στο 50ο λεπτό μετά τις προπονήσεις των 45' και 90' λεπτών ήταν μεγαλύτερη έναντι της ελέγχου. Η YAK ήταν υψηλότερη στις συνθήκες των 90' απ' ό,τι των 45' έως και 6 ώρες μετά την προπόνηση. Επίσης, η YAK ήταν αυξημένη έως και τις 24 ώρες μετά την εκτέλεση των προπονήσεων των 45' και 90' έναντι της συνθήκης ελέγχου. Συμπερασματικά, οι τιμές της ΚΚΟ και ΚΚΣ δεν μεταβάλλονται ή επανέρχονται γρήγορα στις φυσιολογικές τους τιμές με αυτήν την ένταση και όγκο προπόνησης, δείχνοντας γρήγορη αποκατάσταση της καρδιοαναπνευστικής και μεταβολικής λειτουργίας. Η YAK παραμένει αυξημένη έως και την επόμενη ημέρα της εκτέλεσης των προγραμμάτων άσκησης αντανakλώντας, πιθανά, μια γενικότερη επιβάρυνση όλων των συστημάτων του οργανισμού.

Λέξεις – Κλειδιά: *κινητική της κατανάλωσης του οξυγόνου, κινητική καρδιακής συχνότητας, υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης*



115. ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Β. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΓΕΝΕΙΑΤΑΚΗΣ Ε. Α. , ΒΕΖΑΣΗΣ Ι. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.

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

VARIATION IN MUSCLE OXYGENATION DURING INTERVAL EXERCISE WITH DIFFERENT REPETITION DURATIONS

PAPADIMITRIOU V. , SMILIOS I. , GENEIATAKIS E. A. , VEZASIS I. , SPASSIS A. , KARAKIRIOU S.

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

Email: Billispapadim@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τις μεταβολές στο ποσοστό του μυϊκού κορεσμού σε οξυγόνο (%SmO₂) στον έξω πλατύ μυ κατά τη διάρκεια δύο προγραμμάτων διαλειμματικής άσκησης με τρέξιμο, με διαφορετική διάρκεια επαναλήψεων αλλά ίση συνολική διάρκεια άσκησης. Το δείγμα αποτέλεσαν 7 άνδρες και γυναίκες (ηλικίας 18 - 21 ετών), φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ που εκτέλεσαν δύο προπονήσεις έντονης αερόβιας διαλειμματικής άσκησης με ανάπαυλα 7-8 ημερών. Στη μία προπόνηση εκτέλεσαν 8 × 2 λεπτά τρεξίματος στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας με διάλειμμα 2 λεπτά και στην άλλη προπόνηση 4 × 4 λεπτά τρεξίματος με διάλειμμα 4 λεπτά, επίσης στο 90% της της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των δύο διαλειμματικών προπονήσεων καταγράφονταν ο κορεσμός του έξω πλατύ μυός σε οξυγόνο, στο δεξί πόδι του κάθε ατόμου, με τη χρήση αισθητήρα εγγύς υπέρυθρης φασματοσκοπίας (Train.Red). Σε κάθε επανάληψη αναλύθηκαν η μέγιστη και η ελάχιστη τιμή, η μέση τιμή, το εύρος μεταβολής, και η μέση τιμή στη φάση του πλατό της κάθε επανάληψης του κορεσμού του μυός σε οξυγόνο. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ($p > 0,05$) μεταξύ των δύο προπονήσεων στις μέγιστες και ελάχιστες τιμές του κορεσμού του οξυγόνου και στη μέση τιμή στη φάση του πλατό της κάθε επανάληψης. Ωστόσο, παρατηρήθηκε μεγαλύτερο ($p < 0,05$) εύρος πτώσης και χαμηλότερη μέση τιμή στις επαναλήψεις διάρκειας 4 λεπτών έναντι των επαναλήψεων διάρκειας 2 λεπτών. Με βάση τα παραπάνω στοιχεία συμπεραίνεται ότι με τις μεγαλύτερες σε διάρκεια επαναλήψεις μπορεί να χρησιμοποιείται περισσότερο οξυγόνο ενδομυϊκά. Η επίτευξη ωστόσο, παρόμοιων χαμηλότερων τιμών κορεσμού οξυγόνου με επαναλήψεις διάρκειας είτε 2 είτε 4 λεπτών, δείχνουν ότι ο αποκορεσμός του οξυγόνου πιθανά να δίνει παρόμοιο μεταβολικό ερέθισμα για την πρόκληση μεταβολικών και μορφολογικών προσαρμογών ανεξάρτητα της διάρκειας των επαναλήψεων.

Λέξεις – Κλειδιά: διαλειμματική προπόνηση, μυϊκός κορεσμός οξυγόνου, νεαρά άτομα



116. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΚΑΙ ΕΝΟΣ ΥΠΕΡΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΕΝΟΣ ΥΠΕΡΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΟΥ ΑΘΛΗΤΗ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΚΑΣΙΜΗΣ Δ.¹, ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.¹, ΓΕΝΕΙΑΤΑΚΗΣ Ε. Α.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΖΑΦΕΙΡΙΔΗΣ Α.², ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

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

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

THE EFFECT OF A TRAINING CYCLE AND AN ULTRAMARATHON RACE ON THE PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF AN ELITE ULTRAMARATHON RUNNER

KASIMIS D.¹, ILIOPOULOS S.¹, GENEIATAKIS E. A.¹, DOUDA H.¹, ZAFEIRIDIS A.², SMILIOS I.¹

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

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

Email: dimkassimis@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση μιας προπονητικής περιόδου 9 μηνών και ενός υπερμαραθώνιου αγώνα στην αερόβια απόδοση ενός υπερμαραθωνοδρόμου αθλητή υψηλού επιπέδου. Συμμετείχε ένας 44χρονος, 2ος παγκόσμιος πρωταθλητής 24ωρου δρόμου, με σωματική μάζα 65,7±0,3 kg, ύψος 177 cm και VO₂max 68,39 ml/kg/min. Δύο μήνες μετά την έναρξη της προπονητικής περιόδου, έναν μήνα πριν τον αγώνα (Σπάρταθλο 2024, δρόμος 245km) και μία εβδομάδα μετά, ο αθλητής εκτέλεσε δοκιμασία αυξανόμενης επιβάρυνσης σε δαπεδοεργόμετρο για τον προσδιορισμό του μέγιστου ρυθμού οξειδωσης λιπιδίων (ΜΡΟΛ) και της ταχύτητας στο ΜΡΟΛ και της ενεργειακής δαπάνης (ΕΔ) σε χαμηλή (14km/h) και υψηλή (18km/h) ταχύτητα. Επιπλέον, εκτέλεσε δοκιμασία 1 ώρας συνεχόμενου τρεξίματος με ταχύτητα 14 km/h για τον προσδιορισμό του μεταβολισμού των ενεργειακών υποστρωμάτων. Το προπονητικό πρόγραμμα περιλάμβανε 7 προπονήσεις/εβδομάδα, τρεις από τις οποίες ήταν, διαλλειματική, προπόνηση σε ανηφόρες και τρέξιμο μεγάλης διάρκειας (>3 ώρες), ενώ οι υπόλοιπες τέσσερις είχαν διάρκεια ≈2 ωρών στην ζώνη έντασης 1. Πριν την 1η μέτρηση ο προπονητικός όγκος ήταν >160 km ανά εβδομάδα και πριν την 2η μέτρηση στα >240 km. Στην 1η αξιολόγηση ο ΜΡΟΛ ήταν 1,39 gr/kg/min στα 13,6 km/h, στην 2η 1,03 gr/min στα 13,9 km/h και στην 3η 1,06 gr/min στα 12,3 km/h. Στην 1η αξιολόγηση η ενεργειακή δαπάνη στα 14 και 18 km/h ήταν 1,08 και 1,05 kcal/kg/km, στην 2η 0,98 και 1,01 και στην 3η 0,98 και 1,16, αντίστοιχα. Η κατανάλωση οξυγόνου στο τελευταίο 10λεπτο των 60' τρέξιμο στην 1η μέτρηση ήταν 43,03, στην 2η 43,60 και στην 3η 44,74 ml/kg/min. Στο ίδιο διάστημα, ο ρυθμός οξειδωσης των υδατανθράκων στην 1η μέτρηση ήταν 0,69, στην 2η 1,02, και στην 3η 1,27 gr/min ενώ ο μεταβολισμός των λιπιδίων ήταν, αντίστοιχα, 1,16, 1,05 και 0,97 gr/min. Συμπερασματικά, ο αυξημένος προπονητικός όγκος οδήγησε σε υψηλότερο μεταβολισμό υδατανθράκων και μικρότερο λιπιδίων σε υπομέγιστη προσπάθεια. Μια αγωνιστική προσπάθεια υπερμαραθώνιου δρόμου 245 km αύξησε την ενεργειακή δαπάνη σε υψηλές ταχύτητες ενώ μείωσε την ταχύτητα του μέγιστου ρυθμού καύσης των λιπιδίων οδηγώντας σε αύξηση του μεταβολισμού των υδατανθράκων και μείωσης του μεταβολισμού των λιπιδίων σε υπομέγιστη ταχύτητα.

Λέξεις – Κλειδιά: υπερμαραθώνιος, vo2max, , μεταβολισμός λιπιδίων, δομική οικονομία



117. ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΠΛΗΘΟΥΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

ΡΙΣΚΟΣ Β., ΜΑΥΡΙΔΟΥ Χ., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

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

ONLINE RESEARCH FOR CROWD SAFETY IN SPORTS EVENTS

RISKOS V., MAVRIDOU C., YFANTIDOU G.

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

Email: vasirisk1@phyed.duth.gr

Η μελέτη του πλήθους επικεντρώνεται στην αξιολόγηση της ασφάλειάς του και στην ανάλυση πιθανών κινδύνων, καθώς και στην κατανόηση και διαμόρφωση της συμπεριφοράς του. Παράλληλα, ασχολείται με την ασφαλή επιτήρηση και διαχείρισή του, τόσο σε συνήθεις συνθήκες όσο και σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Σκοπός της έρευνας είναι η αξιολόγηση της ασφάλειας των θεατών σε αθλητικές διοργανώσεις στην Ελλάδα. Η έρευνα είναι ποσοτική και διεξήχθη με χρήση ερωτηματολογίου. Το δείγμα αποτελείται από 84 εθελοντές, συμμετέχοντες διαφόρων ηλικιών, οι οποίοι μπορεί να είναι διαφορετικών ειδών πλήθος (πλήθος περιπατητών, θεατών, εκφραστικό πλήθος κλπ.). Το ερωτηματολόγιο των Υφαντίδου Γ., Τούντα Γ., Μαραμπότου Κ., Ρίσκου Β., Μαυρίδου Χ., αποτελείται κυρίως από ερωτήσεις 5βάθμιας κλίμακας, και ερωτήσεις κλειστού τύπου (ναι / όχι). Οι ερωτήσεις αφορούν κυρίως την ασφάλεια των εγκαταστάσεων και την ασφάλεια της διοργάνωσης στην οποία συμμετείχε ο κάθε θεατής. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν διαδικτυακά. Για τα αποτελέσματα πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική, καθώς και ανάλυση παραγόντων (Two Way ANOVA). Από τα αποτελέσματα της έρευνας, παρουσιάστηκε υψηλή αξιοπιστία στους παράγοντες. Συγκεκριμένα, οι παράγοντες είναι: επικοινωνία των πληροφοριών, δημόσια τάξη, κίνηση πλήθους, και συγκρούσεις. Στις ερωτήσεις του 1ου παράγοντα, υπήρχαν στατιστικά σημαντικά πιο μικροί οι μέσοι όροι στις απαντήσεις του κόσμου που ερωτήθηκε για αγώνες κολύμβησης, σε σχέση με ερωτηθέντες που απάντησαν για αγώνες ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης, και άλλου είδους επαγγελματικούς αγώνες, παραθέτοντας πως είναι πιο δύσκολο στους αγώνες κολύμβησης να γίνουν κάποιες πληροφορίες κατανοητές στο πλήθος. Στις ερωτήσεις του 2ου παράγοντα δεν βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά, με τους μέσους όρους να κυμαίνονται κάτω από το μέσο. Ο τρίτος παράγοντας παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ του κόσμου που παρακολούθησε κάποιο κολυμβητικό γεγονός, και το κόσμου που παρακολούθησε άλλα επαγγελματικού επιπέδου αθλητικά γεγονότα (εκτός ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης), με τα δεδομένα να δείχνουν πως η πρόσβαση και η κίνηση στους χώρους των άλλων εγκαταστάσεων είναι πιο εύκολη από αυτή που προσφέρουν οι εγκαταστάσεις αγώνων κολύμβησης. Στον 4ο παράγοντα, οι απαντήσεις που αφορούσαν το ποδόσφαιρο είχαν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερους μέσους όρους, σε σχέση με την καλαθοσφαίριση, την κολύμβηση και λοιπά επαγγελματικού επιπέδου αθλήματα, προτείνοντας πως στο ποδόσφαιρο παρατηρούνται πιο πολλές συγκρούσεις μεταξύ συμμετεχόντων ή/και θεατών.

Λέξεις – Κλειδιά: ασφάλεια πλήθους, αθλητικά γεγονότα, διαχείριση κινδύνων, παράγοντες ασφαλείας, συγκρούσεις



119. ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ. ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ ΤΟΥ 2024.

ΛΑΓΟΥΔΑΚΗ Γ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.

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

CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY IN THE FIELD OF SPORTS. A SYTSEMATIC REVIEW OF 2024 RESEARCH PUBLISHED

LAGOUDAKI G., TSITSKARI E.

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

Email: glagouda@phyed.duth.gr

Η Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη (ΕΚΕ) στον αθλητισμό έχει εξελιχθεί σε έναν κρίσιμο παράγοντα διαμόρφωσης της σχέσης των αθλητικών οργανισμών με την κοινωνία. Οι πρωτοβουλίες ΕΚΕ (οικονομικές, κοινωνικές, περιβαλλοντικές) αποσκοπούν όχι μόνο στην ενίσχυση της βιωσιμότητας και της υπευθυνότητας των οργανισμών αλλά και στη δημιουργία θετικού κοινωνικού αντίκτυπου. Η εφαρμογή τους καλύπτει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, από τη στήριξη της κοινότητας και την προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης έως τη διαμόρφωση αξιών και προτύπων στον αθλητισμό. Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης ήταν να εντοπίσει και να περιγράψει τα μοντέλα εταιρικής κοινωνικής ευθύνης που εφαρμόζονται στον τομέα του αθλητισμού. Ακολουθώντας την δομή του πρωτοκόλλου PRISMA, πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση στη βάση δεδομένων Scopus, χρησιμοποιώντας τις λέξεις-κλειδιά «εταιρική κοινωνική ευθύνη», «αθλητισμός» «συμμετέχοντες» και η περίοδος αναζήτησης ήταν το 2024. Συνολικά προέκυψαν 15 άρθρα που εξετάζουν διαφορετικές διαστάσεις της ΕΚΕ στον πεδίο του αθλητισμού, ωστόσο 3 από αυτά δεν συμπεριλήφθηκαν στην μελέτη διότι δεν αναφέρονται σε ενέργειες ΕΚΕ αλλά στο πως οι αθλητικές χορηγίες επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά των φιλάθλων. Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν την διαρκώς αυξανόμενη σημασία της ΕΚΕ στον αθλητισμό, με εφαρμογές που εκτείνονται από την εμπλοκή των φιλάθλων και τη διαμόρφωση της καταναλωτικής συμπεριφοράς έως τις στρατηγικές χορηγιών. Ωστόσο, παρά την έντονη ερευνητική δραστηριότητα δεν υπάρχει κάποιο αποδεκτό πλαίσιο για την μέτρηση του αντίκτυπου της ΕΚΕ στους αθλητικούς οργανισμούς. Οι υπό-μελέτες έρευνες βασίστηκαν σε ερωτηματολόγια, συνεντεύξεις και αναλύσεις δεδομένων για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της ΕΚΕ. Η διεξοδική ανάλυση της βιβλιογραφίας συμβάλλει στην εμβάθυνση της συζήτησης για την ΕΚΕ στον αθλητισμό, προσφέροντας επιστημονικά τεκμηριωμένες προτάσεις για την βελτίωση των σχετικών στρατηγικών. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της ΕΚΕ ως εργαλείο ενίσχυσης της καταναλωτικής συμπεριφοράς αλλά και των σχέσεων μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων. Μέσα από την διαμόρφωση αποτελεσματικών πολιτικών ΕΚΕ, οι αθλητικοί οργανισμοί, μπορούν να επιτύχουν ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο και να διασφαλίσουν τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα τους.

Λέξεις – Κλειδιά: εταιρική κοινωνική ευθύνη, αθλητισμός, συστηματική ανασκόπηση



120. ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΠΛΗΘΟΥΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΟΡΦΑΝΩΣΕΙΣ

ΜΑΥΡΙΔΟΥ Χ. , ΡΙΣΚΟΣ Β. , ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.

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

PILOT RESEARCH ON CROWD SAFETY IN SPORTS DRIFTS

MAVRIDOU C. , RISKOS V. , YFANTIDOU G.

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

Email: Charmavr4@phyed.duth.gr

Ο σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας ήταν η διερεύνηση της ασφάλειας του πλήθους στις αθλητικές διοργανώσεις. Η έννοια της Ασφάλειας του Πλήθους αναφέρεται στο σύνολο των μέτρων και διαδικασιών που εφαρμόζονται με σκοπό την προστασία των θεατών, των αθλητών και των λοιπών εμπλεκομένων, ώστε να αποτραπούν ατυχήματα, να προληφθούν περιστατικά βίας και να εξασφαλιστεί η δημόσια τάξη. Η αποτελεσματική διαχείριση της ασφάλειας του πλήθους προϋποθέτει τη συντονισμένη συνεργασία των διοργανωτών, των αρχών ασφαλείας, των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης και άλλων αρμόδιων φορέων. Η συγκεκριμένη έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσω του ερωτηματολογίου Ασφάλειας των θεατών των Υφαντίδου, Τούντα, Μαραμπότου, Ρίσκου & Μαυρίδου (2025) από το οποίο συγκεντρώθηκαν 102 απαντήσεις από άτομα που παρακολούθησαν αθλητικά γεγονότα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν online μέσω της προώθησης σε κοινωνικά μέσα, είτε με την φυσική παρουσία σε αθλητικούς αγώνες. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ερωτήσεις 5βάθμιας κλίμακας και ερωτήσεις κλειστού τύπου (Ναι/Όχι/Δεν γνωρίζω). Χρησιμοποιώντας περιγραφική στατιστική, υπολογίστηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων, ενώ πραγματοποιήθηκε και ανάλυση αξιοπιστίας και ανάλυση παραγόντων (Two-Way ANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ερωτηματολόγιο παρουσίασε υψηλούς δείκτες αξιοπιστίας και στους τέσσερις παράγοντες: 1. Communication of information-Επικοινωνία των πληροφοριών, 2. Public order-Δημόσια τάξη, 3. Crowd movement-Κίνηση πλήθους, 4. Conflicts-Συγκρούσεις. Οι παράγοντες είναι γραμμένοι στα αγγλικά λόγω δημοσίευσης της εργασίας και στο εξωτερικό. Πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις μεταξύ των παραγόντων και της βαθμίδας εκπαίδευσης, της επαγγελματικής κατάστασης των ερωτηθέντων, του φύλου, του είδους του αθλητικού αγώνα που παρακολούθησαν, της ηλικίας και της οικογενειακής τους κατάστασης. Στη σύγκριση μεταξύ των ηλικιακών ομάδων και των οικογενειακών καταστάσεων, παρατηρήθηκε στατιστική διαφορά μόνο μεταξύ των παντρεμένων ατόμων ηλικίας 17-39 ετών και αυτών ηλικίας 40-59 ετών. Στον τέταρτο παράγοντα, τα αποτελέσματα ανέδειξαν τη διαφορετική αντίληψη των νέων παντρεμένων ζευγαριών σχετικά με την ανοχή σε βίαια σκηνικά-συγκρούσεις, σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία παντρεμένους, οι οποίοι φαίνεται να είναι περισσότερο εξοικειωμένοι με τέτοιες καταστάσεις.

Λέξεις – Κλειδιά: ασφάλεια πλήθους, αθλητικά γεγονότα, διαχείριση κινδύνων, επικοινωνία των πληροφοριών, δημόσια τάξη, κίνηση πλήθους, συγκρούσεις



121. ΚΑΝΤΟ ΟΠΩΣ Ο ΡΟΝΑΛΝΤΟ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΒΟΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΑΝΕΛΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

ΜΠΑΦΑΣ Χ.

Π.Δ.Ε. Δυτικής Μακεδονίας, Κ.Ε.Δ.Α.Σ.Υ. Καστοριάς

DO IT LIKE RONALDO: THE INFLUENCE OF REPLICA ATHLETIC SHIRTS' SYMBOLIC ELEMENTS ON PRIMARY EDUCATION STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

BAFAS C.

P.D.E. of Western Macedonia, K.E.D.A.S.Y. Kastorias

Email: chrisbaf@hotmail.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση και κριτική ερμηνεία της ύπαρξης επιδραστικού αντίκτυπου εκ των συμβολικών στοιχείων της αθλητικής φανέλας πάνω στα μαθητικά σώματα κατά την εκπαιδευτική διαδικασία και εντός του σχολείου γενικότερα. Η έρευνα πλαισιώθηκε θεωρητικά από θεωρίες και θέσεις του Baudrillard σχετικά με τα σημειακά αντικείμενα, την προσομοίωση και την υπέρ-πραγματικότητα και του Foucault σχετικά με τη βίο-εξουσία. Η επιλογή του θέματος της έρευνας βασίστηκε στην υπόθεση ότι μαθητές με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (ΕΕΑ), που φοιτούν σε Τμήμα Ένταξης (ΤΕ) Δημοτικού σχολείου ημιορεινής περιοχής, ενθαρρύνονται/κινητοποιούνται να συμμετέχουν πιο ενεργά στην συνολική εκπαιδευτική διαδικασία, οικειοποιούμενοι ή/και σωματοποιώντας τα συμβολικά στοιχεία της αθλητικής φανέλας. Το βασικό ερευνητικό ερώτημα της έρευνας συνοψίστηκε στο αν εντοπίζεται αντίκτυπος από τη χρήση (κατανάλωση) της αθλητικής φανέλας διάσημων και δημοφιλών αθλητών και αθλητικών σωματείων, σε μαθητές με ΕΕΑ εν ώρα εκπαιδευτικής διαδικασίας, και πώς αυτός ερμηνεύεται. Υιοθετήθηκε συγχρονικό σχέδιο έρευνας βασισμένο σε μεικτή ερευνητική μέθοδο. Η διεξαγωγή της έρευνας διήρκεσε από 01/11/2021 - 15/04/2022. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα μαθητές ήταν δέκα (10) ενώ οι εκπαιδευτικοί επτά (7). Οι δέκα (10) μαθητές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια εισόδου - εξόδου. Διενεργήθηκε δομημένη παρατήρηση των δέκα (10) συμμετεχόντων στην έρευνα μαθητών (βάσει κλείδας καταγραφής αντιδράσεων σε τομείς και δείκτες) και μετέπειτα παρεμβολή πεδίου (παροχή φανέλας, ίδια κλείδα). Τέλος, διεξήχθησαν ποιοτικές ημί-δομημένες συνεντεύξεις με τους επτά (7) εκπαιδευτικούς. Σημαντικό εύρημα αποτέλεσε ότι οι συμμετέχοντες μαθητές όταν φορούσαν τη φανέλα επηρεάζονταν θετικά ως προς τη συμμετοχή, παρακολούθηση και ψύχο-συναισθηματική τους κατάσταση κατά την εκπαιδευτική διαδικασία συγκριτικά με τις μέρες που δεν τη φορούσαν. Επίσης, ζητούσαν να φορούν τη φανέλα πιο συχνά καθώς ένιωθαν να έχουν ιδιαίτερες ικανότητες/δεξιότητες και πιο δημοφιλείς/ξεχωριστοί, όπως οι αναγραφόμενοι στις φανέλες αθλητές. Συμπερασματικά, εκ των αποτελεσμάτων της έρευνας αφενός αποτυπώθηκε η ύπαρξη θετικού επιδραστικού αντίκτυπου από τη χρήση της αθλητικής φανέλας πάνω στα μαθητικά σώματα και δη κατά την εκπαιδευτική διαδικασία, αφετέρου παρατηρήθηκε η αθλητική φανέλα να αποκτά επιπρόσθετη αξία σε διπλό επίπεδο (παιδαγωγικά/εμπορικά), από τη στιγμή που ανάγεται σε «όχημα» που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στοχευμένα κατά την εκπαιδευτική διαδικασία προς μεγιστοποίηση παραγωγής και ωφελιμότητας του μαθητικού σώματος. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται ετεροχρονισμένα λόγω ψηφιακής έκδοσης της έρευνας.

Λέξεις – Κλειδιά: αθλητική φανέλα, μαθητές με εεα, προσομοίωση, υπέρ-πραγματικότητα, βίο-εξουσία



122. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΔΕΛΦΙΝΙΣΜΟΥ ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΙ ΥΠΟΜΕΓΙΣΤΗ ΕΝΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΜΕ ΜΟΝΟΠΕΔΙΛΟ

ΚΑΤΣΙΚΑ Α., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

COMPARISON OF DOLPHIN KINEMATIC CHARACTERISTICS IN SURFACE FINSWIMMING AT MAXIMAL AND SUBMAXIMAL INTENSITY

KATSIKA A., GOURGOULIS V.

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

Email: alexkats11@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η καταγραφή και σύγκριση των κινηματικών χαρακτηριστικών του δελφινισμού με μονοπέδιλο σε πρηνή θέση στην επιφάνεια, με μέγιστη και υπομέγιστη ένταση. Η παρούσα έρευνα αποτέλεσε μια περιπτωσιολογική μελέτη (case study) στην οποία συμμετείχε μια κολυμβήτρια τεχνικής κολύμβησης. Διεξήχθησαν δύο συνθήκες μέτρησης δελφινισμών με χρήση μονοπέδilu σε πρηνή θέση: με μέγιστη ένταση και με υπομέγιστη ένταση. Η καταγραφή των προσπαθειών που εκτελέστηκαν στην 3η διαδρομή μιας πισίνας 25 m, έγινε με μία υποβρύχια action-camera (60 Hz) που τοποθετήθηκε κάθετα στην κατεύθυνση της κίνησης. Η ψηφιοποίηση επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα της κολυμβήτριας πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό Kinevea 0.9.5. και υπολογίστηκαν οι γωνίες και οι γωνιακές ταχύτητες των αρθρώσεων του γόνατος και του ισχίου, καθώς και η οριζόντια γραμμική ταχύτητα του ισχίου. Αξιολογήθηκαν δύο κύκλοι δελφινισμού, και αφού τα αρχικά δεδομένα ομαλοποιήθηκαν ως προς τον χρόνο, υπολογίστηκε ο μέσος όρος της χρονοσειράς κάθε μεταβλητής. Η έναρξη και λήξη κάθε δελφινισμού καθορίστηκε από τη μέγιστη κάμψη των γονάτων και κάθε δελφινισμός διαχωρίστηκε σε δύο φάσεις: τον προς τα πάνω δελφινισμό (up-kick) και τον προς τα κάτω δελφινισμό (down-kick). Η έναρξη κάθε φάσης οριοθετήθηκε από την κατώτερη θέση της ποδοκνημικής άρθρωσης στον κατακόρυφο άξονα και την έναρξη κάμψης των γονάτων, αντίστοιχα. Μελετώντας τις χρονοσειρές της γωνίας του γόνατος και του ισχίου, τόσο η μέγιστη κάμψη, όσο και η μέγιστη έκταση των γονάτων προηγείται έναντι των ισχίων και η μέγιστη έκτασή τους φαίνεται να επιτυγχάνεται στον ίδιο χρόνο ανεξάρτητα της έντασης. Ωστόσο κατά την υπομέγιστη ένταση σημειώνεται ελαφρώς μικρότερη γωνιακή ταχύτητα των αρθρώσεων, ενώ η μέγιστη κάμψη τόσο των γονάτων, όσο και των ισχίων είναι μεγαλύτερη. Συνεπώς, κατά την εκτέλεση υπομέγιστων προσπαθειών θα πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια να μην διαφοροποιείται σημαντικά το πρότυπο κίνησης των αρθρώσεων, γιατί ενδεχομένως να έχει αρνητικές συνέπειες στην τεχνική εκτέλεσης των δελφινισμών με χρήση μονοπέδilu.

Λέξεις – Κλειδιά: μονοπέδιλο, γωνίες αρθρώσεων, ταχύτητες αρθρώσεων, ένταση



123. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΥΠΟΒΡΥΧΙΩΝ ΔΕΛΦΙΝΙΣΜΩΝ ΣΕ ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ

ΓΚΕΤΖΕΝΗΣ Π., ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ Π., ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ Α., ΚΟΥΛΕΞΙΔΗΣ Σ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

IMPACT OF SWIMMING COMPETITIVE LEVEL ON THE PERFORMANCE OF UNDERWATER DOLPHIN KICK SWIMMING IN PRONE POSITION

ΓΚΕΤΖΕΝΙΣ Π., ΚΑΣΙΜΑΤΙΣ Π., ΒΕΚΙΑΡΙΣ Α., ΚΟΥΛΕΞΙΔΙΣ Σ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι., ΓΟΥΡΓΟΥΛΙΣ Β.

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

Email: pgketzen@phyed.duth.gr

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του αγωνιστικού επιπέδου στον τρόπο εκτέλεσης των υποβρύχιων δελφινισμών σε πρηνή θέση. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 3 κολυμβητές υψηλού και 3 μέτριου αγωνιστικού επιπέδου. Στη δεξιά πλευρά του σώματος κάθε κολυμβητή σημειώθηκαν με μαύρο ανεξίτηλο μαρκαδόρο συγκεκριμένα ανατομικά σημεία που αντιστοιχούσαν στο έξω σφυρό της ποδοκνημικής άρθρωσης, στο γόνατο, στη μείζονα τροχαντήρα του μηριαίου οστού, στο 1ο πλευρό του θώρακα, στον ώμο, στο αγκώνα και στη στυλοειδή απόφυση της ωλένης στον καρπό. Όλες οι μετρήσεις διεξήχθησαν σε κλειστή πισίνα 25 m και κάθε εξεταζόμενος εκτέλεσε μια προσπάθεια 50 m με μέγιστη ένταση, ξεκινώντας με ώθηση του τοίχου μέσα από το νερό και κολυμπώντας ελεύθερο ή πεταλούδα, ανάλογα με την εξειδίκευσή του, στην τρίτη διαδρομή της πισίνας. Στα 25 m όλοι οι εξεταζόμενοι εκτέλεσαν μια αγωνιστική στροφή και στη συνέχεια εκτέλεσαν υποβρύχιους δελφινισμούς για να βγουν στην επιφάνεια. Καθώς ο αριθμός των δελφινισμών που εκτελούσε ο κάθε κολυμβητής ήταν διαφορετικός, επιλέχθηκε να αξιολογηθεί για όλους ο δεύτερος δελφινισμός μετά την ώθηση του τοίχου. Για την καταγραφή των δελφινισμών χρησιμοποιήθηκε μια ψηφιακή υποβρύχια κάμερα του συστήματος Templo Contemplas (100 Hz), η οποία τοποθετήθηκε στο παλιό τοίχωμα της δεξαμενής σε απόσταση 5 m από τον τοίχο εκτέλεσης της στροφής και σε απόσταση 6 m κάθετα στην κατεύθυνση κίνησης των κολυμβητών. Για την αξιολόγηση των δελφινισμών πραγματοποιήθηκε δισδιάστατη κινηματική ανάλυση, ψηφιοποιώντας τα επιλεγμένα ανατομικά σημεία πάνω στο σώμα κάθε κολυμβητή μέσω του ελεύθερου λογισμικού Kinovea 0.9.5. Κάθε δελφινισμός διαχωρίστηκε σε δύο φάσεις: το λάκτισμα προς τα κάτω, που ξεκινούσε από την μέγιστη κάμψη των γονάτων και το λάκτισμα προς τα επάνω, που ξεκινούσε από τη χρονική στιγμή της μέγιστης κατακόρυφης θέσης των πελμάτων προς τα κάτω. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι οι κολυμβητές υψηλότερου επιπέδου είχαν μεγαλύτερη μέση οριζόντια ταχύτητα ισχίου και συχνότητα δελφινισμού, με μικρότερη μέγιστη κάμψη και εύρος κάμψης των γονάτων και μεγαλύτερη μέση γωνιακή ταχύτητα έκτασης και κάμψης των γονάτων, καταδεικνύοντας ότι μέσω της εξάσκησης μπορεί να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα εκτέλεσης των δελφινισμών, όχι μόνο αυξάνοντας το μέγεθος των προωθητικών δυνάμεων, αλλά ταυτόχρονα μειώνοντας το μέγεθος των δυνάμεων αντίστασης.

Λέξεις – Κλειδιά: δελφινισμός, ισχίο, κινηματική ανάλυση



124. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΓΛΙΣΤΡΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΣΤΡΟΦΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ

ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ Α., ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ Π., ΓΚΕΤΖΕΝΗΣ Π., ΚΟΥΛΕΞΙΔΗΣ Σ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

IMPACT OF THE SWIMMING COMPETITIVE LEVEL ON THE GLIDE DURATION DURING BREASTSTROKE TURN

BEKIARIS A., KASIMATIS P., GKETZENIS P., KOULEXIDIS S., PAPADOPOULOS A., VALKOUMAS I., GOURGOULIS V.

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

Email: bekalex@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τη διάρκεια των επιμέρους γλιστρημάτων στη στροφή προσθίου, ανάλογα με το αγωνιστικό επίπεδο των κολυμβητών. Δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 4 κολυμβητές υψηλού και 4 μέτριου αγωνιστικού επιπέδου, με εξειδίκευση στο πρόσθιο στυλ κολύμβησης, που διαχωρίστηκαν βάσει της βαθμολογίας τους στο σύστημα βαθμολόγησης της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Κολύμβησης, ανάλογα με την επίδοσή τους στα 100 m πρόσθιο (υψηλού επιπέδου: ≥ 750 πόντοι και μέτριου επιπέδου: 500-750 πόντοι). Κάθε κολυμβητής εκτέλεσε μια μέγιστη προσπάθεια 50 m πρόσθιο, στην τρίτη διαδρομή μιας κλειστής πισίνας 25 m, πραγματοποιώντας μια πλήρη αγωνιστική στροφή προσθίου. Η καταγραφή της υποβρύχιας φάσης της στροφής έγινε μέσω του συστήματος Templo Contemplas, χρησιμοποιώντας 4 υποβρύχιες κάμερες (100 Hz), που τοποθετήθηκαν στο πλάγιο τοίχωμα της δεξαμενής 1.5, 5, 10 και 15 m από τον τοίχο διεξαγωγής της στροφής και σε απόσταση 6 m κάθετα από το άξονα κίνησης των κολυμβητών. Υπολογίστηκε η διάρκεια των επιμέρους γλιστρημάτων, καθώς και ο συνολικός τους χρόνος. Το 1ο γλίστρημα διήρκεσε από την τελευταία επαφή των πελμάτων με τον τοίχο μέχρι την έναρξη κάμψης των γονάτων για την εκτέλεση του δελφινισμού, το 2ο γλίστρημα ορίστηκε από την κατώτερη θέση των πελμάτων και τη λήξη της προς τα κάτω κίνησης του δελφινισμού μέχρι την έναρξη της μεγάλης χεριάς, το 3ο γλίστρημα διήρκεσε από τη λήξη της μεγάλης χεριάς μέχρι την έναρξη της επαναφοράς τους και το 4ο γλίστρημα ορίστηκε από τη λήξη της επαναφοράς των ποδιών μέχρι την έναρξη της πρώτης χεριάς προσθίου. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα και διαπιστώθηκε ότι η διάρκεια τόσο των επιμέρους γλιστρημάτων, όσο και η συνολική τους διάρκεια, ήταν μικρότερη στους κολυμβητές υψηλού επιπέδου από την αντίστοιχη διάρκεια των κολυμβητών μέτριου επιπέδου. Οι διαφορές αυτές ήταν μάλιστα στατιστικά σημαντικές για τη διάρκεια του 1ου γλιστρήματος και τη συνολική διάρκεια των γλιστρημάτων, υποδηλώνοντας ότι η μείωση της διάρκειάς τους είναι καθοριστικής σημασίας για την αύξηση της αποτελεσματικότητας της στροφής προσθίου, καθώς στη διάρκεια των γλιστρημάτων, λόγω της απουσίας εφαρμογής προωθητικών δυνάμεων και εφαρμογής μόνο δυνάμεων αντίστασης, μειώνεται η ταχύτητα των κολυμβητών.

Λέξεις – Κλειδιά: στροφή προσθίου, διάρκεια γλιστρήματος, αγωνιστικό επίπεδο



125. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΠΤΗ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ.

ΛΟΥΠΟΣ Α., ΤΣΑΛΗΣ Γ.

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

DIFFERENCES IN GENDER AND AGE GROUPS IN THE PERCEIVED NON-VERBAL COMMUNICATION OF SWIMMING COACHES.

LOUPOS A., TSALIS G.

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

Email: anastasioslou2009@gmail.com

Η μη λεκτική επικοινωνία ενός προπονητή παίζει κεντρικό ρόλο στη δημιουργία της σχέσης προπονητή-αθλητή. Κύρια συστατικά της μη λεκτικής επικοινωνίας είναι: οι χειρονομίες, η στάση του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου, η επαφή με τα μάτια, η παραγλώσσα, η απτική και η εγγύτητα. Η έκταση της χρήσης της μη λεκτικής επικοινωνίας στην καθοδήγηση αθλητών μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τα δημογραφικά στοιχεία προπονητών και αθλητών. Σκοπός της έρευνάς μας ήταν να διερευνήσει: α) την έκταση της χρήσης της μη λεκτικής επικοινωνίας των προπονητών κολύμβησης στην καθοδήγηση των αθλητών τους, β) τυχόν διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών προπονητών και γ) τυχόν διαφορές στη μη λεκτική επικοινωνία σχετιζόμενη με την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκουν οι προπονητές και οι αθλητές. Το συνολικό δείγμα της έρευνάς μας αποτέλεσαν 334 άτομα, άνδρες και γυναίκες, όλοι εν ενεργεία προπονητές κολυμβητών συλλόγων. Ως όργανο μέτρησης επιλέχτηκε η κλίμακα μη λεκτικής αμεσότητας [Nonverbal Immediacy Scale- Self Report (NIS-S)] η οποία περιέχει δύο υποκλίμακες, θετικής και αρνητικής μη λεκτικής αμεσότητας. Για τη στατιστική ανάλυση των μεταβλητών της έρευνας χρησιμοποιήθηκε: α) κριτήριο t για Ανεξάρτητα Δείγματα και β) Ανάλυση Διακύμανσης μιας Κατεύθυνσης. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές α) μεταξύ των τιμών της κλίμακας NIS-S ανδρών και γυναικών ($t = -2,626$, $p \leq .05$) με τις γυναίκες να παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές (103,32 έναντι 100,28), β) μεταξύ των τιμών της αρνητικής υποκλίμακας NIS-S, ανδρών και γυναικών ($t = 2,75$, $p \leq .05$.) με τις γυναίκες να παρουσιάζουν χαμηλότερες τιμές (26,71 έναντι 28,50). Παράλληλα διαπιστώθηκε ότι όταν οι αθλητές είναι προσχολικής ηλικίας και ηλικίας δημοτικού σχολείου οι προπονητές χρησιμοποιούν τη μη λεκτική επικοινωνία περισσότερο από ότι στην ηλικιακή κατηγορία των ενήλικων. Συμπερασματικά οι γυναίκες διαθέτουν μεγαλύτερη συναισθηματικότητα και προσήνεια και στις μικρές ηλικίες η αυξημένη χρήση της μη λεκτικής επικοινωνίας φαίνεται να επιδιώκεται από τους προπονητές, για να περάσουν απλοποιημένα τα συναισθήματα τους και τις εκπαιδευτικές τους επιλογές.

Λέξεις – Κλειδιά: σχέση προπονητή-αθλητή, αρνητική μη λεκτική επικοινωνία, θετική μη λεκτική επικοινωνία, κλίμακα μη λεκτικής αμεσότητας



126. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΕ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

**ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α. , ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ Α. , ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ Π. , ΓΚΕΤΖΕΝΗΣ Π. , ΚΟΥΛΕΞΙΔΗΣ Σ. ,
ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.**

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

EFFECT OF AGE AND GENDER ON SPEED AT PRE-SPECIFIED AND FIXED DISTANCES DURING THE TUMBLE TURN IN FRONT CRAWL SWIMMING

PAPADOPOULOS A. , BEKIARIS A. , KASIMATIS P. , GKETZENIS P. , KOULEXIDIS S. , VALKOUMAS I. , GOURGOULIS V.

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

Email: tasospapmail@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της ηλικίας και του φύλου στην ταχύτητα κατά τη διάρκεια διαφορετικών συνδυασμών επιμέρους αποστάσεων πριν και μετά την περιστροφή κατά την στροφή ελεύθερου. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 151 κολυμβητές (66 άνδρες και 85 γυναίκες), ηλικίας 11 έως 32 ετών, που εκτέλεσαν μία μέγιστη προσπάθεια 50 m ελεύθερο στην τρίτη διαδρομή μιας κλειστής πισίνας 25 m, ξεκινώντας μετά από ώθηση του τοίχου μέσα από το νερό και εκτελώντας μια αγωνιστική στροφή ελεύθερου. Η προσπάθεια του κάθε συμμετέχοντα καταγράφηκε μέσω του συστήματος υποβρύχιων λήψεων Templo Contemphas, χρησιμοποιώντας 4 συγχρονισμένες μεταξύ τους αδιάβροχες κάμερες (100 Hz), οι οποίες τοποθετήθηκαν σταθερά με ειδικές βάσεις σε βάθος 0.80 m στο πλαϊνό τοίχωμα της δεξαμενής και σε αποστάσεις των 1.5, 5, 10 και 15 m από τον τοίχο εκτέλεσης της στροφής, έτσι ώστε οι οπτικοί τους άξονες να είναι κάθετα στον άξονα κίνησης των κολυμβητών. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας ως ανατομικό σημείο την κορυφή του κεφαλιού καθορίστηκε η χρονική διάρκεια που διανύθηκαν συγκεκριμένες επιμέρους αποστάσεις και υπολογίστηκε η μέση κολυμβητική ταχύτητα για τους επιμέρους συνδυασμούς αποστάσεων πριν και μετά την περιστροφή. Από την εφαρμογή της ανάλυσης διακύμανσης ως προς δύο ανεξάρτητους παράγοντες, τον παράγοντα «ηλικιακή κατηγορία» («11-13 ετών», «14-15 ετών» & «16-32 ετών») και τον παράγοντα «φύλο» («άνδρες» και «γυναίκες»), διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών σε κάθε «ηλικιακή κατηγορία», καθώς και σημαντική επίδραση του παράγοντα «ηλικιακή κατηγορία», τόσο στους άντρες, όσο και στις γυναίκες, όπου υπήρξε στατιστικά σημαντική αύξηση της ταχύτητας με την πάροδο της ηλικίας σε όλους τους συνδυασμούς αποστάσεων. Η ύπαρξη σημαντικών διαφορών ανάλογα με το φύλο και την ηλικία υπογραμμίζει η αναγκαιότητα ανάπτυξης εξατομικευμένων προγραμμάτων προπόνησης και εξάσκησης της στροφής.

Λέξεις – Κλειδιά: κολύμβηση, ελεύθερο, στροφή, φύλο, ηλικία, σταθερές αποστάσεις



127. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΣΕΤ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΒΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ, ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ GRAND SLAM ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ Ν., ΜΟΥΡΤΖΙΟΣ Χ.

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

THE SIGNIFICANCE OF THE FIRST SET IN RELATION TO THE OUTCOME OF THE MATCH IN WOMEN'S PROFESSIONAL GRAND SLAM TENNIS MATCHES

FOUNTOUNLAKIS N., MOURTZIOS C.

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

Email: nifoudoulakis@yahoo.gr

Στα τουρνουά Grand Slam, όπου αγωνίζονται οι καλύτεροι αθλητές της επαγγελματικής αντισφαίρισης, κάθε σετ αποτελεί και ένα βήμα προς την κατάκτηση της νίκης και τελικά του τροπαίου. Πόσο σημαντικό, όμως, είναι οι παίχτες να μπαίνουν με το «δεξί» στον αγώνα κερδίζοντας το πρώτο σετ έτσι ώστε να παίρνουν προβάδισμα στο σκορ; Σκοπός λοιπόν, της παρούσας έρευνας ήταν να αναδείξει τη σημασία του πρώτου σετ σε σχέση με την έκβαση του αγώνα στις διοργανώσεις Grand Slam αντισφαίρισης. Ως δείγμα καταγράφηκαν συνολικά 1.003 αγώνες γυναικών σε επίπεδο Grand Slam για τις αγωνιστικές χρονιές 2023 και 2024. Επίσης, πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις ανάμεσα στις επιφάνειες και στις χρονιές για κάθε τουρνουά ξεχωριστά, ενώ λήφθηκαν και δεδομένα για τις βαθμολογικές κατατάξεις των αθλητριών που κατάφερναν να «γυρίζουν» τον αγώνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως στο 81.95% των αγώνων που η αθλήτρια έπαιρνε το πρώτο σετ τελικά η ίδια κέρδιζε και τον αγώνα, ποσοστό που με βάση την ανάλυση θεωρείται στατιστικά σημαντικό ($p < 0,001$). Αντίθετα, στα ποσοστά νίκης μετά την κατάκτηση του πρώτου σετ για κάθε χρονιά και διοργάνωση ξεχωριστά, τα οποία κυμαίνονται από 79% έως 84% καθώς και σε αυτά για τις επιφάνειες που είναι 81.16%, 82.93% και 82.53% σε σκληρό, χώμα και γρασίδι αντίστοιχα, δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > 0,005$). Αναφορικά με τις βαθμολογίες, παρουσιάζεται μια γραμμική σχέση μεταξύ της δυνατότητας των αθλητριών να γυρίζουν ένα παιχνίδι και της βαθμολογικής τους κατάταξης. Ένας πιθανός λόγος για την τελική έκβαση του αγώνα, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, είναι η δημιουργία momentum (μομέντουμ) που δημιουργεί η νικήτρια του πρώτου σετ. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα είναι αρκετά χρήσιμα για το ευρύ κοινό αφού αποτελούν προπονητικές οδηγίες για τη βελτίωση όλων των αθλητών και αθλητριών της αντισφαίρισης.

Λέξεις – Κλειδιά: αντισφαίριση, grand slam, πρώτο σετ



128. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΧΑΝΤΗΡΙΟΥ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ ΙΣΧΙΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΟΣΤΕΟΣΥΝΘΕΣΗΣ

ΓΟΥΝΑΡΗ Ν.

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

FUNCTIONAL REHABILITATION PROGRAM FOR INTERTROCHANTERIC HIP FRACTURE AFTER INTERNAL OSTEOSYNTHESIS SURGERY

GOUNARI N.

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

Email: evangoun1@phyed.duth.gr

Το κάταγμα ισχίου συνήθως προκαλείται μετά από πτώση ή άσκηση βίας στο εξωτερικό μέρος του ισχίου. Η οστεοπόρωση, η μυϊκή αδυναμία και οι διαταραχές ισορροπίας είναι επίσης αιτίες που καθιστούν το ισχίο ευάλωτο στο κάταγμα. Συναντώνται κυρίως σε ηλικιωμένους ασθενείς, ενώ σε νεαρές ηλικίες προκαλείται συνήθως από κάποιο σοβαρό ατύχημα ή πτώση από ύψος. Τα κατάγματα ισχίου διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: τα υποκεφαλικά, τα διατροχαντήρια και τα υποτροχαντήρια. Το διατροχαντήριο κάταγμα είναι ένας τύπος διαγώνιου κατάγματος του ισχίου, ανάμεσα στον μείζονα και ελάσσονα τροχαντήρα του μηριαίου. Είναι εξωαρθρικό κάταγμα που προκαλεί σοβαρή δυσλειτουργία, έντονο πόνο, αδυναμία βάδισης/στήριξης, δυσμορφία και ψυχολογικές επιπτώσεις. Η θεραπεία του κατάγματος ισχίου βασίζεται στην ιατρική κατάσταση του ασθενούς, την προϋπάρχουσα εκφυλιστική αρθρίτιδα, την ποιότητα των οστών και τη βιομηχανική της διαμόρφωσης του κατάγματος. Σκοπός της περιπτωσιολογικής αυτής μελέτης ήταν ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγράμματος αποκατάστασης κατάγματος ισχίου μετά από χειρουργείο με στόχο την αποκατάσταση και λειτουργικότητα, την καλή γενική υγεία, την επαναφορά στην καθημερινότητα και την βελτίωση της ποιότητας ζωής. Δείγμα της μελέτης αποτέλεσε 28χρονος άντρας, ο οποίος υπεβλήθη σε χειρουργείο εσωτερικής οστεοσύνθεσης διατροχαντήριου κατάγματος ισχίου. Το πρόγραμμα αποκατάστασης διήρκεσε 6 εβδομάδες και βασίστηκε σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές. Στα αρχικά στάδια επικεντρώθηκε στην ενεργοποίηση της κοιλιακής χώρας και των ισχίων. Σταδιακά εισήχθησαν ασκήσεις ισομετρικής ενδυνάμωσης, σταθεροποίησης, ιδιοδεκτικότητας, εκγύμνασης των μυών του κορμού, των ισχίων και των κάτω άκρων και επανεκπαίδευση βάδισης. Ελέγχθηκε την 3η και την 6η εβδομάδα μέσω κλινικής εξέτασης και ερωτηματολογίου πόνου. Την 3η εβδομάδα βάδιζε δίχως τεχνητή υποστήριξη. Τα αποτελέσματα έδειξαν καλή αποκατάσταση λειτουργικότητας, εξάλειψη πόνου και κινητικών περιορισμών σε μεγάλο βαθμό. Ενώ αναμενόταν προκλήσεις κυρίως ψυχογενούς φύσης, ο ασθενής έδειξε αποφασιστικότητα και με συνεχή παρακίνηση και ψυχολογική υποστήριξη ολοκλήρωσε το 1ο στάδιο της αποκατάστασης. Η έρευνα υπογραμμίζει τη σημασία της πρώιμης κινητοποίησης, της συστηματικής άσκησης με σωστή καθοδήγηση με την πλήρη εικόνα να καταγράφεται μετά από 6 μήνες έως 2 χρόνια. Η εξατομικευμένη παρέμβαση, βασισμένη σε επιστημονικά δεδομένα, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη μείωση επιπλοκών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών μετά από εσωτερική οστεοσύνθεση κατάγματος ισχίου.

Λέξεις – Κλειδιά: κάταγμα ισχίου, διατροχαντήριο κάταγμα, χειρουργείο, λειτουργική αποκατάσταση, εσωτερική οστεοσύνθεση, ομάδα φροντίδας ασθενών, υπηρεσίες υγείας



129. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Γ.

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

FUNCTIONAL REHABILITATION PROGRAM FOR ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT (ACL)

ΑΡΟΣΤΟΛΟΥ Γ.

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

Email: georapos21@phyed.duth.gr

Ο τραυματισμός του γονάτου, που διαρκεί περισσότερο από 12 εβδομάδες, επηρεάζει σοβαρά την καθημερινότητα των ασθενών. Συχνό φαινόμενο αποτελεί το χειρουργείο του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου, επηρεάζοντας κυρίως αθλητές και άτομα ηλικίας 15-60 ετών περιορίζοντας της λειτουργίας του γονάτου. Τα γόνατα είναι από τα πιο επιρρεπή μέρη του σώματος σε τραυματισμούς λόγω της καθημερινής καταπόνησης. Ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος αντιμετωπίζεται με χειρουργική θεραπεία και αντικαθίσταται με μόσχευμα. Σκοπός της περιπτωσιολογικής μελέτης, ήταν ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγράμματος αποκατάστασης ολικής ρήξης πρόσθιου χιαστού δεύτερου χειρουργείου. Δείγμα της μελέτης αποτέλεσε ένας άνδρας 31 χρονών ο οποίος υπέστη ολική ρήξη πρόσθιου χιαστού για δεύτερη φορά. Το πρόγραμμα αποκατάστασης διήρκεσε 8 εβδομάδες και βασίστηκε σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές. Χρειάζεται να σημειωθεί ότι ο οργανισμός του ασθενή δεν ανταπεξήλθε καταλλήλως στους πρώτους μήνες της αποκατάστασης και ξεκίνησε το συγκεκριμένο πρωτόκολλο μετά από έξι μήνες. Στα αρχικά στάδια επικεντρώθηκε στην επανάκτηση της κάμψης και της έκτασης του γονάτου. Σταδιακά, εισήχθησαν ασκήσεις ισομετρικής ενδυνάμωσης, ασκήσεις ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας. Ελέγχθηκε την 4η εβδομάδα μέσω κλινικής εξέτασης και ερωτηματολογίου πόνου. Βρέθηκε βελτίωση στην κάμψη και έκταση του γονάτου. Από την 4η εβδομάδα και έπειτα προστέθηκε στο πρόγραμμα και η υδροθεραπεία. Η επανεξέταση έγινε την 8η εβδομάδα με την κλινική εικόνα του ασθενή να υπάρχει μεγάλη βελτίωση της λειτουργικότητας και του εύρους κίνησης, χωρίς πόνο. Οι προκλήσεις περιλάμβαναν τον αρχικό φόβο του ασθενή για επανατραυματισμό, τον πόνο λόγω της τοποθετημένης βίδας στο γόνατο και την ανάγκη συνεχούς παρακίνησης και προόδου. Η έρευνα τονίζει τη σημασία της πρώιμης κινητοποίησης, της συστηματικής άσκησης και της σωστής καθοδήγησης. Η εξατομικευμένη παρέμβαση, βασισμένη σε επιστημονικά δεδομένα, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την μείωση τραυματισμών και καλύτερης αποκατάστασης μετά από χειρουργεία πρόσθιων χιαστών.

Λέξεις – Κλειδιά: πρόσθιος χιαστός, ολική ρήξη, αποκατάσταση.



130. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΒΟΥΒΩΝΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ

ΦΙΛΟΣΟΓΛΟΥ Ν., ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Α., ΜΑΡΙΝΙΔΗΣ Μ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

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

EVALUATION AND REHABILITATION PROGRAM TO AN AMATEUR FOOTBALL PLAYER WITH GROIN PAIN

FILOSOGLOU N., FILIPPIDOU A., MARINIDIS M., GIOFTSIDOU A.

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

Email: filosogloynikosss@gmail.com

Το ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό άθλημα υψηλής έντασης με τη λεκάνη και το ισχίο να υπόκεινται σε μεγάλες και συνεχείς μυϊκές καταπονήσεις. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι ποδοσφαιριστές να τραυματίζονται συχνά στη βουβωνική χώρα. Ο τραυματισμός στη βουβωνική χώρα μπορεί να σχετίζεται με τους προσαγωγούς, με το λαγονοψοίτη, με τη βουβωνική περιοχή και με το ισχίο, με την ακριβή διάγνωση της νόσου να είναι δύσκολη λόγω της περίπλοκης ανατομικά περιοχής. Σκοπός της εργασίας, ήταν η αξιολόγηση και ο σχεδιασμός ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης σε αθλητή του ποδοσφαίρου με πόνο στην βουβωνική χώρα. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσε ένας ερασιτέχνης ποδοσφαιριστής, ηλικίας 24 ετών, ο οποίος αντιμετώπιζε πόνο στους προσαγωγούς και τη βουβωνική χώρα. Για την αξιολόγηση του αθλητή χρησιμοποιήθηκε το Adductor Squeeze Test, το οποίο χρησιμοποιείται για τη διάγνωση τραυματισμών στη βουβωνική χώρα και την αξιολόγηση της δύναμης των προσαγωγών μυών καθώς και το Edgren Side Step Test, το οποίο αποτελεί δοκιμή ικανότητας, ταχύτητας και ευκινησίας κατά την εκτέλεση πλάγιων βημάτων. Κατά την αρχική αξιολόγηση, το επίπεδο πόνου στο πρώτο Test ήταν 8/10 και στο δεύτερο 7/10. Έπειτα, ακολούθησε ένα πρόγραμμα αποκατάστασης διάρκειας 12 εβδομάδων, το οποίο αποτελούνταν από ασκήσεις ενδυνάμωσης των προσαγωγών μυών, του εγκάρσιου κοιλιακού καθώς και ασκήσεις οσφυοπυελικής σταθεροποίησης, βασιζόμενο στο πρωτόκολλο του Hölmich. Μετά από 8 εβδομάδες, ο αθλητής επαναξιολογήθηκε στα δύο Test. Ο πόνος στο Squeeze Test μειώθηκε στο 3/10 και στο Edgren Side Step Test στο 2/10, επιτρέποντας στον αθλητή να ξεκινήσει χαλαρό τρέξιμο. Ολοκληρώνοντας το πρόγραμμα στις 12 εβδομάδες, ο πόνος και στα δύο Test είχε περιοριστεί στο 1/10, με τον ποδοσφαιριστή να επιστρέφει σε υψηλής έντασης προπόνηση και στις ομαδικές προπονήσεις.

Λέξεις – Κλειδιά: ποδοσφαιριστής, βουβωνική χώρα, επίπεδο πόνου, αξιολόγηση, πρόγραμμα αποκατάστασης



131. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

ΚΙΟΡΡΙ Θ. , ΓΚΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ Κ. , ΒΑΛΑΧΗΣ Σ. , ΜΑΚΡΗ Ε. , ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. , ΜΑΛΛΙΟΥ Π. , ΜΠΕΝΕΚΑ Α.

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

FUNCTIONAL REHABILITATION IN AN AMATEUR FOOTBALL PLAYER AFTER ACL RECONSTRUCTION

QORRI T. , GKIOURTZIDIS K. , VALACHIS S. , MAKRI E. , GIOFTSIDOU A. , MALLIOU P. , BENEKA A.

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

Email: mikelttheodora@gmail.com

Ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος (ACL) είναι ένας από τους κύριους σταθεροποιητές του γόνατος, παίζοντας κρίσιμο ρόλο στον έλεγχο της πρόσθιας μετατόπισης της κνήμης και στη γενική σταθερότητα της άρθρωσης του γονάτου. Η παρούσα περιπτωσιολογική μελέτη στοχεύει στον σχεδιασμό και στην αξιολόγηση ενός προγράμματος αποκατάστασης ειδικά σχεδιασμένο στις ανάγκες ενός αθλητή ποδοσφαίρου, έπειτα από ρήξη και χειρουργική επέμβαση του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Το δείγμα αποτελούσε ένας αθλητής ποδοσφαίρου 21 ετών, βάρους 68kg και ύψους 1.72m, ο οποίος τραυματίστηκε κατά τη διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα. Ο πειραματικός σχεδιασμός περιελάμβανε την αποκατάσταση του αθλητή από την 20η έως την 32η εβδομάδα, μετά την επέμβαση αντικατάστασης του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Το πρόγραμμα αποκατάστασης περιελάμβανε ασκήσεις ενδυνάμωσης σύγκεντρης και έκκεντρης μυϊκής ενεργοποίησης, κλειστής και ανοιχτής κινητικής αλυσίδας, ισοκινητική προπόνηση καθώς και ασκήσεις εκπαίδευσης της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητας για τη σταθεροποίηση της άρθρωσης. Στα τελικά στάδια εφαρμόστηκαν λειτουργικές ασκήσεις σε ελεγχόμενο περιβάλλον αλλά και στο γήπεδο, όπως ήταν οι πλειομετρικές ασκήσεις, οι αλλαγές κατεύθυνσης και η σταδιακή επιστροφή στο τρέξιμο, συνδυασμός των παραπάνω δεξιοτήτων και τον μηχανισμό κάκωσης. Κατά τη διάρκεια όλης της παρέμβασης ο αθλητής διατήρησε το εύρος κίνησης της άρθρωσης, το γόνατο σταδιακά παρουσίασε σταθερότητα, ενώ δεν υπήρχε παρουσία οιδήματος ή πόνου. Πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος πραγματοποιήθηκε ισοκινητική αξιολόγηση των καμπτήρων και εκτεινόντων του γόνατος στο ισοκινητικό μηχάνημα στις γωνιακές ταχύτητες 60ο και 180ο/ sec. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, κατά την αξιολόγηση της δύναμης του χειρουργημένου άκρου παρατηρήθηκαν σημαντικές αλλαγές στη δύναμη των οπίσθιων μηριαίων μυών, σε αντίθεση με τους πρόσθιους μηριαίους που δεν είχαν σημαντικές αλλαγές, ενώ υπήρξε βελτίωση της σχέσης οπίσθιων/προσθίων μηριαίων. Συμπερασματικά, ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης προσαρμοσμένο στις ανάγκες που προκύπτουν έπειτα από την αντικατάσταση του πρόσθιου χιαστού μπορεί να είναι αποτελεσματικό στην μείωση των μυϊκών ελλειμμάτων, καθώς και στην λειτουργική επανένταξη του αθλητή σε προπονητικούς και αγωνιστικούς ρυθμούς.

Λέξεις – Κλειδιά: πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος, αποκατάσταση, λειτουργική επανένταξη, ποδόσφαιρο



132. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΜΠΑΣΚΕΤ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

KRITSINELIAS N., ΒΑΡΘΟΛΟΜΑΙΟΣ Α. , ΜΑΚΡΗ Ε. , ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. , ΜΑΛΛΙΟΥ Π. , ΜΠΕΝΕΚΑ Α.

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

FUNCTIONAL REHABILITATION IN AN AMATEUR BASKETBALL PLAYER AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION

KRITSINELIAS N., VARTHOLOMAIOS A. , MAKRI E. , GIOFTSIDOU A. , MALLIOU P. , BENEKA A.

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

Email: nikolaskritsinelias@gmail.com

Ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος (ACL) αποτελεί ένας από τους κύριους σταθεροποιητές του γόνατος, παίζοντας κρίσιμο ρόλο στον έλεγχο της πρόσθιας μετατόπισης της κνήμης. Η παρούσα περιπτωσιολογική μελέτη στοχεύει στον σχεδιασμό και στην αξιολόγηση ενός προγράμματος αποκατάστασης προσαρμοσμένο στις ανάγκες ενός αθλητή μπάσκετ, έπειτα από ρήξη και χειρουργική επέμβαση του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Το δείγμα αποτελούσε ένας αθλητής μπάσκετ 19 ετών, βάρους 80kg και ύψους 1.82m, ο οποίος τραυματίστηκε κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπάσκετ. Ο πειραματικός σχεδιασμός περιελάμβανε την αποκατάσταση του αθλητή από την 12η έως την 24η εβδομάδα, μετά την χειρουργική επέμβαση. Το πρόγραμμα αποκατάστασης περιελάμβανε ασκήσεις βελτίωσης εύρους κίνησης και ενδυνάμωσης σύγκεντρης και έκκεντρης μυϊκής ενεργοποίησης, κλειστής και ανοικτής κινητικής αλυσίδας. Στα τελικά στάδια εφαρμόστηκαν ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης σε ελεγχόμενο περιβάλλον με συνεχή διατήρηση ασκήσεων βελτίωσης της κινητικότητας της άρθρωσης του γόνατος ακόμη και όταν ανακτήθηκε το πλήρες εύρος κίνησης. Κατά τη διάρκεια όλης της παρέμβασης ο αθλητής βελτίωσε το εύρος κίνησης της άρθρωσης, το γόνατο σταδιακά παρουσίασε μία σχετική σταθερότητα, ενώ δεν υπήρχε παρουσία οιδήματος ή πόνου. Πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση του αθλητή στις παραμέτρους: εύρος κίνησης (γωνιόμετρο, με βελτίωση και πλήρης ανάκτηση), περιφέρεια μηρού (μεζούρα, όπου παρατηρήθηκε αύξηση), ισορροπία (Single-Leg balance Test : Y-Balance Test, με βελτίωση στη διάρκεια και απόσταση) και υποκειμενική μέγιστη δύναμη (εξίσωση Epley έως 10 επαναλήψεις, με βελτίωση). Δύο μήνες μετά τη λήξη του παρεμβατικού προγράμματος και τις τελικές μετρήσεις, πραγματοποιήθηκε και αξιολόγηση του αθλητή στο ισοκινητικό μηχάνημα προκειμένου να διαπιστωθεί η διατηρησιμότητα. Μετρήθηκε η δύναμη των πρόσθιων/οπίσθιων μηριαίων μυών του γόνατος στις γωνιακές ταχύτητες 60° και 180°/sec. Όσον αφορά το χειρουργημένο άκρο, οι αξιολογήσεις εκτός εργαστηρίου έδειξαν σημαντικές αλλαγές στη δύναμη των οπίσθιων/πρόσθιων μηριαίων μυών ενώ υπήρξε παράλληλα βελτίωση της σχέσης τους. Αντιθέτως, δύο μήνες μετά, κατά την ισοκινητική αξιολόγηση παρατηρήθηκε μειωμένη δύναμη των οπίσθιων μηριαίων σε όλο το εύρος κίνησης (βελτιωμένη δύναμη με ελλείμματα στο τραυματισμένο άκρο). Συμπερασματικά, ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης προσαρμοσμένο στις ανάγκες που προκύπτουν έπειτα από την αντικατάσταση του πρόσθιου χιαστού μπορεί να είναι αποτελεσματικό στην μείωση των μυϊκών ελλειμμάτων, καθώς και στην λειτουργική επανένταξη του αθλητή σε προπονητικούς και αγωνιστικούς ρυθμούς.

Λέξεις – Κλειδιά: πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος, αποκατάσταση, λειτουργική επανένταξη, μπάσκετ



133. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΕΣΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ

ΜΙΧΕΛΑΚΗΣ Ε., ΜΠΕΝΕΚΑ Α. , ΜΑΛΛΙΟΥ Π. , ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. , ΜΑΚΡΗ Ε.

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

FUNCTIONAL REHABILITATION IN AN AMATEUR-LEVEL FOOTBALL PLAYER FOLLOWING MEDIAL MENISCUS REMOVAL

MICHELAKIS E., BENEKA A. , MALLIOU P. , GIOFTSIDOU A. , MAKRI E.

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

Email: emichelakes@gmail.com

Περίληψη

Η παρούσα εργασία εξετάζει το αποκαταστασιακό πρωτόκολλο που εφαρμόζεται σε ποδοσφαιριστή ηλικίας 20 ετών, τέσσερις μήνες μετά από τραυματισμό και χειρουργική αποκατάσταση έσω μηνίσκου. Το πρόγραμμα αποκατάστασης επικεντρώνεται στη σταδιακή επιστροφή του αθλητή σε πλήρη αγωνιστική δραστηριότητα μέσω εξειδικευμένων ασκήσεων ενδυνάμωσης και κινητικότητας. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνει σύγκεντρες και έκκεντρες ασκήσεις, προγράμματα κινητικότητας ανοιχτής και κλειστής κινητικής αλυσίδας, καθώς και ισοκινητικές ασκήσεις και ενίσχυση της λειτουργικής σταθερότητας και της ιδιοδεκτικότητας της άρθρωσης του γόνατος. Η εργασία αναλύει τη μεθοδολογία του προγράμματος, τους στόχους ανά φάση και τη σημασία της προοδευτικής επιβάρυνσης για την ασφαλή επιστροφή του αθλητή στη δράση.

Λέξεις – Κλειδιά: έσω μηνίσκος , αποκατάσταση, λειτουργική επανένταξη, ποδόσφαιρο



134. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΒΟΛΩΤΑ Β. Γ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α. , ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.

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

RECORDING COMPETITIVE ELEMENTS AT THE MOMENT OF INJURY IN HIGH-LEVEL FOOTBALL MATCHES

VOLOTA V. G., PAPADIMITRIOU A. , GIOFTSIDOU A. , GIANNAKOU E.

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

Email: vanessavolota@gmail.com

Οι τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο υψηλού επιπέδου αποτελούν ένα συχνό και σοβαρό φαινόμενο, επηρεάζοντας τόσο την απόδοση των αθλητών όσο και τη συνολική πορεία των ομάδων. Τα τελευταία έτη, η αυξημένη παγκόσμια συμμετοχή στο άθλημα του ποδοσφαίρου οδηγεί σε αναπόφευκτη αύξηση των ποσοστών τραυματισμού, κυρίως στα κάτω άκρα. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τα αγωνιστικά στοιχεία που προκαλούν τραυματισμό στο ποδόσφαιρο. Το δείγμα αποτέλεσαν 35 τραυματισμοί από αγώνες ποδοσφαίρου υψηλού επιπέδου αγωνιστικών περιόδων 2023-25. Το όργανο συλλογής των δεδομένων ήταν στο λογισμικό sportscout. Το πρωτόκολλο παρατήρησης περιείχε τα ακόλουθα αγωνιστικά στοιχεία: 1) Είδος τραυματισμού, 2) Θέση παίκτη, 3) Με ή χωρίς μπάλα, 4) Αγωνιστική κατάσταση, 5) Δυναμική ενέργειας, 6) Αριθμός παικτών, 7) Περιοχή γηπέδου, 8) Προσπάθεια, 9) Απόσταση, 10) Τελική ενέργεια και 11) Ταχύτητα. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω της ανάλυσης συχνотήτων (Frequencies). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι ο συχνότερος τραυματισμός ήταν η ρήξη προσθίου χιαστού. Επίσης παρατηρήθηκε ότι οι παίκτες με τους περισσότερους τραυματισμούς ήταν αμυντικοί και κεντρικοί, κυρίως χωρίς την κατοχή της μπάλας. Η αγωνιστική κατάσταση που επικρατούσε ήταν τόσο άμυνας, όσο και οργάνωσης της επίθεσης. Η ενέργεια του παίκτη ήταν δυναμική και κυρίως σε φάσεις έναν εναντίον ενός. Η περιοχή του γηπέδου όπου πραγματοποιήθηκαν οι περισσότεροι τραυματισμοί ήταν από το κέντρο έως την αντίπαλη μεγάλη περιοχή. Η προσπάθεια ήταν στο μεγαλύτερο ποσοστό ατομική, με τον παίκτη να τραυματίζεται μετά από μεσαία αλλά και μικρή απόσταση, κυρίως μετά από σπριντ. Ωστόσο οι περισσότεροι τραυματισμοί έγιναν σε μονομαχίες στο έδαφος και μετά από απότομες αλλαγές κατεύθυνσης. Τέλος η καταγραφή των στοιχείων αυτών είναι απαραίτητη για την πρόληψη, τη βελτίωση του προπονητικού σχεδιασμού, τη διατήρηση της αγωνιστικής ετοιμότητας των παικτών αλλά και την δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων αποκατάστασης, μειώνοντας τον κίνδυνο υποτροπής.

Λέξεις – Κλειδιά: αθλητικές κακώσεις, τεχνικοτακτικά στοιχεία, ποδόσφαιρο



135. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ PILATES ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Χ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

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

THE EFFECT OF PILATES METHOD IN QUALITY OF LIFE OF PRACTITIONERS

ΒΑΧΕΒΑΝΙ C., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

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

Email: baxxaralampia@gmail.com

Το Pilates αποτελεί μία δημοφιλή μέθοδος άσκησης παγκοσμίως. Αναπτύχθηκε από τον Joseph Pilates κατά την διάρκεια της δεκαετίας 1920 με την ονομασία “Contrology”. Ακολουθεί ορισμένες βασικές αρχές θεραπευτικής άσκησης και οι ασκήσεις εκτελούνται στο έδαφος ή σε ειδικά σχεδιασμένα μηχανήματα και με τη χρήση βοηθητικού εξοπλισμού. Στόχος της μεθόδου Pilates είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ενεργοποιώντας τους μύες του κορμού και των εν τω βάθει κοιλιακών μυών. Μελέτες έδειξαν ότι εκτός από την προαγωγή της υγείας, επιφέρει ακόμη συναισθήματα ευχαρίστησης και ικανοποίησης, μειώνοντας το άγχος και την κατάθλιψη. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της μεθόδου Pilates στην ποιότητα ζωής των ασκουμένων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 15 άτομα ηλικίας 18-55 ετών, με εμπειρία στη συμμετοχή σε ατομικά ή ομαδικά προγράμματα Pilates από 2 μήνες έως 2 έτη. Εκ των οποίων το 40% ανέφερε κάποιο μυοσκελετικό πόνο στην περιοχή του αυχένα, της μέσης και στα άνω και κάτω άκρα. Για την καταγραφή των στοιχείων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος συλλογής ανώνυμων ερωτηματολογίων, βασισμένο στο SF-36 (Short Form Survey). Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι οι ασκούμενοι αντιλαμβάνονται την υγεία τους πολύ καλύτερη σε σχέση με πριν ξεκινήσουν τις συνεδρίες Pilates σε ποσοστό 66,7%. Ένα σημαντικό ποσοστό ανέφερε ότι πλέον η υγεία τους δεν τους περιορίζει σημαντικά στην εκτέλεση σωματικών δραστηριοτήτων όπως περπάτημα, ανάβαση σκάλας, σκύψιμο κ.α. Ακόμη, δεν περιορίζεται η εργασία τους και ο χρόνος ενασχόλησης με αυτή εξαιτίας ενός σωματικού ή συναισθηματικού προβλήματος και το 80% ανέφερε ότι δεν επηρεάζονται οι κοινωνικές τους δραστηριότητες. Η πλειοψηφία ανέφερε ότι αισθάνονται περισσότερο συναισθήματα όπως ζωντάνια και ενεργητικότητα και λιγότερο συναισθήματα όπως εκνευρισμό, εξάντληση και μελαγχολία. Επίσης, ανέφεραν ότι το Pilates βοήθησε αρκετά στην αποκατάσταση του μυοσκελετικού προβλήματος και μειώθηκε ο σωματικός πόνος στο 93,3%. Συμπερασματικά, η εκγύμναση με τη μέθοδο Pilates φαίνεται να βελτιώνει τη ποιότητα ζωής των ασκούμενων στις διαστάσεις της σωματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής υγείας τόσο σε υγιείς όσο και σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα, γι’ αυτό και θα πρέπει να ενθαρρύνεται η ενασχόληση με αυτό.

Λέξεις – Κλειδιά: pilates, ποιότητα ζωής



136. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

ΛΑΦΑΖΑΝΙΔΗΣ Α., ΠΑΠΑΝΑΤΣΙΟΥ Ε.

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

THE IMPACT OF PILATES PROGRAMMS ON INDIVIDUALS WITH MULTIPLE SCLEROSIS

LAFAZANIDIS A., PAPANATSIΟΥ Ε.

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

Email: apostoloslafa@gmail.com

Η πολλαπλή σκλήρυνση αποτελεί ένα από τα πιο κοινά νευροεκφυλιστικά νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος που οδηγεί σε απομυελίνωση των νευρικών κυττάρων και κατ' επέκταση την δημιουργία πλάκων. Διακρίνεται σε 4 κατηγορίες κάθε μία εκ των οποίων έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά και δείχνει το στάδιο και την σοβαρότητα της ασθένειας. Αν και η αιτιολογία της δεν έχει πλήρως εξακριβωθεί ο συνδυασμός γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων κρίνεται από την επιστημονική κοινότητα, με τα συμπτώματα της να έχουν σοβαρό αντίκτυπο στην γνωστική, ψυχολογική και σωματική επάρκεια του ατόμου κάνοντας το εν τέλει μη λειτουργικό. Οι επιλογές θεραπείας περιλαμβάνουν φαρμακευτική αντιμετώπιση, την χρήση τροποποιητικών θεραπειών και την θεραπεία με βλαστοκύτταρα. Εναλλακτικοί τρόποι παρέμβασης είναι η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών και η φυσικοθεραπεία ή ιπποθεραπεία. Τα τελευταία χρόνια η σωματική άσκηση αναδύεται ως κύριο μέσο ανάκτησης εκείνων των μεταβλητών που επιδρούν αρνητικά στην ποιότητα ζωής των ασθενών με βελτίωση της φυσικής κατάστασης γενικότερα. Σκοπός της συγκεκριμένης ανασκοπικής έρευνας είναι η μελέτη των επιδράσεων ενός προγράμματος παρέμβασης μέσω της μεθόδου πιλάτες σε άτομα με πολλαπλή σκλήρυνση. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε από τις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Google Scholar, Science Direct και Elsevier από το 2016 ως και σήμερα. Τα αποτελέσματα ήταν πολύ ενθαρρυντικά αφού τα άτομα μπορούν να ωφεληθούν αυξάνοντας την συνολική λειτουργικότητα τους με βελτίωση της ισορροπίας, της στάσης και της ευκινησίας, μείωση του πόνου και της κόπωσης καθώς επίσης και άμβλυνση των ψυχολογικών και γνωστικών ελλειμμάτων. Συμπερασματικά γίνεται κατανοητό ότι τα κατάλληλα δομημένα προγράμματα πιλάτες έχουν θετικό αντίκτυπο στην ζωή των ατόμων με πολλαπλή σκλήρυνση βελτιώνοντας συνολικά την ποιότητα ζωής τους.

Λέξεις – Κλειδιά: *pilates, πολλαπλή σκλήρυνση, άσκηση, ποιότητα ζωής*



137. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΝΟΣΟ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ

ΠΑΠΑΝΑΤΣΙΟΥ Ε., ΛΑΦΑΖΑΝΙΔΗΣ Α. , ΣΑΜΑΡΑ Α.

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

THE IMPACT OF AQUA AEROBICS IN ALZHEIMER'S DISEASE

PAPANATSIΟΥ Ε., LAFAZANIDIS Α. , SAMARA Α.

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

Email: papanatsioueleni@gmail.com

Η παρούσα διπλωματική εργασία πρόκειται για μια ανασκόπηση υπαρχόντων ερευνών και στοιχείων για την εξακρίβωση της επίδρασης της άσκησης στο νερό στις σωματικές, ψυχολογικές και γνωστικές επιπλοκές που δημιουργεί η πιο συχνή μορφή άνοιας, η νόσος Αλτσχάιμερ. Το Αλτσχάιμερ είναι μια νευροεκφυλιστική νόσος που επηρεάζει κυρίως άτομα τρίτης ηλικίας και προσβάλλει τη μνήμη και άλλες βασικές λειτουργίες. Παρατίθενται επίσης τα χαρακτηριστικά της νόσου Αλτσχάιμερ και της άνοιας, καθώς και μερικές, κυρίως μη φαρμακευτικές, θεραπευτικές παρεμβάσεις. Έπειτα, γίνονται αναφορές για την ιστορική προέλευση, τις μεθόδους και τα ψυχοσωματικά οφέλη της υδρογυμναστικής και υδροθεραπείας. Εξηγείται ακόμη, μέσω της αναφοράς των φυσικών ιδιοτήτων του νερού και των πορισμάτων σχετικών ερευνών ο λόγος που η άσκηση στο νερό διαφοροποιείται από την άσκηση στη στεριά. Συμπεραίνουμε μέσω εκτενούς ανασκόπησης ερευνών σχετικά με την επίδραση της άσκησης στο νερό στο Αλτσχάιμερ πως η υδρογυμναστική μπορεί να προσφέρει καλύτερα επίπεδα λειτουργικότητας στα άτομα που πάσχουν από νόσο Αλτσχάιμερ και να καθυστερήσει την πρόοδο της νόσου. Ωστόσο οι έρευνες είναι περιορισμένες σε αριθμό και για την πλήρη εξακρίβωση του παραπάνω συμπεράσματος, οι μελλοντικές έρευνες είναι απαραίτητες. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε κυρίως από Google Scholar, PubMed και Science Direct.

Λέξεις – Κλειδιά: υδρογυμναστική, νόσος αλτσχάιμερ, τρίτη ηλικία, άνοια, άσκηση, νερό



138. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α., ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ., ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ ΑΘ., ΡΟΚΚΑ Σ.

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

INVESTIGATION THE JOB SATISFACTION AND BURNOUT AMONG PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN SECONDARY EDUCATION

KAGIAOGLU A., MAVRIDOU Z., KAGIAOGLU A., ROKKA S.

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

Email: anastasiaduth@hotmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει την επαγγελματική ικανοποίηση και εξουθένωση καθηγητών Φυσικής Αγωγής Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο. Στην έρευνα συμμετείχαν 119 εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής (54 άνδρες & 65 γυναίκες) μόνιμοι και αναπληρωτές, με μ.ο. ηλικίας $44 \pm 7,58$ έτη και μέσο όρο χρόνων υπηρεσίας 12,34 έτη στους νομούς της Δράμας, Καβάλας, Ξάνθης. Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν το Employee Satisfaction Inventory (ESI) με 24 ερωτήσεις, στις 6 διαστάσεις της επαγγελματικής ικανοποίησης: συνθήκες εργασίας, μισθός, προαγωγή, φύση της εργασίας, προϊστάμενος και οργανισμός συνολικά και το Maslach Burnout Inventory (MBI) σταθμισμένο για τον ελληνικό πληθυσμό, με 22 ερωτήσεις, στις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων. Από την ανάλυση αξιοπιστίας, οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα (Cronbach's α από .72 έως .89). Τα αποτελέσματα της έρευνας στο σύνολο του δείγματος έδειξαν ικανοποιητικούς μέσους όρους στην επαγγελματική ικανοποίηση, με το μεγαλύτερο στον παράγοντα φύση εργασίας και υψηλή μέση τιμή στα προσωπικά επιτεύγματα, χαμηλή συναισθηματική εξάντληση και σχεδόν παντελή έλλειψη αποπροσωποποίησης. Από τις αναλύσεις διακύμανσης με εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες της επαγγελματικής ικανοποίησης και εξουθένωσης ως προς το φύλο, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στον παράγοντα μισθός με τις γυναίκες να εμφανίζουν χαμηλότερο μέσο όρο και στους παράγοντες συναισθηματική εξάντληση και προσωπικά επιτεύγματα με τις γυναίκες να εμφανίζουν υψηλότερο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής που υπηρετούν στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση στους νομούς Δράμας, Καβάλας, Ξάνθης φαίνεται να είναι ικανοποιημένοι από το επάγγελμα που έχουν επιλέξει να ασκήσουν και δεν εμφανίζουν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ο υψηλός μέσος όρος που εμφάνισαν στον παράγοντα φύση της εργασίας δείχνει ότι αυτοί είναι ικανοποιημένοι από το επάγγελμα που έχουν επιλέξει να ασκήσουν. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ελληνικού εκπαιδευτικού συστήματος, οι κοινωνικές, οικονομικές και πολιτισμικές συνθήκες των τελευταίων ετών στη χώρα μας, δημιουργούν την αναγκαιότητα για περεταίρω έρευνες για τη διερεύνηση και μελέτη των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής στο χώρο εργασίας τους.

Λέξεις – Κλειδιά: μισθός, προσωπικά επιτεύγματα, φύλο, εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής



139. ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ.¹, ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α.¹, ΤΣΑΚΡΙΔΗΣ Α.², ΜΑΣΑΔΗΣ Γ.¹, ΜΗΝΑ Σ.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.¹, ΡΟΚΚΑ Σ.¹

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

²Πολυτεχνείο Κρήτης

RELATIONSHIPS BETWEEN OCCUPATIONAL STRESS AND BURNOUT IN PRIMARY EDUCATION TEACHERS

MAVRIDOU Z.¹, KAGIAOGLU A.¹, TSAKRIDIS A.², MASADIS G.¹, MINA S.¹, FILIPPOU F.¹, ROKKA S.¹

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

²Technical University of Crete

Email: zmavrido@phyed.duth.gr

Στη σύγχρονη εποχή της πληροφορίας και της γνώσης, το επάγγελμα του εκπαιδευτικού έχει ανακηρυχθεί ως ένα από τα πλέον στρεσογόνα επαγγέλματα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει το επαγγελματικό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 164 εκπαιδευτικοί (79 άνδρες & 85 γυναίκες) πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, των νομών Ροδόπης και Ξάνθης, με μ.ο. ηλικίας $47 \pm 9,76$ έτη. Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν: α) το ερωτηματολόγιο Perceived Stress Scale-14, για την εκτίμηση στρεσογόνων γεγονότων στο χώρο εργασίας με 14 θέματα και τις απαντήσεις να δίνονται σε 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 0 = ποτέ έως το 4 = πολύ συχνά και η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου της επαγγελματικής εξουθένωσης (MBI), με 22 ερωτήσεις στις τρεις διαστάσεις της: συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και προσωπική επίτευξη. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7/βάθμια κλίμακα από το 0= ποτέ έως 6= κάθε μέρα. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους εκπαιδευτικούς στους χώρους εργασίας από το Σεπτέμβριο έως το Δεκέμβριο του 2024. Η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε ότι οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε ικανοποιητικά επίπεδα (Cronbach's α .79 έως .89). Η περιγραφική στατιστική έδειξε υψηλές τιμές εργασιακού άγχους, συναισθηματικής εξάντλησης, χαμηλές τιμές στην έλλειψη αποπροσωποποίησης και υψηλή μέση τιμή στα προσωπικά επιτεύγματα. Από την ανάλυση συσχετίσεων προέκυψε ότι το εργασιακό στρες έχει στατιστικά σημαντική θετική σχέση με τη συναισθηματική εξάντληση και την αποπροσωποποίηση, ενώ σχετίζεται αρνητικά με τα προσωπικά επιτεύγματα. Οι αναλύσεις διακύμανσης ως προς το φύλο των εκπαιδευτικών, έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο εργασιακό άγχος και στη συναισθηματική εξάντληση με τις γυναίκες να εμφανίζουν υψηλότερο μέσο όρο. Τα αποτελέσματα της εργασίας επιβεβαιώνουν την ύπαρξη επαγγελματικού άγχους και τη σχέση του με την επαγγελματική εξουθένωση σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η διεξαγωγή αντίστοιχων ερευνών σε συνδυασμό με τις πηγές της επαγγελματικής εξουθένωσης στον εκπαιδευτικό χώρο, θα επιτρέψουν την καλύτερη και ολοκληρωμένη αποτύπωση του προβλήματος στη χώρα μας, γεγονός που θα συμβάλλει στην ανάπτυξη στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισής του.

Λέξεις – Κλειδιά: συναισθηματική εξάντληση, εργασιακό άγχος, εκπαιδευτικοί



140. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΜΗΝΑ Σ., ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Μ. , ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Β. , ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ. , ΡΟΚΚΑ Σ.

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

INVESTIGATION THE SELFESTEEM AND LIFE SATISFACTION IN PARTICIPANTS AND NON-PARTICIPANTS IN GROUP PROGRAMS AT THE GYM

MINA S., CHATZIPANAGIOTOU M. , CHATZIPANAGIOTOU V. , MAVRIDOU Z. , ROKKA S.

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

Email: minasmaro24@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει την αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση ζωής, ενήλικων συμμετεχόντων σε ομαδικά προγράμματα στο γυμναστήριο και μη συμμετεχόντων σε καμιά οργανωμένη μορφής άσκηση και να εξετάσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και τη συμμετοχή ή μη συμμετοχή. Στην έρευνα συμμετείχαν 254 άτομα (102 άνδρες & 152 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας $45 \pm 7,58$ χρόνια. Από αυτούς, οι 138 συμμετείχαν σε ομαδικά προγράμματα άσκησης στο γυμναστήριο, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και οι 116 ακολουθούσαν καθιστικό τρόπο ζωής. Ως όργανα μέτρησης για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: α) το ερωτηματολόγιο γενικής αυτοεκτίμησης, με 10 ερωτήματα και τις απαντήσεις να δίνονται σε 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1= ποτέ έως το 5= πάντα, και β) η ελληνική έκδοση της κλίμακας «Ικανοποίηση από τη ζωή», με 5 θέματα, που αξιολογούν τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή τη δεδομένη στιγμή και τις απαντήσεις σε 7/βάθμια κλίμακα από το 1= διαφωνώ έντονα έως το 7 = συμφωνώ πολύ. Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε από τον Οκτώβριο έως και τον Ιανουάριο του 2025 σε γυμναστήρια στην πόλη της Κομοτηνής και της Ξάνθης. Η εσωτερική συνοχή των παραγόντων κυμάνθηκε σε ικανοποιητικά επίπεδα. Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε στατιστικά σημαντική θετική σχέση της αυτοεκτίμησης με την ικανοποίηση από τη ζωή. Από τις αναλύσεις διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν στην αυτοεκτίμηση και την ικανοποίηση ζωής μεταξύ συμμετεχόντων και μη στην άσκηση. Συγκεκριμένα, τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες που συμμετείχαν συστηματικά σε ομαδικά προγράμματα εμφάνισαν υψηλότερο μέσο όρο στην αυτοεκτίμηση και στην ικανοποίηση από τη ζωή. Επίσης, δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο, μεταξύ ανδρών και γυναικών που συμμετείχαν στα ομαδικά προγράμματα άσκησης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών που υποστηρίζουν ότι η συστηματική ενασχόληση με την άσκηση και η διατήρηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής, έχει άμεση επίδραση στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και στη συνολική σωματική και ψυχολογική υγεία των συμμετεχόντων.

Λέξεις – Κλειδιά: ομαδικά προγράμματα, ενήλικες, αυτοεκτίμηση



141. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΕΦΑΑ

ΜΗΝΑ Σ., ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Μ. , ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Β. , ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ. , ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α. ,
ΡΟΚΚΑ Σ.

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

INVESTIGATION THE PHYSICAL SELF-PERCEPTION PROFILE OF UNIVERSITY STUDENTS

MINA S., CHATZIPANAGIOTOU M. , CHATZIPANAGIOTOU V. , MAVRIDOU Z. , KAGIAOGLU A. ,
ROKKA S.

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

Email: minasmaro24@gmail.com

Η επιστημονική έρευνα, υποστηρίζει ότι η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας και στον αγωνιστικό αθλητισμό, έχει σημαντική επίδραση στη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της αντιλαμβανόμενης φυσικής ικανότητας, της εικόνας σώματος και της γενικής σωματικής αυτοαξίας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει το Προφίλ Σωματικής Αυτοαντίληψης φοιτητών/τριών ΤΕΦΑΑ και να διερευνήσει τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 378 άτομα (200 άνδρες & 178 γυναίκες) φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής, με μέσο όρο ηλικίας $20,2 \pm 1,66$ έτη, από τους οποίους οι 153 δήλωσαν ότι συνεχίζουν τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό και οι 223 έχουν σταματήσει. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση του προφίλ Φυσικής Αυτοαντίληψης (Physical Self-Perception Profile). Περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις σε πέντε παράγοντες, με τρία θέματα ο κάθε παράγοντας: αντίληψη αθλητικής ικανότητας, φυσικής κατάστασης, δύναμης, ελκυστικότητας σώματος και σωματικής αυτοαξίας. Οι απαντήσεις δίνονταν σε 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert (από 1=δεν συμφωνώ καθόλου έως 7=συμφωνώ απόλυτα). Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια, συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους φοιτητές/τριες από το Δεκέμβριο έως τον Ιανουάριο 2024. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα (Cronbach's α .78 έως .89). Οι αναλύσεις περιγραφικής στατιστικής, έδειξαν ικανοποιητικούς μέσους όρους και στους πέντε παράγοντες, με τον υψηλότερο στην αντίληψη αθλητικής ικανότητας και φυσικής κατάστασης. Από τις αναλύσεις διακύμανσης στο σύνολο του δείγματος, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν ως προς το φύλο στον παράγοντα αντίληψη αθλητικής ικανότητας και δύναμης, με τους φοιτητές να εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο μέσο όρο από τις φοιτήτριες. Ακόμη, ως προς τη συμμετοχή ή μη συμμετοχή στον αθλητισμό, σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στην αντίληψη αθλητικής ικανότητας, δύναμης και σωματικής αυτοαξίας με τους φοιτητές/τριες που συνεχίζουν τον αθλητισμό να εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερους μέσους όρους. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό έχει σημαντική επίδραση στη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής αυτοαντίληψης των φοιτητών/τριών. Συμπερασματικά, η συστηματική συμμετοχή στον αγωνιστικό αθλητισμό, διαφοροποιεί τα επίπεδα της αντιλαμβανόμενης αθλητικής ικανότητας, δύναμης και σωματικής αυτοαξίας και οι συμμετέχοντες αποκομίζουν τα ψυχολογικά και σωματικά οφέλη.

Λέξεις – Κλειδιά: σωματική αυτοαξία, αθλητική ικανότητα, δύναμη, φοιτητές



142. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α., ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ ΑΘ. , ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ. , ΡΟΚΚΑ Σ.

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

INVESTIGATING THE COACHING BEHAVIOR AND SATISFACTION OF YOUNG TABLE TENNIS ATHLETES

KAGIAOGLU A., KAGIAOGLU ATH. , MAVRIDOU Z. , ROKKA S.

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

Email: anastasiaduth@hotmail.com

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει την αντίληψη νεαρών αθλητών Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης για τη συμπεριφορά των προπονητών τους σε σχέση με την ικανοποίηση που αυτοί βιώνουν και αν αυτή η σχέση διαφοροποιείται ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 187 αθλητές επιτραπέζιας αντισφαίρισης, από επτά συλλόγους της Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης, με μέσο όρο ηλικίας τα 14 ± 3.87 έτη και με $6,5 \pm 2.31$ χρόνια συστηματικής συμμετοχής σε αγώνες. Ως όργανα μέτρησης για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν: το Coaching Behaviour Questionnaire (CBQ), προσαρμοσμένο για τον ελληνικό πληθυσμό για την αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης συμπεριφοράς του προπονητή, με 15 θέματα σε δύο παράγοντες: υποστηρικτική συμπεριφορά με 8 ερωτήσεις και αρνητική συμπεριφορά με 7 ερωτήσεις, και η «Κλίμακα Ικανοποίησης Αθλητών» σταθμισμένη με 10 θέματα στις διαστάσεις: Ικανοποίηση από την Ηγεσία και Ικανοποίηση από την Προσωπική Απόδοση. Οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων των δύο ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε αποδεκτά επίπεδα (α Cronbach's από .79 έως .91). Η ανάλυση συσχετίσεων έδειξε ότι η υποστηρικτική συμπεριφορά του προπονητή έχει στατιστικά σημαντική θετική σχέση με την Ικανοποίηση από την Ηγεσία και την Προσωπική Απόδοση, ενώ η αρνητική σχετίζονταν μόνον αρνητικά. Από την ανάλυση διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης στην αρνητική συμπεριφορά, με τους μαθητές-αθλητές δημοτικού να εμφανίζουν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερο μέσο όρο και στην ικανοποίηση από την προσωπική απόδοση οι μαθητές λυκείου να εμφανίζουν χαμηλότερο μέσο όρο. Τα αποτελέσματα της έρευνας έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών που κατέγραψαν ότι η αντίληψη των αθλητών για τη συμπεριφορά του προπονητή τους επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ικανοποίηση που αυτοί βιώνουν και υποστηρίζουν ότι ο ρόλος του προπονητή είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την πορεία των νεαρών αθλητών, καθώς ασκούν τεράστια επίδραση στη φυσική και ψυχολογική τους ευεξία και όσο πιο μεγάλη είναι η ικανοποίησή τους τόσο υψηλότερη είναι η απόδοση και η δέσμευση με το άθλημα και την ομάδα.

Λέξεις – Κλειδιά: προπονητής, ικανοποίηση, αθλητές δημοτικού, πινγκ πονγκ



143. ΗΓΕΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΣΟΝΙΑ Α., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε.

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

LEADERSHIP AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN SWIMMING: THE ROLE OF COACHES AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

TSONIA A., ADAMAKIS E.

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

Email: afetson@gmail.com

Η ηγετική συμπεριφορά και η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) των προπονητών/τριών και εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής (ΕΦΑ) αποτελούν κρίσιμους παράγοντες στην αθλητική εκπαίδευση, ιδιαίτερα σε αναπτυξιακές ηλικίες. Η ΣΝ επηρεάζει σημαντικά την ηγετική συμπεριφορά των προπονητών/τριών, όπως φαίνεται από έρευνες στον αθλητικό χώρο. Τα τελευταία χρόνια η κολύμβηση έχει εισαχθεί στα σχολεία και διδάσκεται στην Γ' και Δ' Δημοτικού από αναπληρωτές ΕΦΑ. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετηθεί η ηγετική συμπεριφορά και η ΣΝ προπονητών/τριών και ΕΦΑ που διδάσκουν κολύμβηση σε αναπτυξιακές ηλικίες, καθώς και πιθανή σχέση των 2 μεταβλητών στον συγκεκριμένο πληθυσμό. Συμμετείχαν 154 άτομα (59.1% γυναίκες: 86 ΕΦΑ - 68 προπονητές/τριες κολύμβησης), ηλικίας 42.62 ± 12.89 ετών και με 12.41 ± 10.90 έτη προπονητικής εμπειρίας. Συμπλήρωσαν την κλίμακα Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (5 παράγοντες: Προπόνηση και οδηγίες, Δημοκρατική συμπεριφορά, Αυταρχική συμπεριφορά, Κοινωνική υποστήριξη, Θετική ανατροφοδότηση) και την κλίμακα ΣΝ (4 παράγοντες: Διαχείριση συναισθημάτων του εαυτού, Αξιολόγηση συναισθημάτων των άλλων, Αξιολόγηση συναισθημάτων του εαυτού, Χρήση συναισθημάτων για την επίλυση προβλημάτων). Για την εξέταση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων των δύο κλιμάκων χρησιμοποιήθηκαν μερικές συσχετίσεις Pearson r , με διόρθωση ως προς την επαγγελματική ιδιότητα, και για τον έλεγχο πιθανών διαφορών αναλύσεις MANOVA. Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ηγετική συμπεριφορά μεταξύ ΕΦΑ και προπονητών/τριών κολύμβησης ($F=3.843$, $p=0.003$). Πιο συγκεκριμένα, οι προπονητές/τριες είχαν υψηλότερο σκορ στην Προπόνηση και οδηγίες ($F=5.120$, $p=0.025$), ενώ οι ΕΦΑ είχαν υψηλότερη Δημοκρατική συμπεριφορά ($F=6.936$, $p=0.044$), ενώ στους άλλους 3 παράγοντες δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p \geq 0.05$). Και στη ΣΝ εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των 2 ομάδων ($F=5.116$, $p \leq 0.001$), με τους ΕΦΑ να έχουν υψηλότερα αποτελέσματα και στους 4 παράγοντες ($p \leq 0.013$) σε σχέση με τους προπονητές/τριες. Τέλος, η Προπόνηση και οδηγίες, Δημοκρατική συμπεριφορά, Κοινωνική υποστήριξη και Θετική ανατροφοδότηση συσχετίστηκαν θετικά στατιστικά σημαντικά με τους περισσότερους παράγοντες της ΣΝ ($p \leq 0.05$), ενώ η Αυταρχική συμπεριφορά συσχετίστηκε αρνητικά με τη Διαχείριση συναισθημάτων του εαυτού ($r=-0.233$, $p=0.004$) και την Αξιολόγηση συναισθημάτων του εαυτού ($r=-0.211$, $p=0.009$). Η παρούσα έρευνα υπογραμμίζει τη σημασία της ΣΝ ως καθοριστικού παράγοντα της ηγετικής συμπεριφοράς σε προπονητές/τριες και ΕΦΑ της κολύμβησης. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την ανάγκη ενσωμάτωσης προγραμμάτων ανάπτυξης ΣΝ στην εκπαίδευση προπονητών/τριών και ΕΦΑ, ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα αναπτυξιακών ηλικιών.

Λέξεις – Κλειδιά: ηγετική συμπεριφορά, αθλητική εκπαίδευση, επαγγελματική ανάπτυξη, προπόνηση, διδασκαλία, αναπτυξιακές ηλικίες.



144. Η ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ.

ΚΑΡΑΟΛΑΝΗ Σ.

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

THE DIFFERENTIATION OF BODY SELF-PERCEPTION BASED ON GENDER AND TYPE OF SPORT

KARAOLANI S.

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

Email: sofiak213@gmail.com

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΚΑΡΑΟΛΑΝΗ ΣΟΦΙΑ:

Η διαφοροποίηση της Σωματικής Αυτοαντίληψης, ανάλογα με το φύλο και το είδος του αθλήματος.

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί εάν εντοπίζονται διαφοροποιήσεις στην έννοια της σωματικής αυτοαντίληψης ανάλογα με το το φύλο και το είδος του αθλήματος (ατομικό- ομαδικό). Στην έρευνα, συμμετείχαν 118 αθλητές/ες διαφόρων ατομικών και ομαδικών αθλημάτων. Πιο συγκεκριμένα, 69 άνδρες (59%) και 49 (41%) γυναίκες, ηλικίας από 18-64 (Μ.Ο.=24.56, Τ.Α.=8.03). Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το τροποποιημένο ελληνικό ερωτηματολόγιο του «Προφίλ Σωματικής Αυτοαντίληψης» (Physical Self-Perception Profile; PSPP), το οποίο αποτελείται από 15 ερωτήσεις, οι οποίες διαμορφώνουν 4 παράγοντες: α) Ελκυστικότητα Σώματος, β) Δύναμη, γ) Αθλητική Ικανοποίηση και δ) Φυσική Κατάσταση, με διαβάθμιση απαντήσεων κλίμακας τύπου Likert, όπου 1=δεν συμφωνώ καθόλου, έως 7=συμφωνώ απολύτως. Όσον αφορά τα αποτελέσματα, η ανάλυση αξιοπιστίας (Cronbach's α) έδειξε στατιστικά αποδεκτούς δείκτες για όλους τους παράγοντες οι οποίοι κυμάνθηκαν από .72-.86. Επίσης, στα αποτελέσματα εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο ως προς το φύλο, όσο και προς το είδος του αθλήματος. Πιο συγκεκριμένα: (1) οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερους δείκτες στους παράγοντες «Αθλητική Ικανοποίηση» και «Φυσική Κατάσταση» από τις γυναίκες και (2) τα άτομα που ασχολούνται με ομαδικά αθλήματα παρουσίασαν υψηλότερους δείκτες σε σχέση με τους συναδέλφους τους των ατομικών, στους ίδιους προαναφερόμενους παράγοντες. Συμπερασματικά, όντως το «προσωπικό» προφίλ αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης τόσο όσον αφορά το φύλο, όσο και στο είδος του αθλήματος.

Λέξεις – Κλειδιά: *προφίλ σωματικής αυτοαντίληψης, αθλητική ικανοποίηση, φυσική κατάσταση, άνδρες, ομαδικά αθλήματα*



145. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Θ.¹, ΓΩΤΤΑΣ Κ.¹, ΓΩΤΤΑ Π.², ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹

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

²Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων Σχολή Επιστημών Υγείας Τμήμα Βιολογικών Εφαρμογών και Τεχνολογιών

THE EFFECT OF TYPE OF EXERCISE ON THE LIPID PROFILE OF POSTMENOPAUSAL WOMEN: A LITERATURE REVIEW

KOSTOPOULOU T.¹, GOTTAS K.¹, GOTTA P.², KARAKIRIOU S.¹, DOUDA H.¹

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

²University Of Ioannina School Of Health Sciences Department Of Biological Applications And Technologies

Email: theokost2@phyed.duth.gr

Η εμμηνόπαυση αποτελεί έναν σημαντικό σταθμό στη ζωή της κάθε γυναίκας καθώς συνοδεύεται από ποικίλες ορμονικές και μεταβολικές αλλαγές στο σώμα της, κυρίως λόγω της μειωμένης παραγωγής οιστρογόνων. Οι ορμονικές αυτές αλλαγές επηρεάζουν την οξειδωση και την κατανομή του λίπους στο σώμα, το προφίλ των λιπιδίων, την αρτηριακή πίεση, την ενδοθηλιακή λειτουργία και αυξάνουν τον καρδιομεταβολικό κίνδυνο. Μελέτες ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης καθώς καταγράφονται πολλά οφέλη για το καρδιαγγειακό σύστημα. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι να προσδιοριστεί η αποτελεσματικότερη μορφή άσκησης που βελτιώνει τα λιπίδια των γυναικών μετά την εμμηνόπαυση. Για την αναζήτηση των μελετών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, Scopus και Web of Science. Η αναζήτηση των μελετών έγινε με τις λέξεις κλειδιά: exercise, lipids, obesewomen, menopause. Τα κριτήρια για την ένταξη των άρθρων στη μελέτη ήταν: i) τυχαιοποιημένα και μη τυχαιοποιημένα πρωτόκολλα με τουλάχιστον μία ομάδα άσκησης έναντι μίας ομάδας ελέγχου, ii) άσκηση ως παρέμβαση για την επίδραση στο λιπιδαιμικό προφίλ μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών για τουλάχιστον 2 μήνες, iii) γυναίκες άνω των 50 ετών, iv) μελέτες σε ελληνική και αγγλική γλώσσα, οι οποίες δημοσιεύθηκαν μετά το 2015 έως σήμερα. Από το σύνολο των 384 άρθρων που προέκυψε από τις αναζητήσεις στις βάσεις δεδομένων, αφαιρέθηκαν 342 μελέτες που ήταν διπλοεγγραφές, είχαν δημοσιευθεί πριν το 2010 και μελέτες που ήταν γραμμένες σε άλλη γλώσσα εκτός της αγγλικής ή της ελληνικής. Από το σύνολο των 42 μελετών που παρέμειναν, τελικά επιλέχθηκαν 25 μελέτες, από τις οποίες οι 13 μελέτες διερεύνησαν τα αποτελέσματα της επίδρασης αερόβιας άσκησης διάρκειας από 8 έως 24 εβδομάδες στο λιπιδαιμικό προφίλ μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών ενώ 12 μελέτες αναφέρονται σε προγράμματα άσκησης με αντιστάσεις διάρκειας από 8 έως 48 εβδομάδες. Από τα αποτελέσματα της παρούσας ανασκόπησης φαίνεται ότι η αερόβια προπόνηση, διάρκειας 16 εβδομάδων, βελτίωσε την HDL-C και μείωσε την ολική χοληστερόλη και τα επίπεδα της LDL-C. Επίσης, η άσκηση με αντιστάσεις, διάρκειας 12 εβδομάδων, αύξησε τα επίπεδα της HDL-C και μείωσε τα τριγλυκερίδια και τα επίπεδα της LDL-C. Κατά συνέπεια, η σωματική άσκηση, είτε είναι αερόβια είτε είναι με αντιστάσεις, ρυθμίζει αποτελεσματικά το λιπιδαιμικό προφίλ των παχύσαρκων μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών.

Λέξεις – Κλειδιά: αερόβια άσκηση, άσκηση αντιστάσεων, εμμηνόπαυση, παχυσαρκία



146. ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΑΙΜΑΤΙΚΗΣ ΡΟΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΙΩΑΝΝΟΥ Δ. , ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΗΣ Χ. , ΔΡΟΥΓΚΑΣ Α. , ΜΠΑΛΤΖΗ Μ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΔΟΥΔΑ Ε.

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

BODY POSITION AND BLOOD FLOW ASSESSMENT IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS

ΙΩΑΝΝΟΥ Δ. , ΠΑΡΑΣΤΡΑΤΙΣ Χ. , ΔΡΟΥΓΚΑΣ Α. , ΜΠΑΛΤΖΗ Μ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΔΟΥΔΑ Ε.

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

Email: daviiioan@phyed.duth.gr

Κατά την αξιολόγηση της αιματικής ροής σε κλινικό περιβάλλον θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι τα δεδομένα κατανομής της ροής του αίματος που λαμβάνονται σε ύπτια θέση και σε ηρεμία δεν είναι αντιπροσωπευτικά της φυσιολογίας του ατόμου όταν είναι όρθιο και ενεργό. Σκοπός της μελέτης μας ήταν να αξιολογήσουμε την αιματική ροή σε σχέση με τη θέση του σώματος του διαβητικού ασθενούς. Δώδεκα παχύσαρκοι, δυσμεταβολικοί ασθενείς ($n=12$, σωματικό λίπος: $32,4 \pm 7,7\%$, $\Delta M \Sigma$: $32,4 \pm 5,6 \text{ kg/m}^2$) εκτέλεσαν μια συνθήκη συνολικής χρονικής καταγραφής τα δεκαπέντε λεπτά. Οι διαβητικοί ασθενείς αξιολογήθηκαν σε έξι βασικούς δείκτες της αιματικής ροής (CO, SV, SVI, DPTI, CI & TPR) και σε τρεις διαφορετικές θέσεις σώματος (ύπτια, καθιστά, όρθια) χρησιμοποιώντας το σύστημα Finapres Nova. Η συγκεκριμένη μη επεμβατική μέθοδος συνεχούς παρακολούθησης χρησιμοποιεί μια περιφαλαγγίδα δακτύλου μέσω της οποίας καταγράφηκαν και αναλύθηκαν οι εν λόγω μεταβλητές. Στην κάθε θέση σώματος γίνονταν αξιολόγηση και καταγραφή για 5 λεπτά, σε συνθήκες πλήρους ησυχίας και ηρεμίας. Τα αποτελέσματα κατέληξαν σε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των διαφορετικών θέσεων του σώματος όσον αφορά τις καταγραφές του (SV) όγκος παλμού $\&\#91;F(2, 22)=3,3365$, $p=,05426$] και του DPTI $\&\#91;F(2, 22)=5,1536$, $p=,01460$]. Δεν καταγράφηκαν σημαντικές αλληλεπιδράσεις ($p \geq 0,05$) όσον αφορά τις διαφοροποιήσεις της καρδιακής παροχής, του δείκτη όγκου παλμού, του καρδιακού δείκτη και των συνολικών περιφερικών αντιστάσεων κατά τις 5λεπτες εναλλαγές θέσεων του σώματος. Τα ευρήματα φανερώνουν την ήπια διαφοροποίηση των δεικτών της αιματικής ροής, κατά την εναλλαγή των θέσεων κάτι που αντικατοπτρίζει την αγγειακή φυσιολογία μόνο κατά τη διάρκεια ενός τμήματος της καθημερινής ρουτίνας του ασθενούς.

Λέξεις – Κλειδιά: δείκτες αιματικής ροής, finapres nova, ύπτια, καθιστή, όρθια θέση, διαβήτης τύπου 2



147. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΣΦΥΪΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε., ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε.

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

THE EFFECT OF A COMBINED EXERCISE PROGRAM ON OBESITY INDICATORS AND LUMBAR FUNCTIONAL CAPACITY IN ADULTS

ΑΡΟΣΤΟΛΟΥ Ε., CHALKIADAKIS Α., DOUDA Η.

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

Email: eirhnhapost@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός συνδυαστικού προγράμματος άσκησης στους δείκτες παχυσαρκίας και στη λειτουργική ικανότητα της οσφυϊκής μοίρας σε ενήλικα άτομα. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 28 άτομα ηλικίας $49,41 \pm 13,85$ ετών, που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (αθλούμενοι, μη αθλούμενοι). Το πρόγραμμα παρέμβασης εφαρμόστηκε για 10 εβδομάδες, με συχνότητα 3 φορές/εβδομάδα. Η κάθε συνεδρία άσκησης είχε διάρκεια 45 λεπτά και περιελάμβανε ασκήσεις ισορροπίας και ασκήσεις για την ενδυνάμωση, ευλυγισία και σταθεροποίηση του μυϊκού συστήματος στην περιοχή της οσφυϊκής μοίρας. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν, στην αρχή και στο τέλος της παρέμβασης, στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος από όρθια θέση, σωματική μάζα, περιφέρεια μέσης, κοιλιάς, ισχίου) και προσδιορίστηκαν ο δείκτης σωματικής μάζας (BMI) και ο λόγος σχετικής ισχύος (WHR). Η εκτίμηση του χρόνιου πόνου και της λειτουργικής ικανότητας της οσφυϊκής μοίρας αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο RMQ (1996), το οποίο περιελάμβανε 24 ερωτήσεις κλειστού τύπου για την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων και λειτουργιών. Η βαθμολογία καθορίστηκε από το άθροισμα των απαντήσεων του κάθε συμμετέχοντα και κυμάνθηκε από 0-24 βαθμούς. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SBI (1995), το οποίο περιελάμβανε αυτό-αναφερόμενες αξιολογήσεις για την ένταση συμπτωμάτων πόνου στα πόδια ή στην πλάτη σε καθημερινή θέση. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι στους δείκτες παχυσαρκίας παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα μέτρηση ($p < 0,05$) στην περιφέρεια μέσης και κοιλιάς ενώ δεν παρατηρήθηκε καμία διαφοροποίηση στον δείκτη BMI και στο λόγο WHR ($p > 0,05$) μεταξύ των δύο ομάδων. Μετά τις 10 εβδομάδες εφαρμογής του προγράμματος άσκησης, στο σύνολο των μεταβλητών του ερωτηματολογίου RMQ παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση, τόσο του παράγοντα μέτρηση ($p < 0,001$) όσο και του παράγοντα ομάδα ($p < 0,05$), με την ομάδα των αθλούμενων να εμφανίζει ποσοστιαία βελτίωση κατά 57,9% έναντι της ομάδας ελέγχου (8,71%). Επίσης, στο ερωτηματολόγιο SBI, οι αυτό-αναφερόμενες αξιολογήσεις για την ένταση συμπτωμάτων πόνου, εμφάνισαν μεγαλύτερες βελτιώσεις στους αθλούμενους ($p < 0,05$) συγκριτικά με τους μη αθλούμενους. Τα αποτελέσματα αυτά φανερώνουν τις θετικές επιδράσεις ενός συνδυαστικού προγράμματος άσκησης στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας της οσφυϊκής μοίρας και στη μείωση των συμπτωμάτων του πόνου σε ενήλικα άτομα ωστόσο για τους δείκτες παχυσαρκίας απαιτείται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα συμμετοχής σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης για πιο αποτελεσματικό έλεγχο του σωματικού βάρους.

Λέξεις – Κλειδιά: δείκτες παχυσαρκίας, λειτουργική ικανότητα, οσφυϊκή μοίρα, μυϊκή ενδυνάμωση



148. ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΗΣ Χ., ΙΩΑΝΝΟΥ Δ. , ΜΠΑΛΤΖΗ Μ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΔΟΥΔΑ Ε.

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

BODY POSITION AND HEMODYNAMIC PARAMETERS MEASUREMENT IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS

PAPASTRATIS C., IOANNOU D. , BALTZI M. , SPASSIS A. , KARAKIRIOU S. , SMILIOS I. , DOUDA H.

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

Email: chripapa94@phyed.duth.gr

Η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης είναι ίσως η πιο συχνά εκτελούμενη κλινική διαδικασία ενώ σημαντικές αποφάσεις βασίζονται στο καταγραφόμενο αποτέλεσμα της. Ωστόσο, η ακρίβεια της διαδικασίας εξαρτάται τόσο από τον αριθμό των μετρήσεων, το μέσο αξιολόγησης, καθώς, και από τις συνθήκες εκτέλεσης της διαδικασίας αξιολόγησης. Σκοπός της μελέτης μας ήταν να ελέγξουμε την επίδραση της θέσης του σώματος κατά τη διάρκεια της αιμοδυναμικής αξιολόγησης σε διαβητικούς ασθενείς. Δώδεκα παχύσαρκοι, δυσμεταβολικοί ασθενείς (n=12, σωματικό λίπος: 32,4±7,7%, ΔΜΣ: 32,4±5,6 kg/m²) εκτέλεσαν μια συνθήκη συνολικής χρονικής καταγραφής τα δεκαπέντε λεπτά. Οι διαβητικοί ασθενείς αξιολογήθηκαν σε τέσσερις βασικούς αιμοδυναμικούς δείκτες (ΣΠ, ΚΣ, ΔΓ & ΔΠ), σε τρεις διαφορετικές θέσεις σώματος (ύπτια, καθιστά, όρθια) χρησιμοποιώντας το σύστημα Finapres Nova. Η συγκεκριμένη μη επεμβατική μέθοδος συνεχούς παρακολούθησης χρησιμοποιεί μια περιφραλαγγίδα δακτύλου μέσω της οποίας καταγράφηκαν και αναλύθηκαν οι εν λόγω μεταβλητές. Στην κάθε θέση σώματος γίνονταν αξιολόγηση και καταγραφή για 5 λεπτά, σε συνθήκες πλήρους ησυχίας και ηρεμίας. Τα αποτελέσματα κατέληξαν σε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των διαφορετικών θέσεων του σώματος όσον αφορά τις καταγραφές της συστολικής αρτηριακής πίεσης $F(2, 22)=4,0055, p=,03285$ και του διπλού γινομένου $F(2, 22)=8,8756, p=,00149$. Δεν καταγράφηκαν σημαντικές αλληλεπιδράσεις ($p>,05$) όσον αφορά τις διαφοροποιήσεις της διαστολικής πίεσης κατά τις 5λεπτες εναλλαγές θέσεων του σώματος. Τα ευρήματα φανερώνουν τη σημαντική διαφοροποίηση των αιμοδυναμικών παραμέτρων κατά την εναλλαγή των θέσεων του σώματος, παρέχοντας πιθανότατα χρήσιμες πληροφορίες ως έναν επιπλέον προγνωστικό παράγοντα της καρδιαγγειακής λειτουργίας σε διαβητικούς ασθενείς.

Λέξεις – Κλειδιά: αιμοδυναμικές αλλαγές, finapres nova, ύπτια, καθιστή, όρθια θέση



149. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΜΕ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ “ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΧΕΡΙΟΥ” ΣΕ ΠΡΩΤΟΕΤΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΕΤΡΙΔΗΣ Τ., ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Τ. , ΣΠΑΘΑΡΑΣ Κ. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΔΟΥΔΑ Ε.

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

ASSESSMENT OF UPPER LIMB DEXTERITY USING THE “PLATE-TAPPING” TEST IN FIRST-YEAR STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE

PETRIDIS T., VASILEIOU T. , SPATHARAS K. , KARAKIRIOU S. , SPASSIS A. , DOUDA H.

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

Email: petriantaf@gmail.com

Ο συντονισμός και η ταχύτητα εκούσιων κινήσεων των άνω άκρων αποτελούν στοιχεία της επιδεξιότητας, μιας φυσικής ικανότητας απαραίτητης στις περισσότερες καθημερινές δραστηριότητες, αλλά και σε πολλά αθλήματα. Η παρούσα εργασία είχε στόχο να εξετάσει την απόδοση νεαρών ατόμων ως προς την επιδεξιότητα των άνω άκρων, καθώς και να κατατάξει τις επιδόσεις τους σε εκατοστιαία κλίμακα, διαχωρισμένη ανά φύλο. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 307 άτομα (n=307) ηλικίας 18-21 ετών, 189 φοιτητές (ηλικίας: 18,8±0,8 ετών, σωματικής μάζας: 74,4±8,9kg, ύψους: 179±6,4cm, δείκτη BMI: 23,2±2,4kg/m² και σωματικού λίπους: 9,3±3,2%) και 118 φοιτήτριες (ηλικίας: 18,8±0,8 ετών, σωματικής μάζας: 60,8±9,2kg, ύψους: 164±6,4cm, δείκτη BMI: 22,5±2,7kg/m² και σωματικού λίπους: 21,2±4,6%) του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, κατά το Α' εξάμηνο των προπτυχιακών σπουδών τους, το ακαδημαϊκό έτος 2022-2023. Οι εθελοντές κλήθηκαν να εκτελέσουν τη δοκιμασία «μετακίνηση χεριού» (“plate-tapping test”) της δέσμης μετρήσεων φυσικής κατάστασης “EUROFIT”, η οποία περιλαμβάνει το διαδοχικό ελαφρύ και ακριβές κτύπημα δύο δίσκων σε ένα τραπέζι, μέχρι να ολοκληρωθούν όσο το δυνατόν πιο γρήγορα 25 πλήρεις κύκλοι κίνησης με το κυρίαρχο χέρι του εξεταζόμενου. Για την επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων με υπολογισμό τεταρτημορίων (Q1=25% εκατοστημόριο, Q2=50% εκατοστημόριο (διάμεσος), Q3 = 75% εκατοστημόριο) και το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, για τη σύγκριση των τιμών μεταξύ των δύο φύλων. Η επίδοση των φοιτητών σε εκατοστιαία κατάταξη ήταν Q1: 11s, Q2: 10s, Q3: 9,3s και των φοιτητριών Q1: 11,6s, Q2: 10,5s, Q3: 9,8s, με τους φοιτητές να υπερéχουν στατιστικά σημαντικά (p<0,05) σε σχέση με τις φοιτήτριες. Η παρούσα μελέτη παρέχει μία βάση συγκριτικής αξιολόγησης της επιδεξιότητας άνω άκρων νεαρών ατόμων, η βελτίωση της οποίας μπορεί να χρησιμεύσει σε πλήθος κινητικών δεξιοτήτων που απαιτούν στοιχεία όπως ταχύτητα και ακρίβεια. Επίσης, κρίνεται απαραίτητη η περαιτέρω διερεύνηση του χρόνου εκτέλεσης της δοκιμασίας «μετακίνηση χεριού» σε φοιτούντες άλλων σχολών, σε αθλητές διαφορετικών αθλημάτων αλλά και σε κλινικούς πληθυσμούς, όπως ατόμων που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο ή ασθενών με νόσο του Parkinson.

Λέξεις – Κλειδιά: συντονισμός, ταχύτητα, άνω άκρα, κατάταξη, νεαρά άτομα



150. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΧΑΛΚΙΔΟΥ Γ., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΔΟΥΔΑ Ε.

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

THE EFFECT OF EXERCISE ON BONE HEALTH IN ADOLESCENTS: A LITERATURE REVIEW

CHALKIDOU G., KARAKIRIOU S. , SPASSIS A. , DOUDA H.

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

Email: georchal7@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να μελετηθεί η επίδραση που ασκούν τα διάφορα αθλήματα στην οστική πυκνότητα κατά την εφηβική ηλικία και να εξεταστεί ποια αθλήματα επιφέρουν οστεογενετικό αποτέλεσμα καθώς το μηχανικό φορτίο που ασκείται στα οστά θα πρέπει να υπερβαίνει αυτό που συναντάται κατά τη διάρκεια των καθημερινών δραστηριοτήτων. Για την αναζήτηση των μελετών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, ScienceDirect, και Google Scholar. Η αναζήτηση των μελετών έγινε με τις λέξεις κλειδιά και συνδυασμό των όρων: bone mineral density, bone health, bone mass, remodeling, osteogenesis, athletes exercise, adolescents. Τα κριτήρια ένταξης των άρθρων στη μελέτη ήταν: i) τυχαιοποιημένα και μη τυχαιοποιημένα πρωτόκολλα με τουλάχιστον μία ομάδα άσκησης έναντι μίας ομάδας ελέγχου, ii) συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες για τουλάχιστον έναν χρόνο, iii) παιδιά ηλικίας 12 έως 18 ετών, και iv) μελέτες σε ελληνική και αγγλική γλώσσα, οι οποίες δημοσιεύθηκαν μετά το 2015 έως σήμερα. Από το σύνολο των άρθρων που προέκυψε από τις αναζητήσεις στις βάσεις δεδομένων, αφαιρέθηκαν 30 μελέτες που ήταν διπλοεγγραφές, είχαν δημοσιευθεί πριν το 2015 και μελέτες που ήταν γραμμένες σε άλλη γλώσσα εκτός της αγγλικής ή της ελληνικής. Από το σύνολο των 21 μελετών που παρέμειναν, εξαιρέθηκαν 10 μελέτες που απορρίφθηκαν λόγω μη συναφούς περιεχομένου. Τελικά επιλέχθηκαν συνολικά 11 μελέτες που συμπεριελήφθησαν στην παρούσα ανασκόπηση. Από τα αποτελέσματα των ερευνών διαφαίνεται ότι η οστική πυκνότητα επηρεάζεται από το άθλημα, καθώς σε αθλήματα με σημαντικές μηχανικές φορτίσεις, όπως είναι η Καλαθοσφαίριση, το Ποδόσφαιρο, η Ενόργανη και η Ρυθμική Γυμναστική παρατηρείται σημαντική αύξηση στην οστική πυκνότητα των αθλητών και αθλητριών. Αντίθετα, στα αθλήματα, χωρίς έντονη μηχανική φόρτιση, όπως είναι η Κολύμβηση και η Ποδηλασία, δεν παρατηρείται θετική επίδραση στην οστική μάζα και διατηρούν την οστική πυκνότητα σε χαμηλότερες τιμές. Κατά συνέπεια, οι ασκήσεις κρούσης με το βάρος του σώματος, όπως είναι οι αναπηδήσεις και τα άλματα που εφαρμόζονται στα διάφορα αθλήματα φαίνεται ότι βελτιώνουν την υγεία των οστών από την εφηβική ακόμη ηλικία.

Λέξεις – Κλειδιά: οστική, πυκνότητα, οστική, υγεία, αθλήματα, εφηβική, ηλικία



151. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 12 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΤΣΑΡΟΥΧΑ Λ., ΔΟΥΔΑ Ε.

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

EFFECT OF A 12-WEEK COMBINED EXERCISE PROGRAM ON QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH CANCER AND CHRONIC DISEASES

TSAROUCHA L., DOUDA H.

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

Email: lemotsar@phyed.duth.gr

Η άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία μπορεί να αποτελέσει παράγοντα αποκατάστασης των παραπάνω παρενεργειών, καθώς μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην μείωση της κόπωσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης στην ποιότητα ζωής ασθενών με καρκίνο και ασθενών με άλλα χρόνια νοσήματα που βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια αντιμετώπισης της νόσου. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 5 ασθενείς με διάφορες μορφές καρκίνου ($n=5$), ηλικίας $44,8 \pm 8,7$ ετών, εκ των οποίων ο ένας αντιμετωπίζει τη νόσο Αδαμαντιάδη-Behcet. Το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης είχε διάρκεια 12 εβδομάδες και περιελάμβανε αερόβιες ασκήσεις (30 min), μυϊκής ενδυνάμωσης (20 min) και διατάσεις για την αύξηση εύρους κίνησης (10 min). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου ποιότητας ζωής "SF36" και αξιολογήθηκε τόσο η σωματική λειτουργία όσο και η ψυχολογική τους διάθεση. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης βελτιώθηκαν σημαντικά οι κοινωνικές δραστηριότητες ($p < 0,05$) και η διάθεση των γυναικών τις τελευταίες 4 εβδομάδες στο σύνολο του δείγματος ($p < 0,01$). Αναφορικά με τις καθημερινές δραστηριότητες, η κατάσταση της υγείας των ασθενών φαίνεται ότι δεν επηρεάζει τη λειτουργική τους ικανότητα σε κουραστικές και μέτριας έντασης δραστηριότητες ($p > 0,05$) και μάλιστα ο ασθενής με τη νόσο Αδαμαντιάδη-Behcet βελτίωσε την καθημερινή του λειτουργικότητα κατά 35%. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φανερώνουν ότι η εξειδικευμένη, επιβλεπόμενη και συστηματική άσκηση επηρέασε θετικά τους δείκτες ποιότητας ζωής των ασθενών με διαφορετικές μορφές καρκίνου. Κατά συνέπεια, είναι φανερό ότι η συστηματική άσκηση θα πρέπει να ενταχθεί και να αποτελέσει αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας των καρκινοπαθών αλλά και της μετέπειτα ζωής τους με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Λέξεις – Κλειδιά: αερόβια άσκηση, άσκηση με αντιστάσεις, διατάσεις, καρκίνος, ποιότητα ζωής



152. ΤΥΠΟΙ, ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ ΚΑΙ ΔΟΡΥΦΟΡΑ ΚΥΤΤΑΡΑ ΑΡΡΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΜΠΑΛΑΣΑΣ Δ. ¹, ΜΑΝΔΡΟΥΚΑΣ Α. ¹, ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ι. ¹, ΔΡΙΚΟΣ Σ. ², ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ. ², ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ Κ. ¹, ΜΕΤΑΞΑΣ Θ. ¹, ΜΠΑΜΠΟΥΡΑΣ Θ. ³

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

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

³School of Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK

MUSCLE FIBRE TYPE, SIZE AND SATELLITE CELL POOL IN MALE VOLLEYBALL PLAYERS

BALASAS D. ¹, MANDROUKAS A. ¹, MICHAILIDIS I. ¹, DRIKOS S. ², SOTIROPOULOS K. ², CHRISTOULAS K. ¹, METAXAS T. I. ¹, BAMPOURAS T. ³

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Thessaloniki, Greece

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

³School of Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK

Email: dimitrios.balasas@gmail.com

Η μακρόχρονη προπόνηση πετοσφαίρισης μπορεί να προκαλέσει αύξηση μυϊκής δύναμης η οποία, ενδεχομένως, προέρχεται από νευρολογικές και μορφολογικές προσαρμογές όπως οι διαφοροποιήσεις στο ποσοστό κατανομής και αλλαγές στην εγκάρσια επιφάνεια των μυϊκών ινών. Ο σκοπός της εργασίας ήταν να εξεταστούν οι βιολογικές προσαρμογές των αθλητών πετοσφαίρισης που αφορούν την κατανομή, την εγκάρσια επιφάνεια, τους πυρήνες και τα δορυφόρα κύτταρα των μυϊκών ινών. Δέκα (n=10) επαγγελματίες αθλητές πετοσφαίρισης (ΑΠ) και πέντε (n=5) αθλητικά ενεργά άτομα που λειτούργησαν ως ομάδα ελέγχου (ΟΕ) συμμετείχαν στην εν λόγω έρευνα. Η λήψη των μυϊκών βιοψιών έγινε από τον έξω πλατύ του τετρακεφάλου του επιδέξιου ποδιού. Η ανοσοϊστοχημική ανάλυση έδειξε ότι παρότι οι BAM I και οι BAM IIC δεν παρουσίασαν διαφορές μεταξύ των γκρουπ, οι BAM IIX και BAM IIAIX ήταν τελείως απύσες από τους ΑΠ και ανιχνεύτηκαν μόνο στην ΟΕ. Η ανάλυση της εγκάρσιας επιφάνειας έδειξε ότι και οι BAM I και οι BAM II των ΑΠ ήταν μεγαλύτερες. Παρομοίως, ο αριθμός πυρήνων των BAM II ήταν μεγαλύτερος για τους ΑΠ, ενώ τα δορυφόρα κύτταρα και η αναλογία τους στον αριθμό των μυϊκών ινών είχαν αντίστοιχα μεγάλη και πολύ μεγάλη διαφορά. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή δείχνει ότι η μακροχρόνια προπόνηση πετοσφαίρισης προκάλεσε υπερτροφία και στους δύο τύπους μυϊκών ινών I και II στον έξω πλατύ των αθλητών πετοσφαίρισης και είχε μια συγκεκριμένη μετατροπή σε μυϊκές ίνες που εμπεριέχουν ισόμορφα BAM II. Η υπερτροφία των μυϊκών ινών συνοδεύεται από μία αύξηση του αριθμού των μυϊκών πυρήνων και των δορυφόρων κυττάρων.

Λέξεις – Κλειδιά: πετοσφαίριση, μυϊκές ίνες, εγκάρσια επιφάνεια, δορυφόρα κύτταρα



153. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΤΥΠΟΥ ΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΜΙΧΑΛΑΣ Β. , ΜΑΡΓΚΑΡΙΑΝ Α. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΔΟΥΔΑ Ε. , ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

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

CORRELATION OF BODY COMPOSITION WITH ISOMETRIC STRENGTH OF UPPER LIMB USING DIFFERENT TYPES OF DYNAMOMETERS IN YOUNG PEOPLE

MICHALAS V. , MARGARIAN A. , KARAKIRIOU S. , SPASSIS A. , SMILIOS I. , DOUDA H. , ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

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

Email: vasimich16@phyed.duth.gr

Η δύναμη χεριού θεωρείται ένας χρήσιμος δείκτης της συνολικής δύναμης και υγείας των ατόμων όταν συνδυάζεται με άλλες παραμέτρους. Με την εξέλιξη της τεχνολογίας έχουν αναπτυχθεί διάφορα όργανα δυναμομέτρησης των άνω άκρων, ωστόσο, κατά την αξιολόγηση της δύναμης χεριού θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ορισμένοι ενδογενείς παράγοντες που σχετίζονται με τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά του ατόμου (ηλικία, φύλο, μυϊκή μάζα, σύσταση σώματος, κυρίαρχο άκρο). Αυτά τα χαρακτηριστικά έχουν καθοριστική σημασία για τον προσδιορισμό της καταλληλότερης μεθόδου μέτρησης και θα πρέπει να αξιολογούνται για τον καθορισμό των αντίστοιχων εκτιμήσεων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση της σύστασης σώματος στην ισομετρική δύναμη άνω άκρων με διαφορετικού τύπου δυναμόμετρα σε άτομα νεαρής ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 53 νεαρά άτομα (άνδρες n=23, γυναίκες n=30), ηλικίας 18.57 ± 0.91 ετών, σωματικής μάζας 65.65 ± 10.09 kg, ύψους 170.46 ± 0.90 cm και δείκτη BMI 22.51 ± 2.18 kg/m². Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στη σύσταση σώματος με τον αναλυτή βιοηλεκτρικής εμπέδησης & Tanita MC-780MA-N(III)] τριών συχνοτήτων (5kHz, 50kHz, 250kHz) και στη μέγιστη ισομετρική δύναμη των άνω άκρων με διαφορετικού τύπου δυναμόμετρα: α) με το χειροδυναμόμετρο Takei (Japan) και ii) το K-Force Grip (Kinvent, Montpellier, France) με σωληνοειδή εργονομία λαβής. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, ο συντελεστής συσχέτισης Pearson, το μέσο ποσοστό σφάλματος σε απόλυτες τιμές και διαγράμματα Bland-Altman. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στη δύναμη των άνω άκρων μεταξύ των δύο διαφορετικού τύπου δυναμομέτρων ($p > 0.05$) τόσο στο δεξί όσο και στο αριστερό χέρι, ούτε μεταξύ κυρίαρχου και μη κυρίαρχου άκρου. Και οι δύο τύποι χειροδυναμόμετρου παρουσίασαν υψηλή αξιοπιστία (Cronbach's $\alpha = 0.91$, 95%ICC: 0.83-0.91). Επίσης, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις αναφορικά με τον τύπο του οργάνου αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκε ($p > 0.05$). Παρατηρήθηκαν θετικά σημαντικές συσχετίσεις της δύναμης με τη μυϊκή μάζα ($r = 0.821$ έως 0.868 , $p < 0.001$) και την άλιπη σωματική μάζα ($r = 0.696$ έως 0.755 , $p < 0.001$) ενώ οι συσχετίσεις με το ποσοστό σωματικού λίπους ήταν αρνητικές ($r = -0.450$ έως -0.590 , $p < 0.01$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνεται η επίδραση της σύστασης σώματος στην ισομετρική δύναμη των άνω άκρων, ανεξάρτητα από τον διαφορετικό τύπο οργάνου αξιολόγησης καθώς και οι δύο τύποι δυναμόμετρων κατέδειξαν παρόμοιες επιδόσεις των συμμετεχόντων.

Λέξεις – Κλειδιά: σύσταση σώματος, δυναμόμετρο, νεαρά άτομα



154. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, **ΑΝΔΡΕΟΓΛΟΥ Α.Τ.**², **ΝΤΑΛΛΑΡΗΣ Α.**¹, **ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.**¹, **ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.**¹, **LIU J.**³, **ΖΑΡΑΣ Ν.**¹, **ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.**¹, **ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.**¹, **ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.**¹

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

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

³Dongguan University of Technology School of Education, Physical Education Department

INVESTIGATION OF THE IMPACT OF BODY MASS INDEX ON BONE STATUS IN PREMENOPAUSAL WOMEN

BALAMPANOS D.¹, **ANDREOGLU A.T.**², **NTALLARIS A.**¹, **PANTAZIS D.**¹, **STAMPOULIS T.**¹, **LIU J.**³, **ZARAS N.**¹, **AVLONITI A.**¹, **MICHALOPOULOU M.**¹, **CHATZINIKOLAOU A.**¹

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

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

³Dongguan University of Technology School of Education, Physical Education Department

Email: dimibala10@phyed.duth.gr

Η αντίληψη ότι η αυξημένη λιπώδης μάζα ασκεί προστατευτική δράση στην οστική πυκνότητα μέσω αυξημένου μηχανικού φορτίου έχει οδηγήσει στην ευρέως διαδεδομένη έννοια του «παραδόξου της παχυσαρκίας». Ωστόσο, ο λιπώδης ιστός δρα ως ενδοκρινικό και ανοσολογικά ενεργό όργανο, με έκκριση προφλεγμονωδών κυτταροκινών (όπως IL-6, TNF-α και CRP), οι οποίες δύνανται να καταστέλλουν την οστεοβλαστική δραστηριότητα και να ενισχύουν την οστική απορρόφηση. Επιπλέον, η μεταβολική δραστηριότητα του λιπώδους ιστού ενδέχεται να επηρεάζει αρνητικά την ισορροπία μεταξύ οστικής αποδόμησης και οστικής δημιουργίας, θέτοντας υπό αμφισβήτηση την ευνοϊκή του επίδραση στην οστική υγεία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί εάν η αυξημένη λιπώδης μάζα σχετίζεται με υψηλότερη οστική πυκνότητα ισχίου, όταν η άλιπη μάζα και η ηλικία παραμένουν σταθερές. Συγκρίθηκαν δύο ομάδες 20 προεμμηνοπαυσιακών, μη δραστήριων γυναικών με παρόμοια ηλικία ($43,4 \pm 2,9$ vs $43,1 \pm 1,0$ έτη) και παρόμοιο δείκτη άλιπης μάζας σώματος (FFMI: $14,90 \pm 0,86$ vs $14,74 \pm 1,02$ kg/m²), αλλά σημαντικά διαφορετικά επίπεδα BMI και λιπώδους μάζας. Η πρώτη ομάδα (ομάδα φυσιολογικού βάρους: BMI $19,96 \pm 1,14$ kg/m², λιπώδης μάζα 13.470 ± 3.297 g, Βάρος $54,45 \pm 3,76$ kg) συγκρίθηκε με τη δεύτερη ομάδα (ομάδα υπέρβαρων: BMI $26,67 \pm 3,91$ kg/m², λιπώδης μάζα 31.659 ± 8.434 g, Βάρος $72,14 \pm 9,30$ kg). Η οστική πυκνότητα του ισχίου αξιολογήθηκε μέσω του T-score, όπως υπολογίστηκε με απορροφησιμετρία διπλής ενέργειας (DXA), που αποτελεί τη διαγνωστική μέθοδο αναφοράς για την εκτίμηση οστικής υγείας. Παρά τις μεγάλες διαφοροποιήσεις στη σύσταση σώματος, το T-score δεν διέφερε στατιστικά σημαντικά μεταξύ των δύο ομάδων ($-0,52 \pm 0,79$ vs $-0,08 \pm 0,65$, t-test ανεξάρτητων δειγμάτων, $p = 0,12$). Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η αυξημένη λιπώδης μάζα δεν συμβάλλει αυτοτελώς στη βελτίωση της οστικής πυκνότητας όταν η άλιπη μάζα είναι ισοδύναμη, και αναδεικνύουν τη σημασία του μηχανικού φορτίου ως καθοριστικού παράγοντα για την οστική υγεία.

Λέξεις – Κλειδιά: δείκτης μάζας σώματος, παχυσαρκία, λιπώδης ιστός, οστική κατάσταση



155. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΙΣΧΑΙΜΙΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ: ΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΠΟΖΙΔΟΥ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΜΑΚΡΗ Ε.

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

APPLICATION OF A STRENGTHENING PROGRAM IN A PATIENT WITH ISCHAEMICAL STROKE: A CASE STUDY

POZIDOU E., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., BENEKA A., MAKRI E.

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

Email: elpipozi1@phyed.duth.gr

Η μυϊκή αδυναμία είναι το πιο εμφανές σύμπτωμα για τα άτομα που έχουν υποστεί Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο (ΑΕΕ) και έχει άμεση επίδραση στη λειτουργικότητά τους. Το FMS™ είναι ένα εργαλείο που αξιολογεί την ποιότητα των θεμελιωδών προτύπων κίνησης ολόκληρου του σώματος και εντοπίζει λειτουργικούς περιορισμούς και ασυμμετρίες. Υπάρχουν πολλές μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί σε αθλητικό πληθυσμό, ωστόσο υπάρχουν περιορισμένες πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματικότητά του σε ηλικιωμένο πληθυσμό και ιδιαίτερα σε επιζώντες ΑΕΕ. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της αξιολόγησης FMS σε ασθενή με εγκεφαλικό για την δημιουργία προσωποποιημένου προγράμματος ενδυνάμωσης. Το πρόγραμμα παρέμβασης εφαρμόστηκε σε 78χρονο άνδρα που υπέστη ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο. Πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος και αξιολογήθηκε η δύναμη των κάτω άκρων στο ισοκινητικό μηχάνημα σε γωνιακές ταχύτητες 60ο και 180ο/sec, η φυσική κατάσταση του ασθενή με το SFT test, η λειτουργικότητα με την αξιολόγηση FMS και η ισορροπία με το σύστημα ισορροπίας Biodex. Το πρόγραμμα παρέμβασης αποτελούνταν από ασκήσεις ενδυνάμωσης μεγάλων μυϊκών ομάδων σε μηχανικά βάρη (πιέσεις στήθους, κωπηλατική, πρέσα ποδιών, έκταση γόνατος, κάμψη γόνατος), ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών του κορμού και ισορροπίας. Η διάρκεια του προγράμματος ήταν 8 εβδομάδες, με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα και η κάθε άσκηση εκτελούνταν για 3 σετ x 10-12 επαναλήψεις στο 50-60% της 1 ΜΕ. Σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στο πάσχον άκρο στην δύναμη (από 68,8 Nm σε 88,5 Nm στους εκτεινόντες και από 19,0 Nm σε 43,5 Nm στους καμπτήρες), στην ισορροπία (από 10,6 σε 3,4 σκορ στο OSI στο τεστ δυναμικής ισορροπίας), στις μετρήσεις του SFT (από 26 σε 0 εκ. στο sit & reach test, από 19.5 σε 10 εκ. στο back scratch test, από 85 σε 107 επαναλήψεις στο 2 min step test) και στις δοκιμασίες του FMS (Shoulder Mobility από 26 σε 21 εκατοστά, Straight Leg Raise από βαθμό 1 σε 2). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι η αξιολόγηση FMS βοηθά στον εντοπισμό ασυμμετριών που σχετίζονται με την δύναμη και την ισορροπία. Συνεπώς, το FMS είναι ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον σχεδιασμό προσωποποιημένου προγράμματος ενδυνάμωσης σε επιζώντες ΑΕΕ.

Λέξεις – Κλειδιά: εγκεφαλικό επεισόδιο, προπόνηση δύναμης, fms



156. HISTORIC REVIEW OF ONLINE GAMES AND THEIR RE-EVOLUTION AS E-SPORTS

MARAGKOS F., STRIGAS A. , PAPALOUKAS M.

University of Peloponnese, Department of Sports Organization & Management, Sparta, Greece

Email: maragkos2004@yahoo.com

The study begins by exploring the evolution of online games into e-Sports, tracing the journey from simple recreational games to complex and competitive platforms. The purpose is to highlight the growing interest and development in online games and e-Sports, emphasizing their transformation from casual pastimes into professional pursuits. It also aims to examine public perception—whether these activities are viewed positively or negatively—and assess their potential as either professional careers or recreational interests. This study employs a qualitative approach, incorporating interviews with e-Sports professionals, game developers, and educators. Additionally, it analyzes academic journals and news articles to gain a broader perspective. The research investigates the historical evolution of e-Sports, its social and economic impact, and explores the possibility of integrating e-Sports into educational contexts, such as physical education programs. The findings offer a comprehensive overview of the development of e-Sports, from their early stages to their emergence as a global phenomenon. The study examines the social and economic dimensions of e-Sports, including business models, revenue generation, and societal influence. It also discusses both the potential benefits and the challenges of incorporating e-Sports into educational environments. The study concludes that e-Sports have undergone significant transformation, influencing social behavior, economic practices, and educational approaches. Their rising popularity and level of organization reflect their potential to become a mainstream competitive activity, comparable to traditional sports in various aspects. The study suggests that further professionalization of e-Sports is likely in the near future.

Λέξεις – Κλειδιά: *e sports, game developers, traditional sports, marketing*



157. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΡΑΣΕΩΝ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΤΗΣ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ Μ.

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

INVESTIGATING THE IMPLEMENTATION OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT ACTIONS BY SPORTS CLUBS IN KOMOTINI

KARAGIANNI M.

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

Email: malamatenia.karagianni@gmail.com

Στόχος της έρευνας αυτής ήταν να εξετάσει την εφαρμογή πρακτικών βιώσιμης ανάπτυξης σε ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία του Δήμου Κομοτηνής,. Η έννοια της βιωσιμότητας, βασισμένη στην περιβαλλοντική, κοινωνική και οικονομική διάσταση, όπως αυτή έχει συστηθεί από τον Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών και τη βιβλιογραφία, εξετάστηκε ως ένας τρόπος ενίσχυσης της ανθεκτικότητας των σωματείων και της θετικής επίδρασής τους στην τοπική κοινωνία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν το 23,4% διοικητικά στελέχη ερασιτεχνικών σωματείων που εδρεύουν στην πόλη της Κομοτηνής. Για τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε, αρχικά, καταγραφή και προσέγγιση του συνόλου των σωματείων, όλων των ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, που βρέθηκαν να λειτουργούν στην Κομοτηνή, συνολικά τριάντα τέσσερα (34) σωματεία. Μέλος της ερευνητικής ομάδας προσέγγισε ηλεκτρονικά, τηλεφωνικά ή δια ζώσης τα σωματεία και κατάφερε τελικά να λάβει θετική ανταπόκριση από μόλις οκτώ (8) διοικητικά στελέχη. Ακολούθησαν δομημένες συνεντεύξεις βασισμένες στη μεθοδολογία των Tsitskari, Paschalidou & Papadopoulos (υπό δημοσίευση). Τα ευρήματα ανέδειξαν την έλλειψη ολοκληρωμένων στρατηγικών βιώσιμης διαχείρισης, με τις περισσότερες πρακτικές να περιορίζονται στην ανακύκλωση και σε αποσπασματικές κοινωνικές δράσεις. Ωστόσο, υπήρξε ενδιαφέρον για περαιτέρω εκπαίδευση και συνεργασία με τοπικούς φορείς, με στόχο την ανάπτυξη καινοτόμων βιώσιμων πρακτικών. Η περιορισμένη χρηματοδότηση, η έλλειψη εξειδικευμένου προσωπικού και η απουσία συστηματικής αξιολόγησης των πρακτικών αυτών εντοπίστηκαν ως βασικά εμπόδια για την προώθηση της βιωσιμότητας. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν την ανάγκη ανάπτυξης εκπαιδευτικών προγραμμάτων για τη βιωσιμότητα, ενίσχυσης της συνεργασίας με τον Δήμο και την Περιφέρεια, καθώς και αξιοποίησης εθνικών και ευρωπαϊκών χρηματοδοτικών προγραμμάτων.

Λέξεις – Κλειδιά: αθλητικό σωματείο, βιώσιμη ανάπτυξη, οικονομία, κοινωνία, περιβάλλον



158. ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ «ΠΑΡΙΣΙ 2024». ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ Π.

Πανεπιστήμιο Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής, Νις, Σερβίας

THE IMPACT OF THE PARIS 2024 OLYMPIC GAMES. A CASE STUDY

GRIGORIADIS P.

Faculty of Sport and Physical Education, Nis, Serbia

Email: pan-ser@otenet.gr

Το Παρίσι φιλοξένησε τους 33ους θερινούς ολυμπιακούς αγώνες από τις 26 Ιουλίου έως τις 11 Αυγούστου 2024. Εκτός από την πρωτεύουσα αγώνες διεξήχθησαν και σε άλλες 16 πόλεις στη μητροπολιτική Γαλλία αλλά και στη γαλλική αποικία της Ταϊτής. Έχοντας ήδη φιλοξενήσει τους Ολυμπιακούς Αγώνες 1900 και 1924, το Παρίσι θα γίνει η δεύτερη πόλη που θα έχει φιλοξενήσει Ολυμπιακούς Αγώνες τρεις φορές, μετά το Λονδίνο (1908, 1948, 2012). Οι ολυμπιακοί αγώνες, αναμφισβήτητα, είναι το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός του πλανήτη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι επιπτώσεις και οι επιδράσεις ενός κορυφαίου αθλητικού γεγονότος όπως είναι οι ολυμπιακοί αγώνες στην τουριστική, οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη της περιοχής και κατά πόσο πέτυχε τους στόχους της η διοργανώτρια πόλη. Για την άντληση των στοιχείων που να τεκμηριώνουν τις επιπτώσεις στο οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο έγινε συλλογή στοιχείων τα οποία προέρχονταν από βιβλιογραφία - αρθρογραφία, από το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Συγκεκριμένα συγκεντρώθηκαν άρθρα έντυπων και ηλεκτρονικών δημοσιευμάτων, κατόπιν ταξινομήθηκαν σχόλια, αναφορές, παρατηρήσεις συνεντεύξεις ειδικών σε σχετικές ιστοσελίδες, μέσα δικτύωσης κλπ. Το υλικό αυτό αναλύθηκε, αξιολογήθηκε και αποτυπώθηκε το προϊόν της παρούσας εργασίας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα για πρώτη φορά η τελετή έναρξης ολυμπιακών αγώνων έγινε εν πλω, στον ποταμό Σηκουάνα. Οι Γάλλοι θέλησαν να εντυπωσιάσουν προβάλλοντας τα ορόσημα του Παρισιού όπως το Λούβρο, η Παναγία των Παρισίων, ο Πύργος του Άιφελ και η Πλατεία Κονκόρντ κλπ. Για πρώτη φορά έκαναν την εμφάνισή τους 4 νέα αθλήματα όπως το breaking, το skateboarding, την αναρρίχηση και το surfing. Διατέθηκαν τα περισσότερα εισιτήρια από κάθε προηγούμενη διοργάνωση. Η κρατική δαπάνη για την πραγματοποίηση των Ολυμπιακών Αγώνων εκτιμάται στα 2,8 δισ. €, ενώ τα συνολικά έσοδα από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή, από τα εισιτήρια και τους χορηγούς ανέρχονται συνολικά σε 4,4 δισ. €. Το Παρίσι ήταν η πρώτη πόλη που φιλοξένησε ίσο αριθμό αθλητών και αθλητριών. Το Παρίσι προσπάθησε να κερδίσει το στοίχημα διοργανώνοντας τους πιο εντυπωσιακούς ολυμπιακούς αγώνες με το βλέμμα στραμμένο στην επόμενη μέρα, προσβλέποντας σε διπλωματικά και οικονομικά οφέλη.

Λέξεις – Κλειδιά: *olympic games 2024, paris 2024*



159. ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΚΟΙΝΟΥ ΣΤΑ SOCIAL MEDIA ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

ΧΡΗΣΤΟΥ Γ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε., ΚΑΝΑΡΗΣ Α.

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

PUBLIC ENGAGEMENT ON SOCIAL MEDIA OF SPORTS ORGANIZATIONS: LITERATURE REVIEW AND COMMUNICATION STRATEGIES

CHRISTOU G., TSITSKARI E., KANARIS A.

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

Email: gerasimosxristoulid@gmail.com

Η παρούσα εργασία, μέσω της συστηματικής ανασκόπησης της διεθνούς βιβλιογραφίας σχετικά με τη δέσμευση (engagement) των ακολούθων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αθλητικών οργανισμών, αποσκοπεί στο να αποσαφηνίσει εννοιολογικά την έννοια του engagement, να αναλύσει τους παράγοντες που το επηρεάζουν και να αναδείξει, αν είναι δυνατόν, τις αποτελεσματικές στρατηγικές περιεχομένου για την ενίσχυση της σχέσης οργανισμού-κοινού. Για την επίτευξη των στόχων της έρευνας πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση στις βάσεις Google Scholar και Scopus, για το διάστημα 2024-2025. Αξιοποιήθηκαν οι λέξεις-κλειδιά: "engagement", "social media", "sports organizations", "fan behavior", "digital communication". Επελέγησαν άρθρα λόγω συνάφειας, ποιότητας δημοσίευσης και επικαιρότητας τα οποία έδειξαν ότι η αυθεντικότητα, η συναισθηματική απήχηση και η χρήση αφηγηματικών στρατηγικών (narratives) ενθαρρύνουν ουσιαστικά τη δέσμευση του κοινού. Επισημαίνονται διαφοροποιήσεις στη δέσμευση ανά πλατφόρμα (Facebook, Instagram), καθώς και η σημασία του τύπου περιεχομένου (ψυχαγωγικό, εκπαιδευτικό, ενημερωτικό, συναισθηματικό). Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη συγκρότηση κοινότητας (community building), στον ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης και στην επικοινωνιακή προσέγγιση. Συμπερασματικά, η δέσμευση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν αποτελεί απλώς έναν δείκτη επικοινωνιακής απόδοσης, αλλά στρατηγικό εργαλείο διαμόρφωσης σχέσεων εμπιστοσύνης και ενίσχυσης της ταυτότητας αθλητικών οργανισμών. Η εφαρμογή στοχευμένων και μετρήσιμων πρακτικών επικοινωνίας προτείνεται ως βασικός άξονας μελλοντικών παρεμβάσεων.

Λέξεις – Κλειδιά: *social media marketing, δέσμευση κοινού, αθλητικοί οργανισμοί, περιεχόμενο*



160. ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ,ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΚΑΤΣΙΝΟΥ Κ. , ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο. , ΚΩΣΤΑ Γ. , ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.

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

VOLUNTEERING IN SPORTS, SOCIAL PARTICIPATION AND LOCAL DEVELOPMENT

KATSINOU K. , MATSOUKA O. , COSTA G. , BEBETSOS E.

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

Email: oumatsou@phyed.duth.gr

Ο εθελοντισμός στον αθλητισμό αποτελεί θεμέλιο λίθο για την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και τη στήριξη της τοπικής ανάπτυξης. Στην Περιφέρεια ΑΜΘ, μια περιοχή με κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις, αλλά και σημαντικές ευκαιρίες λόγω της παρουσίας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και της ενεργούς συμμετοχής φοιτητών και εκπαιδευτικού προσωπικού σε δράσεις εθελοντισμού, η αξιοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού είναι κρίσιμη. Η συμβολή των εθελοντών στη διοργάνωση αθλητικών γεγονότων, στην υποστήριξη συλλόγων και στη διαμόρφωση μιας ενεργής κοινωνίας καθιστά τον αθλητικό εθελοντισμό μοχλό ενδυνάμωσης των τοπικών κοινοτήτων. Η παρούσα μελέτη διερευνά τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή στον αθλητικό εθελοντισμό, με έμφαση στα κίνητρα, τις στάσεις και τις προθέσεις των πολιτών. Αρχικά, 150 άτομα συμμετείχαν στη διανομή του ερωτηματολογίου, ενώ 90 παρείχαν πλήρη και αξιόπιστα δεδομένα που αποτέλεσαν το τελικό δείγμα. Οι συμμετέχοντες προέρχονταν από ποικίλες κοινωνικές ομάδες, με διαφορετικό βαθμό εμπλοκής στον αθλητικό εθελοντισμό. Η συλλογή των δεδομένων έγινε ηλεκτρονικά μέσω φόρμας Google. Για τη διερεύνηση χρησιμοποιήθηκε, με εγκυρότητα και αξιοπιστία, το Volunteer Functions Inventory (Clary et al., 1998), το οποίο έχει μεταφραστεί και χρησιμοποιηθεί σε ελληνικές έρευνες. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με χρήση του λογισμικού Jamovi, εφαρμόζοντας περιγραφική στατιστική, συσχετίσεις μεταβλητών και έλεγχος αξιοπιστίας (Cronbach's alpha). Τα ευρήματα της έρευνας ανέδειξαν ότι τα ισχυρότερα κίνητρα για συμμετοχή στον αθλητικό εθελοντισμό σχετίζονται με την κοινωνική προσφορά, την αίσθηση καθήκοντος και την προσωπική ανάπτυξη. Παράγοντες όπως η αναγνώριση της προσφοράς, η ύπαρξη οργανωμένων δομών και η συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση, λειτουργούν ως μοχλοί ενδυνάμωσης της συμμετοχής. Αντίθετα, η έλλειψη θεσμικής υποστήριξης, η απουσία σαφούς ανταπόδοσης ή επιβράβευσης και η μη αξιοποίηση των δεξιοτήτων των εθελοντών αναγνωρίστηκαν ως βασικά εμπόδια. Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στην επιθυμία των συμμετεχόντων για ένταξη του εθελοντισμού σε επίσημες δομές και εκπαιδευτικά προγράμματα. Η μελέτη καταλήγει στην ανάγκη για έναν επαναπροσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο εφαρμόζονται οι πολιτικές ενίσχυσης του εθελοντισμού. Προτείνεται η ανάπτυξη μιας πολυεπίπεδης στρατηγικής που να περιλαμβάνει στοχευμένη εκπαίδευση, αναγνώριση της προσφοράς και ενεργή εμπλοκή όλων των εμπλεκόμενων φορέων. Ένα τέτοιο πλαίσιο μπορεί να διαμορφώσει βιώσιμες συνθήκες για την αξιοποίηση του εθελοντισμού ως μοχλού ανάπτυξης, κοινωνικής ενδυνάμωσης και συμμετοχής των πολιτών στην ΑΜΘ.

Λέξεις – Κλειδιά: εθελοντισμός, αθλητισμός κοινωνική συνοχή, τοπική ανάπτυξη, Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης



161.

CROSSOVER EFFECT OF ACUTE STATIC STRETCHING ON HIP FLEXION RANGE OF MOTION IN PHYSICALLY ACTIVE MALES

BOVOLOU C. , MARINAKOU E. , BOGDANIS G. , DONTI O. , DONTI A.

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

Email: christiempovi@gmail.com

Static stretching increases joint range of motion (ROM) of the stretched limb through altered pain perception and decreased joint resistance to stretch. Some studies suggest that stretching the muscles of one limb may enhance ROM of the contralateral, non-stretched limb, a phenomenon known as the crossover effect of stretching. However, evidence regarding this effect is limited and conflicting. The aim of the present study was to examine the crossover effect of static stretching on hip flexion.

Thirty-three physically active males (age: 22 ± 2.0 years, height: 179 ± 7 cm, weight: 78.2 ± 9.8 kg) were randomly assigned to a stretching (n=16) or a control group (n=16).

ROM of the hip (hip flexion angle) was measured in the lying position on an examination bed, using the straight leg raise movement, on both legs before and after a 5-min period. During this 5-min period, the participants allocated to the stretching group performed static stretching of the hamstrings of one leg (STR), while the other, non-stretched leg served as control (NSTR). The participants allocated to the control group remained inactive. Stretching lasted four min and consisted of 4x1 min stretching interspersed by 20 s of rest (total duration: 5 min).

Following stretching, hip flexion angle significantly increased in the STR leg (from $86.4 \pm 22.6^\circ$ to $92.9 \pm 23^\circ$, $p < 0.01$) and the NSTR leg (from $86.5 \pm 20.2^\circ$ to $93.7 \pm 20.4^\circ$, $p < 0.01$), with no difference between the STR compared to the NSTR leg (between legs difference: $p = 0.830$). No changes in hip flexion angle of both legs were observed in the control group. The results of this study indicate that static stretching increases hip flexion angle of the contralateral, non-stretched limb. The cross-over effect of static stretching may be attributed to central neural factors (e.g. increased pain tolerance). Given the significance of static stretching crossover effects in rehabilitation and clinical settings, further research is required to determine the mechanisms underpinning contralateral joint ROM increases of the non-stretched limb.

Λέξεις – Κλειδιά: *contralateral effect, flexibility, hamstrings, straight leg raise*



162. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ ΚΑΙ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΩΜΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ Κ., ΚΑΜΟΥΤΣΗ Α. Κ. , ΝΤΑΛΛΑΣ Γ.

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

THE EFFECT OF DIFFERENT INTERVENTION PROTOCOLS ON THE RANGE OF MOTION OF SHOULDER FLEXOR AND EXTENSOR MUSCLES IN ATHLETES

ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ Κ., ΚΑΜΟΥΤΣΗ Α. Κ. , ΝΤΑΛΛΑΣ Γ.

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

Email: keconomaki@gmail.com

Η ωμική ζώνη είναι άρθρωση που χρησιμοποιείται σε ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες, με το φυσιολογικό εύρος κίνησής της να επιτρέπει την ευκολότερη και αποτελεσματική εκτέλεση των κινήσεων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση τριών διαφορετικών πρωτόκολλων (διατάσεις PNF hold-relax, ενδυνάμωση με ελαστικούς ιμάντες γυμναστικής και συνδυασμό διατάσεων PNF και ενδυνάμωσης) στο εύρος κίνησης της κάμψης και έκτασης του ώμου. Στη μελέτη συμμετείχαν 27 αθλητές ηλικίας $22,26 \pm 2,73$ που χωρίστηκαν σε τρεις ισάριθμες ομάδες των 9 ατόμων και συμμετείχαν σε παρεμβατικό πρόγραμμα διάρκειας 5 εβδομάδων, δύο φορές την εβδομάδα. Η πραγματοποίηση της αρχικής μέτρησης, πριν την έναρξη της παρέμβασης αλλά και της τελικής μετά το πέρας των 5 εβδομάδων, αναφορικά με το εύρος κίνησης (ROM) κατά τη κάμψη και έκταση του ώμου έγινε με την χρήση ενός γωνιόμετρου χειρός. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος ανάλυση διακύμανσης (ANOVA 3 x 2) Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ομάδων και της μέτρησης (αρχική - τελική) ως προς το εύρος κίνησης τόσο της κάμψης όσο και της έκτασης του ώμου. Επίσης, παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική επίδραση στο παράγοντα μέτρηση. Παρ' όλα αυτά δεν παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική επίδραση στο παράγοντα ομάδα. Συμπερασματικά, και τα τρία πρωτόκολλα παρέμβασης επέδρασαν θετικά στη βελτίωση του εύρους κίνησης της άρθρωσης του ώμου, με το πρωτόκολλο των διατάσεων PNF να παρουσιάζει το υψηλότερο ποσοστό βελτίωσης του εύρους κατά τη κάμψη του ώμου ακολουθούμενο από το συνδυαστικό πρωτόκολλο, ενώ κατά την έκταση του ώμου το συνδυαστικό πρωτόκολλο ανέδειξε το μεγαλύτερο ποσοστό βελτίωσης ακολουθούμενο από το πρωτόκολλο των διατάσεων PNF.

Λέξεις – Κλειδιά: *pnf, εύρος κίνησης, ωμική ζώνη, ελαστικοί ιμάντες γυμναστικής, λειτουργική απόδοση, αθλητές*



163. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΜΕ ΓΙΛΕΚΑ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΩΝ 60 ΜΕΤΡΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ Ι., ΤΣΙΤΣΙΡΑ Ι., ΣΤΕΡΙΑΝΟΥ Α., ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΖΑΡΑΣ Ν.

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

EFFECTS OF WARM-UP WITH DIFFERENT WEIGHTED VESTS ON 60 METERS SPRINT PERFORMANCE

EMMANOUILIDIS I., TSITSIRA I., STERIANOU A., BERBERIDOU F., SMILIOS I., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A., ZARAS N.

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

Email: ioanemma2@phyed.duth.gr

Ο ρόλος της προθέρμανσης παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοση ενός αθλητή ταχυτήτων του κλασικού αθλητισμού καθώς προετοιμάζει το σώμα του για μια προσπάθεια μέγιστης έντασης. Μολονότι οι αθλητές ταχυτήτων χρησιμοποιούν διάφορα μέσα κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης (π.χ. στατικές και δυναμικές διατάξεις, δορμικές ασκήσεις, κ.λπ.) η επίδραση της προθέρμανσης με διαφορετικά γιλέκα επιβάρυνσης δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση της χρήσης γιλέκου επιβάρυνσης με διαφορετικά φορτία κατά την προθέρμανση πριν την χρονομέτρηση της ταχύτητας 60 μέτρων. Στην έρευνα συμμετείχαν 7 άρρενες αθλητές στίβου (ηλικία: $20,5 \pm 1,7$ έτη, σωματικό βάρος: $72,8 \pm 6,9$ kg, ύψος: $177 \pm 6,18$ cm) αγωνισμάτων ταχύτητας. Οι αθλητές εκτέλεσαν το ίδιο πρωτόκολλο προθέρμανσης σε τρεις μη συνεχόμενες ημέρες, με τυχαία σειρά: α) με το σωματικό τους βάρος (Ελέγχου, Ε), με γιλέκο του 2% του σωματικού τους βάρους (Γ2), γ) με γιλέκο του 10% του σωματικού τους βάρους (Γ10). Η εφαρμογή του γιλέκου γινόταν μόνο στην ειδική προθέρμανση. Οκτώ λεπτά μετά την προθέρμανση πραγματοποιήθηκαν οι εξής δοκιμασίες: κατακόρυφο άλμα με αιώρηση κορμού (CMJ) όπου μετρήθηκε το ύψος άλματος, το πτωτικό άλμα από τα 40 cm (DJ) όπου αξιολογήθηκε ο δείκτης εκρηκτικότητας, και ο δρόμος ταχύτητας 60 m. Παράλληλα, εξετάστηκε και ο δείκτης υποκειμενικής κόπωσης (RPE). Η βασική στατιστική ανάλυση περιλάμβανε την ανάλυση διασποράς επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Στα αποτελέσματα, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των παρεμβάσεων Γ2 και Γ10 σε σχέση με την Ε ως προς το CMJ ($F(2,5)=2,156$, $\eta^2=0,463$, $p=0,211$), το DJ ($F(2,5)=2,168$, $\eta^2=0,464$, $p=0,210$) και στον δρόμο ταχύτητας 60 m ($F(2,5)=3,530$, $\eta^2=0,585$, $p=0,111$). Στατιστικά σημαντική διαφορά βρέθηκε στο RPE ($F(2,5)=37,869$, $\eta^2=0,938$, $p=0,001$), με το Γ10 σε σχέση με το Ε (53.96%, $p=0,001$) και με το Γ2 (24.35%, $p=0,000$), καθώς επίσης και ανάμεσα Γ2 με το Ε (23.81%, $p=0,01$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η χρήση γιλέκου επιβάρυνσης διαφορετικών φορτίων στην ειδική προθέρμανση δεν ενισχύει την επίδοση στον δρόμο 60 μέτρων και την μυϊκή ισχύ. Ταυτόχρονα, μια προθέρμανση με γιλέκο επιβάρυνσης φαίνεται να είναι πιο κουραστική στους αθλητές σε σύγκριση με προθέρμανση χωρίς επιβάρυνση.

Λέξεις κλειδιά: Κλασικός αθλητισμός, ισχύς, δείκτης εκρηκτικότητας, προθέρμανση.

Λέξεις – Κλειδιά: κλασικός αθλητισμός, ισχύς, δείκτης εκρηκτικότητας, προθέρμανση



164. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΣΥΣΤΑΔΕΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ ΜΕ ΜΠΑΡΑ

ΜΠΙΤΗΣ Σ., ΧΑΛΑΣΤΡΑ Π. Ε., ΚΑΡΑΠΑΣ Ν., ΒΑΓΙΩΤΗΣ Κ., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΖΑΡΑΣ Ν.

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

EFFECTS OF CLUSTER TRAINING ON LOAD VELOCITY MOVEMENT IN BENCH PRESS

BITIS S., CHALASTRA P. E., KARAPAS N., VAGIOTIS K., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A., ZARAS N.

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

Email: stavbiti@phyed.duth.gr

Είναι γνωστό ότι η παραδοσιακή προπόνηση με αντιστάσεις οδηγεί σε μείωση της ταχύτητας των επαναλήψεων. Ένα μικρό διάλειμμα δευτερολέπτων ανάμεσα στις επαναλήψεις μπορεί να συντηρήσει την ταχύτητα σε σταθερά επίπεδα. Ωστόσο, λίγα είναι γνωστά αναφορικά με την επίδραση της προπόνησης με συστάδες των δύο επαναλήψεων στην ταχύτητα των επαναλήψεων. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της προπόνησης με συστάδες των δύο επαναλήψεων στην μέση και στην κορυφαία ταχύτητα μετακίνησης των φορτίων στις πιέσεις οριζοντίου πάγκου με μπάρα. Στην μελέτη συμμετείχαν 9 ασκούμενοι (ηλικία: $21,7 \pm 1,7$ έτη, μάζας $85,2 \pm 8,6$ kg και ανάστημα $178,9 \pm 6,4$ cm). Οι συμμετέχοντες προσήλθαν 3 φορές στο γυμναστήριο. Την πρώτη φορά έκανα την αξιολόγηση της μέγιστης δύναμης (ΜΑΕ) και τις επόμενες ημέρες, με τυχαία σειρά, πραγματοποίησαν 3 σετ των 6 επαναλήψεων στο 85% της ΜΑΕ είτε συνεχόμενα είτε σε συστάδες των δύο επαναλήψεων. Το διάλειμμα στα σετ για την συνεχόμενη προπόνηση ήταν 180'' ενώ το διάλειμμα για τις συστάδες ήταν 100'' στα σετ και 40'' μεταξύ των διπλών επαναλήψεων ώστε να υπάρχει εξισωμένη ξεκούραση και στις δύο συνθήκες. Αξιολογήθηκαν η μέση ταχύτητα (ΜΤ) και η κορυφαία ταχύτητα (ΚΤ) με γραμμικό μετατροπέα θέσεις (Chronojump). Η στατιστική περιλάμβανε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Η προπόνηση με συστάδες οδήγησε σε στατιστικά υψηλότερη ΜΤ και ΚΤ μετακίνησης των φορτίων σε όλα τα σετ και ειδικά στην 5η (ΜΤ: 46,9%, $p=0,01$, ΚΤ: 59,4%, $p=0,01$) και 6η (ΜΤ: 34,4%, $p=0,01$, ΚΤ: 29,7%, $p=0,01$) επανάληψη σε σύγκριση με τις συνεχόμενες επαναλήψεις. Στις συνεχόμενες επαναλήψεις, βρέθηκε σημαντική στατιστική μείωση της ΜΤ και ΚΤ σε όλα τα σετ και κυρίως ανάμεσα στην 1η και 6η επανάληψη ($p < 0,05$). Στην προπόνηση με συστάδες δεν βρέθηκε καμία διαφορά στην ΜΤ και ΚΤ του πρώτου σετ ($p > 0,05$), μολονότι παρατηρήθηκαν μειώσεις στο 2ο και 3ο σετ ανάμεσα στην 1η και 6η επανάληψη ($p < 0,05$). Η προπόνηση με συστάδες των δύο επαναλήψεων συντηρούν την ταχύτητα των επαναλήψεων στο τέλος των σετ σε σύγκριση με τις συνεχόμενες επαναλήψεις στις πιέσεις οριζοντίου πάγκου ακόμη και όταν το διάλειμμα ξεκούρασης είναι εξισωμένο. Προτείνεται η εφαρμογή τους στην άσκηση πιέσεις οριζοντίου πάγκου για υψηλότερες ταχύτητες στις τελευταίες επαναλήψεις.

Λέξεις – Κλειδιά: δύναμη, διάλειμμα, επαναλήψεις, πιέσεις πάγκου



165. Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΣΥΣΤΑΔΕΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΙΕΣΕΙΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΟΥ ΠΑΓΚΟΥ ΣΤΟ SMITH

**ΒΑΓΙΩΤΗΣ Κ. , ΜΠΙΤΗΣ Σ. , ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ν. , ΧΑΛΑΣΤΡΑ Π. Ε. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. ,
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν.**

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

THE ACUTE EFFECTS OF CLUSTER-SET STRENGTH TRAINING ON THE VELOCITY OF RESISTANCE LOADS IN THE SMITH BENCH PRESS EXERCISE

**VAGIOTIS K. , BITIS S. , MICHAILIDIS N. , CHALASTRA P. E. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A. ,
ZARAS N.**

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

Email: konsvagi3@phyed.duth.gr

Η προπόνηση με συστάδες περιλαμβάνει ομάδες επαναλήψεων σε ένα σετ όπου προστίθεται ένα μικρό διάλειμμα δευτερολέπτων μεταξύ τους. Η προπόνηση με συστάδες συντηρεί την ταχύτητα μετακίνησης των φορτίων μέχρι τις τελευταίες επαναλήψεις ενός σετ, χωρίς όμως να είναι ξεκάθαρο εάν αυτό το πλεονέκτημα υπάρχει με εξισωμένο διάλειμμα ξεκούρασης ανάμεσα στις διαφορετικές συστάδες. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η άμεση επίδραση της προπόνησης με συστάδες στην ταχύτητα μετακίνησης των φορτίων στην άσκηση πιέσεις οριζοντίου πάγκου στο Smith με εξισωμένα διαλείμματα σε επαναλήψεις και σετ. Στην μελέτη συμμετείχαν 9 ασκούμενοι (ηλικία: $21,7 \pm 1,7$ έτη, μάζας $85,2 \pm 8,6$ kg και ανάστημα $178,9 \pm 6,4$ cm). Οι συμμετέχοντες προσήλθαν 5 μη διαδοχικές φορές στο γυμναστήριο. Στην πρώτη προπόνηση πραγματοποιήθηκε η αξιολόγηση της μέγιστης δύναμης (ΜΑΕ) και στις επόμενες προπονήσεις, που έγιναν με τυχαία σειρά, πραγματοποίησαν 3 σετ των 6 επαναλήψεων στο 85% της ΜΑΕ είτε συνεχόμενα είτε με σετ συστάδων της μίας, των δύο και των τριών επαναλήψεων. Το διάλειμμα στα σετ για την συνεχόμενη προπόνηση ήταν 180'' ενώ το διάλειμμα για τα σετ συστάδων ήταν εξισωμένο ανάμεσα σε επαναλήψεις και σετ ώστε να φτάνει τα 180''. Κατά τη διάρκεια των επαναλήψεων αξιολογήθηκαν η μέση ταχύτητα (ΜΤ) και η κορυφαία ταχύτητα (ΚΤ) με γραμμικό μετατροπέα θέσεις. Η στατιστική περιλάμβανε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$.

Η προπόνηση με συστάδες οδήγησε σε στατιστικά υψηλότερη ΜΤ ($p < 0,05$) και ΚΤ ($p < 0,05$) μετακίνησης των φορτίων στο 1ο και 3ο σετ σε σύγκριση με τις συνεχόμενες επαναλήψεις, χωρίς να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις ομάδες συστάδων. Στις συνεχόμενες επαναλήψεις, βρέθηκε σημαντική μείωση της ΜΤ και ΚΤ σε όλα σετ και κυρίως ανάμεσα στην πρώτες δύο με τις υπόλοιπες. Στην προπόνηση με συστάδες των δύο επαναλήψεων βρέθηκαν οι μικρότερες μεταβολές στην ΜΤ και ΚΤ των επαναλήψεων ανάμεσα στα τρία σετ.

Η προπόνηση με συστάδες ενισχύει την ταχύτητα των επαναλήψεων σε τρία σετ των 6 μέγιστων επαναλήψεων σε σύγκριση με τις συνεχόμενες επαναλήψεις. Η προπόνηση με συστάδες των δύο επαναλήψεων φάνηκε να συντηρεί την ταχύτητα των επαναλήψεων σε υψηλότερο επίπεδο, άρα προτείνεται στους προπονητές ως πιο ιδανική μέθοδος συστάδων των επαναλήψεων στις πιέσεις οριζοντίου πάγκου στο Smith.

Λέξεις – Κλειδιά: δύναμη, ταχύτητα, διάλειμμα, πιέσεις πάγκου



166. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΜΕ ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ Λ., ΓΚΟΤΖΑΜΠΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Α., ΤΖΙΑΜΠΑΖΗ Ε., ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΖΑΡΑΣ Ν.

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

EFFECTS OF WARM-UP WITH CALLISTHENIC EXERCISES ON REPEATED SPRINT ABILITY IN SWIMMING

FILIPPIDIS L., GKOTZAMPASOPOULOU A., TZIAMPAZI E., BAXEVANI M., GOURGOULIS V., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A., ZARAS N.

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

Email: leonidasfilippidis11@gmail.com

Η προθέρμανση αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι όλων των αθλημάτων. Στη κολύμβηση η προθέρμανση είναι εξαιρετικά σημαντική για την αθλητική απόδοση. Τα τελευταία χρόνια η προπόνηση με αντιστάσεις στην ξηρά δείχνει θετικά αποτελέσματα στη κολυμβητική απόδοση, χωρίς όμως να είναι γνωστό κατά πόσο η προσθήκη καλλισθενικών ασκήσεων στην προθέρμανση μπορεί να ενισχύσει την απόδοση στη κολύμβηση. Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της προθέρμανσης με καλλισθενικές ασκήσεις στην επίδοση των κολυμβητών. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 κολυμβητές (6 άνδρες, 6 γυναίκες, ύψος: $1,72\text{m} \pm 0,11\text{m}$, μάζα: $70,16\text{kg} \pm 10,98\text{kg}$). Οι κολυμβητές προσήλθαν τρεις φορές για την πειραματική διαδικασία. Την πρώτη φορά αξιολογήθηκε η σωματική σύσταση των αθλητών μέσω DEXA. Έπειτα, στη δεύτερη και τρίτη επίσκεψη πραγματοποιήθηκε στο κολυμβητήριο η προθέρμανση είτε στο νερό είτε στην ξηρά με καλλισθενικές ασκήσεις. Οι δύο παρεμβάσεις έγιναν με τυχαία σειρά. Η στατιστική περιλάμβανε την ανάλυση διασποράς επαναλαμβανόμενων μετρήσεων διπλής κατεύθυνσης (παράγοντας x φύλο) ενώ το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Αναλυτικά, τα ευρήματα της στατιστικής ανάλυσης φανέρωσαν πως δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην επίδοση των επαναλαμβανόμενων ταχυτήτων μεταξύ των δύο μεθόδων ελέγχου και καλλισθενικής ($p \geq 0,05$), όμως οι άντρες είχαν σημαντικά χαμηλότερους χρόνους επίδοσης σε σύγκριση με τις γυναίκες ($p \leq 0,05$). Παρομοίως, στον μέσο, στο καλύτερο και στο συνολικό χρόνο δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p \leq 0,05$), με τους άντρες να έχουν χαμηλότερους χρόνους από τις γυναίκες ($p \leq 0,05$). Αντίστοιχα στον δείκτη κόπωσης δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις μετρήσεις και ανάμεσα στα φύλα ($p \geq 0,05$). Παρόλα αυτά, σημειώθηκε μια στατιστικά σημαντική τιμή στον δείκτη υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE) ($p = 0,001$) μεταξύ των παρεμβάσεων με την καλλισθενική προθέρμανση να προκαλεί υψηλότερο RPE, χωρίς όμως να υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα φύλα ($p = 0,589$). Δεν βρέθηκε καμία συσχέτιση ανάμεσα στη σωματική σύσταση και στις ποσοστιαίες αλλαγές της επίδοσης. Συμπερασματικά, η προθέρμανση με καλλισθενικές ασκήσεις δεν φαίνεται να επηρεάζει την κολυμβητική επίδοση στις επαναλαμβανόμενες ταχύτητες ούτε και την κόπωση των κολυμβητών μετά την εκτέλεσή τους. Κατά συνέπεια, η εκτέλεση καλλισθενικών ασκήσεων στην διάρκεια της προθέρμανσης έγκειται στην κρίση των αθλητών, καθώς δεν προκαλεί σημαντική μεταβολή στην απόδοσή τους.

Λέξεις – Κλειδιά: προπόνηση ξηράς, προθέρμανση, σωματική μάζα, δείκτης κόπωσης



167. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΜΕ ΑΕΡΟΣΤΑΤΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΙΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΓΚΟΤΖΑΜΠΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Α. , ΤΖΙΑΜΠΑΖΗ Ε. , ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ Λ. , ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν.

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

EFFECTS OF WARM-UP WITH RESISTANCE PARACHUTE ON REPEATED SPRINT ABILITY IN SWIMMING

ΓΚΟΤΖΑΜΠΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Α. , ΤΖΙΑΜΠΑΖΗ Ε. , ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ Λ. , ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν.

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

Email: katgkotza3200@gmail.com

Η προθέρμανση αποτελεί ένα βασικό μέρος της προπόνησης στην κολύμβηση και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για την υψηλή αθλητική απόδοση και την ασφαλή προπόνηση. Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα μέσα αντίστασης χωρίς όμως να γνωρίζουμε την επίδραση του αερόστατου αντίστασης στην απόδοση κολυμβητών. Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετηθεί η επίδραση του αερόστατου αντίστασης κατά την προθέρμανση κολυμβητών. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 κολυμβητές (6 άνδρες, 6 γυναίκες, ύψος: $1,72\text{m} \pm 0,11\text{m}$, μάζα $70,16\text{kg} \pm 10,98\text{kg}$). Η προθέρμανση αποτελούνταν από 1000m κολυμβητικών ασκήσεων που χρησιμοποιούνταν τακτικά από τους συμμετέχοντες. Οι κολυμβητές προσήλθαν στο χώρο του πανεπιστημίου τρεις φορές. Στην πρώτη επίσκεψη πραγματοποιήθηκε η ανάλυση σωματικής σύστασης των κολυμβητών στο μηχάνημα DEXA. Η δεύτερη και τρίτη επίσκεψη υλοποιήθηκαν στο κολυμβητήριο, όπου οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν την προθέρμανση είτε χωρίς αντίσταση (ομάδα ελέγχου), είτε με το αερόστατο αντίστασης, με τυχαία σειρά. Οκτώ λεπτά μετά την προθέρμανση πραγματοποιήθηκε η δοκιμασία επαναλαμβανόμενων ταχυτήτων που περιείχε 6 επαναλαμβανόμενες ταχύτητες των 25 μέτρων με 30'' διάλειμμα. Η στατιστική περιλάμβανε την ανάλυση διασποράς επαναλαμβανόμενων μετρήσεων διπλής κατεύθυνσης (παράγοντας x φύλο) ενώ το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Η σύγκριση μεταξύ των 6 επαναλαμβανόμενων μετρήσεων δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κολυμβητική επίδοση ($p \geq 0,05$). Ωστόσο, εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα φύλα σε όλες τις προσπάθειες με τους άντρες να έχουν χαμηλότερους χρόνους από τις γυναίκες ($p \leq 0,05$). Επίσης, υπήρχε η τάση η συνθήκη προθέρμανσης με το αερόστατο να προκαλεί υψηλότερο δείκτη κόπωσης σε σύγκριση με τη συνθήκη ελέγχου ($p = 0,060$) χωρίς όμως να υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα φύλα ($p = 0,920$). Ακόμη, στατιστικά σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε στον δείκτη υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης ($p = 0,001$) με την προθέρμανση με το αερόστατο αντίστασης να προκαλεί υψηλότερη αντιλαμβανόμενη αίσθηση της κόπωσης σε σύγκριση με την συνθήκη ελέγχου χωρίς όμως να υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα στα φύλα ($p = 0,451$). Επιπλέον, καμιά στατιστικά σημαντική συσχέτιση δεν βρέθηκε ανάμεσα στη σωματική σύσταση και στις ποσοστιαίες αλλαγές της επίδοσης μετά τις επαναλαμβανόμενες ταχύτητες. Η προθέρμανση με το αερόστατο προκαλεί την τάση για υψηλότερη μείωση των επαναλαμβανόμενων ταχυτήτων ενώ είναι πιο κουραστική για τους κολυμβητές με αποτέλεσμα να καθίσταται μη αποτελεσματική μέθοδος προθέρμανσης επαναλαμβανόμενων ταχυτήτων.

Λέξεις – Κλειδιά: προθέρμανση, επαναλαμβανόμενες ταχύτητες, δείκτης κόπωσης, μέγιστη ταχύτητα.



168. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΜΕ ΧΕΡΑΚΙΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΙΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΤΖΙΑΜΠΑΖΗ Ε. , ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ Λ. , ΓΚΟΤΖΑΜΠΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Α. , ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν.

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

EFFECTS OF WARM-UP WITH RESISTANCE HAND PADDLES ON REPEATED SPRINT ABILITY IN SWIMMING

ΤΖΙΑΜΠΑΖΙ Ε. , FILIPPIDIS L. , GKOTZAMPASOPOULOU A. , BAXEVANI M. , GOURGOULIS V. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A. , ZARAS N.

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

Email: eirini1tziamp@gmail.com

Τα χεράκια αντίστασης είναι ένα μέσο κολύμβησης που βοηθά τους αθλητές να ασκούν μεγαλύτερη πίεση στο νερό. Ωστόσο, η επίδραση της προθέρμανσης με χεράκια αντίστασης παραμένει αδιευκρίνιστη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η προθέρμανση με χεράκια αντίστασης στις επαναλαμβανόμενες ταχύτητες σε αθλητές και αθλήτριες κολύμβησης. Στην μελέτη συμμετείχαν 12 κολυμβητές (6 άντρες και 6 γυναίκες, ανάστημα: $1,72 \pm 0,11$ m, σωματική μάζα: $70,16 \pm 10,98$ kg). Οι κολυμβητές προσήλθαν συνολικά τρεις φορές για τις μετρήσεις. Η πρώτη μέτρηση περιλάμβανε σωματομετρήσεις και την ανάλυση σύστασης του σώματος στο μηχάνημα DEXA. Η δεύτερη και η τρίτη μέτρηση έλαβαν μέρος στο κολυμβητήριο κατά τις οποίες οι κολυμβητές πραγματοποίησαν προθέρμανση χωρίς κάποια αντίσταση (ομάδα ελέγχου) ή με χεράκια αντίστασης, με τυχαία σειρά. Η προθέρμανση περιλάμβανε 1000 m κολυμβητικές ασκήσεις που ήταν γνωστές στους αθλητές. Οκτώ λεπτά μετά την προθέρμανση πραγματοποιήθηκαν 6 σετ των 25 m ταχυτήτων με ελεύθερο στυλ και 30' διάλειμμα. Η στατιστική περιλάμβανε την ανάλυση διασποράς επαναλαμβανόμενων μετρήσεων διπλής κατεύθυνσης (παράγοντας x φύλο), ενώ το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Καμία στατιστική διαφορά δεν σημειώθηκε στην επίδοση των επαναλαμβανόμενων ταχυτήτων ανάμεσα στις παρεμβάσεις ($p > 0,05$). Επίσης, δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στον μέσο χρόνο κάλυψης της απόστασης, στον κορυφαίο χρόνο, στον συνολικό χρόνο και στον δείκτη κόπωσης ($p > 0,05$). Ωστόσο, βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα φύλα με τους άντρες να έχουν χαμηλότερες επιδόσεις από τις γυναίκες ($p < 0,05$). Καμία διαφορά δεν παρατηρήθηκε για την αντιλαμβανόμενη αίσθηση της κόπωσης ($p = 0,375$) ενώ καμία διαφορά δεν βρέθηκε και ανάμεσα στα δύο φύλα ($p = 0,385$). Συμπερασματικά, σύμφωνα με την παραπάνω έρευνα δεν σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές στην κολυμβητική απόδοση με την εφαρμογή των δύο διαφορετικών μεθόδων προθέρμανσης. Οι προπονητές μπορούν να επιλέξουν την προθέρμανση χωρίς αντίσταση ή να χρησιμοποιήσουν χεράκια αντίστασης σύμφωνα με τις ανάγκες της προπόνησης ή του αγώνα.

Λέξεις – Κλειδιά: κολύμβηση αντίστασης, προθέρμανση, ελεύθερο στυλ, επαναλαμβανόμενες ταχύτητες



169. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΙΣΘΗΤΗΡΑ ΓΡΑΜΜΙΚΗΣ ΘΕΣΗΣ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΦΟΡΤΙΟΥ-ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΚΑΛΑ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

ΧΑΣΙΩΤΗ Β. Α., ΤΣΙΝΤΖΗΡΑ Φ. , ΤΣΟΥΚΟΣ Α. , ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

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

EFFECT OF LINEAR POSITION TRANSDUCER PLACEMENT ON THE LOAD-VELOCITY RELATIONSHIP IN WELL-TRAINED FEMALE ATHLETES

CHASIOTI V. A., TSINTZIRA F. , TSOUKOS A. , BOGDANIS G.

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

Email: vasiliach03@gmail.com

Οι αισθητήρες γραμμικής θέσης αποτελούν πολύτιμο εργαλείο στην προπονητική διαδικασία, καθώς επιτρέπουν την ακριβή καταγραφή της ταχύτητας κίνησης της μπάρας κατά την προπόνηση με αντιστάσεις, διευκολύνοντας έτσι το σχεδιασμό και τον έλεγχο αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης. Η εκτίμηση της σχέσης φορτίου-ταχύτητας αποτελεί βασικό μέσο για τον καθορισμό της προπονητικής έντασης, ωστόσο, η θέση τοποθέτησης του αισθητήρα μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια των μετρήσεων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της ταχύτητας κίνησης της μπάρας και της ταχύτητας του σώματος (με τοποθέτηση αισθητήρα στη ζώνη) σε ένα ευρύ φάσμα φορτίων (30, 50, 70 και 90% της μέγιστης δύναμης). Δέκα έμπειρες αθλήτριες στην προπόνηση αντιστάσεων πραγματοποίησαν αξιολόγηση της μέγιστης δύναμης μίας επανάληψης (1-RM) στην άσκηση «βαθύ κάθισμα» με ταυτόχρονη καταγραφή της μέσης ταχύτητας μέσω δυο γραμμικών αισθητήρων γραμμικής θέσης, τοποθετημένων είτε στη μπάρα είτε σε ζώνη που φορούσαν οι συμμετέχουσες. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA με 2 συνθήκες x 4 φορτία), καθώς και συσχετίσεις Pearson. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $p \leq 0.05$. Η ANOVA έδειξε σημαντική κύρια επίδραση για το φορτίο ($p \leq 0.01$) και για το σημείο τοποθέτησης του αισθητήρα ($p \leq 0.05$). Τα Tukey post hoc tests έδειξαν ότι η MV διέφερε μεταξύ όλων των φορτίων ($p \leq 0.001$) και ότι η μέση ταχύτητα της μπάρας ήταν ελαφρώς υψηλότερη από την ταχύτητα που καταγράφηκε στη ζώνη (0.86 ± 0.31 m/s vs. 0.85 ± 0.31 m/s, $p = 0.033$). Ωστόσο το μέγεθος επίδρασης Cohen's d ήταν αμελητέο ($d = 0.04$). Οι συσχετίσεις Pearson έδειξαν σχεδόν τέλεια συμφωνία μεταξύ των δυο σημείων τοποθέτησης των αισθητήρων από 30% έως 90% του 1-RM ($r = 0.95-0.99$). Συμπερασματικά, η τοποθέτηση του αισθητήρα στη μπάρα κατέγραψε ελαφρώς υψηλότερες τιμές μέσης ταχύτητας σε σύγκριση με τη ζώνη, αλλά η διαφορά ήταν αμελητέα, ενώ η συμφωνία μεταξύ των δυο μετρήσεων ήταν εξαιρετικά υψηλή. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι και οι δύο μέθοδοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά για την εκτίμηση της σχέσης φορτίου ταχύτητας, παρέχοντας ευελιξία στους προπονητές κατά την παρακολούθηση της απόδοσης των αθλητριών.

Λέξεις – Κλειδιά: προπόνηση με αντιστάσεις, μέση ταχύτητα, προπόνηση βασισμένη στην ταχύτητα, καθίσματα



170. Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΣΤΟ VERTIMAX ΣΤΗΝ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

ΣΤΕΡΙΑΝΟΥ Α. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ Ι. , ΤΣΙΤΣΙΡΑ Ι. , ΧΑΛΑΣΤΡΑ Π. Ε. , ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ-ΠΕΡΓΑΜΙΝΕΛΗΣ Δ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν.

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

THE ACUTE EFFECTS OF VERTIMAX JUMP TRAINING ON MUSCLE POWER OF YOUNG FEMALE ATHLETES

STERIANOU A. , EMMANOUILIDIS I. , TSITSIRA I. , CHALASTRA P. E. , BALAMPANOS D. , PANTAZIS-PERGAMINELIS D. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A. , ZARAS N.

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

Email: antoster5@phyed.duth.gr

Το κατακόρυφο άλμα αποτελεί μια σημαντική δεξιότητα και προσδιοριστικό παράγοντα σε πολλά ατομικά και ομαδικά αθλήματα. Μελέτες δείχνουν ότι η άμεση προπόνηση με αντιστάσεις μπορεί να ενισχύσει το κατακόρυφο άλμα, όμως παραμένει αδιευκρίνιστο κατά πόσο η άμεση επίδραση της προπόνησης με το Vertimax μπορεί να ενισχύσει την επίδοση στο κατακόρυφο άλμα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η άμεση επίδραση της προπόνησης κατακόρυφων αλμάτων στο Vertimax σε νεαρές αθλήτριες. Στην μελέτη συμμετείχαν 14 αθλήτριες (ηλικία: $19,8 \pm 1,25$ ετών, σωματική μάζα: $60,0 \pm 7,5$ kg, σωματικό ανάστημα: $1,64 \pm 0,06$ cm) από ομαδικά και ατομικά αθλήματα ισχύος. Η πειραματική διαδικασία περιλάμβανε την πρώτη ημέρα τις σωματομετρήσεις και την εξοικείωση των αθλητριών με την προπόνηση στο Vertimax, ενώ την δεύτερη και τρίτη ημέρα πραγματοποιήθηκαν, με τυχαία σειρά, δύο προπονήσεις στο Vertimax είτε με χαμηλή (7,2 kg) είτε με υψηλή αντίσταση (14,5 kg). Η προπόνηση περιλάμβανε τρία σετ των έξι επαναλήψεων των κατακόρυφων αλμάτων με χαμηλή αντίσταση, ενώ κατά την προπόνηση υψηλής αντίστασης πραγματοποιήθηκαν τρία σετ των τριών επαναλήψεων. Πριν την έναρξη της προπόνησης πραγματοποιήθηκε ένα μέγιστο άλμα από τις αθλήτριες (άλμα ελέγχου) και έπειτα από την προπόνηση αξιολογήθηκε το κατακόρυφο άλμα στις χρονικές στιγμές 15', 3', 6', 9', 12', 15' και 18'. Η στατιστική ανάλυση έγινε με ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων διπλής κατεύθυνσης (ομάδες x συνθήκη) και το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Καμία στατιστική σημαντική διαφορά δεν βρέθηκε ανάμεσα στις ομάδες υψηλής και χαμηλής αντίστασης ως προς το ύψος του κατακόρυφου άλματος ($p \geq 0,05$) και ως προς την ισχύ ανά κιλό σωματικής μάζας ($p \geq 0,05$). Ωστόσο, και για τις δύο ομάδες βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στο άλμα ελέγχου και το άλμα 15' ($p \leq 0,005$), ενώ το ύψος άλματος και η ισχύς ανά κιλό σωματικής μάζας επανήλθαν στα αρχικά επίπεδα έπειτα από τα πρώτα 3' ($p \geq 0,05$). Στατιστικά σημαντική διαφορά βρέθηκε στον δείκτη αντικειμενική αντίληψη της κόπωσης ($P \leq 0,005$), με την ομάδα χαμηλής αντίστασης να έχει πιο χαμηλή αντίληψη της κόπωσης. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποδηλώνουν ότι η προπόνηση με το Vertimax είτε με χαμηλή είτε με υψηλή αντίσταση δεν επιφέρει σημαντικές βελτιώσεις στο κατακόρυφο άλμα και στην ισχύ νεαρών αθλητριών. Προτείνεται η χαμηλότερη αντίσταση προπόνησης στο Vertimax καθώς προκαλεί και χαμηλότερη αντίληψη της κόπωσης.

Λέξεις – Κλειδιά: αντιλαμβανόμενη αίσθηση της κόπωσης, κατακόρυφο άλμα, προπόνηση με λάστιχα, μυϊκή ισχύς



171. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΤΣΙΤΣΙΡΑ Ι., ΧΑΝΤΖΗ Χ., ΒΑΡΘΟΛΟΜΑΙΟΣ Α., ΧΑΛΑΣΤΡΑ Π. Ε., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.,
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΖΑΡΑΣ Ν.

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

TRAINING STRATEGIES FOR MAXIMIZING ROWING PERFORMANCE

TSITSIRA I., CHANTZI C., VARTHOLOMAIOS A., CHALASTRA P. E., SMILIOS I., AVLONITI A.,
CHATZINIKOLAOU A., ZARAS N.

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

Email: ioantsit8@phyed.duth.gr

Οι στρατηγικές μεγιστοποίησης της απόδοσης στοχεύουν στη καθυστερημένη ενίσχυση ώρες ή ημέρες πριν από τον αγώνα. Στην κωπηλασία, προτείνεται μια προπόνηση, χαμηλής έντασης και μεγάλης διάρκειας ή υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας, στοχεύοντας στην ενίσχυση της επόμενης ημέρας. Ωστόσο, η επίδραση αυτών των προγραμμάτων ενεργοποίησης, στην κωπηλασία μικρής διάρκειας, δεν έχει διερευνηθεί. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει την πιθανή καθυστερημένη ενίσχυση της επίδοσης στα 500m, έπειτα από χαμηλής και υψηλής έντασης προπόνηση, 24 ώρες πριν από τη δοκιμασία. Στη μελέτη συμμετείχαν 7 κωπηλάτες (5 άντρες και 2 γυναίκες, ηλικία: $20,5 \pm 1,25$ ετών, σωματική μάζα: $77,4 \pm 12,3$ kg, ανάστημα: $1,81 \pm 0,125$ m). Η πειραματική διαδικασία περιλάμβανε την πρώτη ημέρα, την ανάλυση της σωματικής σύστασης μέσω DEXA. Στη συνέχεια, οι αθλητές κωπηλασίας ακολούθησαν μία προπονητική περίοδο 6 εβδομάδων, όπου πραγματοποίησαν 12 προπονητικές μονάδες με έμφαση στη μεγάλης διάρκειας προπόνηση, καθώς και προπονήσεις που αφορούσαν την απόδοση στα 500m. Στο τέλος των 6 εβδομάδων, οι αθλητές πραγματοποίησαν με τυχαία σειρά, μέτρηση χρόνου στα 500m (ελέγχου) σε κωπηλατοεργόμετρο και ακόμη δύο προπονήσεις ενεργοποίησης - μία χαμηλής και μία υψηλής έντασης - 24 ώρες πριν την αξιολόγηση της επίδοσης στα 500m. Η στατιστική ανάλυση έγινε με ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης r-Pearson, ενώ το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Στα αποτελέσματα, η παρέμβαση με χαμηλή είτε με υψηλή ένταση δεν προκάλεσαν στατιστικά σημαντική μείωση του χρόνου κωπηλασίας ($-2,4 \pm 3,2\%$ και $-2,8 \pm 3,4\%$, αντίστοιχα, $p=0,240$, $\eta^2=0,435$). Ομοίως, δεν βρέθηκαν σημαντικές αλλαγές στη μέση καρδιακή συχνότητα, έπειτα από τις παρεμβάσεις ($p=0,844$, $\eta^2=0,065$), ενώ η παραγόμενη ισχύς παρέμεινε αμετάβλητη ($p=0,166$, $\eta^2=0,513$). Βρέθηκαν μέτριες προς μεγάλες συσχετίσεις ανάμεσα στην άλιπη μάζα με τον χρόνο κωπηλάτισης ($r = -0,738$ - $-0,636$) και με την παραγόμενη ισχύ ($r = 0,767$ - $0,662$). Ωστόσο, η άλιπη μάζα δεν είχε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ποσοστιαία μεταβολή της επίδοσης. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι μια προπονητική μονάδα ενεργοποίησης, είτε χαμηλής είτε υψηλής έντασης, 24 ώρες πριν από την αξιολόγηση της επίδοσης στα 500m στην κωπηλασία, δεν θα ενισχύσει σημαντικά την απόδοση. Η άλιπη μάζα παρουσιάζει μέτρια συσχέτιση με την επίδοση, μολονότι δεν φαίνεται να σχετίζεται με τις ποσοστιαίες μεταβολές στη χρονική διάρκεια των 500m.

Λέξεις – Κλειδιά: κωπηλασία, επίδοση στα 500m, υψηλή ένταση, χρονομέτρηση.



172. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ, ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ

ΧΑΝΤΖΗ Χ.¹, ΣΤΕΡΙΑΝΟΥ Α.¹, ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α. Ν.², ΚΟΣΤΙΚΙΑΔΗΣ Ι.², ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α.¹, ΓΡΕΚΙΔΗΣ Α.¹, ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΖΑΡΑΣ Ν.¹

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

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

CORRELATION BETWEEN BODY COMPOSITION, MUSCLE POWER AND COMBAT PERFORMANCE IN MALE JU-JITSU ATHLETES

CHANTZI C.¹, STERIANOU A.¹, STASINAKI A. N.², KOSTIKIADIS I.², KAVVOURA A.¹, GKREKIDIS A.¹, BARBAS I.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, ZARAS N.¹

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

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

Email: xantzichristina@gmail.com

Το καθαρά αγωνιστικό σύστημα μάχης του Ζίου-Ζίτσου περιλαμβάνει ανταλλαγή λακτισμάτων και χτυπημάτων, τεχνικές εδάφους και τεχνικές ρίψεων. Οι τεχνικές ρίψεων αποτελούν δεξιότητες που ενεργοποιείται με υψηλή ταχύτητα, όλο το μυϊκό σύστημα του αθλητή, αλλά απέναντι σε υψηλή αντίσταση (μάζα αντιπάλου). Μολονότι η τεχνική ρίψης είναι σημαντικός παράγοντας της μαχητικής απόδοσης στο Ζίου-Ζίτσου, δεν υπάρχουν δεδομένα που να έχουν διερευνήσει την σχέση ανάμεσα στην ταχύτητα ρίψης με την σωματική σύσταση και την ισχύ σε αθλητές Ζίου-Ζίτσου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η συσχέτιση ανάμεσα στην σωματική σύσταση, στην μυϊκή ισχύ και στην ταχύτητα ρίψης στο αγωνιστικό σύστημα μάχης του Ζίου-Ζίτσου και να συγκριθούν οι γρήγοροι με τους αργούς αθλητές στις παραμέτρους σωματικής σύστασης και ισχύος. Στην μελέτη συμμετείχαν 14 αθλητές (ηλικίας: 19,2±4,3 έτη, βάρους: 72,1±10,1kg, αναστήματος: 1,76±0,07m). Οι αθλητές ακολούθησαν μια πειραματική διαδικασία δύο ημερών. Την πρώτη ημέρα πραγματοποιήθηκε η ανάλυση σύστασης σώματος μέσω σαρωτή διπλής απορροφησιομετρίας ακτίνων-Χ. Την δεύτερη ημέρα οι αθλητές αξιολογήθηκαν σε: χειροδυναμομέτρηση, κατακόρυφο άλμα, οριζόντιο άλμα και στην ταχύτητα ρίψης ανδρείκελου μάζας 40 κιλών. Ο χρόνος ρίψης στο ανδρείκελο εκφράστηκε ως προς την σωματική μάζα των αθλητών ώστε να εξισορροπηθεί η διαφορά ανάμεσα στις σωματικές κατηγορίες και με βάση την ενδιάμεση τιμή χωρίστηκαν οι αθλητές σε ομάδα γρήγορης ρίψης (ΓΡ) και αργής ρίψης (ΑΡ). Η στατιστική ανάλυση έγινε με τον δείκτη συσχέτισης r-Pearson και το T-Τεστ για ανεξάρτητα δείγματα ενώ το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Βρέθηκαν στατιστικά υψηλές συσχετίσεις ανάμεσα στον χρόνο ρίψης ανά κιλό σωματικής μάζας με την συνολική άλιπη μάζα ($r = -0,602$, $p = 0,023$), την συνολική οστική πυκνότητα ($r = -0,839$, $p = 0,001$), την χειροδυναμομέτρηση ($r = -0,777$, $p = 0,001$), το ύψος στο κατακόρυφο άλμα ($r = -0,555$, $p = 0,039$) και με το οριζόντιο άλμα ($r = -0,667$, $p = 0,009$). Η ομάδα ΓΡ είχε στατιστικά υψηλότερη άλιπη μάζα ($p = 0,02$), χειροδυναμομέτρηση ($p = 0,05$), κατακόρυφο άλμα ($p = 0,001$) και οριζόντιο άλμα ($p = 0,01$) σε σύγκριση με την ομάδα ΑΡ. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο χρόνος στην εκτέλεση της τεχνικής ρίψης του αντιπάλου καθορίζεται από την σωματική σύσταση, την μυϊκή ισχύ καθώς και από τη δύναμη χειρολαβής των αθλητών. Οι γρήγοροι αθλητές επωφελούνται από την υψηλότερη άλιπη μάζα και ισχύ ώστε να πετύχουν ταχύτερη επίδοση στην τεχνική ρίψης.

Λέξεις – Κλειδιά: άλιπη μάζα, χειροδυναμομέτρηση, οριζόντιο άλμα, τεχνική ρίψης.



173. IDENTIFYING CRITICAL PERFORMANCE INDICATORS FOR WINNING IN MEN'S VOLLEYBALL AT THE 2024 OLYMPIC GAMES

HOTZ T., SAVVIDOU M., GIATIS G.

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

Email: tatianaxotz@gmail.com

This study investigated the match and technical performance indicators distinguishing winning from losing men's volleyball teams during the 2024 Olympic Games in Paris, France. A total of 26 matches were analyzed to evaluate key performance metrics, including scoring skills (serve, attack, block, and opponent errors) and technical indicators (attack kill percentage, block, serve, and opponent errors per match points [PMP]). Differences between winning and losing teams were examined using independent samples t-tests, while discriminant function analysis identified the most critical predictors of match outcomes. Significant differences were found in block points ($W = 9.0 \pm 3.9$; $L = 6.4 \pm 3.1$), $t(26) = 2.61$, $p < .05$, $d = .72$; serve points ($W = 7.0 \pm 3.1$; $L = 3.7 \pm 2.1$), $t(26) = 4.61$, $p < .001$, $d = 1.28$; attack kill percentage ($W = 50.9 \pm 5.1$; $L = 44.7 \pm 6.8$), $t(26) = 3.75$, $p < .001$, $d = 1.04$; block PMP ($W = 5.2 \pm 2.0$; $L = 3.7 \pm 1.4$), $t(26) = 3.25$, $p < .05$, $d = .90$; and serve aces PMP ($W = 4.2 \pm 1.8$; $L = 2.1 \pm 1.1$), $t(26) = 5.10$, $p < .001$, $d = 1.41$. Although opponent errors PMP showed marginal significance ($W = 14.7 \pm 2.1$; $L = 13.6 \pm 1.9$), $t(26) = 2.12$, $p = .05$). Discriminant function analysis revealed that serve and block points (structure coefficients [SC] = .737 and .417, respectively) were the strongest predictors of match outcomes. Among technical indicators, serve aces PMP (SC = .620) and attack kill percentage (SC = .457) were most influential. In conclusion, the findings highlight the multifaceted nature of performance in men's volleyball, with serve performance emerging as a key determinant of success, complemented by attack kill percentage and block efficiency. These results underscore the importance of optimizing serve and block performance to maximize winning probability in elite competitions like the Olympic Games.

Λέξεις – Κλειδιά: *match analysis, elite performance, discriminant analysis, coaching strategies, fivb*



174. IMPACT OF SERVE SPEED ON ACE PROBABILITY IN WOMEN'S VOLLEYBALL: A STUDY OF JUMP FLOAT AND JUMP SPIN SERVES AT THE PARIS 2024 OLYMPIC GAMES

HOTZ T., GIATIS G.

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

Email: tatianaxotz@gmail.com

This study examines the relationship between serve speed, serve type, and ace probability in women's volleyball at the Paris 2024 Olympic Games. Using data from 17 out of 26 official match reports and 1,787 observations from the top eight teams, statistical analyses including independent samples t-tests, logistic regression, and chi-square tests were applied. The independent samples t-test revealed a significant difference in serve speed between jump float serves ($N = 1,516$, $M = 58.64$ km/h, $SD = 3.95$, range: 50-74 km/h) and jump spin serves ($N = 271$, $M = 88.91$ km/h, $SD = 7.86$, range: 72-106 km/h), with a large effect size ($t(1,785) = -96.5$, $p < .001$, Cohen's $d = 6.37$). Chi-square tests showed a significant association between serve type and aces ($\chi^2 = 4.429$, $p < .05$, residual = 2.1), with jump float serves resulting in 3.6% aces and jump spin serves achieving a higher ace rate of 6.3%. Logistic regression for jump float serves indicated a significant effect of serve speed on ace probability ($\chi^2(1) = 10.943$, $p < .001$). Each 1 km/h increase in serve speed raised the odds of scoring an ace by 11.6% ($B = 0.109$, $p < .001$, $\text{Exp}(B) = 1.116$). However, the model explained only 2.7% of the variance in ace outcomes (Nagelkerke $R^2 = .027$), suggesting that other factors contribute to ace success. For jump spin serves, logistic regression did not reveal a significant relationship between serve speed and ace probability ($\chi^2(1) = 1.830$, $p = .176$). While a 1 km/h increase in serve speed was associated with a 4.6% increase in ace odds ($B = 0.045$, $p = .188$, $\text{Exp}(B) = 1.046$), the effect was not statistically significant, and the model explained only 1.8% of the variance (Nagelkerke $R^2 = .018$). Despite the trend observed in jump float serves, the low explanatory power suggests that factors beyond speed, such as placement, spin, and opponent reception quality, play a crucial role in scoring aces. These findings provide practical insights for optimizing serve strategies in elite women's volleyball.

Λέξεις – Κλειδιά: *match analysis, elite performance, fivb.*



175. MATCH DURATION AND SCORING PATTERNS IN MEN'S AND WOMEN'S BEACH VOLLEYBALL AT THE 2024 OLYMPIC GAMES

BALLA D., TRILYRAKI A. , GIATIS G.

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

Email: mpalladimitra2003@gmail.com

This study examines match duration and scoring patterns in men's and women's beach volleyball during the 2024 Olympic Games in Paris, providing insights into competitive balance and match dynamics. Understanding these factors is crucial for refining strategies and improving training. A descriptive statistical analysis was conducted on 107 matches, 235 sets, categorized by gender, to compare key match variables: set duration, total match time, total points, points scored by the losing team, and the number of sets played. Independent samples t-tests and chi-square tests assessed gender-based differences. The average 21-point set duration was identical for both genders: 20.0 min for men and 20.0 min for women ($p > .05$). Women's matches showed a slightly longer total match duration, averaging 44.0 min, compared to 42.2 min for men ($p > .05$). Specifically, 2-set matches averaged 39.4 min (men: 39.5 min, women: 39.2 min), while 3-set matches averaged 58.3 min (men: 59.7 min, women: 57.6 min). Independent samples t-tests revealed no statistically significant differences in match duration between genders ($p > .05$). Total points per match were comparable between genders (men: 79.0, women: 79.9, ($p > .05$). In 2-set matches, the average total points were 73.1, while 3-set matches averaged 105.8 points. Women's matches scored slightly more points on average (79.9) compared to men's (79.0). The average points scored by the losing team were slightly higher in women's matches (18.6) compared to men's (18.0). Independent samples t-tests found no statistically significant differences in total points between genders ($p > .05$). Cluster analysis identified three match balance categories: 'unbalanced' (≥ 9 points), 'balanced' (4-8 points), and 'very balanced' (≤ 3 points). Most matches (62.4%) were classified as 'very balanced.' Chi-square tests found no significant gender-based differences in match balance distribution ($\chi^2(2) = 4.39$, $p = .112$). However, women's matches were more likely to go to a decisive third set (46.7%) compared to men's (16.7%) ($\chi^2(1) = 6.97$, $p = .008$). These findings highlight the competitive nature of Olympic beach volleyball, with similar match durations and scoring patterns for both genders, though women's matches were more likely to go to a third set.

Λέξεις – Κλειδιά: *match analysis, elite level, coaching, fivb*



176. PERFORMANCE INDICATORS DIFFERENTIATING WINNING AND LOSING TEAMS IN WOMEN'S VOLLEYBALL AT THE 2024 OLYMPIC GAMES

TRILYRAKI A., BALLA D., GIATIS G.

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

Email: agni.trilyraki@gmail.com

This study analyzed match and technical performance indicators that differentiate winning and losing women's volleyball teams at the 2024 Olympic Games in Paris, France. A total of 26 matches were examined to assess key scoring skills (serve, attack, block, and opponent errors) and technical metrics (attack kill percentage, block, serve, and opponent errors per match point [PMP]). Independent samples t-tests were used to compare performance metrics between winning (W) and losing (L) teams, while discriminant function analysis identified the most influential factors in match outcomes. Significant differences were observed in attack points ($W = 52.2 \pm 10.5$; $L = 45.3 \pm 14.0$), $t(26) = 2.03$, $p < .05$, $d = .56$; block points ($W = 10.9 \pm 3.6$; $L = 7.9 \pm 4.9$), $t(26) = 2.58$, $p < .05$, $d = .71$; serve points ($W = 4.9 \pm 2.1$; $L = 3.6 \pm 1.8$), $t(26) = 3.68$, $p < .001$, $d = .86$; attack kill percentage ($W = 44.9 \pm 5.4$; $L = 36.2 \pm 5.1$), $t(26) = 5.96$, $p < .001$, $d = 1.65$; block PMP ($W = 7.0 \pm 2.5$; $L = 4.7 \pm 2.5$), $t(26) = 3.35$, $p < .001$, $d = .93$; and serve PMP ($W = 3.1 \pm 1.4$; $L = 1.9 \pm 0.9$), $t(26) = 3.68$, $p < .001$, $d = 1.02$. Opponent errors PMP ($W = 12.2 \pm 3.9$; $L = 10.4 \pm 2.8$) showed marginal significance, $t(26) = 2.12$, $p = .05$. Discriminant function analysis identified serve points (structure coefficient [SC] = .709) as the strongest match indicator and attack kill percentage (SC = .733) as the most influential technical factor. In conclusion, multiple performance indicators contribute to winning in women's Olympic volleyball. While attack kill percentage remains a key determinant of success, serve and block performance play an equally critical role. These findings highlight the importance of serving and blocking efficiency in enhancing a team's probability of winning at the Olympic level.

Λέξεις – Κλειδιά: match analysis, elite level, discriminant analysis, coaching, fivb



177. Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ PICK AND ROLL ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ Δ.

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

THE EFFECTIVENESS OF THE DEFENSIVE COOPERATIONS WHEN DEALING WITH THE PICK AND ROLL OFFENSE IN BASKETBALL

APOSTOLOPOULOS D.

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

Email: dimitrisapos@phed.uoa.gr

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα ομαδικό άθλημα που απαιτεί ανεπτυγμένες φυσικές ικανότητες από τους αθλητές. Η πιο διαδεδομένη επιθετική συνεργασία είναι το pick and roll. Προκειμένου να αντιμετωπίσουν αυτήν την επιθετική συνεργασία οι προπονητές έχουν εφαρμόσει αρκετές αμυντικές συνεργασίες. Ελάχιστες έρευνες εξετάζουν την αμυντική τακτική αντιμετώπισης του pick and roll. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει ποια από όλες τις αμυντικές συνεργασίες για την αντιμετώπιση του pick and roll είναι η πιο αποτελεσματική και επιδρά θετικά στο αποτέλεσμα της ομάδας που αμύνεται. Προκειμένου να διαπιστωθεί ποια αμυντική αντιμετώπιση είναι η πιο αποτελεσματική αναλύθηκαν 328 αγώνες του ευρωπαϊκού πρωταθλήματος της Euroleague και καταγράφηκαν 10549 φάσεις. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε μέσω της επίσημης ιστοσελίδας της διοργάνωσης και η καταγραφή των αποτελεσμάτων έγιναν μέσω του προγράμματος Microsoft Excel. Πραγματοποιήθηκε καταγραφή όλων των αμυντικών συνεργασιών και βρέθηκε η πιο συχνή αντιμετώπιση βάση του ποσοστού εμφάνισης. Για την αποτελεσματικότητα αξιολογήθηκαν όλες οι φάσεις και βαθμολογήθηκαν σύμφωνα με το αποτέλεσμα της επίθεσης, με μία κλίμακα από το «0» (πολύ κακή άμυνα) μέχρι το «4» (άριστη άμυνα). Επίσης έγινε αξιολόγηση ενός ποσοστού των φάσεων από δύο βαθμολογητές και διασφαλίστηκε η αξιοπιστία των μετρήσεων μέσω του συντελεστή ενδοταξικής συσχέτισης ($ICC = .92, p < .001$). Πραγματοποιήθηκε ανάλυση Χ² μέσω του προγράμματος RStudio για να προσδιορισθεί αν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των αναμενόμενων παρατηρούμενων τιμών και των παρατηρούμενων τιμών στις κατηγορίες. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν την αντιμετώπιση “deny the strong hand” ως την πιο αποτελεσματική ($X^2 = 27.48, df = 4, p < .05$). Η δεύτερη πιο αποτελεσματική ήταν η “Trap & Blitz” ($X^2 = 25.80, df = 4, p < .05$) επίσης από τις πιο συχνές αντιμετώπισεις είναι η “Switch” ($X^2 = 227.6, df = 4, p < .05$) και ταυτόχρονα και η τρίτη πιο αποτελεσματική. Η παρούσα μελέτη είναι η πρώτη στο είδος της που εστιάζει στην αποτελεσματικότητα της άμυνας και στην ανάλυση της μέσω στατιστικών αναλύσεων. Θα μπορούσε να αποτελέσει οδηγό για τους σύγχρονους προπονητές καλαθοσφαίρισης σχετικά με το πού πρέπει να εστιάσουν την τακτική τους για την αντιμετώπιση του pick and roll.

Λέξεις – Κλειδιά: καλαθοσφαίριση, άμυνα pick and roll, αποτελεσματικότητα pick and roll



178. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΕΝΑ ΚΑΙ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΕΑΡΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

ΤΑΒΛΑΡΙΔΗΣ Α., ΚΕΠΕΣΙΔΟΥ Μ. , ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π. , ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ. , ΜΠΑΓΙΟΣ Ι. , ΝΟΥΤΣΟΣ Κ.

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

THE EFFECT OF ONE AND TWO LEGS PLYOMETRIC TRAINING ON SELECTED KINETIC ABILITIES OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

TAVLARIDIS A., KEPESIDOU M. , MELETAKOS P. , BOGDANIS G. , BAYIOS I. , NOUTSOS K.

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

Email: argytavl@phed.uoa.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί και να συγκριθεί η επίδραση 8 εβδομάδων μονοποδικής και διποδικής πλειομετρικής προπόνησης σε επιλεγμένα κινητικά χαρακτηριστικά αθλητών χειροσφαίρισης αναπτυξιακής ηλικίας. Οι συμμετέχοντες ήταν 57 αθλητές χειροσφαίρισης ηλικίας 12 έως 14 ετών, οι οποίοι συμμετείχαν εθελοντικά στη έρευνα. Το δείγμα χωρίστηκε τυχαία στην ομάδα μονοποδικής πλειομετρικής προπόνησης (ΜΠ) (n = 18), στην ομάδα διποδικής πλειομετρικής προπόνησης (ΔΠ) (n = 21) και στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ) (n = 18). Στην αρχή μετρήθηκαν τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, η αλτική ικανότητα (#91;κατακόρυφο άλμα από ημικάθισμα (SJ), κατακόρυφο άλμα με προδιάταση (CMJ), κατακόρυφο άλμα με προδιάταση με κυρίαρχο και μη κυρίαρχο πόδι (CMJ-K/MK), μονή μονοποδική οριζόντια αναπήδηση (ΜΜΟΑ) με κυρίαρχο και μη κυρίαρχο πόδι, τριπλή μονοποδική οριζόντια (ΤΜΟΑ) αναπήδηση με κυρίαρχο και μη κυρίαρχο πόδι, άλμα σε μήκος άνευ φόρας (ΑΜΑΦ)] και η ευκινησία (#91;τρέξιμο 10+10 μέτρα ταχύτητας με στροφή δεξιά ή αριστερά 90° (COD-90°), παλίνδρομο τρέξιμο 10+10 μέτρα ταχύτητας με στροφή δεξιά ή αριστερά 180° (COD-180°), τροποποιημένο T-τεστ]. Μετά το πέρας των 4 εβδομάδων και στο τέλος της παρέμβασης μετρήθηκαν οι επιλεγμένες κινητικές ικανότητες. Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ΔΠ βελτίωσε σημαντικά (p < 0,05) μόνο την αλτική ικανότητα. Η ΜΠ βελτίωσε σημαντικά (p < 0,05) την αλτική ικανότητα και την ευκινησία. Η ΟΕ βελτίωσε μόνο το CMJ -K μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης (p < 0,05). Μεταξύ των ομάδων διαπιστώθηκε ότι η ΜΠ είχε σημαντικές βελτιώσεις σε σύγκριση με την ΔΠ (p < 0,05) μόνο στο ΑΜΑΦ και στην ΜΜΟΑ κατά την ενδιάμεση μέτρηση. Επίσης σημαντικές διαφορές μεταξύ ΜΠ και ΟΕ (p 0,05). Συμπερασματικά, φαίνεται πως η πλειομετρική προπόνηση βελτίωσε όλες τις κινητικές δεξιότητες, με την ΜΠ να παρουσιάζει καλύτερες και πιο γρήγορες προσαρμογές από την ΔΠ, η οποία είχε παρόμοιες βελτιώσεις μετά το πέρας της παρέμβασης.

Λέξεις – Κλειδιά: κύκλος διάτασης - βράχυνσης, νεαρών αθλητών, κινητικές ικανότητες



179. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Γ., ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π., ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ., ΤΣΙΑΚΙΡΗ Χ., ΚΙΚΙΔΗΣ Α., ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Π., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΤΑΞΙΛΔΑΡΗΣ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

COMPARISON OF INTERNAL LOAD INDICES BETWEEN WHEELCHAIR BASKETBALL MATCHES OF VARYING DIFFICULTY

PAPADOPOULOS G., PSOMIADIS P., SKINTZIS D., TSIAKIRI C., KIKIDIS A., AGGELAKIS P., AVLONITI A., KAMBAS A., TAXILDARIS A., CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: georgepapa147@phyed.duth.gr

Η καλαθοσφαίριση σε αμαξίδιο αποτελεί μία δημοφιλή αγωνιστική δραστηριότητα μεταξύ των ατόμων με αναπηρίες όπως η κάκωση νωτιαίου μυελού, οι ακρωτηριασμοί και διάφορες άλλες κινητικές αναπηρίες. Η συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο προάγει τη φυσική δραστηριότητα και την κοινωνικοποίηση συμβάλλοντας στη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων. Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο οι αθλητές συμμετέχουν σε αγώνες διαφορετικής δυσκολίας. Η παρακολούθηση της επιβάρυνσης θα βοηθήσει στον σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων από τους προπονητές καθώς συνδέεται με τη μεγιστοποίηση της απόδοσης αλλά και την πιθανότητα μυοσκελετικού τραυματισμού ή υπερπροπόνησης. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει δείκτες εσωτερικής επιβάρυνσης μεταξύ αγώνων καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο διαφορετικής δυσκολίας. Συγκεκριμένα αξιολογήθηκαν η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης, η μέση καρδιακή συχνότητα και η ενεργειακή δαπάνη σε ένα επίσημο (g1) και σε ένα φιλικό (g2) αγώνα καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο. Στη μελέτη πήραν μέρος 8 αθλητές με αναπηρία με χρόνο συμμετοχής στους αγώνες μεγαλύτερο των 20 λεπτών. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Διαπιστώθηκε πως η μέση καρδιακή συχνότητα ήταν η ίδια μεταξύ των δύο αγώνων ($HRg1=125.38\pm17.72$ / $HRg2=119.63\pm10.23$) ενώ διέφερε σημαντικά η ενεργειακή δαπάνη ($g1=1008.75\pm412.67kcal$ / $g2=773.13\pm279.86kcal$) και η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης ($RPEg1=6$ / $RPEg2=4$). Η διαφορετική απόκριση των αθλητών στη δυσκολία του αγώνα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τους προπονητές κατά το σχεδιασμό της προπονητικής επιβάρυνσης των μικρόκυκλων που προηγούνται και έπονται ενός αγώνα WheelchairBasketball. Η κατάλληλη διαχείριση της προπονητικής επιβάρυνσης θα συνδράμει στην κάλυψη των ενεργειακών δαπανών των αθλητών και στην πρόληψη του κινδύνου εμφάνισης μυοσκελετικών τραυματισμών ή υπερπροπόνησης σε άτομα με αναπηρία.

Λέξεις – Κλειδιά: *wheelchair basketball, hr, energy expenditure, rpe, varying difficulty matches*



180. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΕΥΕΞΙΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ

ΤΣΙΑΚΙΡΗ Χ. , ΖΩΑΝΟΣ Ι. , ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π. , ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Γ. , ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Π. , ΚΕΛΑΡΑΚΗ Δ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΚΑΜΠΑΣ Α. , ΤΑΞΙΛΔΑΡΗΣ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

COMPARISON OF WELLNESS INDICES BEFORE AND AFTER PARTICIPATION IN WHEELCHAIR BASKETBALL MATCHES OF VARYING DIFFICULTY

TSIAKIRI C. , ZOANOS I. , PSOMIADIS P. , PAPADOPOULOS G. , AGGELAKIS P. , KELARAKI D. , AVLONITI A. , KAMBAS A. , TAXILDARIS A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: chrtsia12@phyed.duth.gr

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο είναι ένα άθλημα το οποίο επιλέγεται από άτομα με κάκωση νωτιαίου μυελού και ακρωτηριασμό ως μορφή άσκησης και αλληλεπίδρασης με το κοινωνικό σύνολο. Οι αθλητές συμμετέχουν καθημερινά σε προπονήσεις και σε αγώνες συνήθως σε εβδομαδιαία βάση. Από τους μικρόκυκλους της αγωνιστικής περιόδου στην καλαθοσφαίριση ορθίων είναι γνωστό πως παρατηρείται ασκησιογενής μυϊκή φλεγμονή ως και 48 ώρες μετά τη συμμετοχή σε αγώνες. Ωστόσο, δεν είναι γνωστή η διακύμανση δεικτών ευεξίας μετά τη συμμετοχή σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο (wheelchair basketball). Οι πληροφορίες αυτές είναι σημαντικές ώστε να δομηθεί ο μικρόκυκλος της αγωνιστικής περιόδου ώστε να μεγιστοποιείται η απόδοση και να μειώνεται η πιθανότητα τραυματισμού ή υπερπροπόνηση που θα επιβάρυνε την κατάσταση της υγείας των αθλητών με αναπηρία. Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει τους δείκτες ευεξίας 48 ώρες μετά τη συμμετοχή σε αγώνες wheelchair basketball με διαφορετική δυσκολία. Για τις ανάγκες της μελέτης χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο ευεξίας με έξι ερωτήσεις που αφορούν στην υποκειμενική αντίληψη του μυϊκού πόνου, τα επίπεδα στρες, τη διατροφή, τα επίπεδα ενέργειας, την ποιότητα ύπνου και τη διάθεση, στο οποίο οι αθλητές απάντησαν τις χρονικές στιγμές πριν τον αγώνα και 48 ώρες μετά. Για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων αναλύθηκαν τόσο οι απαντήσεις ανά ερώτηση όσο και το συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου ευεξίας. Για τη στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο επαναλαμβανόμενους παράγοντες (δυσκολία αγώνα x χρονική στιγμή μέτρησης). Από την ανάλυση των δεδομένων δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων δυσκολία του αγώνα και χρονική στιγμή μέτρησης, όπως και δεν εντοπίστηκε κύρια επίδραση των παραγόντων τόσο στις επί μέρους ερωτήσεις όσο και στο συνολικό σκορ του ερωτηματολογίου ευεξίας. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώνεται πως οι 48 ώρες είναι ικανοποιητικό χρονικό διάστημα αποκατάστασης και πως η δυσκολία του αγώνα δεν επηρεάζει τον ρυθμό αποκατάστασης. Οι διαφορές με την καλαθοσφαίριση ορθίων αθλητών μπορεί να οφείλονται στην απουσία της μηχανική φόρτισης των κάτω άκρων η οποία συνεπάγεται τη μη ενεργοποίηση του κύκλου διάτασης βράχυνσης, στον οποίο αποδίδεται η ανάπτυξη του ασκησιογενούς μυϊκού τραυματισμού.

Λέξεις – Κλειδιά: wheelchair basketball, wellness indices, rpe, varying difficulty matches



181. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ., ΖΩΑΝΟΣ Ι. , ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Γ. , ΤΣΙΑΚΙΡΗ Χ. , ΦΛΑΜΠΟΥΡΑ Α. , ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Π. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΜΑΛΛΙΟΥ Π. , ΤΑΞΙΛΔΑΡΗΣ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

INTERNAL LOAD PARAMETERS DURING WARM-UP IN WHEELCHAIR BASKETBALL

SKINTZIS D., ZOANOS I. , PAPADOPOULOS G. , TSIKIRI C. , FLAMPOURA A. , AGGELAKIS P. , AVLONITI A. , MALLIOU P. , TAXILDARIS A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: dimiskin3@phyed.duth.gr

Η καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο αποτελεί μορφή φυσικής δραστηριότητας και αθλητισμού σε άτομα με σωματική αναπηρία. Η καρδιακή συχνότητα και η ικανότητα συμμετοχής σε άσκηση στα ανάπηρα άτομα μπορεί να διαφέρει από μέρα σε μέρα καθώς επηρεάζονται από τυχόν φαρμακευτική αγωγή ή από άλλες παραμέτρους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει δείκτες καρδιακής συχνότητας και ενεργειακής δαπάνης κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο. Στη μελέτη έλαβαν μέρος επτά ενήλικες με αναπηρία (n=7) οι οποίοι συμμετείχαν συστηματικά σε προπονήσεις και αγώνες καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο. Για τις ανάγκες της μελέτης καταγράφηκε η προθέρμανση των αθλητών σε τρεις προπονήσεις και έναν επίσημο αγώνα, ώστε να διερευνηθεί η ημερήσια διακύμανση της καρδιακής συχνότητας και η ενεργειακή δαπάνη των αθλητών. Η καταγραφή πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ομαδικού συστήματος καταγραφής καρδιακής συχνότητας. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Από τα αποτελέσματα της μελέτης προκύπτει πως η μέση καρδιακή συχνότητα κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης δεν διέφερε στατιστικά σημαντικά από ημέρα σε ημέρα (HRmean=111.25±1.77). Ωστόσο, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ενεργειακή δαπάνη. Συγκεκριμένα, η προθέρμανση του αγώνα (ET1=104.14±36.09 kcal / ET2=82.29±23.94 kcal). Τα αποτελέσματα αυτά οφείλονται στη διάρκεια της προθέρμανσης καθώς τις ημέρες με αγωνιστική προπόνηση ή με αγώνα οι αθλητές συμμετέχουν σε προθερμάνσεις παρόμοιας έντασης αλλά μεγαλύτερης διάρκειας (t=29,69±7,74). Τα στοιχεία αυτά πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τους προπονητές ώστε να σχεδιάζουν αποτελεσματικές προπονητικές μονάδες συνυπολογίζοντας την ενεργειακή δαπάνη των αθλητών.

Λέξεις – Κλειδιά: wheelchair basketball, hr, energy expenditure, warm up, microcycle



182. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΗΡΕΜΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΖΙΝΙΕΡΗ Α., ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α., ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ., ΤΡΟΥΠΚΟΣ Κ., ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν. Ο., ΖΑΡΑΣ Ν., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

DIFFERENCES AND CORRELATIONS AMONG RESTING METABOLIC RATE AND ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF WOMEN ATHLETES OF FOOTBALL, VOLLEYBALL AND TRACK AND FIELD

TZINIERI A., STEFANOU A., GRIGORIADI F., TROUPKOS K., STAMPOULIS T., BALAMPANOS D., RETZEPIS N. O., ZARAS N., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: katzinierik@gmail.com

Η συμμετοχή των γυναικών τόσο σε ατομικά όσο και σε ομαδικά αθλήματα είναι σημαντική παράμετρος υγείας, μιας κι επιδρούν τόσο στη σύσταση σώματος όσο και στην καλύτερη διαχείριση σωματικού βάρους. Κάθε άθλημα, έχοντας τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, επιδρά διαφορετικά στη σύσταση σώματος και τις ενεργειακές ανάγκες των αθλητριών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και των ενεργειακών αναγκών του μεταβολικού ρυθμού ηρεμίας (MPH) και της σχέσης των παραμέτρων της σύστασης σώματος με τον MPH των αθλητριών που συμμετέχουν στον κλασσικό αθλητισμό, στην πετοσφαίριση και στο ποδόσφαιρο. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 13 αθλήτριες των τριών αθλημάτων, οι οποίες αξιολογήθηκαν στη σύσταση σώματος με τη χρήση της βιοηλεκτρικής εμπέδησης τόσο συνολικά όσο και τμηματικά στα χέρια, πόδια και στον κορμό και στην αξιολόγηση του MPH με τη χρήση της έμμεσης θερμιδομετρίας. Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα και για τον προσδιορισμό της σχέσης των παραμέτρων της σύστασης σώματος με τον MPH υπολογίστηκε ο δείκτης r του Pearson. Στα αποτελέσματα βρέθηκε ότι οι αθλήτριες της πετοσφαίρισης παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στην παράμετρο του ύψους σε σύγκριση με τις αθλήτριες του ποδοσφαίρου, αλλά όχι με τις αθλήτριες του κλασσικού αθλητισμού. Όσον αφορά το σωματικό λίπος και τη σκελετική μυϊκή μάζα τόσο στο σύνολο όσο τμηματικά, το σωματικό βάρος και το δείκτη μάζας σώματος, δεν παρουσιάστηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των αθλητριών των τριών αθλημάτων. Ο MPH, επίσης, δε διέφερε στατιστικά σημαντικά μεταξύ των αθλητριών και δε βρέθηκε κάποια παράμετρος της ανάλυσης σύστασης σώματος να έχει σημαντική συσχέτιση με τον MPH. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι οι αθλήτριες των τριών αθλημάτων είχαν παρόμοιες ενεργειακές ανάγκες. Ωστόσο, για την πλήρη διερεύνηση του προφίλ των ενεργειακών απαιτήσεων των αθλημάτων είναι απαραίτητος ο προσδιορισμός των ενεργειακών απαιτήσεων τόσο των προπονήσεων όσο και των αγώνων.

Λέξεις – Κλειδιά: αερόβιος μεταβολισμός, λιπώδης μάζα σώματος, ομαδικά αθλήματα, ατομικά αθλήματα



183. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΗΡΕΜΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΑΝΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ

ΤΡΟΥΠΚΟΣ Κ., ΚΑΛΤΣΟΣ Γ. , ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε. , ΤΖΙΝΙΕΡΗ Α. , ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι. , ΖΑΡΑΣ Ν. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

DIFFERENCES AND CORRELATION AMONG RESTING METABOLIC RATE AND ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS OF SOCCER PLAYERS ACCORDING TO THEIR PLAYING POSITION

TROUPKOS K., KALTSOS G. , NEDELTSOS E. , TZINIERI A. , STAMPOULIS T. , PANTAZIS D. , ISPIRLIDIS I. , ZARAS N. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: kostastroupkos5678@gmail.com

Οι ποδοσφαιριστές πραγματοποιούν, τόσο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων όσο και των αγώνων με διαλειμματική μορφή ενέργειες υψηλής ενεργειακής δαπάνης, όπως είναι τα σπριντ, τα άλματα, οι επιταχύνσεις κι οι αλλαγές κατεύθυνσης. Ανάλογα την τακτική της ομάδας, οι ενέργειες αυτές διαφοροποιούνται σύμφωνα με τη θέση που αγωνίζεται ο παίκτης, δημιουργώντας ενδεχομένως διαφορετικό προφίλ ενεργειακών αναγκών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών, των ενεργειακών αναγκών του μεταβολικού ρυθμού ηρεμίας (MPH), που αποτελεί τη σημαντικότερη παράμετρο της ημερήσιας ενεργειακής ανάγκης, και της σχέσης της σύστασης σώματος με τον MPH σε ποδοσφαιριστές διαφορετικών αγωνιστικών θέσεων. Στη μελέτη συμμετείχαν 15 ποδοσφαιριστές, οι οποίοι χωρίστηκαν σύμφωνα με τη θέση τους στις θέσεις των αμυντικών, μέσων και επιθετικών. Οι ποδοσφαιριστές αξιολογήθηκαν στις παραμέτρους του ύψους, του βάρους, του δείκτη μάζα σώματος (ΔΜΣ), του MPH με τη χρήση της έμμεσης θερμιδομετρίας, υπό συνθήκες ηρεμίας, και τη σύσταση σώματος τόσο στο σύνολο όσο και τμηματικά στα χέρια, πόδια και τον κορμό με τη χρήση της βιοηλεκτρικής εμπέδησης. Για την σύγκριση των μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα και για τον προσδιορισμό της σχέσης MPH με την ανάλυση σύστασης σώματος υπολογίστηκε ο συντελεστής r του Pearson. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι ποδοσφαιριστές της παρούσας μελέτης δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά στο ύψος, το βάρος και το ΔΜΣ σε σχέση με τη θέση που αγωνίζονταν. Η αγωνιστική θέση δε βρέθηκε να επηρεάζει σημαντικά το σωματικό λίπος και τη σκελετική μάζα σώματος τόσο στο σύνολο όσο και στην τμηματική του ανάλυση και δε βρέθηκε κάποια συσχέτιση μεταξύ των παραμέτρων της σύστασης σώματος με το MPH. Συμπερασματικά οι ποδοσφαιριστές διαπιστώνεται να έχουν τις ίδιες ενεργειακές απαιτήσεις ανά θέση. Ωστόσο, απαιτείται ο προσδιορισμός των ενεργειακών αναγκών κατά τη διάρκεια προπονήσεων και αγώνων ώστε να καθοριστεί πλήρως το προφίλ των ενεργειακών απαιτήσεων.

Λέξεις – Κλειδιά: αερόβιος μεταβολισμός, αγωνιστική θέση, διαιτητικές ανάγκες.



184. Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΠΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Β' ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.

ΜΑΛΦΑ Ε. Α., ΚΑΡΡΑΣ Κ. , ΤΣΟΥΚΟΣ Α. , ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ. , ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ. , ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

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

THE ACUTE EFFECT OF ISOMETRIC CONTRACTIONS AND RECOVERY TIME ON THE VERTICAL JUMP OF SECOND DIVISION FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES.

MALFA E. A., KARRAS K. , TSOUKOS A. , BOGDANIS G. , BARZOUKA K. , SOTIROPOULOS K.

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

Email: malfa_eleanna@yahoo.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της άμεσης επίδρασης ισομετρικής άσκησης και του χρόνου αποκατάστασης στο κατακόρυφο άλμα πετοσφαιριστριών Β' εθνικής κατηγορίας. Δώδεκα υγιείς αθλήτριες $21,9 \pm 1,6$ ετών με εμπειρία 1-2 ετών στην προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης με τη χρήση μονοαρθρικών και πολυαρθρικών ασκήσεων (πιέσεις πάγκου, καθίσματα 90ο με μπάρα, εμπροσθολαίμιες έλξεις στην τροχαλία, pull-over, επολέ, κ.λπ.) και χαμηλών έως μέτριων φορτίων συμμετείχαν σε δύο συνθήκες με τυχαία σειρά και αντιστάθμιση. Στη μια εκτέλεσαν κατακόρυφα άλματα με ταλάντευση (CMJ) πριν την εκτέλεση 3 μέγιστων ισομετρικών συσπάσεων στο ημικάθισμα $\frac{1}{4}$ καθώς και στο 3ο, 8ο, 12ο, 20ο και 30ο min της αποκατάστασης (πειραματική συνθήκη-ISO), ενώ στην άλλη εκτέλεσαν τα CMJ στις ίδιες χρονικές στιγμές χωρίς την εκτέλεση ισομετρικών συσπάσεων (συνθήκη ελέγχου - CTRL). Για την αξιολόγηση του CMJ χρησιμοποιήθηκε φορητό δυναμοδάπεδο (Biosignalplux, Lisbon, Portugal) με διαστάσεις 4500 x 4500 mm. Για τον έλεγχο της επίδρασης των διαφορετικών πρωτοκόλλων, στην απόδοση του κατακόρυφου άλματος και στις διαφορετικές χρονικές στιγμές (πριν από την άσκηση με ισομετρικές συσπάσεις και στο 3ο, 8ο, 12ο, 20ο και 30ο min της αποκατάστασης) χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) με 2 παράγοντες οι οποίοι επαναλαμβάνονταν (Πρωτόκολλο άσκησης x Μετρήσεις). Για τη διερεύνηση των σημαντικών διαφορών μεταξύ των μέσων όρων χρησιμοποιήθηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων του Tukey HSD. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0,05$ ενώ το μέγεθος της επίδρασης (Effect Size) για την ANOVA προσδιορίστηκε με το η^2 . Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η επίδοση του CMJ στη συνθήκη ISO υπερέιχε της αντίστοιχης της συνθήκης CTRL κατά 3,4% ($p = 0,048$), ενώ ανεξαρτήτως συνθήκης μειώθηκε ως προς την αρχική μέτρηση στο 3ο, 20ο και 30ο min της αποκατάστασης κατά 2,9, 3,1 και 6%, αντίστοιχα. Όταν ελήφθησαν υπόψη οι βέλτιστες ατομικές επιδόσεις στο στάδιο της αποκατάστασης, βρέθηκε ότι το CMJ στη συνθήκη ISO υπερέιχε του αντίστοιχου της συνθήκης CTRL κατά 4,2% ($p < 0,05$). Συμπερασματικά, φάνηκε ότι η ισομετρική άσκηση μέγιστης έντασης μπορεί να συμβάλλει στην άμεση αύξηση του κατακόρυφου άλματος των πετοσφαιριστριών Β' εθνικής κατηγορίας, εάν ληφθεί υπόψη ο εξατομικευμένος χρόνος αποκατάστασής τους. Το γεγονός αυτό έχει πρακτικές προεκτάσεις για την προπονητική σε αθλήματα που απαιτούν εκρηκτική δύναμη.

Λέξεις – Κλειδιά: μετασκησιακή ενεργοποίηση, ημικάθισμα με μπάρα, δυναμοδάπεδο



185. ΣΧΕΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΣΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α1 2024-2025

ΜΠΛΑΒΑΚΗ Α., **ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.** , **ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ.** , **ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α.** , **ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.**

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

RELATION OF TIME AND QUALITY OF SETTING TO COUNTER ATTACK IN HIGH MALE TEAMS IN GREEK CHAMPIONSHIP A1 2023-2024

BLAVAKI A., **GIANNAKOPOULOS A.** , **GIANNAKOPOULOS T.** , **PAPADIMITRIOU A.** , **GOURGOULIS V.**

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

Email: asimblav@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία (πάσα και αντεπίθεση) των ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών 2024-2025 (Α' γύρος). Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες (έξι) που πραγματοποιήσαν οι ομάδες μεταξύ τους, που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η ποιότητα και ο χρόνος πάσας σε σχέση με την αντεπίθεση. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος (578 αγωνιστικά επεισόδια) σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (5/βαθμια) για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chi-square) μέσω του προγράμματος SPSS. Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι υπήρξε σημαντική σχέση στον χρόνο και την ποιότητα της πάσας σε σχέση με την αντεπίθεση (είδος, κατεύθυνση, ποιότητα). Συμπερασματικά τα αποτελέσματα μας δείχνουν μια μεγάλη συσχέτιση των δεξιοτήτων της πάσας και της αντεπίθεσης και ιδιαίτερα του χρόνου και της ποιότητας της πάσας σε σχέση με το είδος, την κατεύθυνση και ποιότητας της αντεπίθεσης. Αυτά τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικά στοιχεία στη βελτίωση των αγωνιστικών χαρακτηριστικών των παικτών και ως προπονητικές οδηγίες στη δημιουργία μέρους των προπονήσεων των ομάδων. Επίσης τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία αποτελεσματικής αντεπίθεσης λόγω της υψηλής συσχέτισης των παραπάνω διαδοχικών δεξιοτήτων σε αγωνιστικά επεισόδια.

Λέξεις – Κλειδιά: χρόνος, ποιότητα, πάσα, αντεπίθεση



186. ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕ VERTIMAX ENANTI ΒΑΛΛΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ν. , ΚΑΡΑΠΑΣ Ν. , ΧΑΝΤΖΗ Χ. , ΧΑΛΑΣΤΡΑ Π. Ε. , ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΡΩΣΣΗ Α. , ΜΗΝΤΣΗΣ Χ. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν.

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

VERTIMAX VS. BALLISTIC PRIMING TRAINING ON PHYSICAL FITNESS OF SOCCER PLAYERS

ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ν. , ΚΑΡΑΠΑΣ Ν. , ΧΑΝΤΖΗ Χ. , ΧΑΛΑΣΤΡΑ Π. Ε. , ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΡΩΣΣΗ Α. , ΜΗΝΤΣΗΣ Χ. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν.

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

Email: nikmix18@gmail.com

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η προενεργοποίηση με βαλλιστική προπόνηση 24 ώρες πριν την μέτρηση φυσικών ικανοτήτων σε ποδοσφαιριστές μπορεί να ενισχύσει την αθλητική απόδοση. Ωστόσο, η επίδραση της προενεργοποίησης με το Vertimax στην αθλητική απόδοση ποδοσφαιριστών, παραμένει αδιευκρίνιστη. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της προενεργοποίησης με την χρήση του Vertimax σε σύγκριση με την βαλλιστική προπόνηση δύναμης 24 ώρες πριν από την αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης σε ποδοσφαιριστές. Στη μελέτη συμμετείχαν 11 ποδοσφαιριστές (μάζα: $72,6 \pm 7,7$ kg, ανάστημα: $1,76 \pm 0,05$ m). Οι ποδοσφαιριστές ακολούθησαν ένα τυχαίοποιημένο σχεδιασμό δύο προπονητικών παρεμβάσεων και μία ελέγχου. Οι παρεμβάσεις περιλάμβαναν με τυχαία σειρά την προενεργοποίηση με το Vertimax, την βαλλιστική προπόνηση και καμία παρέμβαση (ελέγχου), 24 ώρες πριν από την αξιολόγηση της ισχύος, της ευκινησίας και της ταχύτητας. Οι προπονητικές παρεμβάσεις έγιναν στο Vertimax, όπου οι αθλητές εκτέλεσαν 3x8 κατακόρυφα άλματα και 1x8 άλματα χωρίς αντίσταση, 3x4 ταχύτητες αλλαγής κατεύθυνσης με 5' διάλειμμα ανάμεσα στις επαναλήψεις και 3x5 πτωτικά άλματα από κουτί ύψους 40 εκατοστών. Η βαλλιστική προπόνηση έγινε με μπάρα 20 κιλών και περιλάμβανε 3x8 άλματα με μπάρα, 3x8 άλματα με μπάρα στους μηρούς καθώς και 3x5 πτωτικά άλματα κουτί ύψους 40 εκατοστών. Οι αθλητές μετά την προενεργοποίηση δεν έκαναν καμία άλλη προπόνηση. Την επόμενη ημέρα και 24 ώρες μετά τις παρεμβάσεις, αξιολογήθηκαν: το οριζόντιο άλμα, το κατακόρυφο άλμα, η ευκινησία με το Τ-Τέστ και η ταχύτητα 0-10 και 0-30 μέτρων. Η βασική στατιστική ανάλυση έγινε με ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ενώ το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Στα αποτελέσματα, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις τρεις παρεμβάσεις ως προς το οριζόντιο άλμα ($F(2,9)=0,185$, $\eta^2=0,040$, $p=0,834$), το ύψος στο κατακόρυφο άλμα ($F(2,9)=2,461$, $\eta^2=0,354$, $p=0,140$), την ευκινησία ($F(2,9)=0,268$, $\eta^2=0,056$, $p=0,771$), την ταχύτητα 0-10 μέτρα ($F(2,9)=0,433$, $\eta^2=0,088$, $p=0,661$), και την ταχύτητα 0-30 μέτρα ($F(2,9)=0,082$, $\eta^2=0,018$, $p=0,922$). Επομένως, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δείχνουν ότι τόσο η προενεργοποίηση με το Vertimax όσο και με την βαλλιστική προπόνηση έχουν παρόμοια επίδραση στην απόδοση ποδοσφαιριστών. Πρακτικά, και οι τρεις στρατηγικές ενίσχυσης της επίδοσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές με παρόμοια αποτελέσματα στην απόδοση των παικτών.

Λέξεις – Κλειδιά: προπόνηση ισχύος, αλλαγή κατεύθυνσης, μυϊκή ισχύς, ταχύτητα



187. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΦΟΡΤΙΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ VERTIMAX ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΠΑΙΚΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΚΑΡΑΠΑΣ Ν., ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ν. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ Ι. , ΧΑΛΑΣΤΡΑ Π. Ε. , ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΡΩΣΣΗ Α. , ΜΗΝΤΣΗΣ Χ. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν.

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

EFFECTS OF PRIMING WITH DIFFERENT RESISTANCE LOADS ON VERTIMAX ON PHYSICAL FITNESS OF SOCCER PLAYERS

KARAPAS N., MICHAILIDIS N. , EMMANOUILIDIS I. , CHALASTRA P. E. , KYRIACOU ROSSI A. , MINTSIS C. , SMILIOS I. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A. , ZARAS N.

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

Email: nikolaskarapas13@gmail.gr

Είναι γνωστό ότι μια βαλλιστική προπόνηση ενεργοποίησης 24 ώρες πριν από έναν αγώνα ποδοσφαίρου έχει θετικές επιδράσεις στην απόδοση των αθλητών. Ωστόσο, αδιευκρίνιστη παραμένει η επίδραση της προενεργοποίησης με λάστιχα υψηλής και χαμηλής αντίστασης της πλατφόρμας Vertimax στην αθλητική απόδοση ποδοσφαιριστών. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της προενεργοποίησης με υψηλή και χαμηλή αντίσταση στην πλατφόρμα Vertimax, 24 ώρες πριν την αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης ποδοσφαιριστών. Στη μελέτη συμμετείχαν 11 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές (ηλικίας: $20,72 \pm 2,72$ ετών, ύψους: $1,75 \pm 0,1$ m, βάρους: $72,5 \pm 13,5$ kg). Οι παίκτες πραγματοποίησαν 3 παρεμβατικά προγράμματα με τυχαία σειρά σε διαφορετικές ημέρες. 24 ώρες μετά από κάθε παρεμβατικό πρόγραμμα γίνονταν αξιολόγηση στο κατακόρυφο άλμα, στο οριζόντιο άλμα, στην ευκινησία T-Τεστ και στην ταχύτητα σε ευθεία 30m. Η πρώτη παρέμβαση ήταν η ελέγχου όπου οι παίκτες δεν έκανα κάποια ενεργοποίηση. Η δεύτερη ήταν ένα προπονητικό πρόγραμμα αποτελούμενο από 3 σετ των 8 κατακόρυφων αλμάτων με χαμηλή αντίσταση και 1 σετ των 8 κατακόρυφων αλμάτων χωρίς αντίσταση, 3 σετ των 4 διαδρομών που περιείχαν επιτάχυνση 5m, πλάγιες μετατοπίσεις 5m και επιβράδυνση με πίσω βήματα 5m με την αντίσταση των λάστιχων να εφαρμόζεται στο οριζόντιο επίπεδο και 3 σετ των 5 πτωτικών αλμάτων από κουτί 40cm. Η τρίτη προπόνηση προενεργοποίησης περιλάμβανε τις ίδιες ασκήσεις με τη διαφορά ότι τα λάστιχα είχαν υψηλότερη αντίσταση. Η στατιστική επεξεργασία περιλάμβανε την ανάλυση διασποράς επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ενώ το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια στατιστική τάση ($F(2,9)=3,703$, $\eta^2=0,451$, $p=0,06$) ως προς το ύψος του κατακόρυφου άλματος να αυξάνεται σημαντικά έπειτα από την προενεργοποίηση με την υψηλή αντίσταση έναντι της χαμηλής ($p=0,060$), ωστόσο, καμία άλλη στατιστικά σημαντική διαφορά δεν βρέθηκε ως προς το οριζόντιο άλμα ($F(2,9)=0,612$, $\eta^2=0,120$, $p=0,563$), την ευκινησία ($F(2,9)=0,426$, $\eta^2=0,086$, $p=0,666$) και την ταχύτητα 0-30 μέτρα ($F(2,9)=1,039$, $\eta^2=0,188$, $p=0,393$). Συμπερασματικά, η προενεργοποίηση με την υψηλή αντίσταση ίσως είναι καλύτερη επιλογή εάν ο στόχος της προενεργοποίησης είναι η ενίσχυση του κατακόρυφου άλματος. Η επίδραση του Vertimax ως εργαλείο προενεργοποίησης στο ποδόσφαιρο, χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση.

Λέξεις – Κλειδιά: ισχύς, κατακόρυφο άλμα, ευκινησία, ταχύτητα



188. ΣΧΕΣΗ ΑΜΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΑΣΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΔΡΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ - ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2024-25.

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

RELATIONSHIP BETWEEN DEFENSE AND SETTING DURING OFFENSIVE TRANSITION IN HIGH-LEVEL MEN'S VOLLEYBALL TEAMS - GREEK CHAMPIONSHIP 2024-25

GIANNAKOPOULOS A., PAPADIMITRIOU A. , GOURGOULIS V.

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

Email: agianna@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία (άμυνα και πάσα) ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών 2024-2025 (Α' γύρος). Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες (έξι) που πραγματοποιήσαν οι ομάδες μεταξύ τους κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν το είδος και η ζώνη της άμυνας σε σχέση με την πάσα (είδος, κατεύθυνση, χρόνος, ποιότητας πάσας). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος (782 αγωνιστικά επεισόδια) σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (5/θμια) για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα δεν υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους της άμυνας σε σχέση με την πάσα (είδος, κατεύθυνση, ποιότητα πάσας). Υπήρξε σημαντική διαφορά σε σχέση με την πάσα (είδος, κατεύθυνση, χρόνος, ποιότητα). Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια της προπόνησης ώστε όταν παρουσιαστούν σε αγωνιστικές καταστάσεις να είναι δυνατό αυτές οι διαδοχικές ενέργειες να δώσουν το καλύτερο επιθυμητό αποτέλεσμα στο τέλος του αγωνιστικού επεισοδίου (κερδισμένος πόντος).

Λέξεις – Κλειδιά: άμυνα, πάσα, βιντεοανάλυση, παρατήρηση



189. ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ, ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ 12-14 ΕΤΩΝ.

ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ Σ. ¹, ΝΗΡΑΣ Α. ¹, ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ Π. ², ΛΑΜΠΡΟΓΕΩΡΓΟΥ Μ. ¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ. ¹, ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε. ¹, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ. ¹

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

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

RELATIONSHIP OF CHANGE OF DIRECTION ABILITY WITH VERTICAL JUMP, SPRINT AND BALANCE IN FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS 12-14 YEARS OLD

ALEXOPOULOU S. ¹, NIRAS A. ¹, KATSIGIANNIS P. ², LAMPROGEOURGOU M. ¹, BARZOUKA K. ¹, GORTSILA E. ¹, SOTIROPOULOS K. ¹

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

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

Email: erialexopoulou@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης της ικανότητας αλλαγής κατεύθυνσης με το κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση (CMJ), την ταχύτητα 10m και την ισορροπία παγκορασίδων πετοσφαιριστριών. Στη μελέτη συμμετείχαν 51 πετοσφαιρίστριες ηλικίας 13,2±0,85 ετών με προπονητική εμπειρία 2,1±1,5 ετών, σωματική μάζα 55,1±10,8 kg και ύψος 161±4,95 cm. Η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης προσδιορίστηκε μέσω των τροποποιημένων T-test και 5-0-5 με αριστερή (5-0-5A) και δεξιά αλλαγή κατεύθυνσης (5-0-5Δ) 180°, ενώ η ισορροπία με το Y-Balance Test. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson και η κατά βήμα ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (MLR). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η απόδοση στο T-test σχετιζόταν μέτρια με την ισορροπία στο δεξί και στο αριστερό σκέλος ($r=-0,341$ έως $-0,393$, $p<0,014$), ενώ είχε υψηλή σχέση με το CMJ και την ταχύτητα ($r=-0,55$ και $0,64$, αντίστοιχα, $p<0,001$). Η απόδοση στο 5-0-5A, παρουσίασε χαμηλή έως μέτρια σχέση με την ισορροπία στο δεξί (pivot) και στο αριστερό (turn) σκέλος ($r=-0,29$ έως $-0,361$, $p<0,05$) και υψηλή σχέση με το CMJ και την ταχύτητα ($r=-0,61$ και $0,71$, αντίστοιχα, $p<0,001$). Η απόδοση στο 5-0-5Δ, παρουσίασε μέτρια σχέση με την ισορροπία στο δεξί (pivot) σκέλος ($r=-0,32$, $p=0,02$) και υψηλή σχέση με το CMJ και την ταχύτητα ($r=-0,65$ και $0,71$, αντίστοιχα, $p<0,001$). Ο έλεγχος του μοντέλου παλινδρόμησης έδειξε ότι από όλες τις παραμέτρους, στατιστικά σημαντική για την πρόβλεψη της απόδοσης στο T-test ήταν η ταχύτητα ($p<0,001$, $R^2=0,41$), ενώ προέβλεψε ότι εάν η απόδοση στην ταχύτητα βελτιωθεί κατά 1 μονάδα, στο T-test θα βελτιωθεί κατά 2,5 ($t=5,9$, $p<0,001$). Επίσης, ο έλεγχος του μοντέλου παλινδρόμησης έδειξε ότι από όλες τις παραμέτρους, στατιστικά σημαντική για την πρόβλεψη της απόδοσης στα 5-0-5A και 5-0-5Δ ήταν και πάλι η ταχύτητα 10m ($p<0,001$, $R^2=0,51$ και $p<0,001$, $R^2=0,5$, αντίστοιχα), ενώ προέβλεψε ότι εάν η απόδοση στην ταχύτητα βελτιωθεί κατά 1 μονάδα, στο 5-0-5A θα βελτιωθεί κατά 1,13 ($t=7,11$, $p<0,001$) και στο 5-0-5Δ κατά 1,03 ($t=7,03$, $p<0,001$). Συμπερασματικά φάνηκε ότι η ταχύτητα 10m αποτελεί κύριο προβλεπτικό παράγοντα της ικανότητας που έχουν οι πετοσφαιρίστριες 12-14 ετών στην αλλαγή κατεύθυνσης και ότι οι δύο φυσικές ικανότητες μπορεί να στηρίζονται σε παρόμοιες φυσιολογικές παραμέτρους που καθορίζουν την ικανότητα παραγωγής δύναμης και της γρήγορης εφαρμογής της.

Λέξεις – Κλειδιά: μυϊκή ισχύς, κύκλος διάτασης-βράχυνσης, δυναμική ισορροπία



190. ΕΙΔΟΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΜΠΛΟΚ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΜΥΝΑ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α1 2024-2025 (Α' ΓΥΡΟΣ)

ΣΙΦΝΑΙΟΥ Μ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α. , ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

TYPE AND QUALITY OF BLOCKS WITH DEFENSE IN HIGH FEMALE TEAMS IN GREEK CHAMPIONSHIP A1 2024-2025 (1ST ROUND)

SIFNAIOU M., GIANNAKOPOULOS A. , PAPADIMITRIOU A. , GOURGOULIS V.

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

Email: michsifn@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τεχνικοτακτικά στοιχεία (μπλόκ και άμυνα) ομάδων που συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας γυναικών 2024-2025 (Α' γύρος). Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες (έξι) που πραγματοποιήσαν οι ομάδες που κατατάχθηκαν στις 4 πρώτες θέσεις μεταξύ τους. Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν το είδος και η ποιότητα του μπλόκ και η σχέση τους με την ζώνη άμυνας, το είδος της άμυνας και την ποιότητα της άμυνας. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής κάθε γεγονότος (692 αγωνιστικά επεισόδια) σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα (5/βαθμια) για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Μετά από την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους του μπλόκ σε σχέση με το είδος της άμυνας. Υπήρξε σημαντική διαφορά του είδους του μπλόκ σε σχέση με τη ζώνη και την ποιότητα της άμυνας. Επίσης υπήρξε σημαντική διαφορά της ποιότητας του μπλόκ σε σχέση με τη ζώνη, το είδος και την ποιότητα της άμυνας. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα μας δείχνουν μια μεγάλη συσχέτιση των δεξιοτήτων του μπλόκ και της άμυνας και ιδιαίτερα το είδος και η ποιότητα του μπλόκ σε συνδυασμό με τη ζώνη που έγινε άμυνα και την ποιότητά της. Αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως προπονητικές οδηγίες για τη δημιουργία ασκήσεων στην προπόνηση. Επίσης θα πρέπει να δημιουργηθούν οι καλύτερες συνθήκες αυτών των δυο διαδοχικών δεξιοτήτων, στην πιθανή περίπτωση που θα συναντηθούν σε αγώνα, ώστε να έχει καλύτερη και αποτελεσματική έκβαση της τελικής προσπάθειας του αντίστοιχου αγωνιστικού επεισοδίου (κερδισμένος πόντος από αντεπίθεση).

Λέξεις – Κλειδιά: πετοσφαίριση, μπλόκ, άμυνα, αξιολόγηση



191. ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ - ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΜΠΛΟΚ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ - ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2023-2024.

ΜΠΛΑΒΑΚΗ Α., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α. , ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

RELATIONSHIP BETWEEN THE DIRECTION OF THE SERVE AND THE QUALITY - TYPE OF BLOCK IN HIGH-LEVEL MEN'S VOLLEYBALL TEAMS - GREEK CHAMPIONSHIP 2023-2024

BLAVAKI A., GIANNAKOPOULOS A. , PAPADIMITRIOU A. , GIANNAKOPOULOS T. , GOURGOULIS V.

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

Email: asimblav@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων ανδρών που συμμετείχαν στο Ελληνικό πρωτάθλημα 2023-2024. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (38) που πραγματοποιήσαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην κανονική περίοδο (δύο γύρους) και τελική φάση (play off). Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η κατεύθυνση του σερβίς σε σχέση με την ποιότητα του μπλόκ και το είδος του μπλόκ. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chisquare) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με αποτελέσματα υπήρξε σημαντική διαφορά όπου το σερβίς που κατευθύνθηκε στις ζώνες 5,6,7,8 επηρέασε την ποιότητα του μπλόκ (χαμένο, σπάσιμο έξω, σπάσιμο και δυσκολεύει την άμυνα, σπάσιμο και εύκολη άμυνα, επιστροφή της μπάλας στο γήπεδο του επιθετικού - αντεπίθεση). Επίσης σημαντική διαφορά υπήρξε όταν το σερβίς που κατευθύνθηκε στις ζώνες 1,7,8,9 επηρέασαν το είδος του μπλόκ (μονό, διπλό, τριπλό και καθόλου μπλόκ). Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως τεχνικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει οι παίκτες τους να προπονηθούν ώστε να σχηματίζουν μπλόκ στις επιθέσεις των αντιπάλων αλλά και να έχουν της απαιτούμενη ποιότητα σε αυτό. Είναι στοιχεία, που έχοντας πρότυπα, θα δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις στην αντιμετώπιση των αντιπάλων, ώστε να έχουν κερδισμένους πόντους.

Λέξεις – Κλειδιά: μπλόκ, ποιότητα, είδος, καταγραφή, αξιολόγηση, ανάλυση



192. ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΝΙΚΗΤΩΝ ΚΑΙ ΗΤΤΗΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2023-2024.

ΝΑΒΡΟΖΙΔΗΣ Τ. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι. , ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE TECHNICAL DATA OF THE RECEPTION ZONE AND TYPE OF RECEPTION OF VOLLEYBALL BETWEEN WINNING AND LOSING WOMEN'S TEAMS IN THE 2023-2024 GREEK CHAMPIONSHIP.

NAVROZIDIS T. , GIANNAKOPOULOS A. , GIANNAKOPOULOS I. , PAPADIMITRIOU A. , GOURGOULIS V.

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

Email: taxinavr@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία (ζώνη υποδοχής και είδος υποδοχής) στην Αλληλουχία Ι, των ομάδων που συμμετείχαν στο Ελληνικό πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης γυναικών 2023-2024. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην κανονική περίοδο (δύο γύροι) και τελική φάση (play off). Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η ζώνη υποδοχής και το είδος της υποδοχής σε σχέση με τη νικήτρια ή ηττημένη ομάδα. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chisquare) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με αποτελέσματα υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ νικητών και ηττημένων στις ζώνες υποδοχής 8 & 9. Στις υπόλοιπες ζώνες υποδοχής δεν υπήρχε σημαντική διαφορά μεταξύ νικητών και ηττημένων, Επίσης σημαντική διαφορά υπήρξε στο είδος της υποδοχής - μανσέτα και είδος υποδοχής - δάχτυλα, ενώ δεν υπήρξε διαφορά στο είδος της υποδοχής - άλλο είδος. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως τεχνικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει οι παίκτες τους να προπονηθούν ώστε να στοχεύουν με το σερβίς περισσότερο τις ζώνες υποδοχής 8 & 9. Επίσης πρέπει να είναι σημαντικά έτοιμοι ώστε να χρησιμοποιήσουν την τεχνική δεξιότητα της υποδοχής εξίσου με το είδος μανσέτα και δάχτυλα. Είναι στοιχεία, που έχοντας πρότυπα, θα δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις στην αντιμετώπιση των αντιπάλων, ώστε να έχουν αποτελεσματικότητα στις διαδοχικές ενέργειες σε αγωνιστικά επεισόδια με τελικό κερδισμένο αποτέλεσμα.

Λέξεις – Κλειδιά: ζώνη υποδοχής, είδος υποδοχής, καταγραφή, αξιολόγηση, ανάλυση



193. Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΩΣ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΟΜΑΔΩΝ ΒΟΛΕΪ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ (ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ 2024).

ΝΑΒΡΟΖΙΔΗΣ Τ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α. , ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.

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

THE QUALITY OF RECEPTION AS A DETERMINING FACTOR IN THE EFFECTIVENESS OF THE ATTACK IN HIGH-LEVEL MEN'S VOLLEYBALL TEAMS (2024 VNL WORLD CHAMPIONSHIP).

NAVROZIDIS T., GIANNAKOPOULOS A. , PAPADIMITRIOU A. , GIANNAKOPOULOS I. , GOURGOULIS V.

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

Email: taxinavr@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει διαδοχικά τεχνικά στοιχεία που ανήκουν στην αλληλουχία Ι (υποδοχή-επίθεση), στο σύνολο όλων των αγωνιστικών επεισοδίων των δεκαέξι ομάδων που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών βόλεϊ 2024 (120 αγώνες). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε αγωνιστικού επεισοδίου, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση chi-square μέσω του προγράμματος SPSS. Από την εφαρμογή του ελέγχου καλής προσαρμογής χ^2 διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές: α) άριστη υποδοχή (όλες οι επιθετικές επιλογές) σε σχέση με την αποτελεσματική επίθεση (κερδισμένος πόντος, καλή επίθεση και επαναφορά, μπλόκ και επαναφορά, εύκολο πέρασμα και αντεπίθεση), β) καλή υποδοχή (δυο επιθετικές επιλογές) σε σχέση με την αποτελεσματική επίθεση (μπλόκ και επαναφορά) και γ) κακή υποδοχή (μια επιθετική επιλογή ή εύκολο πέρασμα) σε σχέση με την αποτελεσματική επίθεση (μπλόκ και επαναφορά, εύκολο πέρασμα και αντεπίθεση, λάθος - πόντος για τον αντίπαλο). Συμπερασματικά τα αποτελέσματα μας δείχνουν μια μεγάλη συσχέτιση των διαδοχικών δεξιοτήτων (υποδοχή-επίθεση) στην αλληλουχία Ι. Αυτά τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικά στοιχεία στη βελτίωση των αγωνιστικών χαρακτηριστικών των παικτών. Επίσης τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως στοιχεία αποτελεσματικής ατομικής-ομαδικής τακτικής λόγω της υψηλής συσχέτισης των παραπάνω διαδοχικών δεξιοτήτων σε αγωνιστικά επεισόδια.

Λέξεις – Κλειδιά: ποιότητα δεξιοτήτων, καταγραφή, αξιολόγηση, ποδοσφαίριση



194. ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΣΤΙΓΜΗΣ, ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α., ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Σ. , ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α. , ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME, SET PLAYS, , AND EFFECTIVENESS IN WOMEN'S SOCCER MATCHES

PAPADIMITRIOU A., PAPAIOANNOU S. , ISPIRLIDIS I. , GIANNAKOPOULOS A. , KONSTANTINIDOU X.

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

Email: kpapadim@phyed.duth.gr

Η εφαρμογή της τεχνολογίας στον αθλητισμό έχει οδηγήσει στην πεποίθηση ότι η ανάλυση της απόδοσης και κατ' επέκταση του αγώνα, είναι πλέον ευρέως αποδεκτή από προπονητές, παίκτες και αθλητικούς επιστήμονες ως μια σημαντική πηγή ανατροφοδότησης. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ελέγξει τη σχέση μεταξύ των στατικών φάσεων, της χρονικής στιγμής που πραγματοποιούνταν στον αγώνα και της αποτελεσματικότητά τους. Συνολικά παρατηρήθηκαν 703 στατικές φάσεις από 61 αγώνες του Women's Champions League (2021-2022). Η καταγραφή των αγώνων πραγματοποιήθηκε μέσω του λογισμικού Sportcout. Το σχήμα ανάλυσης περιείχε τις ακόλουθες παραμέτρους: α) αποτελεσματικότητα στατικής φάσεις, β) είδος στατικής φάσης, γ) χρονική στιγμή του αγώνα. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω της ανάλυσης Crosstabs. Επίσης η αποτελεσματικότητα των στατικών φάσεων δεν εξαρτήθηκε σημαντικά από τη χρονική στιγμή του αγώνα. Αυτό που παρατηρήθηκε ήταν η τάση των στατικών φάσεων να πραγματοποιούνται μεταξύ της έναρξης του αγώνα και του 75 λεπτού. Ακόμη παρατηρήθηκε η τάση της απώλειας κατοχής της μπάλας αλλά και των γκολ μετά από στατική φάση να εμφανίζεται λιγότερο στις καθυστερήσεις και στις παρατάσεις. Συμπερασματικά σε γυναικείους αγώνες υψηλού επιπέδου η χρονική στιγμή του αγώνα που πραγματοποιούνται οι στατικές φάσεις δεν επηρέασε το είδος τους ούτε την αποτελεσματικότητά τους.

Λέξεις – Κλειδιά: λέξεις – κλειδιά: τεχνικοτακτική συμπεριφορά, γυναικείο ποδόσφαιρο



195. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΔΡΩΝ Κ20: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

ΜΕΧΑΣΣΕΜΠ Α. , ΔΡΙΚΟΣ Σ. , ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ. , ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

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

PERFORMANCE OF THE ATTACK IN YOUTH VOLLEYBALL: THE IMPACT OF RECEPTION AND SETTING ON THE ATTACK AND THE RELATIONSHIP WITH PLAYERS' IN-GAME ROLES

MEHASSEB A. , DRIKOS S. , BARZOUKA K. , SOTIROPOULOS K.

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

Email: annamehasseb@gmail.com

Η απόδοση της επίθεσης στην πετοσφαίριση έχει ερευνηθεί επαρκώς σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο ωστόσο είναι ελάχιστες οι μελέτες που αφορούν τους νέους. Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγράψει, να αναλύσει και να συγκρίνει την απόδοση του επιθετικού χτυπήματος μετά από υποδοχή σε επίπεδο νέων αναφορικά με την ποιότητα της υποδοχής και της 2ης μεταβίβασης αλλά και την ειδικευση των παικτών. Το δείγμα της έρευνας ήταν N= 1148 επιθετικές ενέργειες από 12 αγώνες του Βαλκανικού Πρωταθλήματος Ανδρών Κ20, το οποίο διεξήχθη στη Σερβία το 2024. Η αξιολόγηση της απόδοσης των επιθετικών ενεργειών, της υποδοχής και της δεύτερης μεταβίβασης πραγματοποιήθηκε μέσω μιας πενταβάθμιας κλίμακας (0-4). Η διασφάλιση της αξιοπιστίας της διαδικασίας αξιολόγησης επιτεύχθηκε με τον υπολογισμό του σταθμισμένου δείκτη Kappa Cohen, ο οποίος έδειξε εξαιρετικά υψηλή ενδοατομική (0,91) και διατομική (0,85) συνέπεια. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων περιέλαβε τον έλεγχο ανεξαρτησίας μεταξύ των μεταβλητών με τη χρήση του τεστ χ^2 και του ακριβούς ελέγχου Fisher, όπου απαιτούνταν. Επιπλέον, διερευνήθηκε η ισότητα των ποσοστών απόδοσης με έλεγχο κριτηρίου z και εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή λογιστική παλινδρόμηση (MLR) για την πρόβλεψη της επιθετικής απόδοσης. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Για την επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα στατιστικά πακέτα SPSS v.29 και Statgraphics v.5.1. Τα αποτελέσματα της μελέτης κατέδειξαν σημαντική εξάρτηση μεταξύ της ποιότητας της υποδοχής ($\chi^2=190,381$, $df=12$, $p \leq 0,001$) και της δεύτερης μεταβίβασης ($\chi^2=358,309$, $df=12$, $p \leq 0,001$) με την απόδοση του επιθετικού χτυπήματος. Συγκεκριμένα, η βελτίωση της ποιότητας των προηγούμενων ενεργειών συσχετίστηκε με υψηλότερη αποτελεσματικότητα στην επίθεση. Επιπλέον, οι κεντρικοί διαπιστώθηκε ότι παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερη απόδοση στην επιθετική ενέργεια ($\chi^2=44,147$, $df=16$, $p \leq 0,001$) σε σύγκριση με τους υπόλοιπους παίκτες ($z=3,58$, $p=0,001$ με ακραίους, $z=2,84$, $p=0,001$ με διαγώνιους). Το μοντέλο της MLR βελτιωμένο σε σύγκριση με το μοντέλο με τη σταθερά ($\chi^2=128,546$, $df=4$, $p \leq 0,001$) με μεταβλητές πρόβλεψης την ποιότητα της μεταβίβασης και τον αγωνιστικό ρόλο προέβλεψε το 90,7% των επιτυχημένων επιθέσεων. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές για τη διεξαγωγή πιο εμπειριστωμένων προγραμμάτων προπόνησης. Ωστόσο, προτείνεται η περαιτέρω διερεύνηση του θέματος στο πλαίσιο της αλληλουχίας 2.

Λέξεις – Κλειδιά: ανάλυση αγώνα, πολυμεταβλητή λογιστική παλινδρόμηση, δεξιότητες, αλληλουχία 1



196. ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

ΜΗΝΤΣΗΣ Χ.¹, ΜΑΝΤΖΙΩΚΑΣ Η.², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΖΑΡΑΣ Ν.¹

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

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

HIGH INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING IN SOCCER: CHANGES IN PHYSICAL FITNESS

MINTSIS C.¹, ΜΑΝΤΖΙΟΚΑΣ Ι.², ΑΥΛΟΝΙΤΙ Α.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹, ZARAS N.¹

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

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

Email: cmintsis@phyed.duth.gr

Τα τελευταία χρόνια η υψηλής έντασης λειτουργική προπόνηση (High Intensity Functional Training, HIFT) καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος της προπόνησης αθλητών ομαδικών αθλημάτων. Τα πλεονεκτήματα που προσφέρει στην οικονομία χρόνου της προπόνησης αλλά και στην ευκολία εφαρμογής της με διάφορα μέσα (αντιστάσεις, σωματική μάζα, λάστιχα κλπ), αποτελούν βασικό εργαλείο των προπονητών ειδικά στα ομαδικά αθλήματα. Ωστόσο, μέχρι σήμερα αδιευκρίνιστη παραμένει η επίδραση της HIFT στις φυσικές ικανότητες παικτών ποδοσφαίρου. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να διερευνήσει την επίδραση που έχει η HIFT στις φυσικές ικανότητες παικτών ποδοσφαίρου. Για την απάντηση αυτού του ερωτήματος πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar από το 2010 έως το 2025. Χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις κλειδιά «high intensity functional training», «CrossFit» και «Soccer». Τα κριτήρια επιλογής των μελετών ήταν: 1) μελέτες που αφορούσαν το ποδόσφαιρο, 2) ένα πρόγραμμα προπόνησης HIFT/CrossFit, 3) η συμπερίληψη τουλάχιστον μιας δοκιμασίας φυσικής ικανότητας, 4) εξέταση χρόνιων επιδράσεων (≥ 4 εβδομάδων προπόνησης), 5) άρθρα στην αγγλική γλώσσα 6) πλήρη δημοσιευμένα άρθρα. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ένα πρόγραμμα HIFT μπορεί να βελτιώσει το κατακόρυφο άλμα (14.63%), την ευκινησία (-8.92%), την δύναμη (βασικές ασκήσεις όπως καθίσματα 30.36% και πιέσεις πάγκου 24.56%), να διατηρήσει ή να βελτιώσει την αερόβια ικανότητα (VO_{2max} 7.15%, VO_{2peak} 0.25%) και σε ορισμένες περιπτώσεις να βελτιώσει τον δρόμο ταχύτητας (-9.28%) και την ευλυγισία (2.77%). Συμπερασματικά, η HIFT φαίνεται να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος προπόνησης για την βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων σε ποδοσφαιριστές. Ωστόσο, απαιτούνται περισσότερες μελέτες, που να εξετάζουν τις επιδράσεις της HIFT στο ποδόσφαιρο, και να συγκρίνουν προγράμματα HIFT/CrossFit με άλλες μεθόδους.

Λέξεις – Κλειδιά: ταχύτητα, ευκινησία, ισχύς, απόδοση



33° ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ
ABSTRACTS

197. ASSISTS IMPACT ON OFFENSIVE EFFICIENCY BETWEEN HOME AND AWAY GAMES IN EUROLEAGUE BASKETBALL

FOTEINAKIS P., PAVLIDOU S.

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

Email: pfotinak@phyed.duth.gr

The significance of assists in basketball is widely recognized as a crucial factor in effective team play. Particularly in home games, assists emerge as a critical factor in determining a team's success, as the dynamics of performance shift significantly based on game location. This study examined the relationships between assist-related metrics and shooting efficiency in EuroLeague basketball games played at home versus away. Game data from the official box scores of 224 EuroLeague regular season games were explored. The connection between key assist indicators, such as total assists and the assist-to-turnover ratio, and efficiency measures like winning percentage, effective field goal percentage, and offensive rating was analyzed. Spearman correlation and the Mann-Whitney U test were conducted to evaluate how these metrics correlate with improved offensive performance while comparing differences between home and away scenarios. The study's findings showed that the assist-to-turnover ratio revealed statistically significant differences between home and away games ($p < .05$). Assist metrics displayed stronger correlations with efficiency measures in home games compared to away games. The insights gained may aid coaching strategies to optimize play execution in home versus away games.

Λέξεις – Κλειδιά: *euroleague, assists, efficiency, home advantage, basketball*



198. COMPARATIVE ANALYSIS OF THREE-POINT SHOOTING EVOLUTION BETWEEN NBA AND EUROLEAGUE

FOTEINAKIS P., PAVLIDOU S.

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

Email: pfotinak@phyed.duth.gr

The evolution of three-point shooting in basketball represents a pivotal element in understanding the evolution of the sport across professional leagues. This study conducts a comparative analysis of three-point shooting trends and efficiency between the National Basketball Association (NBA) and EuroLeague over ten years (2012-2023). Utilizing box score data from 14.688 professional games (12.150 from the NBA and 2.538 from the EuroLeague), this research examined shooting metrics, including three-point field goal attempts per 100 possessions, three-point shooting percentage, and three-point attempt rate indicators. The Mann-Whitney U test revealed significant differences in three-point frequency and efficacy between the two leagues. EuroLeague teams demonstrated a marked reliance on three-point shooting, as indicated by a higher three-point attempt rate and an increased number of three-point attempts per 100 possessions. Moreover, EuroLeague teams outperformed NBA teams in three-point shot efficiency. Both leagues have shown a significant upward trend in shooting frequency and efficiency. However, the NBA has seen a sharper increase in recent seasons, highlighting a major shift towards three-point-focused offensive strategies. These findings emphasize different offensive tactical approaches and provide crucial insights for coaches and performance analysts looking to navigate the evolving dynamics of professional basketball in various competitive environments.

Λέξεις – Κλειδιά: *three-point, shooting efficiency, nba, euroleague*



199. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ ΔΥΝΑΤΟΥ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΜΕΝΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΜΕ ΑΛΜΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΥΜΑΤΙΣΤΟΥ ΜΕ ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΗΛΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΝΔΡΩΝ Κ20

ΓΕΡΟΝΤΗ Α., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΔΡΙΚΟΣ Σ.

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

COMPARISON OF THE PERFORMANCE BETWEEN POWER JUMP AND FLOAT JUMP SERVE AT HIGH YOUTH LEVEL

GERONTI A., BARZOUKA K., SOTIROPOULOS K., DRIKOS S.

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

Email: alexandrageronti2003@gmail.com

Η απόδοση του σερβίς στην πετοσφαίριση έχει ερευνηθεί επαρκώς σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο ωστόσο είναι ελάχιστες οι μελέτες που αφορούν τους νέους. Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγράψει, να αναλύσει και να συγκρίνει την απόδοση του δυνατού περιστρεφόμενου (PJS) και του κυματιστού σερβίς με άλμα (FJS) σε επίπεδο νέων αναφορικά με την περιοχή εκτέλεσης και την κατεύθυνσή τους. Το δείγμα της έρευνας ήταν N= 1651 σερβίς (PJS=1027 & FJS=624) από 12 αγώνες του Βαλκανικού Πρωταθλήματος Ανδρών Κ20 που πραγματοποιήθηκε στη Σερβία το 2024. Η χωροθέτηση των περιοχών εκτέλεσης και κατεύθυνσης των σερβίς πραγματοποιήθηκαν σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες. Ο έλεγχος για την ενδοατομική και διατομική αξιοπιστία της ερευνήτριας έγινε με τον σταθμισμένο δείκτη K Cohen, υποδεικνύοντας πολύ υψηλή συνέπεια στη διαδικασία αξιολόγησης (0,89 και 0,85 αντίστοιχα). Για τη στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε α) ο έλεγχος ανεξαρτησίας και ομοιογένειας μεταξύ των μεταβλητών μέσω του chi-square test και του ακριβούς ελέγχου του Fisher, όταν το αναμενόμενο πλήθος τιμών ανά κελί ήταν μικρότερο από 5, β) επιπλέον εξετάστηκε η ισότητα των ποσοστών της απόδοσης. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS v.29 και Statgraphics v.5.1. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εκτέλεση των PJS συνοδεύονταν από συχνότερα λάθη και άριστες ενέργειες σε σχέση με την εκτέλεση των FJS ($z=6,45$, $p=0,001$ και $z=2,22$, $p=0,03$). Μάλιστα, τα PJS συνοδεύονταν από περισσότερα λάθη σε σχέση με τα FJS, ανεξάρτητα από την περιοχή που επιλέγονταν για την πραγματοποίησή τους ($p < 0,01$). Επιπλέον, δε βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο τύπων σερβίς ως προς τις άριστες ενέργειες ανά περιοχή εκτέλεσής τους. Αναφορικά με την περιοχή εκτέλεσης των σερβίς σε σχέση με την κατεύθυνσή τους φάνηκε ότι στο σύνολο τους τα PJS κατευθύνονταν συχνότερα προς τις περιοχές 1, 5 και 6, ενώ τα FJS προς τις περιοχές 4, 7, 8 και 9 ($p < 0,05$). Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν τη δυναμική που φάνηκε ότι είχαν οι δύο επικρατέστεροι τύποι σερβίς σε επίπεδο νέων. Ωστόσο, προτείνεται περαιτέρω διερεύνηση της απόδοσής τους σε σχέση με την οργάνωση του μπλοκ της ομάδας που το εκτελεί και το αποτέλεσμα του αγωνιστικού επεισοδίου.

Λέξεις – Κλειδιά: τύπος σερβίς, περιοχή εκτέλεσης, κατεύθυνση



201. ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟΥ ΦΑΣΜΑΤΟΣ: ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΚΑΣΑΓΙΑΝΝΗ Ε.¹, ΚΕΛΑΡΑΚΗ Δ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.², ΚΑΜΠΑΣ Α.¹

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

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

NEW TECHNOLOGIES AND PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER: NARRATIVE REVIEW

KASAGIANNI E.¹, KELARAKI D.¹, VENETSANOU F.², KAMBAS A.¹

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

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

Email: eleftheriakasagianni@gmail.com

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να πραγματοποιούν 60 λεπτά μέτριας έως έντονης φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) κάθε μέρα και έντονη αερόβια δραστηριότητα κατ' ελάχιστο τρεις φορές την εβδομάδα. Τα παιδιά με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) είναι σημαντικά λιγότερο φυσικά δραστήρια σε σύγκριση με τα συνομήλικά τους τυπικής ανάπτυξης, καθώς μόλις το 14% των παιδιών με ΔΑΦ ανταποκρίνεται στις συστάσεις για τη ΦΔ. Η τεχνολογία φαίνεται πως μπορεί να αξιοποιηθεί με στόχο την αύξηση της ΦΔ των παιδιών με ΔΑΦ. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να διερευνήσει την επίδραση των παρεμβάσεων ΦΔ που υποστηρίζονται από την τεχνολογία στη βελτίωση της ΦΔ παιδιών με ΔΑΦ. Τα κριτήρια αναζήτησης της βιβλιογραφίας ήταν: πειραματικές εργασίες που δημοσιεύτηκαν στην αγγλική γλώσσα από το 2010 μέχρι το 2024, στις βάσεις δεδομένων Medline Complete, Pudmed και Scopus. Κατά την αναζήτηση συνδυάστηκαν οι όροι: «παιδιά με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού», «τεχνολογία» και «φυσική δραστηριότητα». Η αξιολόγηση των συνολικά 1447 άρθρων που προέκυψαν από την αρχική αναζήτηση, είχε ως αποτέλεσμα την τελική επιλογή 8 άρθρων που πληρούσαν τα κριτήρια αξιολόγησης του Ινστιτούτου Joanna Briggs (JBI). Τα αποτελέσματα της μελέτης ανέδειξαν τη θετική επίδραση των Nintendo Wii, Xbox Kinect 360, Whatsapp, Zoom, της εικονικής πραγματικότητας και της εφαρμογής ExerciseBuddy στο επίπεδο ΦΔ των παιδιών με ΔΑΦ. Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενοι τύποι τεχνολογίας που ενισχύουν την ΦΔ στα παιδιά με ΔΑΦ φάνηκε να είναι τα ενεργά βιντεοπαιχνίδια, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης, καθώς βρέθηκαν δύο μελέτες για κάθε τύπο. Για την εικονική πραγματικότητα και τις εφαρμογές, βρέθηκε μια μελέτη για κάθε τύπο. Συμπερασματικά η τεχνολογία που προάγει τη ΦΔ, μπορεί να ενσωματωθεί στην καθημερινή ρουτίνα και να συμβάλει θετικά ως συμπληρωματική μορφή άσκησης, ώστε να πληρούνται οι συστάσεις για την καθημερινή μέτρια ως έντονη ΦΔ (ΜΕΦΔ) των παιδιών με ΔΑΦ.

Λέξεις – Κλειδιά: *πτε, nintendo wii, xbox kinect 360, whatsapp, zoom, εικονική πραγματικότητα*



202. ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΤΕΦΑΑ), ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ, ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΗ ΦΟΙΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΚΑΒΒΑΔΑΣ Α. , ΚΕΛΑΡΑΚΗ Δ. , ΚΑΜΠΑΣ Α. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.

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

ATTITUDES OF TEACHING STAFF IN GREEK DEPARTMENTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE (DPRESS) TOWARDS THE INCLUSION OF UNDERGRADUATE STUDENTS WITH DISABILITIES IN HIGHER EDUCATION.

KAVVADAS A. , KELARAKI D. , KAMBAS A. , AVLONITI A. , BERBERIDOU F.

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

Email: aposkavv1@phyed.duth.gr

Η παρούσα εργασία διερευνά τις στάσεις των μελών του διδακτικού προσωπικού (ΔΕΠ, ΕΕΠ, ΕΔΙΠ), των Τμημάτων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) στην Ελλάδα, σε θέματα ένταξης, διδασκαλίας και αξιολόγησης Ατόμων με Αναπηρία (ΑμεΑ) στο πλαίσιο της φοίτησης στις προπτυχιακές σπουδές. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι στάσεις του διδακτικού προσωπικού επηρεάζονται από παράγοντες όπως η προσωπική και επαγγελματική εμπειρία με άτομα με αναπηρία, η εκπαίδευση σε θέματα αναπηρίας, η γνώση των σχετικών νομοθεσιών και υπηρεσιών υποστήριξης καθώς και ότι απαιτείται περισσότερη εκπαίδευση του διδακτικού προσωπικού σχετικά με την εφαρμογή μεθόδων και την παροχή των απαραίτητων διευκολύνσεων στη διδακτική διαδικασία. Το δείγμα αποτέλεσαν σαράντα (n=40) μέλη του διδακτικού προσωπικού των ΤΕΦΑΑ της χώρας που συμμετείχαν οικειοθελώς στην έρευνα. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε για τους σκοπούς της έρευνας και καταγράφει αφενός τους παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάζουν τις στάσεις του διδακτικού προσωπικού των ΤΕΦΑΑ, όπως το επίπεδο εκπαίδευσής τους, η προηγούμενη εμπειρία τους με ΑμεΑ, η διαθεσιμότητα πόρων και δομών υποστήριξης, η επάρκεια της κατάρτισής τους, αφετέρου τις ανάγκες τους σχετικά με την παροχή ποιοτικής και χωρίς αποκλεισμούς εκπαίδευσης σε φοιτητές/τριες με αναπηρία. Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε στην πλατφόρμα Google Forms και διακινήθηκε ψηφιακά μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν τις υφιστάμενες στάσεις, αρνητικές και θετικές και εντοπίζουν προκαταλήψεις ή εμπόδια στην πανεπιστημιακή εκπαίδευση των φοιτητών με αναπηρία. Επιπρόσθετα προσφέρουν πληροφορίες για την ανάπτυξη στοχευμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων και πολιτικών που θα ενισχύσουν τις απαραίτητες δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση του προσωπικού για την συμπερίληψη και την ισότιμη πρόσβαση στην εκπαίδευση για όλους.

Λέξεις – Κλειδιά: κινητικές αναπηρίες, νευροαναπτυξιακές διαταραχές, αισθητηριακές διαταραχές, διδασκαλία, αξιολόγηση.



204. DANCE AND INTELLECTUAL DISABILITY : A REVIEW STUDY

TSAFOU C. , KASAPLERI V. , BAXEVANI M. , BERBERIDOU F. , PITSI A.

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

Email: chartsaf@phyed.duth.gr

Intellectual Disability is characterised by significant limitations in both cognitive functioning and adaptive behaviour, as expressed in conceptual, social and practical skills. This disability manifests itself during the developmental period, before the individual reaches the age of 22 years. The purpose of this review study is to investigate the impact of dance in its traditional and contemporary forms on physical expression, social interaction and the development of skills related to quality of life in people with intellectual disabilities. The literature search was conducted in Pubmed and Google Scholar online databases, for the period 2015-2025, using the keyword phrases: ""Dance and Intellectual Disabilities"", ""Dance and Down Syndrome"", ""Dance and Autism"", ""Traditional Dances and Intellectual Disabilities"", ""Traditional Dances and Down Syndrome"", ""Traditional Dances and Autism"", ""Modern Dance and Intellectual Disabilities"", ""Modern Dance and Down Syndrome"", ""Modern Dance and Autism"". A total of 305 studies were found, of which 12 met the inclusion criteria and were analysed in detail. The results showed that most of the dance programs had a positive effect on people with intellectual disabilities. Both traditional and modern dances contributed to the improvement of their motor, cognitive and psychosocial skills. Notable improvements in balance, posture, emotional expression, general adaptive behaviour and functional independence were observed, demonstrating the positive impact of dance on the functionality and quality of life of these individuals. In conclusion, the improvement of motor, social and emotional skills resulting from the involvement in traditional and contemporary dances makes this activity an important intervention tool, contributing substantially to the promotion of quality of life and social integration of people with intellectual disabilities.

Λέξεις – Κλειδιά: *intellectual disability, traditional dance, modern dance*



205. RELATIONSHIP BETWEEN STATIC BALANCE, INHIBITION, PLANNING AND WORKING MEMORY IN PRE-ADOLESCENT AGED-CHILDREN

DOGAN Z., SENDIL A. M. , ONGOREN B. , ESGIYAYLA S. , CANLI U.

Tekirdag Namik Kemal University, Department of Physical Education and Sport, Faculty of Sport Sciences, Tekirdag, Türkiye

Email: zynpdgn.1717@gmail.com

In the studies published in the literature, there is a lot of evidence that there is a relationship between physical fitness elements and cognitive functions in children. In this study, the relationship between static balance performance and the elements of inhibition, planning and working memory in pre-school children will be determined, and the relationship between these cognitive parameters will also be tried to be revealed. A total of 122 children, 66 girls and 56 boys (age = 10.95 ± 0.53) participated in the study voluntarily. Firstly, the height and body weight of the participants were measured and then the body mass index (BMI) values were calculated. Using a mobile platform that offers an interactive training tool (SensBalance Miniboard; Sensamove®, Utrecht, Netherlands), static balance parameter was evaluated. In two trials, participants used the mobile platform to measure the static balance metric for 30 seconds each. For the statistical analysis, the highest score from the two trials was employed. Go/No-Go, Tower of Hanoi and Corsi Block tests were used in cognitive performance tests. The cognitive tests used were computer-based tests. It was determined that the static balance performance of the participants had a weak negative relationship with the total number of moves representing the planning feature ($r = -0.255$; $p < 0.01$). In addition, it was determined that static balance performance had a weak negative relationship with the total time representing the planning feature ($r = -0.208$; $p < 0.05$). In the evaluation of the relationships between the cognitive performances of the participants, it was determined that there was a weak negative relationship between working memory and total time representing the planning feature ($r = -0.216$; $p < 0.05$). As a result, the findings of our study are in parallel with the studies in the literature. However, it is recommended that more detailed statistical analyses should be performed in order to reveal the relationships between cognitive performances and physical fitness elements more clearly.

Λέξεις – Κλειδιά: *balance, cognitive functions, children*



206. Η ΣΧΕΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΛΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ

TZAMARIA E.¹, ΣΠΑΝΟΥ Μ.², ΣΟΥΤΟΣ Κ.², ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ.², ΚΑΜΠΑΣ Α.³, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

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

²Ελληνογερμανική Αγωγή, Παλλήνη, Αθήνα, Ελλάδα

³Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTOR SKILLS AND EXECUTIVE FUNCTIONS IN GIRLS AGED 10-12 YEARS

TZAMARIA E.¹, SPANOU M.², SOUTOS K.², SOTIRIOU S.², KAMBAS A.³, VENETSANOU F.¹

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

²Ellinogermaniki Agogi, Pallini, Athens, Greece

³Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: eftzam2208@gmail.com

Είναι γνωστό ότι η κινητική επιδεξιότητα (ΚΕ), καθορίζοντας την ακρίβεια, την αποτελεσματικότητα και τον συντονισμό του ατόμου, συνδέεται με ένα μεγάλο εύρος φυσιολογικών, ψυχικών και συμπεριφορικών οφελών. Επίσης, σημαντικές για την ακαδημαϊκή επιτυχία, την κοινωνική και την ψυχική υγεία είναι οι επιτελικές λειτουργίες (ΕΛ), καθώς επιτρέπουν στο άτομο να οργανώνει και να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η ΚΕ και οι ΕΛ αναπτύσσονται παράλληλα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ των δύο παραμέτρων. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 139 κορίτσια, ηλικίας 10-12 ετών (10.86 ± 0.59 έτη) από την Αθήνα. Η ΚΕ αξιολογήθηκε με τη δέσμη KoerperKoordination Test fuer Kindern (KTK), ενώ για τις ΕΛ χρησιμοποιήθηκαν οι δοκιμασίες Attention Network Test (για τον ανασταλτικό έλεγχο) και Digits Backwards (για τη μνήμη εργασίας). Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης συσχέτισης που εφαρμόστηκε φάνηκε πως, μετά τον έλεγχο της ηλικίας, η επίδοση των συμμετεχουσών στο KTK συνδέθηκε στατιστικά σημαντικά με τις επιδόσεις τους τόσο στη δοκιμασία του ανασταλτικού ελέγχου ($r = -.20$, $p = .02$) όσο και σε εκείνη της μνήμης εργασίας ($r = .22$, $p = .008$). Το εύρημα της στατιστικά σημαντικής, ασθενούς ωστόσο, συσχέτισης μεταξύ των γνωστικών και κινητικών παραμέτρων που μελετήθηκαν, συνάδει με την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Ωστόσο, ανοικτό παραμένει το ερώτημα εάν τα υψηλότερα επίπεδα ΚΕ είναι εκείνα που οδηγούν σε αποτελεσματικότερες ΕΛ ή το αντίστροφο. Με δεδομένο ότι η ΚΕ και οι ΕΛ αποτελούν θεμελιώδεις αναπτυξιακές παραμέτρους, οι οποίες είναι καθοριστικές για τη συμμετοχή των παιδιών στον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα αλλά και για την αποτελεσματικότητά τους στην καθημερινή τους ζωή, αναδεικνύεται η ανάγκη διεξαγωγής πειραματικών ερευνών και διαχρονικών ερευνών, προκειμένου να διερευνηθούν αποτελεσματικότερα οι μεταξύ τους σχέσεις.

Λέξεις – Κλειδιά: μνήμη εργασίας, ανασταλτικός έλεγχος, κινητικές δεξιότητες, φυσική δραστηριότητα



207. ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΕΛΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Δ., BENETSANOY Φ.

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

RELATIONSHIPS BETWEEN MOTOR COMPETENCE AND EXECUTIVE FUNCTIONS IN PRESCHOOL AGED CHILDREN: A LITERATURE REVIEW

KONSTANTINOU D., VENETSANOU F.

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

Email: jim1831999@gmail.com

Είναι γνωστό ότι η κινητική επιδεξιότητα (ΚΕ) και οι επιτελικές λειτουργίες (ΕΛ) αποτελούν σημαντικές παραμέτρους για την υγιή ανάπτυξη του ατόμου, οι οποίες, κατά την προσχολική ηλικία, αναπτύσσονται παράλληλα. Σε αυτή τη βάση, είναι χρήσιμο να διερευνηθεί εάν βελτιώσεις στην ΚΕ των παιδιών μπορούν να οδηγήσουν σε βελτιώσεις των ΕΛ, οι οποίες είναι συνυφασμένες με την επιτυχία σε πολλούς τομείς της ζωής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, αναφορικά με τις σχέσεις μεταξύ της ΚΕ και των τριών βασικών ΕΛ (μνήμη εργασίας, ανασταλτικός έλεγχος, γνωστική ευελιξία), κατά την προσχολική ηλικία. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν δημοσιευμένες μελέτες στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Scopus και SPORTDiscus, χρησιμοποιώντας όρους που αφορούν (α) την ΚΕ (όπως, motor competence, motor skill) και (β) τις ΕΛ (όπως, working memory, inhibitory control, cognitive flexibility). Από τις 993 μελέτες που εντοπίστηκαν, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν οι 15 που πληρούσαν τα εξής κριτήρια: (α) μελετούσαν έμμεσες ή άμεσες σχέσεις μεταξύ ΚΕ και ΕΛ, (β) ήταν στα αγγλικά, (γ) οι συμμετέχοντες ήταν παιδιά προσχολικής ηλικίας τυπικής ανάπτυξης, (δ) είχαν δημοσιευτεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Συνολικά, 2.789 παιδιά προσχολικής ηλικίας συμμετείχαν σε αυτές τις μελέτες, μεταξύ των οποίων οι 12 ήταν περιγραφικές (10 συγχρονικές, 2 διαχρονικές) και οι τρεις πειραματικές. Από τις 10 συγχρονικές έρευνες, αναδείχθηκε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ ΚΕ και ΕΛ, με τον ανασταλτικό έλεγχο να παρουσιάζει την πιο ισχυρή σύνδεση. Στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ ΚΕ και ΕΛ διαπιστώθηκε και στις δύο διαχρονικές έρευνες, όχι όμως για τη γνωστική ευελιξία. Ανάλογη ήταν η εικόνα που έδωσαν οι τρεις πειραματικές έρευνες, στις οποίες βρέθηκε πως προγράμματα κίνησης που είχαν ως στόχο την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών, οδηγούσαν σε βελτιώσεις του ανασταλτικού ελέγχου, πρωτίστως, και, κατόπιν της μνήμης εργασίας. Τα παραπάνω ευρήματα αναδεικνύουν τη σύνδεση μεταξύ ΚΕ και ΕΛ, ωστόσο ο εξαιρετικά μικρός αριθμός των πειραματικών και διαχρονικών ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα περιορίζει τη δυνατότητα εξαγωγής ασφαλών συμπερασμάτων. Λαμβάνοντας υπόψη τη σημαντικότητα της ΚΕ και των ΕΛ, επισημαίνεται η ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση της μεταξύ τους σχέσης κατά την προσχολική ηλικία.

Λέξεις – Κλειδιά: μνήμη εργασίας, ανασταλτικός έλεγχος, γνωστική ευελιξία, κινητικές δεξιότητες



208. EFFECTS OF CLASSROOM EXERCISE BREAKS ON MOTOR COMPETENCE, ATTENTION AND INTELLIGENCE IN ELEMENTARY SCHOOL AGED-CHILDREN

SENDIL A. M. , DOGAN Z. , ESGIYAYLA S. , ONGOREN B. , CANLI U. , KONAR M.

Tekirdag Namik Kemal University, Department of Physical Education and Sport, Faculty of Sports Sciences, Tekirdağ, Türkiye.

Email: ali.mert.sendil@gmail.com

Motor competence and cognitive functions, such as attention and intelligence play a critical role in children's developmental processes. These domains can be supported and enhanced through structured physical activity and exercise interventions. The aim of this study was to examine the effect of classroom exercise breaks on motor competence, attention and intelligence in primary school children. A total of 90 healthy students ($n=90$; 44 boys and 46 girls) aged 12.02 ± 0.42 years participated in the study. Participants were randomly divided into two groups; intervention group (IG, $n=38$) and video control group (VC, $n=52$). IG participated in structured in-class exercise breaks of 10 minutes two days a week for 8 weeks, while VG watched sports-themed videos for the same duration and days. To evaluate the impact of the intervention, all measurements including motor competence, attention, and intelligence were conducted both before and after the program. Motor competence levels were assessed using the Körperkoordinationstest für Kinder 3+ (KTK3+). Attention was measured with the d2 Attention Test, and intelligence was assessed using the Cattell Intelligence Test. The results did not show a statistically significant group $\times$ time interaction in motor competence ($p \geq 0.05$). However, in concentration performance (CP), one of the attention level variables, a significant improvement was observed in IG compared to VG ($p < 0.05$). No significant difference was found in other attention variables and intelligence level ($p \geq 0.05$). These findings suggest that while short-term structured in-classroom exercise breaks may not lead to significant changes in motor competence, they can positively impact cognitive performance, particularly in attention and concentration.

Λέξεις – Κλειδιά: *physical activity, child development, cognitive function, school-based intervention, executive function*



209. ANALYSIS OF SEDENTARY BEHAVIORS, EATING HABITS, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ITALIAN ADOLESCENTS

BRIDI M. ¹, **PERSIANI M.** ², **LAFFI A.** ², **MIOLA E.** ¹, **FAUCCI G.** ¹, **GALLETTI B.** ¹, **MORCIONI D.** ¹, **SCAGNOLARI A.** ¹, **PETRONI M. L.** ³, **RAFFI M.** ²

¹University of Bologna, Department for Life Quality Studies, QUVI, Italy

²University of Bologna, Department of Biomedical and Neuromotor Sciences, DIBINEM, Italy

³University of Bologna, Department of Medical and Surgical Sciences, DIMEC, Italy

Email: michela.bridi2@unibo.it

Among Europe, Mediterranean countries have the highest number of adults with obesity or overweight. The percentage of obesity in the European region has increased by 21% in the last 10 years and by 138% since 1975. Adolescence (ages 5-19) represents a critical period of nutritional vulnerability, necessitating continuous monitoring and comprehensive strategies that integrate education, support, and active engagement. The aim of this study is to investigate the interdependencies between sedentary behaviors and physical activity, eating habits, and psychological well-being through the analysis of data extrapolated from DAB-Q and KIDSCREEN-27 questionnaires submitted to 57 high school students. Questionnaires' scores have been analyzed using descriptive and regression analyses using R, with a significance level of $p \leq 0.05$. Results showed that males generally exhibited healthier eating habits, lower sedentary levels, and more stable psychological well-being compared to females, who showed greater variability in these factors. These findings suggest the need for tailored interventions that account for gender-specific patterns in lifestyle behaviors. Results also showed that adolescents with healthier eating behaviours choose healthy foods ($p = 0.034$). The regression analysis revealed that sedentary behavior is a significant predictor of dietary habits ($B = 0.373$, $p = 0.004$), indicating that less sedentary individuals tend to adopt healthier eating behaviors. In contrast, psychological well-being showed no significant association with dietary habits ($B = 0.098$, $p = 0.578$). The regression model, while statistically significant, has limited explanatory power, suggesting that additional factors should be considered to better understand the determinants of dietary choices. The scatter plot further illustrates the lack of a clear relationship between psychological well-being and dietary habits, with high data dispersion and a wide confidence interval reinforcing the model's uncertainty. Present data, overall, highlights the importance of adopting a holistic approach in prevention interventions to take into account the different factors that contribute to and influence well-being and lifestyle in their entirety and complexity. Investing in prevention and promoting good practices to improve lifestyles, especially eating habits, is crucial for enhancing quality of life and reducing healthcare costs.

Λέξεις – Κλειδιά: *education, prevention, physical exercise, good practices*



210. ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ «ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ» ΓΙΑ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΜΠΕΝΑΒΙΔΗ Α. , ΝΤΕΛΛΟΥ Ε. Φ. , ΚΟΥΣΙΔΟΥ Α. , ΤΟΚΟΥΤΖΗΣ Ν. , ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ Β. , ΜΑΣΑΔΗΣ Γ. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. , ΚΟΥΦΟΥ Ν. , ΠΙΤΣΗ Α. , ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

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

RELIABILITY AND VALIDITY OF THE ""SELF-ESTEEM"" SCALE FOR GREEK PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

BENAVIDI A. , NTELLOU E. F. , KOUSIDOU A. , TOKOUTZIS N. , KARAVASILIS V. , MASADIS G. , EMMANOUILIDOU K. , KOUFOU N. , PITSI A. , FILIPPOU F.

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

Email: AndrianaMpenavidi@gmail.com

Σκοπός της εργασίας ήταν να επιβεβαιωθεί η παραγοντική δομή της κλίμακας αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1965), όπως αυτή σταθμίστηκε για Έλληνες προπτυχιακούς φοιτητές, ώστε να χρησιμοποιηθεί σε έρευνες που απευθύνονται σε εν ενεργεία εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (ΦΑ). Στην έρευνα συμμετείχαν 145 εκπαιδευτικοί ΦΑ, Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης, 61 άνδρες (42.1%) και 84 γυναίκες (57.90%), με προϋπηρεσία από 0 έως 40 έτη. Η κλίμακα αυτοεκτίμησης αποτελείται από δέκα δηλώσεις, οι οποίες απαντήθηκαν σε 4/θμια κλίμακα τύπου Likert από 1=διαφωνώ απόλυτα έως 4=συμφωνώ απόλυτα. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν α) επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση για την επιβεβαίωση της παραγοντικής δομής του ερωτηματολογίου και β) έλεγχος της εσωτερικής συνέπειας και της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου με τους δείκτες Συγκλίνουσα Εγκυρότητα και Μέση Εξαχθείσα Διακύμανση. Οι τιμές που προέκυψαν και από τις δύο αναλύσεις θεωρούνται αποδεκτές, επιβεβαιώνοντας το υποθετικό μοντέλο ότι οι δέκα δηλώσεις συνθέτουν έναν παράγοντα με ικανοποιητική αξιοπιστία και εγκυρότητα. Συμπεραίνεται ότι η κλίμακα αυτοεκτίμησης είναι αξιόπιστο όργανο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια σε έρευνες που απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς ΦΑ που διδάσκουν σε σχολεία της ελληνικής επικράτειας.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική αγωγή, εσωτερική συνοχή, συγκλίνουσα εγκυρότητα, μέση εξαχθείσα διακύμανση



211. ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ «ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ» ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΦΑ)

ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ Β., ΤΟΚΟΥΤΖΗΣ Ν. , ΝΤΕΛΛΟΥ Ε. Φ. , ΜΟΡΑΛΗΣ Μ. , ΚΟΥΣΙΔΟΥ Α. , ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ. , ΜΑΣΑΔΗΣ Γ. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. , ΚΟΥΦΟΥ Ν. , ΠΙΤΣΗ Α.

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

RELIABILITY AND VALIDITY OF THE ""BURNOUT"" SCALE FOR PHYSICAL EDUCATION (PE) TEACHERS

KARAVASILIS V., TOKOUTZIS N. , NTELLOU E. F., MORALIS M. , KOUSIDOU A. , MAVRIDOU Z. , MASADIS G. , EMMANOUILIDOU K. , KOUFOU N. , PITSI A.

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

Email: vasikara54@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να επιβεβαιώσει την παραγοντική δομή της κλίμακας της επαγγελματικής εξουθένωσης των Maslach και Jackson (1986), όπως αυτή έχει σταθμιστεί από τους Tsigili, Koustelio και Togia (2004). Στην έρευνα πήραν μέρος 274 καθηγητές (112, 40.9%) και καθηγήτριες (162, 59.1%) ΦΑ που εργάζονται σε σχολεία της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης. Η πλειοψηφούσα ηλικιακή ομάδα είναι αυτή των 46-55 (43.1%) ενώ αυτή με τη μεγαλύτερη εργασιακή εμπειρία είναι αυτή με 21-30 χρόνια (43.4%). Η κλίμακα συντίθεται από 22 θέματα που αξιολογούν τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης (α) Συναισθηματική εξάντληση (9 θέματα), (β) Αποπροσωποποίηση (5 θέματα), (γ) Έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων (8 θέματα). Οι απαντήσεις δίνονται σε 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου 0=ποτέ και 6=κάθε μέρα. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν α) Επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση για την επιβεβαίωση της παραγοντικής δομής του ερωτηματολογίου. Οι δείκτες καλής προσαρμογής που εξετάστηκαν καθώς και οι αποδεκτές τιμές τους ήταν: χ^2/DF (degrees of freedom) ≤ 5 , Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) $\leq .90$, Goodness of Fit Index (GFI) $\geq .90$ and Incremental Fit Index (IFI) $\geq .90$. β) ο έλεγχος της εσωτερικής συνέπειας και της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου έγινε με τους Συγκλίνουσα Εγκυρότητα και Μέση Εξαχθείσα Διακύμανση με αποδεκτές τιμές $\geq .50$. Από τις τιμές που έλαβαν οι δείκτες $-\chi^2/df$ (526.13/206) = 2.55, $p \leq .001$, NFI=.92, CFI=.95 και GFI=.92, RMSEA=.075, SRMR=.043 και IFI=.92- επιβεβαιώνεται το υποθετικό μοντέλο ότι, δηλαδή οι 22 διατυπώσεις κατανέμονται και συνθέτουν τους τρεις προαναφερθέντες παράγοντες. Οι τιμές που έλαβαν οι τρεις παράγοντες στους δείκτες Συγκλίνουσα Εγκυρότητα (Συναισθηματική εξάντληση: .923 Αποπροσωποποίηση: .912, Έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων: .899) και Μέση Εξαχθείσα Διακύμανση (Συναισθηματική εξάντληση: .577 Αποπροσωποποίηση: .675, Έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων: .526) επιβεβαιώνουν την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του ερωτηματολογίου. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η κλίμακα της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι αξιόπιστο όργανο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια σε έρευνες που απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς ΦΑ.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική αγωγή, αυτοαντίληψη, επαγγελματική ικανοποίηση, προσωπική επίτευξη



212. «ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΑΣ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ»: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΣΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

ΝΤΕΛΛΟΥ Ε. Φ. , ΜΠΕΝΑΒΙΔΗ Α. , ΜΟΡΑΛΗΣ Μ. , ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ Β. , ΚΟΥΣΙΔΟΥ Α. , ΜΑΣΑΔΗΣ Γ. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. , ΚΟΥΦΟΥ Ν. , ΠΙΤΣΗ Α. , ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

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

**""SHORT VERSION OF THE TENSION SCALE TOWARDS OUR INDIVIDUAL ACHIEVEMENTS"":
ADAPTATION AND VALIDITY FOR GREEK TEACHERS**

**NTELLOU E. F. , BENAVIDI A. , MORALIS M. , KARAVASILIS V. , KOUSIDOU A. , MASADIS G. ,
EMMANOUILIDOU K. , KOUFOU N. , PITSI A. , FILIPPOU F.**

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

Email: evanntel@phyed.duth.gr

Με τον όρο τελειομανία νοείται η συμπεριφορά κάποιων ατόμων, που έχουν θέσει ως στόχο ζωής να είναι αλάνθαστοι στις πράξεις τους ώστε το αποτέλεσμα, σε ό,τι και αν κάνουν, να είναι αψεγάδιαστο. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της «Σύντομη έκδοση της Κλίμακας των Στάσεων απέναντι στα ατομικά μας επιτεύγματα»/«The Short Form of the Revised Almost Perfect Scale» στο ελληνικό εκπαιδευτικό περιβάλλον και πιο συγκεκριμένα στους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (ΦΑ). Στην έρευνα πήραν μέρος 170 εκπαιδευτικοί ΦΑ από τους οποίους οι 77 (45.3%) ήταν άνδρες και 93 (54.7%), που εργάζονται σε σχολεία της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης. Η κλίμακα συντίθεται από 8 προτάσεις οι οποίες κατανέμονται στους δύο παράγοντες που διερευνούν την προσαρμοστική τελειομανία («πρότυπα» & «αποκλίσεις»). Κάθε παράγοντας αποτελείται από τέσσερις προτάσεις και η αξιολόγηση γίνεται με 7βάθμια κλίμακα Likert από 1=διαφωνώ απόλυτα έως 7=συμφωνώ απόλυτα. Υψηλές βαθμολογίες στην υποκλίμακα «πρότυπα» υποδηλώνουν υψηλά επίπεδα προσπάθειας για απόδοση ή επίτευξη ενώ υψηλότερες βαθμολογίες στην υποκλίμακα «αποκλίσεις» υποδεικνύουν αυξημένες αυτοκριτικές απαντήσεις στη διαφορά μεταξύ απόδοσης και προτύπων. Οι στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν: α) στοιχεία περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής, β) διερευνητική παραγοντική ανάλυση, γ) ανάλυση εσωτερικής συνοχής (α του Cronbach). Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν: α) από τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση προκύπτουν δύο παράγοντες -πρότυπα και αποκλίσεις- που προτείνουν οι κατασκευαστές της κλίμακας, β) οι δύο παράγοντες παρουσιάζουν αξιοσημείωτη εσωτερική συνοχή, γ) ο παράγων πρότυπα συγκεντρώνει τις προτιμήσεις του δείγματος. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνονται: α) η κλίμακα «Σύντομη έκδοση της Κλίμακας των Στάσεων απέναντι στα ατομικά μας επιτεύγματα» αποτελεί αξιόπιστο όργανο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια σε έρευνες με δείγμα εκπαιδευτικών ΦΑ, β) το δείγμα της έρευνας διακατέχεται από υψηλά επίπεδα προσπάθειας για απόδοση ή επίτευξη.

Λέξεις – Κλειδιά: αλάνθαστος, αψεγάδιαστος, τελειομανής, εκπαιδευτικός



213. ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΤΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ

ΜΟΡΑΛΗΣ Μ., ΚΟΥΣΙΔΟΥ Α. , ΜΠΕΝΑΒΙΔΗ Α. , ΤΟΚΟΥΤΖΗΣ Ν. , ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ Β. , ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ. , ΜΑΣΑΔΗΣ Γ. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. , ΚΟΥΦΟΥ Ν. , ΠΙΤΣΗ Α.

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

LEVELS OF BURNOUT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS: DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS THAT DIFFERENTIATE IT

MORALIS M., KOUSIDOU A. , BENAVIDI A. , TOKOUTZIS N. , KARAVASILIS V. , MAVRIDOU Z. , MASADIS G. , EMMANOUILIDOU K. , KOUFOU N. , PITSI A.

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

Email: marimora8@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το φύλο, την ηλικία και την εργασιακή εμπειρία ως παράγοντες διαφοροποίησης της επαγγελματικής εξουθένωσης που αισθάνονται οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής. Στην έρευνα πήραν μέρος 274 εκπαιδευτικοί ΦΑ από τους οποίους οι 112 ήταν άνδρες και 162 γυναίκες και που εργάζονται σε σχολεία της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης. Η πλειοψηφούσα ηλικιακή ομάδα είναι αυτή των 46-55 ενώ αυτή με τη μεγαλύτερη εργασιακή εμπειρία είναι αυτή με 21-30 χρόνια. Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της «Κλίμακας Επαγγελματικής Εξουθένωσης» (Maslach Burnout Inventory; MBI-Maslach & Jackson, 1986), η οποία έχει τροποποιηθεί για τις ανάγκες του ελληνικού πληθυσμού από τους Tsigili, Koustelio και Togia (2004). Η κλίμακα συντίθεται από 22 θέματα που αξιολογούν τις τρεις διαστάσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης: (α) Συναισθηματική εξάντληση: συντίθεται από 9 θέματα που διερευνούν το αίσθημα της εξάντλησης όπως και την αδικαιολόγητη κούραση που αισθάνεται ο εκπαιδευτικός κατά την εκπαιδευτική διαδικασία, (β) Αποπροσωποποίηση: συντίθεται από 5 θέματα που διερευνούν την αρνητική και συχνά κυνική στάση λόγω εξάντλησης απέναντι στους μαθητές ή και τους συναδέλφους του, (γ) Έλλειψη προσωπικών επιτευγμάτων: συντίθεται από 8 θέματα που διερευνούν τα συναισθήματα ικανότητας και επίτευξης σε σχέση με τον χώρο εργασίας του. Οι απαντήσεις δίνονται σε 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert από 0=ποτέ έως 6=κάθε μέρα. Οι στατιστικές αναλύσεις περιλάμβαναν: α) στοιχεία περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής β) T-test για ανεξάρτητα δείγματα και One-way Anova για τον έλεγχο πιθανών διαφορών ως προς το φύλο, την ηλικία και την εργασιακή εμπειρία. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν: α) το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για κανέναν παράγοντα, β) η ηλικία δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για κανέναν παράγοντα, (γ) η εργασιακή εμπειρία δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για κανέναν παράγοντα. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι το δείγμα, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και εργασιακής εμπειρίας διακατέχεται από τα ίδια επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης.

Λέξεις – Κλειδιά: συναισθηματική εξάντληση, προσωπικές επιτυχίες, κυνισμός, αδιαφορία



214. ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΤΟΣ ΠΙΛΟΤΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΣΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΔΕΡΡΗ Β., ΠΑΠΑΜΙΧΟΥ Α. , ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ Ο.

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

SECOND YEAR OF PILOT IMPLEMENTATION OF THE NEW PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM, IN MODEL AND EXPERIMENTAL SCHOOLS THROUGHOUT GREECE

DERRI V., PARAMICHOU A. , VASSILIADOU O.

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

Email: apapamic@phyed.duth.gr

Σύμφωνα με σχετικό έγγραφο (ΑΔΑ: ΨΕΠΥΟΞΛΔ-Δ03) του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ), πραγματοποιήθηκε πρόσκληση σε όλους/ες τους/τις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) των Πρότυπων και Πειραματικών σχολείων πανελλαδικά, να συμμετέχουν σε επιμόρφωση το σχολικό έτος 2021-22 σχετικά με το νέο Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) για τη Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό σχολείο και σε πιλοτική εφαρμογή του τα σχολικά έτη 2021-22 και 2022-23. Η συγκεκριμένη αναρτημένη παρουσίαση αποτυπώνει την πορεία υλοποίησης καθώς και τα αποτελέσματα του 2ου έτους πιλοτικής εφαρμογής (σχ. έτος 2022-23). Η εφαρμογή στα σχολεία διήρκησε 8 εβδομάδες και σε 95 ενότητες των ενδεικτικών προγραμματισμών του Οδηγού Εκπαιδευτικού. Τα παραδοτέα των εκπαιδευτικών ήταν 5 ημερολόγια αποτίμησης, τα οποία συντέλεσαν στην εξαγωγή συμπερασμάτων που προωθήθηκαν στο ΙΕΠ. Προαιρετικά οι εκπαιδευτικοί δημιούργησαν και εφάρμοσαν διδακτικά σενάρια ατομικά και συνεργατικά. Αξίζει να αναφερθεί ότι πραγματοποιήθηκε συλλογή και των απόψεων των μαθητών/τριών στη διάρκεια του 2ου έτους εφαρμογής. Συμπερασματικά η πιλοτική εφαρμογή κατά το 2ο έτος, επικαιροποίησε τα αντίστοιχα αποτελέσματα του 1ου έτους και αποτέλεσε μια πολύτιμη εμπειρία για τους/τις ΕΦΑ των Πρότυπων και Πειραματικών σχολείων.

Λέξεις – Κλειδιά: πρόγραμμα σπουδών, φυσική αγωγή, πρότυπα και πειραματικά σχολεία, πιλοτική εφαρμογή



215. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ ΤΟΥΣ

ΜΑΣΑΔΗΣ Γ., ΠΙΤΣΗ Α. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. , ΚΟΥΦΟΥ Ν. , ΔΕΡΡΗ Β. , ΡΟΚΚΑ Σ. , ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

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

INVESTIGATING THE PREDICTION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' BURNOUT FROM THEIR SELF-ESTEEM AND PERFECTIONISM

MASADIS G., PITSI A. , EMMANOUILIDOU K. , KOUFOU N. , DERRI V. , ROKKA S. , FILIPPOU F.

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

Email: gmasadis@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις σχέσεις μεταξύ αυτοεκτίμησης, επαγγελματικής εξουθένωσης και τελειομανίας σε εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) και να διερευνήσει τη δυνατότητα πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης από την αυτοεκτίμηση και την τελειομανία. Στην έρευνα συμμετείχαν 174 εκπαιδευτικοί ΦΑ (90 άνδρες & 84 γυναίκες) πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Ως όργανα μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν: 1) το ερωτηματολόγιο της επαγγελματικής εξουθένωσης (Maslach & Jackson, 1986) σταθμισμένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Tsigilis et al., 2004) με 22 ερωτήσεις στις τρεις διαστάσεις: ""συναισθηματική εξάντληση"", ""αποπροσωποποίηση"" και ""προσωπικά επιτεύγματα"" και τις απαντήσεις σε 7/βάθμια κλίμακα από το 0=ποτέ έως 6=κάθε μέρα, 2) το ερωτηματολόγιο της αυτοεκτίμησης (Rosenberg, 1965), όπως έχει σταθμιστεί από τους Galanou, Galanakis, Alexopoulos και Darviri (2014) και έχει τροποποιηθεί από τον Αμαριωτάκη (2021), με 10 ερωτήματα σε ένα παράγοντα και τις απαντήσεις σε 5/βάθμια κλίμακα και 3) το ερωτηματολόγιο της τελειομανίας των Rice, Richardson και Tueller (2014) με 8 ερωτήσεις στους δύο παράγοντες ""πρότυπα"" και ""αποκλίσεις"" και τις απαντήσεις σε 7/βάθμια κλίμακα Likert από 1=διαφωνώ απόλυτα έως 7=συμφωνώ απόλυτα. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω στατιστικές αναλύσεις: περιγραφική και επαγωγική στατιστική, ανάλυση συσχέτισης και ανάλυση παλινδρόμησης. Από τα αποτελέσματα προκύπτουν τα εξής: α) οι δείκτες εσωτερικής συνοχής των παραγόντων και των τριών ερωτηματολογίων κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα, β) η αυτοεκτίμηση έχει στατιστικά σημαντική θετική σχέση με τα ""προσωπικά επιτεύγματα"" και τα ""πρότυπα"", ενώ σχετίζεται αρνητικά με τη ""συναισθηματική εξάντληση"", την ""αποπροσωποποίηση"" και τις ""αποκλίσεις"", γ) η αυτοεκτίμηση και τα ""πρότυπα"" προβλέπουν στατιστικά σημαντικό ποσοστό των ""προσωπικών επιτευγμάτων"", ενώ οι ""αποκλίσεις"" έχουν στατιστικά σημαντική δυνατότητα πρόβλεψης της ""συναισθηματικής εξάντλησης"" και της ""αποπροσωποποίησης"". Τα αποτελέσματα της έρευνας βρίσκονται σε συμφωνία με ανάλογες έρευνες όπου έχουν επισημανθεί υψηλά επίπεδα τελειομανίας και επαγγελματικής εξουθένωσης και επηρεάζουν σημαντικά σε ψυχολογικό και συμπεριφορικό επίπεδο το εκπαιδευτικό έργο των εκπαιδευτικών ΦΑ.

Λέξεις – Κλειδιά: πρότυπα, απόκλιση, συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση



216. ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ 1ΟΥ ΕΤΟΥΣ ΠΙΛΟΤΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΣΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.

ΔΕΡΡΗ Β. , ΠΑΠΑΜΙΧΟΥ Α. , ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ Ο.

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

TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND RESULTS OF THE 1ST YEAR OF PILOT IMPLEMENTATION OF THE NEW PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM, IN MODEL AND EXPERIMENTAL SCHOOLS THROUGHOUT GREECE.

DERRI V. , PARAMICHOU A. , VASSILIADOU O.

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

Email: apapamic@phyed.duth.gr

Σύμφωνα με σχετικό έγγραφο (ΑΔΑ: ΨΕΠΥΟΞΛΔ-Δ03) του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ), πραγματοποιήθηκε πρόσκληση σε όλους/ες τους/τις εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) των Πρότυπων και Πειραματικών σχολείων πανελλαδικά, να συμμετέχουν σε επιμόρφωση το σχολικό έτος 2021-22 σχετικά με το νέο Πρόγραμμα Σπουδών (ΠΣ) για τη Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό σχολείο και σε πιλοτική εφαρμογή του τα σχολικά έτη 2021-22 και 2022-23. Η συγκεκριμένη αναρτημένη παρουσίαση αποτυπώνει τα κυριότερα στοιχεία της συγκεκριμένης επιμόρφωσης, αλλά και τα αποτελέσματα του 1ου έτους πιλοτικής εφαρμογής. Συμπερασματικά το συγκεκριμένο έργο επιμόρφωσης και πιλοτικής εφαρμογής, αποτέλεσε μια σημαντική καινοτομία για την επιμορφωτική και εκπαιδευτική διαδικασία στα Πρότυπα και Πειραματικά σχολεία πανελλαδικά.

Λέξεις – Κλειδιά: νέα προγράμματα σπουδών, φυσική αγωγή, επιμόρφωση, πιλοτική εφαρμογή, πρότυπα και πειραματικά σχολεία



217. ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΤΟ ΦΥΛΟ, Η ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ

ΚΟΥΣΙΔΟΥ Α. , ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ Β. , ΤΟΚΟΥΤΖΗΣ Ν. , ΜΟΡΑΛΗΣ Μ. , ΝΤΕΛΛΟΥ Ε. Φ. , ΜΑΣΑΔΗΣ Γ. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. , ΚΟΥΦΟΥ Ν. , ΠΙΤΣΗ Α. , ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

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

LEVELS OF PERFECTIONISM AMONG PHYSICAL EDUCATION TEACHERS: GENDER, AGE AND YEARS OF PROFESSIONAL INVOLVEMENT AS FACTORS IN ITS DIFFERENTIATION

KOUSIDOU A. , KARAVASILIS V. , TOKOUTZIS N. , MORALIS M. , NTELLOU E. F. , MASADIS G. , EMMANOUILIDOU K. , KOUFOU N. , PITSI A. , FILIPPOU F.

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

Email: annakous@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το φύλο, την ηλικία και τα έτη εργασίας στην εκπαίδευση ως παράγοντες διαφοροποίησης της τελειομανίας που αισθάνονται οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Στην έρευνα πήραν μέρος 170 καθηγητές (77, 45.3%) και καθηγήτριες (93, 54.7%) ΦΑ που εργάζονται σε σχολεία της Α/θμιας και Β/θμιας εκπαίδευσης. Η πλειοψηφούσα ηλικιακή ομάδα είναι αυτή των 46-55 (41.8%) ενώ αυτή με τη μεγαλύτερη εργασιακή εμπειρία είναι αυτή με 21-30 χρόνια (41.8%). Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της «Σύντομη έκδοση της Κλίμακας των Στάσεων απέναντι στα ατομικά μας επιτεύγματα» η οποία συντίθεται από 8 διατυπώσεις οι οποίες κατανέμονται σε δύο υποκλίμακες που διερευνούν την προσαρμοστική τελειομανία («πρότυπα» & «αποκλίσεις»). Κάθε παράγοντας αποτελείται από τέσσερις προτάσεις και η αξιολόγηση γίνεται με 7βάθμια κλίμακα Likert όπου 1=διαφωνώ απόλυτα και 7=συμφωνώ απόλυτα. Οι στατιστικές αναλύσεις περιλάμβαναν: α) στοιχεία περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής με δείκτες κεντρικής τάσης και διακύμανσης. β) T-test για ανεξάρτητα δείγματα και One-way Anova για τον έλεγχο πιθανών διαφορών ως προς το φύλο, την ηλικία και την εργασιακή εμπειρία. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα: α) το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης για κανέναν από τους δύο παράγοντες (άνδρες: πρότυπα: M.O.=5.39 & T.A.=.93, αποκλίσεις: M.O.=3.15 & T.A.=1.32) και (γυναίκες: πρότυπα: M.O.=5.34 & T.A.=1.01, αποκλίσεις: M.O.=3.14 & T.A.=1.06) διακατέχονται από τα ίδια επίπεδα τελειομανίας, β) δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές (πρότυπα: $F(3,166)=2.51$ & $p=.060$ και αποκλίσεις: $F(3,166)=1.70$ & $p=.169$) που να οφείλονται στην ηλικία του δείγματος, γ) δεν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές (πρότυπα: $F(3,166)=2.36$ & $p=.074$ και αποκλίσεις: $F(3,166)=.768$ & $p=.513$) που να οφείλονται στην εργασιακή εμπειρία του δείγματος. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι το δείγμα, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και εργασιακής εμπειρίας διακατέχεται από τα ίδια επίπεδα τελειομανίας.

Λέξεις – Κλειδιά: λειτουργική και δυσλειτουργική τελειομανία, προσαρμοστική και τη μη προσαρμοστική τελειομανία



218. ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΤΟ ΦΥΛΟ, Η ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ

ΤΟΚΟΥΤΖΗΣ Ν. , ΜΟΡΑΛΗΣ Μ. , ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ Β. , ΚΟΥΣΙΔΟΥ Α. , ΜΠΕΝΑΒΙΔΗ Α. , ΜΑΣΑΔΗΣ Γ. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. , ΚΟΥΦΟΥ Ν. , ΠΙΤΣΗ Α. , ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

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

SELF-ESTEEM LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS: GENDER, AGE AND YEARS OF PROFESSIONAL INVOLVEMENT AS FACTORS IN ITS DIFFERENTIATION

ΤΟΚΟΥΤΖΗΣ Ν. , ΜΟΡΑΛΗΣ Μ. , ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ Β. , ΚΟΥΣΙΔΟΥ Α. , ΜΠΕΝΑΒΙΔΗ Α. , ΜΑΣΑΔΗΣ Γ. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. , ΚΟΥΦΟΥ Ν. , ΠΙΤΣΗ Α. , ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

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

Email: nikotoko1@phyed.duth.gr

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει το φύλο, την ηλικία και τα έτη εργασίας στην εκπαίδευση ως παράγοντες διαφοροποίησης της αυτοεκτίμησης που αισθάνονται οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Στην έρευνα πήραν μέρος 145 καθηγητές (61 42.1%) και καθηγήτριες (84 57.9%). Η πλειοψηφούσα ηλικιακή ομάδα είναι αυτή των 46-55 (40%) ενώ αυτή με τη μεγαλύτερη εργασιακή εμπειρία είναι αυτή με 21-30 χρόνια. Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της Rosenberg Self-esteem Scale η οποία συντίθεται από 10 διατυπώσεις οι οποίες διερευνούν την έννοια της αυτοεκτίμησης. Πέντε διατυπώσεις είναι θετικά διατυπωμένες και πέντε αρνητικά. Πριν τη στατιστική ανάλυση, οι απαντήσεις των πέντε αρνητικά διατυπωμένων διατυπώσεων αντιστράφηκαν ώστε όλες οι απαντήσεις να είναι προς την ίδια κατεύθυνση. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 4βάθνια κλίμακα τύπου Likert όπου 1=διαφωνώ απόλυτα και 4=συμφωνώ απόλυτα. Οι στατιστικές αναλύσεις περιλάμβαναν: α) στοιχεία περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής με δείκτες κεντρικής τάσης και διακύμανσης (μέσος όρος, τυπική απόκλιση). β) T-test για ανεξάρτητα δείγματα και One-way Anova για τον έλεγχο πιθανών διαφορών ως προς το φύλο, την ηλικία και την εργασιακή εμπειρία στην εκπαίδευση. Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων προκύπτουν τα: α) το φύλο δεν αποτελεί παράγοντα διαφοροποίησης αφού τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες διακατέχονται από τα ίδια επίπεδα αυτοεκτίμησης, β) η ηλικία αποβαίνει παράγοντας διαφοροποίησης με τους ηλικιακά νεότερους να διακατέχονται από χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης από τους συναδέλφους τους μεγαλύτερης ηλικίας. γ) η εργασιακή εμπειρία αποβαίνει παράγοντας διαφοροποίησης με τους έχοντες λίγα χρόνια υπηρεσίας να διακατέχονται από χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης απ' ότι οι έχοντες μεγαλύτερη προϋπηρεσία. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής διακατέχονται από υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης χωρίς να παρατηρείται διαφοροποίηση μεταξύ των ανδρών και γυναικών. Επιπλέον, η αυτοεκτίμηση είναι συναίσθημα που κατακτιέται με την πάροδο του χρόνου και τα χρόνια εργασίας.

Λέξεις – Κλειδιά: αυτοαντίληψη, εκπαιδευτικός, εργασιακή εμπειρία, επαγγελματική εξουθένωση



219. THE EFFECT OF COORDINATIVE-BASED PHYSICAL ACTIVITY PRACTICES ON MOTOR COMPETENCE, COGNITIVE FUNCTION AND MOOD IN ADOLESCENTS

ESGIYAYLA S., ONGOREN B. , DOGAN Z. , SENDIL A. M. , CANLI U.

Tekirdag Namik Kemal University

Email: selimesgiyayla@gmail.com

Coordinative-based physical activity programs are activities that involve coordination movements in children. The aim of this study is to examine the effects of coordinative-based physical activity practices on motor competence, cognitive functions, and mood in adolescents. Purposive random sampling method was used. The participants were randomly divided into two groups: the training group (CG, n=16) and the control group (TG, n=16). Both groups were high school students and didn't participate in a physical activity program. Anthropometric characteristics (height, weight, BMI) were assessed, following that, participants' motor competence (KTK3+ test) was determined. Lastly, cognitive performance levels (go/no-go test, mental rotation test) and mood level were measured. The coordinative-based exercise program was implemented by the researcher for the training group twice a week for eight weeks. At the end of the training program, the same procedures were applied for the post-tests. The participants' average age was 14.38 ± 0.40 years. No significant difference was found between the groups in terms of motor competence parameters at the end of the training program ($p > 0.05$). Delta values were calculated between pre and post measurements for CG and the TG. An analysis of variance (ANOVA) using repeated measures was implemented. No significant difference was found between the groups in terms of Accuracy number in go/no-go test (AC) (go) and Reaction Time in go/no-go test (RT) (go) parameters at the end of the training program ($p > 0.05$). However, a significant increase in the AC (no-go) parameter was observed in favor of the training group ($F(1-30) = 5.697$; $p < 0.05$; TG = pretest: 81.75 ± 12.14 ; posttest: 97.56 ± 2.98 ; CG = pretest: 88.50 ± 11.43 posttest: 96.12 ± 5.17). no significant difference was found between the groups in terms of mood parameters at the end of the training program ($p > 0.05$). As a result, it was found that the coordinative-based physical activity program contributed to the development of one of the elements representing inhibition. A coordinative-based physical activity program can be used as an important strategy in the development of inhibition, which is known to have a positive relationship with academic achievement. The most important limitation of the study is the small sample size.

Λέξεις – Κλειδιά: *cognitive function, mood, ipaq, motor performance, adolescents*



220. EFFECT OF MOTOR-COGNITIVE TRAINING STATIC AND PROPRIOCEPTIVE BALANCE AND COGNITIVE PERFORMANCE ABILITY

ONGOREN B. , ESGIYAYLA S. , SENDIL A. M. , DOGAN Z. , AKSOY S. , CANLI U.

Tekirdag Namik Kemal University

Email: barisongoren16@gmail.com

It has been shown that physical exercise programs can make positive contributions to the physical, cognitive and social characteristics of pre-adolescent children. This study aims to investigate the effect of motor-cognitive training on static and proprioceptive balance and cognitive performance skills in pre-adolescent children. Forty-one pre-adolescent school-age children participated in the study. The mean age of the participants was 11.01 ± 0.42 years, body weight 39.52 ± 11.70 , height 141.40 ± 7.82 , BMI 19.83 ± 4.58 kg/m². Participants were randomly divided into two groups as training group (n=20) and control group (n=21). In the first phase of the pre-tests, anthropometric characteristics were measured, and in the second phase, static and proprioceptive balance of the participants were determined. In the third stage, cognitive performance levels were measured. The Motor-Cognitive exercise program was applied to the training group by the researcher for eight weeks, two days a week. The control group continued with the standard education program. After the exercise program was completed, the same procedures were applied to the participants for the post-tests. In the evaluation of the group-measurement joint effect for the static and proprioceptive balance performances of the groups, it was determined that there was no significant difference between the groups in static and proprioceptive balance elements at the end of the exercise ($p > 0.05$). When the group-measurement joint effect was evaluated for the Go/No Go test parameters, it was determined that there was no significant difference between the training group and the control group ($p > 0.05$). In the evaluation of the change in the parameters of the Tower of Hanoi test between the groups, it was determined that there was no significant difference between the groups ($p > 0.05$). In the analysis evaluating the group-measurement joint effect of the groups for the corsi block test parameter, there was no significant difference between the groups ($p > 0.05$). In conclusion, it was revealed that the motor-cognitive exercise program applied to pre-adolescent children did not provide a significant improvement in balance and cognitive performance of children. It is recommended to increase the duration, frequency and intensity of the exercise program in future studies on the subject.

Λέξεις – Κλειδιά: *balance, motor-cognitive training, pre-adolescence, cognitive performance*



221. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

MORELA E., ΚΟΥΛΗ Ε. , ΚΟΥΛΗ Ο.

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

PARENTAL SELF-EFFICACY PERCEPTIONS REGARDING THEIR CHILDREN'S NUTRITIONAL BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY IN PRESCHOOL AGE

MORELA E., KOU LI E. , KOU LI O.

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

Email: emorela@phyed.duth.gr

Τα πρώιμα χρόνια της ζωής αποτελούν κρίσιμη περίοδο για τη δημιουργία υγιών διατροφικών συνηθειών και προτύπων φυσικής δραστηριότητας, με τους γονείς να διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία. Επιπλέον, η αυτοαποτελεσματικότητα των γονέων, δηλαδή η πεποίθησή και η προσδοκία ότι μπορούν να ανταποκριθούν με επιτυχία στον ρόλο τους, έχει αναγνωριστεί ως καθοριστικός παράγοντας για την ανάπτυξη υγιών συνηθειών ζωής στα παιδιά. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τις αντιλήψεις για την αυτοαποτελεσματικότητα των γονέων και τις πιθανές συσχετίσεις με τη διατροφική συμπεριφορά και τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών προσχολικής ηλικίας στην Ελλάδα. Επιπλέον, διερευνήθηκαν οι πιθανές διαφορές στην αυτοαποτελεσματικότητα των γονέων σε σχέση με το επίπεδο μόρφωσης και την επαγγελματική τους κατάσταση. Στην έρευνα συμμετείχαν 111 γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας από την περιοχή της Αθήνας. Το ηλικιακό εύρος των παιδιών ήταν μεταξύ 2,5 και 5,5 ετών. Οι συμμετέχοντες γονείς συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Γονεϊκής Αυτοαποτελεσματικότητας, το οποίο αξιολογεί την αυτοαποτελεσματικότητα τους σχετικά με τη διατροφική συμπεριφορά και τη φυσική δραστηριότητα των παιδιών τους. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της γονεϊκής αυτοαποτελεσματικότητας στη διατροφική συμπεριφορά και της γονεϊκής αυτοαποτελεσματικότητας στη φυσική δραστηριότητα των παιδιών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε υψηλή και στατιστικά σημαντική συσχέτιση ($r = .64$, $p < .001$). Επιπλέον, για τη διερεύνηση των διαφορών ως προς το μορφωτικό επίπεδο και την επαγγελματική κατάσταση των γονέων εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < .05$) με τους γονείς που εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας στη φυσική δραστηριότητα να έχουν και υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Αντίθετα, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές που να συνδέονται με την επαγγελματική κατάσταση των γονέων. Τα παραπάνω αποτελέσματα, υπογραμμίζουν τη σημασία της γονεϊκής αυτοαποτελεσματικότητας στη διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, αναδεικνύοντας την ανάγκη για παρεμβάσεις που θα ενισχύσουν τη γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα, με έμφαση στην εκπαίδευση και την προώθηση υγιεινών προτύπων συμπεριφοράς από την προσχολική ηλικία.

Λέξεις – Κλειδιά: υγιεινές συνήθειες, πρώιμη παιδική ηλικία, γονεϊκή επιρροή, οικογενειακό περιβάλλον, πρότυπα υγείας



222. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΥΨΗΛΩΝ ΕΝΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΜΑΖΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

ΠΑΥΛΙΔΟΥ Σ. , ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ Π. , ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.

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

IMPACT OF HIGH-INTENSITY PHYSICAL ACTIVITY ON SPINAL BONE MASS IN YOUNG BASKETBALL ATHLETES

PAVLIDOU S. , FOTEINAKIS P. , MICHALOPOULOU M. , CHATZINIKOLAOU A. , AVLONITI A.

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

Email: ftakis@hotmail.com

Η φυσική δραστηριότητα διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση της οστικής μάζας, ιδιαίτερα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, όπου η σκελετική ωρίμανση βρίσκεται σε εξέλιξη. Η καλαθοσφαίριση, λόγω των επαναλαμβανόμενων αλμάτων και των μηχανικών φορτίων που ασκούνται στα οστά, ενδέχεται να επηρεάσει θετικά την οστική μάζα της σπονδυλικής στήλης, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της οστικής υγείας. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της οστικής μάζας (οστική πυκνότητα και οστική περιεκτικότητα) της σπονδυλικής στήλης σε νεαρούς αθλητές καλαθοσφαίρισης, αναδεικνύοντας τον πιθανό ρόλο της άσκησης στην οστεογένεση και στη μακροπρόθεσμη υγεία του σκελετού. Το δείγμα της μελέτης περιλάμβανε 64 νεαρούς καλαθοσφαιριστές, ηλικίας 8 έως 12 ετών ($M=10,49\pm1,51$), οι οποίοι ασκούσαν τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Η μέτρηση της ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας (Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα-ΜΕΦΔ) πραγματοποιήθηκε μέσω επιταχυνσιομέτρων Actigraph GT3X+, ενώ η αξιολόγηση της οστικής μάζας έγινε με τη μέθοδο Απορροφησιομετρίας Διπλοενεργειακής Δέσμης Ακτινών Χ (DEXA). Για την εξέταση της σχέσης της ΜΕΦΔ με την οστική πυκνότητα και οστική περιεκτικότητα της σπονδυλικής στήλης χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το στάδιο βιολογικής ωρίμανσης, ο Δείκτης Μάζας Σώματος και η ΜΕΦΔ αποτελούν σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες της οστικής πυκνότητας της σπονδυλικής στήλης ($p<.001$), ερμηνεύοντας το 68,5% της διακύμανσης της. Επιπλέον, οι ίδιοι παράγοντες συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της οστικής περιεκτικότητας της σπονδυλικής στήλης ($p<.001$), ερμηνεύοντας το 78,2% της διακύμανσης της. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν τη σημασία των δραστηριοτήτων υψηλής έντασης, όπως η καλαθοσφαίριση, στην καθημερινή ρουτίνα των παιδιών, καθώς φαίνεται ότι συμβάλλουν σημαντικά στην υγεία και ανάπτυξη των οστών τους.

Λέξεις – Κλειδιά: μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα, καλαθοσφαίριση, οστική πυκνότητα, οστική περιεκτικότητα, αναπτυξιακή ηλικία



**223. Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΕΠΙΤΕΛΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ:
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΠΕΔΙΟΥ**

ΚΟΣΜΙΔΗ Κ., ΠΟΥΡΝΑΡΑ Ι. , ΧΟΝΔΡΟΥ Β. , ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

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

***THE CONTRIBUTION OF GYMNASTICS TO THE EXECUTIVE FUNCTIONS OF CHILDREN: A SCOPING
REVIEW***

KOSMIDI K., POURNARA I. , CHONDROU V. , VENETSANOU F.

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

Email: konnakosm@gmail.com

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον για την επίδραση του αθλητισμού στις επιτελικές λειτουργίες (ΕΛ), καθώς θεωρούνται απαραίτητες για την προσαρμογή των ατόμων σε νέες ή απαιτητικές καταστάσεις, την επίλυση προβλημάτων και τη ρύθμιση συμπεριφορών. Τα αποτελέσματα ενός σημαντικού αριθμού σχετικών ερευνών καταδεικνύουν ότι ο αθλητισμός μπορεί να ενισχύσει τις τρεις βασικές ΕΛ (μνήμη εργασίας, ανασταλτικός έλεγχος, γνωστική ευελιξία), ιδίως στις μικρές ηλικίες όπου η γνωστική ανάπτυξη βρίσκεται σε εξέλιξη. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ένας μεγάλος αριθμός παιδιών συμμετέχουν σε προγράμματα γυμναστικής, σκοπός της παρούσας ανασκόπησης πεδίου ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με την επίδραση της γυμναστικής στις ΕΛ κατά την παιδική ηλικία. Για τον σκοπό αυτό, έγινε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων SPORTDiscus, PubMed και Medline, χρησιμοποιώντας όρους που αφορούσαν (α) τη γυμναστική, (β) τις ΕΛ και γ) την παιδική ηλικία. Προϋπόθεση επιλογής μιας μελέτης ήταν να εξετάζει την επίδραση της γυμναστικής σε μία τουλάχιστον από τις τρεις βασικές ΕΛ σε άτομα κάτω των 18 ετών, να είναι στα αγγλικά ή στα ελληνικά και να έχει δημοσιευτεί μετά το 2000. Από τις μελέτες που αναδείχτηκαν από την αναζήτηση, μόνο οι πέντε πληρούσαν τις προϋποθέσεις και συμπεριλήφθηκαν στην εργασία. Μεταξύ αυτών, δύο ήταν περιγραφικές και τρεις πειραματικές. Τα παιδιά που έλαβαν μέρος στις εν λόγω έρευνες ήταν συνολικά 157 και είχαν ηλικία 5-10 ετών. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η γυμναστική είχε θετική επίδραση στη μνήμη εργασίας (n=5), στη γνωστική ευελιξία (n=2) και στον ανασταλτικό έλεγχο (n=2). Όσον αφορά ειδικότερα τις πειραματικές μελέτες, η επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων επήλθε μετά από την εφαρμογή προγραμμάτων ενόργανης γυμναστικής και ομαδικών παιχνιδιών με εστίαση στις αδρές κινητικές δεξιότητες, συνολικής διάρκειας 8-12 εβδομάδων, συχνότητας δύο συνεδριών/εβδομάδα και διάρκειας κάθε συνεδρίας 55-90 λεπτά. Παρόλο που η γυμναστική φαίνεται να συνδράμει θετικά στην ανάπτυξη και των τριών βασικών ΕΛ, η περιορισμένη βιβλιογραφία δεν επιτρέπει την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Για τον λόγο αυτό, θεωρείται αναγκαία η διεξαγωγή περισσότερων ερευνών, προκειμένου να αποσαφηνιστούν οι επιδράσεις της γυμναστικής στις ΕΛ των παιδιών.

Λέξεις – Κλειδιά: αθλητισμός, γνωστική ευελιξία, ανασταλτικός έλεγχος, μνήμη εργασίας



224. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΔΕΙΚΤΩΝ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΝΔΡΕΣ

ΠΕΠΠΑ Ζ., ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ., ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Μ., ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ Μ., ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ., ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ., ΖΑΡΑΣ Ν., ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

EXAMINE THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITION INDICES AND LOAD PARAMETERS DURING RESISTANCE CIRCUIT TRAINING IN ADULT MEN

PEPPA Z., GRIGORIADI F., PSOMIADIS P., EMMANOUILIDOU M., PROTOPAPA M., BALAMPANOS D., PANTAZIS D., ZARAS N., AVLONITI A., CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: zoepeppa07@gmail.com

Η κυκλική προπόνηση με ελαφριές αντιστάσεις και ασκήσεις με το βάρος του σώματος αποτελεί μορφή διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης και επιλέγεται από αρκετούς ενήλικες ως μέθοδος προπόνησης για τη βελτίωση της υγείας και της σύστασης σώματος. Ωστόσο, ενδέχεται άτομα με διαφορετική σύσταση σώματος να αποκρίνονται με διαφορετική εσωτερική επιβάρυνση. Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει τη συσχέτιση του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), και του ποσοστού σωματικού λίπους (ΠΣΛ) με δείκτες επιβάρυνσης όπως ο αριθμός των επαναλήψεων ανά άσκηση, η μέση καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ), η υπολογιζόμενη επιβάρυνση μέσω της καρδιακής συχνότητας (TRIMP) και η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης (RPE). Στη μελέτη συμμετείχαν 10 ενήλικες άνδρες οι οποίοι πραγματοποίησαν μία προπονητική μονάδα κυκλικής προπόνησης με ελαφριές αντιστάσεις και το βάρος του σώματος (3 κύκλοι, 8 ασκήσεις, αναλογία έργου διαλείμματος 30"/30"). Κατά τη διάρκεια της προπονητικής μονάδας καταγράφονταν ο αριθμός των επαναλήψεων ανά άσκηση και η καρδιακή συχνότητα με ομαδικό σύστημα καταγραφής από το οποίο υπολογίστηκε η ΜΚΣ και η TRIMP. Για την ανάλυση των δεδομένων υπολογίστηκε ο δείκτης συσχέτισης rPearson. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε μέτρια συσχέτιση μεταξύ του RPE και του ΠΣΛ, υψηλή συσχέτιση των δεικτών ΔΜΣ και ΠΣΛ με τον αριθμό επαναλήψεων στην άσκηση Romanian Deadlift. Οι δείκτες ΜΚΣ και TRIMP παρουσίασαν μέτρια συσχέτιση με τον αριθμό επαναλήψεων στις ασκήσεις σανίδα και άρσεις λεκάνης. Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτει πως η κυκλική προπόνηση είναι μια μέθοδος προπόνησης η οποία χρησιμοποιεί παρόμοια χαρακτηριστικά επιβάρυνσης εξωτερικής επιβάρυνσης για όλους τους συμμετέχοντες, ωστόσο, θα πρέπει να πραγματοποιείται προσπάθεια εξατομίκευσης καθώς οι δείκτες εσωτερικής επιβάρυνσης εξαρτώνται από τη σύσταση σώματος και ενδεχομένως και από άλλους παράγοντες όπως η προπονητική κατάσταση.

Λέξεις – Κλειδιά: κυκλική προπόνηση, ΜΚΣ, trimp, εσωτερική επιβάρυνση



225. Ο ΓΙΟΣ ΜΟΥ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ ΟΤΑΝ ΠΑΙΖΕΙ! ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΧΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΣΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ;

ΚΑΡΑΚΟΥΛΗΣ Τ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

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

MY SON IS IN DANGER WHEN HE PLAYS! WHAT IS THE RELATIONSHIP OF PARENT AND CHILD GENDER TO PARENTAL RISK TOLERANCE?

KARAKOULIS T., VENETSANOU F.

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

Email: tryfonas.karakoulis@icloud.com

Η συμμετοχή των παιδιών σε παιχνίδια με περιπετειώδη μορφή (εκείνα, δηλαδή, στα οποία τα παιδιά καλούνται να αποκριθούν κινητικά σε ποικίλα ερεθίσματα, μη γνωρίζοντας το αποτέλεσμα των ενεργειών τους) υποστηρίζεται πως έχει θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξή τους. Ωστόσο, οι ευκαιρίες για τέτοια παιχνίδια επηρεάζονται αναμφισβήτητα από την οπτική των γονέων για τον κίνδυνο. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης του φύλου (α) του γονέα και (β) του παιδιού, με την ανοχή του γονέα στον κίνδυνο, όταν το παιδί συμμετέχει σε παιχνίδια με περιπετειώδη μορφή. Στην έρευνα συμμετείχε δείγμα ευκολίας 166 γονέων (67 πατέρες) που είχαν μόνο ένα παιδί ηλικίας 5-12 ετών ($MO=7.78$, $TA=2.2$ έτη) από την Αθήνα. Μεταξύ των παιδιών, 86 ήταν αγόρια και 76 κορίτσια. Για την αξιολόγηση της ανοχής των γονέων στον κίνδυνο χορηγήθηκε διαδικτυακά το Tolerance for Risk in Play Scale (TRiPS), ενώ για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση συνδιακύμανσης δύο παραγόντων (φύλο γονέα Χ φύλο παιδιού), ορίζοντας ως συνδιακυμαντή την ηλικία του γονέα, η οποία -κατά τους αρχικούς ελέγχους- φάνηκε πως σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την ανοχή στον κίνδυνο ($p=.03$). Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως το φύλο του παιδιού δεν έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ανοχή του γονέα στον κίνδυνο ($p=.64$). Αντίθετα, σημαντική ήταν η επίδραση του φύλου του γονέα ($F=8.43$, $p=.004$, $\eta^2=.051$), με τις μητέρες (54.28 ± 3.48) να δείχνουν μικρότερη ανοχή, σε σχέση με τους πατέρες (66.33 ± 4.29). Πάνω από τις μισές (58.5%) ήταν εντελώς αρνητικές σε δραστηριότητες των παιδιών που εμπεριείχαν ρίσκο, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό των πατέρων ήταν 43.2%. Ωστόσο, απόλυτα θετική στάση απέναντι στο ρίσκο είχαν πέντε πατέρες και μόνο μία μητέρα. Παρότι οι διαφορές μεταξύ πατέρων και μητέρων δεν ήταν πρακτικά σημαντικές, φαίνεται ότι οι πατέρες είναι πιο ελαστικοί απέναντι στα παιδιά τους, δίνοντας περισσότερες ευκαιρίες για παιχνίδια που εμπεριέχουν ρίσκο. Παρότι οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας, όπως η δειγματοληψία ευκολίας, περιορίζουν τη γενίκευση των ευρημάτων της, αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν στον σχεδιασμό προγραμμάτων ενημέρωσης των γονέων, προκειμένου να ξεπεράσουν τις ανησυχίες τους και να αντιληφθούν τα οφέλη του περιπετειώδους παιχνιδιού, καθώς είναι σημαντικό για τα παιδιά να μάθουν να διαχειρίζονται καταστάσεις που εμπεριέχουν ρίσκο και να νιώθουν ανεξάρτητα.

Λέξεις – Κλειδιά: παιχνίδι, παιδιά, γονείς, παιχνίδι ρίσκου, αντιλήψεις γονέων



226. ΠΟΙΟΣ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ 24ΩΡΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ;

ΤΡΑΜΠΑ Κ. ¹, ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ. ², ΜΠΟΤΣΑΡΗ Α. Κ. ², ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε. ¹, ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Δ. ³, ΚΑΜΠΑΣ Α. ², ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ. ¹

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

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

³University of Exeter, D.P.H.S.H.S., Exeter

WHAT IS THE ROLE OF 24-HOUR MOVEMENT BEHAVIORS IN THE MOTOR COMPETENCE OF PRESCHOOL CHILDREN?

TRAMPA K. ¹, KARAGEORGOPOULOU M. ², BOTSARI A. K. ², ADAMAKIS E. ¹, VLACHOPOULOS D. ³, KAMBAS A. ², VENETSANOU F. ¹

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

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

³University of Exeter, D.P.H.S.H.S., Exeter

Email: konstantina64@yahoo.com

Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), οι καθιστικές συμπεριφορές (ΚΣ) και ο ύπνος αποκαλούνται 24ωρες συμπεριφορές σωματικής κίνησης, καθώς αφενός έχουν άμεση σχέση με τη σωματική δραστηριότητα, αφετέρου αλληλοσυμπληρώνονται κατά τη διάρκεια του 24ωρου. Η ΦΔ, οι ΚΣ (με επικρατέστερη εξ αυτών τον χρόνο οθόνης [ΧΟ]) και ο ύπνος συνδέονται με ποικίλες αναπτυξιακές παραμέτρους, όπως η κινητική επιδεξιότητα (ΚΕ), η διαμόρφωση της οποίας επηρεάζεται ιδιαίτερα κατά την προσχολική ηλικία. Σκοπός της εργασίας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των 24ωρων συμπεριφορών με παραμέτρους ΚΕ, σε παιδιά προσχολικής ηλικίας στην Ελλάδα. Στην έρευνα συμμετείχαν 103 παιδιά (49 κορίτσια) ηλικίας 3-4 ετών, από 14 δομές προσχολικής αγωγής. Η ΦΔ των συμμετεχόντων καταγράφηκε μέσω επιταχυνσιόμετρων ActiGraph wGT3X-BT, τα οποία φορέθηκαν για πέντε συνεχόμενες ημέρες, ο ΧΟ και ο χρόνος ύπνου εκτιμήθηκαν μέσω ερωτηματολογίων που συμπλήρωσαν οι γονείς και, τέλος, η αξιολόγηση της ΚΕ πραγματοποιήθηκε με πέντε δοκιμασίες του National Institutes of Health Toolbox. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η συνολική ΦΔ των παιδιών συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με την επίδοση στις δοκιμασίες «άλμα σε μήκος χωρίς φόρα», «χειροδυναμομέτρηση» και «pegboard». Επίσης, η μέτρια/έντονη ΦΔ συσχετίστηκε θετικά με την επίδοση στις δοκιμασίες «άλμα σε μήκος χωρίς φόρα» και «χειροδυναμομέτρηση». Αντίθετα, ο ΧΟ και ο ύπνος δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντική σχέση με καμία από τις παραμέτρους της ΚΕ. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν την υπάρχουσα βιβλιογραφία, καταδεικνύοντας τη σημασία της παροχής ευκαιριών ΦΔ στην προσχολική ηλικία για την ανάπτυξη της ΚΕ των παιδιών. Αναφορικά με τον ΧΟ και τον ύπνο, το εύρημα της απουσίας σύνδεσης με την ΚΕ δεν πρέπει να προκαλεί εφησυχασμό. Για την εξαγωγή έγκυρων συμπερασμάτων, κρίνεται απαραίτητη περαιτέρω έρευνα, με την αξιολόγηση όχι μόνο του χρόνου αλλά και της ποιότητας των δύο αυτών συμπεριφορών, καθώς από σχετικές διαχρονικές έρευνες έχει φανεί πως επηρεάζουν σημαντικά την κινητική ανάπτυξη των παιδιών.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, καθιστικές συμπεριφορές, ύπνος, κινητικές δεξιότητες, χρόνος οθόνης



227. ΧΡΟΝΟΣ ΟΘΟΝΗΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΜΗΛΙΩΝΗΣ Β. Ι. ¹, **ΣΠΑΝΟΥ Μ.** ², **ΣΟΥΤΟΣ Κ.** ², **ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ.** ², **ΚΑΜΠΑΣ Α.** ³, **ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.** ¹

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

²Ελληνογερμανική Αγωγή, Παλλήνη, Αθήνα, Ελλάδα

³Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

SCREEN TIME AND PHYSICAL LITERACY IN CHILDHOOD

MILIONIS V. I. ¹, **SPANOU M.** ², **SOUTOS K.** ², **SOTIRIOU S.** ², **KAMBAS A.** ³, **VENETSANOU F.** ¹

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

²Ellinogermaniki Agogi, Pallini, Athens, Greece

³Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: jasonalkyonis@gmail.com

Τα τελευταία χρόνια, ο κινητικός γραμματισμός (ΚΓ) προβάλλεται ως μια καινοτόμος προσέγγιση για την ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) και την υιοθέτηση της δια βίου άσκησης. Καθώς η παιδική ηλικία αποτελεί ιδανική περίοδο για την ανάπτυξή του, είναι σημαντικό να εξεταστεί πώς καθημερινές συνήθειες των παιδιών (όπως ο χρόνος που δαπανούν μπροστά σε οθόνες, οι καθιστικές συμπεριφορές τους, κλπ), συνδέονται με τον ΚΓ τους. Σε αυτή τη βάση, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του χρόνου οθόνης (ΧΟ) των παιδιών, σε παραμέτρους του ΚΓ, όπως η φυσική κατάσταση, η κινητική επιδεξιότητα, το κίνητρο και η συμμετοχή σε ΦΔ. Στην έρευνα συμμετείχαν 103 αγόρια, ηλικίας 9-12 ετών (10.85 ± 0.59 έτη) από την Αθήνα. Η ΦΔ αξιολογήθηκε με το Physical Activity Questionnaire for Children, η καρδιο-αναπνευστική ικανότητα με τη δοκιμασία παλίνδρομου τρεξίματος, η κινητική επιδεξιότητα με το δέσμη KoerperKoordinationsTest fuer Kindern και το αυτόνομο κίνητρο για ΦΔ με την αντίστοιχη υποκλίμακα του Comprehensive Relative Autonomy Index. Τέλος, με βάση την αυτοαναφορά των συμμετεχόντων για τον ΧΟ τους, ταξινομήθηκαν σε δύο ομάδες, σύμφωνα με την τήρηση (ή μη) της σχετικής οδηγίας από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας: (α) ΧΟ 2 ώρες/ημέρα ($n = 61$). Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων, φάνηκε πως οι δύο ομάδες είχαν παρόμοιες τιμές στο κίνητρο και στη συμμετοχή στη ΦΔ. Αντίθετα, στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στην καρδιο-αναπνευστική ικανότητα και στην κινητική επιδεξιότητα, μετά τη στατιστικά σημαντική ρύθμιση του δείκτη μάζας σώματος. Και στις δύο περιπτώσεις, τα παιδιά που τηρούσαν την οδηγία ΧΟ είχαν καλύτερες επιδόσεις από τους συνομηλίκους τους που ξεπερνούσαν τις δύο ώρες ΧΟ καθημερινά. Από τα παραπάνω, διαπιστώνεται ότι ο ΧΟ έχει αρνητικές επιπτώσεις σε σημαντικές παραμέτρους του ΚΓ. Λαμβάνοντας υπόψη πως τα χαμηλά επίπεδα κινητικής επιδεξιότητας και καρδιο-αναπνευστικής ικανότητας οδηγούν, αργότερα στη ζωή, σε χαμηλά επίπεδα κινήτρου και συμμετοχής σε ΦΔ, συνεπώς και σε χαμηλά επίπεδα ΚΓ, κρίνεται αναγκαίο να γίνει σωστή ενημέρωση τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς, ώστε να μπορέσουν να διαχειριστούν καλύτερα τις καθημερινές συμπεριφορές, όπως ο ΧΟ.

Λέξεις – Κλειδιά: κινητική επιδεξιότητα, καρδιο-αναπνευστική ικανότητα, φυσική δραστηριότητα, υγιεινές συμπεριφορές, δια βίου άσκηση, κίνητρο για άσκηση



228. ΑΥΤΟ-ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ENLITE: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΑΞΗ

ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ Χ., ΑΓΓΕΛΗ Μ. , ΤΖΙΩΡΑ Β. , ΒΙΟΛΑΤΖΗ Α. , ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ Α. , ΤΡΙΚΑΛΗΣ Χ. , ΜΠΡΙΣΙΜΗΣ Ε. , ΧΑΣΑΝΔΡΑ Μ. , ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ι. , ΚΟΜΟΥΤΟΣ Ν.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

SELF-REPORTED PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE CONTEXT OF THE ENLITE PROGRAMME: DIFFERENCES BY GENDER AND SCHOOL GRADE

KROMMIDAS C., ANGELI M. , TZIORA V. , VIOLATZI A. , KARAMITROU A. , TRIKALIS C. , MPRISIMIS E. , HASSANDRA M. , THEODORAKIS I. , COMOUTOS N.

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

Email: hkrom@pe.uth.gr

Κύριος στόχος του ερευνητικού προγράμματος ENLITE* (ENvironmentally LITErate youth through an interdisciplinary intervention) είναι η εκπαίδευση μαθητών και μαθητριών σε θέματα περιβάλλοντος και κλιματικής αλλαγής μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Η παρούσα μελέτη, που αποτελεί μέρος του προγράμματος ENLITE, έχει σαν σκοπό να αξιολογήσει την αυτο-αναφερόμενη Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ) μαθητών και μαθητριών και να εξετάσει τυχόν διαφορές στη ΦΔ λόγω φύλου και σχολικής τάξης. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 550 μαθητές και 665 μαθήτριες (15 δεν ανέφεραν το φύλο τους; N = 1230), ηλικίας 9 έως 16 ετών (M = 12.31, SD = 1.39 έτη) από πέντε πόλεις της ηπειρωτικής Ελλάδος, οι οποίοι/ες φοιτούσαν σε δημοτικά σχολεία (N = 697) και γυμνάσια (N = 533), αντίστοιχα. Οι συμμετέχοντες/ουσες,έρα από τα δημογραφικά τους στοιχεία, συμπλήρωσαν δύο ερωτήσεις που αξιολογούσαν τη συχνότητα συμμετοχής των παιδιών σε ΦΔ (ημέρες ανά εβδομάδα) και μια ερώτηση που αξιολογούσε τη ποσότητα συμμετοχής τους σε ΦΔ (ώρες ανά εβδομάδα). Τα αποτελέσματα από ξεχωριστά κριτήρια t για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν ότι οι μαθητές και τα παιδιά του δημοτικού σχολείου (μικρότερης ηλικίας) ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ΦΔ σε σύγκριση με τις μαθήτριες και τα παιδιά που φοιτούσαν στο γυμνάσιο (μεγαλύτερης ηλικίας). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι το φύλο και η σχολική βαθμίδα (ηλικία) παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των επιπέδων ΦΔ των παιδιών και των εφήβων. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, προτείνεται σε μελλοντικές παρεμβάσεις, που θα γίνουν σε επίπεδο σχολείου και κοινότητας, να δοθεί περισσότερη βαρύτητα στην αύξηση της ΦΔ των κοριτσιών και των παιδιών εφηβικής ηλικίας.

ENLITE* - ENvironmentally LITErate youth through an interdisciplinary intervention είναι ένα ερευνητικό πρόγραμμα που υλοποιείται στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας «Ελλάδα 2.0», με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης - NextGenerationEU (Φορέας Υλοποίησης: ΕΛ.ΙΔ.Ε.Κ.)

Λέξεις – Κλειδιά: κλιματική αλλαγή, φυσική δραστηριότητα, μαθητές/τριες, φυσική αγωγή



229. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΗΠΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΠΑΥΛΙΔΟΥ Σ. , ΚΑΝΑΒΑΚΗ Α. , ΑΜΠΡΑΣΗ Ε. , ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ Π. , ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.

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

THE ASSOCIATION BETWEEN LIGHT PHYSICAL ACTIVITY AND OVERALL PHYSICAL FITNESS OF ELDERLY WOMEN

PAVLIDOU S. , KANAVAKI A. , AMPRASI E. , FOTEINAKIS P. , MICHALOPOULOU M.

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

Email: ftakis@hotmail.com

Η γήρανση συνοδεύεται από μεταβολικές και σωματικές αλλαγές που αυξάνουν τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών και αναπηρίας ενώ μειώνουν σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα ζωής. Η υγιής γήρανση αφορά τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας και της ευημερίας κατά την εξέλιξη της ηλικίας. Καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία παίζει η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), η οποία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες έναντι των συνεπειών της γήρανσης, προάγοντας τη σωματική υγεία, την αυτονομία και την ενεργό συμμετοχή στην καθημερινή ζωή. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ήπιας ΦΔ και της φυσικής κατάστασης σε ηλικιωμένες γυναίκες. Το δείγμα αποτέλεσαν 98 γυναίκες, με μέση ηλικία $71,2 \pm 6,2$ έτη. Η καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας πραγματοποιήθηκε με τη χρήση επιταχυνσιόμετρων Actigraph GT3X+, ενώ η φυσική κατάσταση των εξεταζόμενων αξιολογήθηκε με το Senior Fitness Test (SFT). Το SFT περιλαμβάνει 6 δοκιμασίες που εκτιμούν τη δύναμη του άνω και κάτω μέρους του σώματος, την ισορροπία, την αντοχή, την ευλυγισία και τον κινητικό συντονισμό. Για την εξαγωγή συνολικού δείκτη φυσικής κατάστασης, υπολογίστηκαν οι z-τιμές για κάθε δοκιμασία και στη συνέχεια αθροίστηκαν, δημιουργώντας έναν ενιαίο, αντικειμενικά μετρήσιμο δείκτη. Η ανάλυση της σχέσης μεταξύ ήπιας φυσικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης έγινε με τη χρήση γραμμικής παλινδρόμησης, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) του δείγματος. Τα ευρήματα της ανάλυσης κατέδειξαν ότι ο χρόνος που αφιερώνεται σε ήπια ΦΔ αποτελεί στατιστικά σημαντικό προγνωστικό δείκτη της συνολικής φυσικής κατάστασης ($p < .01$), ερμηνεύοντας επιπλέον 8% της συνολικής διακύμανσής της. Η μελέτη ενισχύει τη σημασία της ενσωμάτωσης δραστηριοτήτων χαμηλής έντασης στην καθημερινότητα των ηλικιωμένων, ως μέσο διατήρησης και ενίσχυσης της λειτουργικής τους ικανότητας.

Λέξεις – Κλειδιά: τρίτη ηλικία, γήρανση, λειτουργικότητα, δραστηριότητες ελαφριάς έντασης, επιταχυνσιόμετρα



230. ΕΠΙΠΕΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 1: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΧΑΤΖΑΡΑ Ε., BENETΣΑΝΟΥ Φ.

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

LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY IN YOUNG INDIVIDUALS WITH TYPE 1 DIABETES MELLITUS: A PILOT STUDY

CHATZARA E., VENETSANOU F.

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

Email: lenaxatza@gmail.com

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 (ΣΔτ1) αποτελεί μια χρόνια αυτοάνοση νόσο, που χαρακτηρίζεται από έλλειψη ινσουλίνης, λόγω καταστροφής των β-κυττάρων του παγκρέατος. Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) θεωρείται σημαντική για τη διαχείριση του ΣΔτ1, καθώς μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου, της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και της συνολικής ποιότητας ζωής των ατόμων με τη νόσο. Ωστόσο, η συμμετοχή σε ΦΔ ενδέχεται να επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του ατόμου. Στόχος της παρούσας πιλοτικής μελέτης ήταν η διερεύνηση του επιπέδου ΦΔ των ατόμων με ΣΔτ1 και της ενδεχόμενης σχέσης της με το φύλο και την ηλικία τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 49 άτομα με ΣΔτ1 (21 άρρενες, 27 θήλεις), με μέσο όρο ηλικίας 16.48 ± 3.17 έτη. Η ΦΔ των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε με το International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως η μέση συνολική ΦΔ των συμμετεχόντων ήταν 2799.15 ± 2664.00 MET-minutes/week. Ποσοστό 23% παρουσίασαν χαμηλή ΦΔ, 37.5% μέτρια και 39.6% υψηλή, ενώ η ΦΔ συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με την ηλικία ($r = .38$, $p = .017$). Μετά τη ρύθμιση της επίδρασης της ηλικίας, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ($p = .69$), παρότι οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερη ΦΔ ($M = 2.952.88$, $SE = 558.71$ MET-minutes/week) σε σχέση με τους άνδρες ($M = 2.619.80$, $SE = 604.87$ MET-minutes/week). Τα παραπάνω αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι τα άτομα με ΣΔτ1 παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα ΦΔ, με σημαντικό ποσοστό να εμπίπτει στις κατηγορίες της μέτριας και υψηλής δραστηριότητας. Η στατιστικά σημαντική συσχέτιση της ΦΔ με την ηλικία υποδηλώνει ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα με ΣΔτ1 είναι πιο δραστήρια, πιθανώς λόγω καλύτερης διαχείρισης της νόσου, ενώ η απουσία διαφορών μεταξύ των δύο φύλων πιθανόν αντικατοπτρίζει την αυξανόμενη προώθηση της ΦΔ στους πάσχοντες με ΣΔτ1, ανεξαρτήτως φύλου. Τα ευρήματα της παρούσας εργασίας είναι ενθαρρυντικά, ωστόσο υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω έρευνα σχετικά με τα επίπεδα ΦΔ των ατόμων με ΣΔτ1 και τους παράγοντες που την επηρεάζουν, προκειμένου να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα.

Λέξεις – Κλειδιά: διαβήτης, υγεία, χρόνια ασθένεια, σωματική άσκηση



231. Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΟΘΟΝΗΣ ΜΕ ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΜΑΤΤΑ Α.¹, ΣΠΑΝΟΥ Μ.¹, ΣΟΥΤΟΣ Κ.², ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ.², ΚΑΜΠΑΣ Α.³, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

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

²Ελληνογερμανική Αγωγή, Παλλήνη, Αθήνα, Ελλάδα

³Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

THE RELATIONSHIP BETWEEN SCREEN TIME, MOTIVATION AND PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDHOOD

ΜΑΤΤΑ Α.¹, ΣΠΑΝΟΥ Μ.¹, ΣΟΥΤΟΣ Κ.², ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ.², ΚΑΜΠΑΣ Α.³, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

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

²Ellinogermaniki Agogi, Pallini, Athens, Greece

³Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: artemismatta@gmail.com

Λαμβάνοντας υπόψη πως, κατά την παιδική ηλικία, εδραιώνονται στάσεις και συμπεριφορές ζωής, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της σχέσης του χρόνου οθόνης (ΧΟ) με το κίνητρο και τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) στην παιδική ηλικία. Στην έρευνα συμμετείχαν 356 παιδιά (170 αγόρια και 186 κορίτσια), ηλικίας 9 έως 13 χρονών ($ΜΟ=10.67 \pm 0.98$ έτη), από την Αττική. Για την αξιολόγηση των επιπέδων της συμμετοχής σε ΦΔ χρησιμοποιήθηκε το Physical Activity Questionnaire for older children (PAQ-C), ενώ για τον υπολογισμό του χρόνου που δαπανούν τα παιδιά μπροστά σε μια ηλεκτρονική οθόνη χρησιμοποιήθηκαν τρεις σχετικές ερωτήσεις, τις οποίες κλήθηκαν να απαντήσουν τα ίδια. Τέλος, η αξιολόγηση του κινήτρου για συμμετοχή σε ΦΔ έγινε μέσω της ελληνικής προσαρμογής του ερωτηματολογίου Comprehensive Relative Autonomy Index (C-RAI). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τόσο το κίνητρο για ΦΔ, όσο και η ΦΔ των συμμετεχόντων, όπως αυτή καταγράφεται από το ερωτηματολόγιο PAQ-C, ήταν σε υψηλά επίπεδα. Ωστόσο το 58.60% των αγοριών και το 66.47% των κοριτσιών δεν τηρούσε τις συστάσεις για $ΧΟ \leq 2$ ώρες την ημέρα, με τον μέσο όρο του συνολικού ΧΟ να ξεπερνά τα 180 λεπτά/ημέρα. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης συνδιακύμανσης (συνδιακυμαντές: ηλικία, ΔΜΣ, φύλο) για τον έλεγχο ενδεχόμενων διαφορών στη ΦΔ, μεταξύ των παιδιών που τηρούσαν την οδηγία για τον ΧΟ και εκείνων που δεν την τηρούσαν, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F= 16.13$, $p \leq .001$, $\eta^2= .04$), με τα παιδιά που τηρούσαν την οδηγία να εμφανίζουν υψηλότερη συνολική βαθμολογία στο PAQ-C. Επίσης, από την ανάλυση συνδιακύμανσης που εφαρμόστηκε στις μεταβλητές του κινήτρου, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στο αυτόνομο κίνητρο ($F= 7.11$, $p \leq .01$, $\eta^2= .02$), με τα παιδιά που τηρούσαν την οδηγία να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα κινήτρου. Με βάση τα παραπάνω, αναδεικνύεται η ανάγκη ενημέρωσης των γονιών σχετικά με τη σπουδαιότητα του περιορισμού του ΧΟ των παιδιών, προς όφελος της ΦΔ και του κινήτρου συμμετοχής σε ΦΔ.

Λέξεις – Κλειδιά: παρακίνηση, σωματική άσκηση, καθιστικές συμπεριφορές, βιντεοπαιχνίδια



232. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΑΝΑ ΘΕΣΗ ΣΕ ΕΠΙΣΗΜΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 16 ΕΤΩΝ

ΜΑΚΑΚΗΣ Ε., ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε. , ΣΤΑΜΑΤΑΚΗΣ Κ. , ΚΑΛΤΣΟΣ Γ. , ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Π. , ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΖΑΡΑΣ Ν. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

COMPARISON OF EXTERNAL LOAD METRICS BY PLAYING POSITION IN OFFICIAL BASKETBALL GAMES OF UNDER-16 ATHLETES

ΜΑΚΑΚΙΣ Ε., ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε. , ΣΤΑΜΑΤΑΚΙΣ Κ. , ΚΑΛΤΣΟΣ Γ. , ΑΓΓΕΛΑΚΙΣ Π. , ΣΤΑΜΠΟΥΛΙΣ Τ. , ΠΑΝΤΑΖΙΣ Δ. , ΖΑΡΑΣ Ν. , ΑΥΛΩΝΙΤΙ Α. , ΧΑΤΖΙΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

Email: lefterismak26@gmail.com

Η κατανόηση των απαιτήσεων επιβάρυνσης μέσω της χρήσης αδρανειακών αισθητήρων δίνουν την δυνατότητα να καταγραφεί και να ποσοτικοποιηθεί η εξωτερική επιβάρυνση των αθλητών κατά την διάρκεια ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης. Ωστόσο, παρατηρείται έλλειμμα δεδομένων σε ότι αφορά στην κατηγορία των παιδιών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστούν οι διαφορές στις απαιτήσεις επιβάρυνσης ανά θέση (centers, forwards, guards) κατά την διάρκεια αγώνων για το πανελλήνιο πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης. Για την καταγραφή της επιβάρυνσης 31 αθλητές κατηγορίας παιδιών ηλικίας $15,64 \pm 0,52$, ύψους $1,90 \pm 0,015$ cm και βάρους $76,39 \pm 8,9$ kg (8 centers, 11 forwards, 12 guards). Για τις ανάγκες της μελέτης καταγράφηκαν οι δείκτες απόσταση ανά λεπτό (D/min), αθροιστική επιβάρυνση επιταχύνσεων στους τρεις άξονες κίνησης ανά λεπτό (AAL/min) και η αλτική επιβάρυνση ανά λεπτό (JL/min). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Στα αποτελέσματα της μελέτης δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στους δείκτες D/min και AAL/min. Ωστόσο, σημαντική διαφορά διαπιστώθηκε στον δείκτη JL/min όπου οι αθλητές που αγωνίζονται στη θέση του center παρουσίασαν υψηλότερες τιμές από τους forwards και τους guards. Τα δεδομένα υποδεικνύουν πως παρουσιάζονται διαφορετικές απαιτήσεις ανά θέση και ανά άξονα κίνησης, καθώς το JL/min αναφέρεται κυρίως στον κατακόρυφο άξονα στον οποίο επιδρά σημαντικά η δύναμη της βαρύτητας. Αθλητές με υψηλότερο σωματικό βάρος, όπως οι centers, παρουσιάζουν υψηλότερες επιβαρύνσεις στον άξονα y. Τα δεδομένα δύνανται να ληφθούν υπόψη στον σχεδιασμό προγραμμάτων προπόνησης φυσικής κατάστασης, αν και απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση των δεικτών σε αυτή την ηλικιακή κατηγορία καθώς η καταγραφή της εξωτερικής επιβάρυνσης αποτελεί πεδίο με λιγιστές αναφορές στην ερευνητική βιβλιογραφία, ιδιαίτερα για την κατηγορία των παιδιών.

Λέξεις – Κλειδιά: Εξωτερική επιβάρυνση, θέσεις, κατηγορία παιδιών, πανελλήνιο πρωτάθλημα



233. ΣΧΕΣΗ ΦΟΡΤΙΟΥ-ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ VERTIMAX ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ. , ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α. , ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ Κ. , ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Α. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ. , ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ Π. , ΖΑΡΑΣ Ν. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN LOAD AND PERFORMANCE IN JUMPS ON VERTIMAX PLATFORM IN FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

GRIGORIADI F. , STEFANOU A. , GEORGIPOULOU K. , MOUSTAKIDIS A. , PANTAZIS D. , BALAMPANOS D. , FOTEINAKIS P. , ZARAS N. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: faidra3gm@gmail.com

Η πετοσφαίριση χαρακτηρίζεται από την εκτέλεση μεγάλου αριθμού αλμάτων. Διαδεδομένη μεθοδολογία προπόνησης αλτικής ικανότητας αποτελεί η πλατφόρμα VertiMax. Ωστόσο, έως τώρα δεν έχει καθοριστεί η σχέση φορτίου - ταχύτητας όπως συμβαίνει στην κλασική προπόνηση με αντιστάσεις. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ ταχύτητας - φορτίου κατά την εκτέλεση διπλών κατακόρυφων αλμάτων στην πλατφόρμα του VertiMax, σε γυναίκες αθλήτριες της πετοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 9 ενεργές αθλήτριες, ηλικίας $20,5 \pm 2,12$ ετών, σωματικής μάζας $69,6 \pm 13,57$ κιλών, και ύψους $169,5 \pm 10,61$ εκατοστών. Οι αθλήτριες προσήλθαν και πραγματοποίησαν δύο κατακόρυφα άλματα με επιπρόσθετες αντιστάσεις 0, 8 και 16 λίβρες αντίστοιχα. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η καλύτερη επίδοση του κατακόρυφου άλματος. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό excel και τα δεδομένα αποτυπώθηκαν σε καρτεσιανό σύστημα αξόνων. Εξήχθησαν η γραμμή τάσης και η εξίσωση που εξηγεί το μεγαλύτερο ποσοστό διακύμανσης. Η πρόβλεψη της καμπύλης φορτίου - ταχύτητας αποτυπώθηκε από τη δευτεροβάθμια εξίσωση $y = 1,4571x^2 - 8,1286x + 30,2$, $R^2 = 0,99$. Τα αποτελέσματα της μελέτης έρχονται σε αντίθεση με τη σχέση φορτίου ταχύτητας στην κλασική προπόνηση με αντιστάσεις στην οποία η σχέση εξηγείται μέσω γραμμικής εξίσωσης. Είναι η πρώτη φορά που εξετάζεται η σχέση φορτίου επίδοσης (ύψος άλματος), από τα αποτελέσματα αναδεικνύεται η ανάγκη για τον προσδιορισμό αρχικά της έντασης (φορτίο) που ενδείκνυται να χρησιμοποιούν οι αθλήτριες και στη συνέχεια να οριστούν η ποσότητα, η πυκνότητα και η συχνότητα των προπονητικών μονάδων με την πλατφόρμα VertiMax.

Λέξεις – Κλειδιά: πετοσφαίριση, κατακόρυφο άλμα, VertiMax, σχέση φορτίου-ταχύτητας



234. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ VERTIMAX ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ Κ. , ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α. , ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ. , ΣΑΡΑΝΤΗ Β. , ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Α. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ. , ΖΑΡΑΣ Ν. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

INTERRELATION OF BODY COMPOSITION AND JUMPING ABILITY IN THE VERTIMAX PLATFORM IN FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES

GEORGIOPOULOU K. , STEFANOU A. , GRIGORIADI F. , SARANTI V. , MOUSTAKIDIS A. , PANTAZIS D. , BALAMPANOS D. , ZARAS N. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: konsgeor24@gmail.com

Η πετοσφαίριση αποτελεί μια αθλητική δραστηριότητα στην οποία οι αθλήτριες επαναλαμβανόμενες φορές ενεργούν ενάντια στις δυνάμεις της βαρύτητας και της αδράνειας. Οι φυσικές ικανότητες οι οποίες απαιτείται να είναι ανεπτυγμένες είναι η αλτική ικανότητα και η δύναμη. Η πλατφόρμα VertiMax προσφέρει τη δυνατότητα προπόνησης αλτικής ικανότητας μέσω διαφορετικών απαιτήσεων δύναμης. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ δεικτών σύστασης σώματος και επίδοσης αλμάτων σε διάφορες αντιστάσεις στην πλατφόρμα VertiMax και να διερευνηθεί η διακύμανση της ισχύος σε σύγκριση με το φορτίο. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 9 ενεργές αθλήτριες, ηλικίας $20,5 \pm 2,12$ ετών, σωματικής μάζας $69,6 \pm 13,57$ κιλών, και ύψους $169,5 \pm 10,61$ εκατοστών. Οι αθλήτριες υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση της σύστασης σώματος μέσω της μεθόδου της βιοηλεκτρικής εμπέδησης και πραγματοποίησαν δύο κατακόρυφα άλματα με επιπρόσθετες αντιστάσεις 0, 8 και 16 λίβρες αντίστοιχα. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε χαμηλή συσχέτιση μεταξύ της άλιπης σωματικής μάζας και της επίδοσης στο κατακόρυφο άλμα και στις τρεις αντιστάσεις και πολύ υψηλή συσχέτιση μεταξύ της άλιπης σωματικής μάζας και της ισχύος στις τρεις αντιστάσεις. Αναφορικά με τη διακύμανση της ισχύος διαπιστώθηκε σημαντική επίδραση του φορτίου όπου η ισχύς μειωνόταν όσο αυξανόταν το φορτίο με τις μεγαλύτερες διαφορές να εντοπίζονται μεταξύ του μηδενικού φορτίου και των άλλων δύο. Συμπερασματικά η άλιπη σωματική μάζα παρουσίασε υψηλή συσχέτιση με την παραγόμενη ισχύ, αλλά τα αποτελέσματα στη σχέση φορτίου ισχύος δεν ήταν στην ίδια κατεύθυνση με τα δεδομένα από την προπόνηση αντιστάσεων, όπου η μέγιστη ισχύς για τα κάτω άκρα παρατηρείται σε κάποιο ενδιάμεσο φορτίο. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται πως απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης φορτίου ισχύος στην προπόνηση με την πλατφόρμα VertiMax.

Λέξεις – Κλειδιά: αλτική ικανότητα , σωματική σύσταση , άλιπη μάζα , VertiMax ,

πετοσφαίριση



235. Η ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π., ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε. , ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ. , ΚΑΛΤΣΟΣ Γ. , ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α. , ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Π. , ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

VARIATION IN JUMP PERFORMANCE DURING THE PRE-SEASON PERIOD IN BASKETBALL ATHLETES

PSOMIADIS P., NEDELTSOS E. , GRIGORIADI F. , KALTSOS G. , STEFANOU A. , AGGELAKIS P. , STAMPOULIS T. , PANTAZIS D. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: polypsom@phyed.duth.gr

Η αντιδραστική ικανότητα των κάτω άκρων αποτελεί βασικό στοιχείο της φυσικής κατάστασης στην καλαθοσφαίριση, και η αξιολόγησή της κατά την περίοδο προετοιμασίας μπορεί να προσφέρει σημαντικές πληροφορίες για την ετοιμότητα των αθλητών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη διακύμανση δεικτών αντιδραστικής δύναμης των κάτω άκρων, όπως το ύψος άλματος και ο δείκτης αντιδραστική δύναμης (RSI), κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 9 αθλητές καλαθοσφαίρισης (ηλικίας $21,8 \pm 2,2$ ετών, ύψους $1,97 \pm 0,09$ m, βάρους $88,2 \pm 7,9$ kg). Οι αθλητές εκτέλεσαν εβδομαδιαία 3 διαδοχικά άλματα με υποχωρητική φάση σε πλατφόρμα αλμάτων, και υπολογίστηκε ο μέσος όρος ύψους άλματος και του RSI (χρόνος πτήσης / χρόνος επαφής). Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε στην πρώτη προπόνηση κάθε μικρόκυκλου, τηρώντας ίδιες συνθήκες όπως η απόσταση από την προηγούμενη προπόνηση και η τυποποιημένη προθέρμανση. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρονική στιγμή). Κατά την ανάλυση των αποτελεσμάτων δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των μικρόκυκλων της προετοιμασίας. Η απουσία σημαντικών διαφορών ενδέχεται να οφείλεται στη βελτίωση της αθλητικής ικανότητας μέσω της προπόνησης και συγχρόνως της κόπωσης λόγω αυξημένης επιβάρυνσης. Επιπλέον, η περιορισμένη ευαισθησία του τρόπου υπολογισμού των δεικτών μέσω πλατφόρμα αλμάτων ενδέχεται να απέκρυψε τις πιθανές μεταβολές, ενώ οι διαφοροποιήσεις στην τεχνική εκτέλεσης θα μπορούσαν επίσης να επηρεάσουν την εγκυρότητα και αξιοπιστία των μετρήσεων. Προτείνεται η χρήση εργαλείων υψηλότερης ακρίβειας, όπως τα δυναμοδάπεδα και η συνδυασμένη χρήση βιντεοανάλυσης, για πληρέστερη και ευαίσθητη αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας. Παρά την απουσία σημαντικών διαφορών, η παρακολούθηση τέτοιων δεικτών μπορεί να θεωρηθεί σημαντική για τη διαχείριση της επιβάρυνσης και την καθοδήγηση της προπονητικής διαδικασίας.

Λέξεις – Κλειδιά: Αξιολόγηση, RSI, Καλαθοσφαίριση



236. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.

ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α., ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ. , ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ Κ. , ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε. , ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ. , ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ Μ. , ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Α. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

COMPARISON OF SUBJECTIVE INTERNAL LOAD METRICS BETWEEN COMPETITIVE MESOCYCLES IN A WOMEN'S VOLLEYBALL ATHLETES.

STEFANOU A., GRIGORIADI F. , GEORGIOPOULOU K. , NEDELTSOS E. , BALAMPANOS D. , PROTOPAPA M. , MOUSTAKIDIS A. , PANTAZIS D. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: afrostef@phyed.duth.gr

Η καταγραφή και παρακολούθηση της προπονητικής επιβάρυνσης αποτελεί βασικό εργαλείο για την καθοδήγηση του προπονητικού σχεδιασμού στα ομαδικά αθλήματα. Στην πετοσφαίριση, όπου οι απαιτήσεις του αθλήματος περιλαμβάνουν υψηλή συχνότητα αλμάτων, μετακινήσεις και πολυάριθμες αλλαγές κατεύθυνσης, η σωστή διαχείριση της επιβάρυνσης μπορεί να έχει καθοριστικό ρόλο στην αγωνιστική κατάσταση των αθλητριών. Η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης (sRPE) έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στην αποτύπωση της εσωτερικής επιβάρυνσης και χρησιμοποιείται ευρέως σε αθλήματα κλειστού χώρου όπως η πετοσφαίριση. Παράλληλα, η αξιολόγηση της ευεξίας (Wellness score) μέσω σύντομων ερωτηματολογίων προσφέρει συμπληρωματικές πληροφορίες για την καθημερινή κατάσταση των αθλητριών συμβάλλοντας στην πρόληψη κόπωσης και τραυματισμών. Στη μελέτη συμμετείχαν 6 βασικές αθλήτριες πετοσφαίρισης (ηλικίας $21,4 \pm 1,4$ ετών, ύψους $1,78 \pm 0,10$ m, βάρους $76,7 \pm 10,2$ kg). Κατά τη διάρκεια δύο μεσόκυκλων τεσσάρων εβδομάδων (στην αρχή και στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου), καταγράφηκαν καθημερινά οι τιμές της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE), που πολλαπλασιάστηκαν με τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα για τον υπολογισμό του δείκτη session-RPE (sRPE), και συμπληρώθηκε ερωτηματολόγιο ευεξίας (5 ερωτήσεις, 5βάθμια κλίμακα). Το wellness score υπολογίστηκε ως το άθροισμα των ημερήσιων απαντήσεων. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα. Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο μεσόκυκλων στις δύο μεταβλητές. Ωστόσο, παρατηρήθηκε μια τάση προς χαμηλότερες τιμές sRPE στο δεύτερο μεσόκυκλο. Η μεταβλητότητα των τιμών μεταξύ των συμμετεχουσών, ειδικά στον δείκτη sRPE, ενδέχεται να σχετίζεται με διαφοροποιήσεις στη διάρκεια και την ένταση των προπονήσεων.

Η χρήση των υποκειμενικών δεικτών sRPE και wellness φαίνεται να αποτελεί έναν πρακτικό και άμεσα εφαρμόσιμο τρόπο παρακολούθησης της εσωτερικής επιβάρυνσης κατά την αγωνιστική περίοδο στην πετοσφαίριση. Περαιτέρω ανάλυση των δεδομένων, τόσο σε επίπεδο μικρόκυκλων όσο και εντός αυτών, μπορεί να προσφέρει πιο λεπτομερή εικόνα των μεταβολών της επιβάρυνσης και της αποκατάστασης.

Λέξεις – Κλειδιά: session-RPE, wellness, αγωνιστική περίοδος, πετοσφαίριση



237. ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΟΥ ΣΥΣΣΩΡΕΥΜΕΝΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ.

ΚΑΦΦΚΕ Γ. , ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε. , ΖΩΑΝΟΣ Ι. , ΚΑΛΤΣΟΣ Γ. , ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π. , ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ. , ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΣ Κ. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

ACCUMULATED ACCELERATION LOAD VARIATION DURING THE PRE-SEASON PERIOD IN BASKETBALL

KAFFKE G. , NEDELTSOS E. , ZOANOS I. , KALTSOS G. , PSOMIADIS P. , BALAMPANOS D. , CHATZICHRISTOS K. , PANTAZIS D. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: georkaff@phyed.duth.gr

Η περίοδος προετοιμασίας στην καλαθοσφαίριση χαρακτηρίζεται από αυξημένη προπονητική επιβάρυνση, με στόχο τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και της ετοιμότητας των αθλητών για συμμετοχή σε αγωνιστικές συνθήκες. Η χρήση αδρανειακών αισθητήρων επιτρέπει την ποσοτικοποίηση της εξωτερικής επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια προπονήσεων και αγώνων και μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για την παρακολούθηση της διακύμανσης της επιβάρυνσης μεταξύ των μικρόκυκλων κατά την περίοδο προετοιμασίας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η διακύμανση του συσσωρευμένου φορτίου επιταχύνσεων (AAL) μεταξύ μικρόκυκλων κατά την περίοδο προετοιμασίας αθλητών καλαθοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν 9 αθλητές καλαθοσφαίρισης (ηλικίας $21,8 \pm 2,2$ ετών, ύψους $1,97 \pm 0,09$ m, βάρους $88,2 \pm 7,9$ kg), οι οποίοι συμμετείχαν σε προπονήσεις και φιλικούς αγώνες κατά τη διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας. Η εξωτερική επιβάρυνση καταγράφηκε μέσω αδρανειακών αισθητήρων (IMU), και αναλύθηκαν εβδομαδιαία ο δείκτης συσσωρευμένης επιβάρυνσης επιταχύνσεων (AAL) καθώς και ο ίδιος δείκτης σε αναγωγή ανά λεπτό (AAL/min), για χρονική περίοδο έξι εβδομάδων. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με χρήση ανάλυσης διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα. Κατά την ανάλυση των δεδομένων, παρατηρήθηκε σημαντική επίδραση του παράγοντα εβδομάδα και για τις δύο μεταβλητές που εξετάστηκαν. Η υψηλότερη AAL καταγράφηκε στην πρώτη εβδομάδα της προετοιμασίας, ενώ η χαμηλότερη στην τέταρτη εβδομάδα. Αναφορικά με την ένταση της επιβάρυνσης ανά λεπτό (AAL/min), οι υψηλότερες τιμές παρατηρήθηκαν κατά τη δεύτερη και πέμπτη εβδομάδα, ενώ η χαμηλότερη ένταση καταγράφηκε στην τρίτη εβδομάδα. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι, αν και δεν υπήρξε η αναμενόμενη προοδευτική αυξομείωση της επιβάρυνσης, καταγράφηκαν διαφοροποιήσεις στους μικρόκυκλους ίσως λόγω της έναρξης των αγωνιστικών υποχρεώσεων την τέταρτη εβδομάδα προετοιμασίας, με συγκεκριμένες περιόδους να εμφανίζουν αυξημένες ή μειωμένες απαιτήσεις. Η συστηματική παρακολούθηση της εξωτερικής επιβάρυνσης μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη διαχείριση του προπονητικού σχεδιασμού σε σχέση με τις αγωνιστικές υποχρεώσεις, στην εξατομικευμένη προσαρμογή της επιβάρυνσης, στην εμφάνιση και διαχείριση πιθανών τραυματισμών.

Λέξεις – Κλειδιά: εξωτερική επιβάρυνση, περίοδος προετοιμασίας, καλαθοσφαίριση



238. Η ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΔΙΑΝΥΘΕΙΣΑΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΖΩΝΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ.

ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε.¹, ΚΑΛΤΣΟΣ Γ.¹, ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ.¹, ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π.¹, ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΣ Κ.¹, LIU J.², ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

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

²Dongguan University of Technology School of Education, Physical Education Department

VARIATION IN TOTAL DISTANCE AND SPEED-ZONE DISTRIBUTION DURING THE PRE-SEASON PERIOD IN BASKETBALL

NEDELTSOS E.¹, KALTSOS G.¹, GRIGORIADI F.¹, PSOMIADIS P.¹, BALAMPANOS D.¹, CHATZICHRISTOS K.¹, LIU J.², PANTAZIS D.¹, AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

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

²Dongguan University of Technology School of Education, Physical Education Department

Email: stratosne@gmail.com

Η περίοδος προετοιμασίας στην καλαθοσφαίριση αποτελεί μια κρίσιμη φάση για την αγωνιστική κατάσταση των αθλητών και περιλαμβάνει σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης, ενδιάμεσες φάσεις αποφόρτισης και στη φάση φορμαρίσματος. Η παρακολούθηση των μεταβλητών εξωτερικής επιβάρυνσης, όπως η συνολική διανυθείσα απόσταση και οι διανυθείσες αποστάσεις σε ζώνες ταχύτητας, επιτρέπει την εκτίμηση της έντασης και της δομής της προπονητικής επιβάρυνσης και συμβάλλει στη λήψη αποφάσεων κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη διακύμανση της διανυθείσας συνολικής απόστασης και της απόστασης σε διαφορετικές ζώνες ταχύτητας κατά την περίοδο προετοιμασίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 9 αθλητές καλαθοσφαίρισης (ηλικίας $21,8 \pm 2,2$ ετών, ύψους $1,97 \pm 0,09$ m, βάρους $88,2 \pm 7,9$ kg), οι οποίοι συμμετείχαν σε προπονήσεις, φιλικούς αγώνες και επίσημους αγώνες κυπέλλου κατά τη διάρκεια έξι εβδομάδων προετοιμασίας. Η εξωτερική επιβάρυνση καταγράφηκε μέσω αδρανειακών αισθητήρων (IMU) και αναλύθηκαν εβδομαδιαία οι μεταβλητές: συνολική διανυθείσα απόσταση, διανυθείσα απόσταση σε χαμηλή ($<5,04$ km/h), μέτρια (5,04-10,08 km/h), υψηλή (10,08-18,62 km/h) και πολύ υψηλή ταχύτητα ($>18,62$ km/h). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανση ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρονική στιγμή). Κατά τη διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας παρατηρήθηκαν διακυμάνσεις στη συνολική διανυθείσα απόσταση και στις αποστάσεις ανά ζώνη ταχύτητας. Η μικρότερη συνολική απόσταση καταγράφηκε στην τέταρτη εβδομάδα, ενώ η μεγαλύτερη στην πρώτη και την έκτη εβδομάδα. Στις χαμηλές ταχύτητες, η απόσταση παρουσίασε αύξηση την τρίτη εβδομάδα και μείωση την τέταρτη. Στη μέτρια και υψηλή ταχύτητα, παρατηρήθηκαν υψηλότερες τιμές την πρώτη εβδομάδα και οι μικρότερες την τέταρτη. Η απόσταση σε πολύ υψηλή ταχύτητα εμφάνισε την ελάχιστη τιμή στη δεύτερη εβδομάδα και τη μέγιστη στην έκτη. Παρατηρήθηκε, προοδευτική προσαρμογή της προπονητικής επιβάρυνσης ήδη από τη δεύτερη εβδομάδα, σταδιακά αυξανόμενης έντασης και μείωση της συνολικής ποσότητας προς το τέλος της προετοιμασίας, κάτι που συνάδει με τη μετάβαση σε αγωνιστικού τύπου προπονήσεις. Η τέταρτη εβδομάδα αποτέλεσε φάση μείωσης της επιβάρυνσης, πιθανόν λόγω της εβδομαδιαίας πυκνότητας και συχνότητας των αγώνων και ταξιδιών. Η παρακολούθηση των αποστάσεων ανά ζώνη ταχύτητας προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για τον σχεδιασμό και την αξιολόγηση της εξωτερικής επιβάρυνσης, καθώς και για την προσαρμογή του προπονητικού περιεχομένου σε περιόδους αυξημένων απαιτήσεων.

Λέξεις – Κλειδιά: απόσταση, επιβάρυνση, ζώνες ταχύτητας



239. ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ.

ΝΑΛΜΠΑΝΤΗΣ Α., ΚΑΛΤΣΟΣ Γ. , ΖΩΑΝΟΣ Ι. , ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Μ. , ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ. , ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΣ Κ. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

VARIATION OF CUMULATIVE EXTERNAL LOAD METRICS DURING THE PRE-SEASON PERIOD IN BASKETBALL

NALMPANTIS A., KALTSOS G. , ZOANOS I. , NEDELTSOS E. , EMMANOUILIDOU M. , BALAMPANOS D. , CHATZICHRISTOS K. , PANTAZIS D. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: nalmpantis.arg@gmail.com

Η περίοδος προετοιμασίας στην καλαθοσφαίριση χαρακτηρίζεται από σταδιακή αύξηση της προπονητικής επιβάρυνσης, ενδιάμεσες φάσεις αποφόρτισης και τελική έμφαση σε περιεχόμενο αγωνιστικού τύπου. Η χρήση συγκεντρωτικών δεικτών εξωτερικής επιβάρυνσης, όπως το Player Load (PL), μπορεί να προσφέρει πληροφορίες για την κατανομή της επιβάρυνσης στους τρεις άξονες κίνησης. Ωστόσο, η διερεύνηση πιο εξειδικευμένων δεικτών, όπως το Mechanical Load (ML) και το Jump Load (JL), παραμένει περιορισμένη στη βιβλιογραφία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την εβδομαδιαία διακύμανση των δεικτών ML και JL σε αθλητές καλαθοσφαίρισης κατά την περίοδο προετοιμασίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 9 αθλητές (ηλικίας $21,8 \pm 2,2$ ετών, ύψους $1,97 \pm 0,09$ m, βάρους $88,2 \pm 7,9$ kg), οι οποίοι έλαβαν μέρος σε προπονήσεις, φιλικά παιχνίδια και επίσημους αγώνες κυπέλλου διάρκειας έξι εβδομάδων. Η εξωτερική επιβάρυνση καταγράφηκε με χρήση αδρανειακών αισθητήρων (IMU). Ο δείκτης ML προέκυψε ως σταθμισμένο άθροισμα των επιταχύνσεων και επιβραδύνσεων στα οριζόντια επίπεδα, ενώ ο δείκτης JL υπολογίστηκε βάσει του ύψους των αλμάτων και της σωματικής μάζας των αθλητών. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρονική στιγμή). Κατά τη διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας παρατηρήθηκαν διακυμάνσεις και στους δύο δείκτες. Η μικρότερη συνολική επιβάρυνση καταγράφηκε την τέταρτη εβδομάδα, πιθανόν λόγω της έναρξης των επίσημων αγωνιστικών υποχρεώσεων και των ταξιδιών, ενώ οι υψηλότερες τιμές εντοπίστηκαν τη δεύτερη εβδομάδα (ML), την τρίτη και την έκτη εβδομάδα (JL). Οι δείκτες ML και JL επιτρέπουν πιο διαφοροποιημένη αποτύπωση της εξωτερικής επιβάρυνσης σε σχέση με τους παραδοσιακούς δείκτες, καθώς καταγράφουν επιμέρους κινητικές απαιτήσεις, τόσο σε οριζόντιο όσο και σε κατακόρυφο επίπεδο. Η αύξηση του JL την έκτη εβδομάδα ενδεχομένως αντανακλά την άνοδο της έντασης σε αγωνιστικού τύπου προπόνηση. Οι δείκτες αυτοί, σε συνδυασμό με τα προπονητικά περιεχόμενα, μπορούν να αξιοποιηθούν ως εργαλεία παρακολούθησης της κόπωσης και της ετοιμότητας των αθλητών κατά την προετοιμασία, συμβάλλοντας σε πιο ολοκληρωμένο και στοχευμένο έλεγχο της εξωτερικής επιβάρυνσης.

Λέξεις – Κλειδιά: *Mechanical Load, Jump Load, Καλαθοσφαίριση*



240. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΥΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΚΑΛΤΣΟΣ Γ. , ΚΑΦΦΚΕ Γ. , ΣΤΑΜΑΤΑΚΗΣ Κ. , ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ. , ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α. , ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ Μ. , ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

COMPARISON OF SUBJECTIVE INTERNAL LOAD INDICES BETWEEN TWO PRE-SEASON MESOCYCLES IN BASKETBALL

KALTSOS G. , KAFFKE G. , STAMATAKIS K. , GRIGORIADI F. , STEFANOU A. , PROTOPAPA M. , STAMPOULIS T. , PANTAZIS D. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: kaltsosgior@gmail.com

Η παρακολούθηση της εσωτερικής επιβάρυνσης κατά την περίοδο προετοιμασίας στην καλαθοσφαίριση αποτελεί εργαλείο αξιολόγησης της φυσιολογικής και ψυχοσωματικής κατάστασης των αθλητών. Η χρήση υποκειμενικών δεικτών, όπως το session RPE (sRPE) και το ευεξίας, προσφέρει εύχρηστα δεδομένα για την αντίληψη της επιβάρυνσης και την κατάσταση αποκατάστασης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της εσωτερικής επιβάρυνσης μεταξύ δύο διαδοχικών μεσόκυκλων προετοιμασίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 9 αθλητές καλαθοσφαίρισης (ηλικίας $21,8 \pm 2,2$ ετών, ύψους $1,97 \pm 0,09$ m, βάρους $88,2 \pm 7,9$ kg). Κατά τη διάρκεια δύο διαδοχικών μεσόκυκλων προετοιμασίας, καταγράφηκαν καθημερινά οι τιμές της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (RPE) με χρήση της τροποποιημένης 10βάθμιας κλίμακας Borg. Για κάθε προπονητική μονάδα, η τιμή RPE πολλαπλασιάστηκε με τη διάρκεια της προπόνησης (σε λεπτά), ώστε να υπολογιστεί ο δείκτης session-RPE (sRPE) για κάθε αθλητή. Επιπλέον, συμπληρώθηκε καθημερινά ερωτηματολόγιο ευεξίας που περιλάμβανε πέντε επιμέρους μεταβλητές (ύπνος, κόπωση, αίσθηση μυϊκού πόνου, άγχος, διάθεση), καθεμία καταγεγραμμένη σε πενταβάθμια κλίμακα. Ο δείκτης ευεξίας προέκυψε ως το ημερήσιο άθροισμα των επιμέρους τιμών. Για κάθε μεσόκυκλο υπολογίστηκε το άθροισμα των ημερήσιων sRPE και ευεξίας ανά αθλητή. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε t-test για εξαρτημένα δείγματα. Κατά τη σύγκριση των δύο μεσόκυκλων, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του sRPE στον δεύτερο μεσόκυκλο, ενώ ο δείκτης ευεξίας δεν παρουσίασε σημαντική διαφοροποίηση. Η μείωση της υποκειμενικής επιβάρυνσης πιθανόν οφείλεται στην αλλαγή της δομής του προπονητικού ερεθίσματος λόγω της ένταξης επίσημων αγωνιστικών υποχρεώσεων και των σχετικών ταξιδιών, τα οποία μείωσαν τη συχνότητα και τη διάρκεια των προπονήσεων. Επιπλέον, το περιεχόμενο των προπονήσεων μετατοπίστηκε σε αγωνιστικού τύπου ερεθίσματα μικρότερης διάρκειας. Η σταθερότητα του δείκτη ευεξίας ενδέχεται να αντανάκλα την επαρκή αποκατάσταση των αθλητών, παρά τη διαφοροποίηση του sRPE. Το γεγονός ότι ο δείκτης ευεξίας δεν ακολούθησε το ίδιο μοτίβο με το sRPE ενδέχεται να σχετίζεται με το άγχος και την αλλαγή διάθεσης λόγω της έναρξης των αγωνιστικών υποχρεώσεων ή να επηρεάζεται από την ατομική μεταβλητότητα και άλλους εξωγενείς παράγοντες. Τα ευρήματα αναδεικνύουν τη χρησιμότητα των υποκειμενικών δεικτών ως εργαλεία παρακολούθησης και υποστήριξης λήψης αποφάσεων κατά την προπονητική διαδικασία, ενώ υπογραμμίζουν και τη σημασία της εξατομικευμένης προσέγγισης στην αξιολόγηση της εσωτερικής επιβάρυνσης.

Λέξεις – Κλειδιά: sRPE, wellness, εσωτερική επιβάρυνση



241. ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΕΙΩΜΕΝΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑΣ Α. , ΝΤΑΛΛΑΡΗΣ Α. , ΑΝΔΡΕΟΓΛΟΥ Α.Τ. , ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ. , ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΖΑΡΑΣ Ν. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

MONITORING AND EVALUATION OF INTERNAL LOAD INDICATORS IN A POWERLIFTING ATHLETE FOLLOWING A DELOAD PERIOD

KOUTSOUMPAS A. , NTALLARIS A. , ANDREOGLOU A.T. , BALAMPANOS D. , STAMPOULIS T. , PANTAZIS D. , AVLONITI A. , ZARAS N. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: antoniskoutsoumpas@hotmail.com

Η προπόνηση μειωμένης επιβάρυνσης (deload) αποτελεί μεταβατική φάση στο πλαίσιο του περιοδικού προγραμματισμού και χαρακτηρίζεται από προγραμματισμένη μείωση της έντασης και/ή ποσότητας της προπόνησης, με σκοπό τη διευκόλυνση της αποκατάστασης, τον περιορισμό της σωρευτικής κόπωσης και τη διατήρηση της ικανότητας προσαρμογής σε μελλοντικά φορτία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης περιόδου προπόνησης μειωμένης επιβάρυνσης στις υποκειμενικές μετρήσεις ευεξίας ενός εθνικού επιπέδου αθλητή δυναμικού τριάθλου. Ο αθλητής (24 ετών, κατηγορία -66 kg νέων ανδρών) συμμετείχε σε δύο συνεδρίες μετρήσεων, με χρονική απόσταση 22 ημερών. Η πρώτη πραγματοποιήθηκε πέντε ημέρες μετά από αγώνα (έναρξη της περιόδου), ενώ η δεύτερη έλαβε χώρα στο τέλος αυτής. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με φορτία που αντιστοιχούσαν στο 80% των αγωνιστικών επιδόσεων του αθλητή στις τρεις βασικές άρσεις. Ο αθλητής αξιολογήθηκε ως προς την ταχύτητα μετατόπισης της μπάρας, την υποκειμενική αντίληψη του μυϊκού πόνου και την ευεξία έως και 48 ώρες μετά τις δοκιμασίες, μέσω αντίστοιχου ερωτηματολογίου. Οι επιδόσεις σε ταχύτητα, μετατόπιση και αριθμό επαναλήψεων παρέμειναν σταθερές μεταξύ των δύο συνεδριών. Μετά την πρώτη συνεδρία, η συνολική βαθμολογία ευεξίας ήταν 21 στις 24 ώρες και 23 στις 48 ώρες. Οι υψηλότερες τιμές καταγράφηκαν στον μυϊκό πόνο (5/5), τον ύπνο (4/5) και τα επίπεδα ενέργειας (4/5), ενώ οι χαμηλότερες τιμές καταγράφηκαν στην διάθεση (3/5) και την διατροφή (2/5). Αντίθετα, μετά τη δεύτερη συνεδρία, η συνολική βαθμολογία ευεξίας μειώθηκε στις 17 στις 24 ώρες και 19 στις 48 ώρες. Παρατηρήθηκε αύξηση του μυϊκού πόνου (2-4/5) και μείωση των επιπέδων ενέργειας (2/5). Η σημαντικότερη διαφοροποίηση εντοπίζεται στον μυϊκό πόνο (DOMS) στις μυϊκές ομάδες που συμμετείχαν στις δοκιμασίες. Το εύρημα αυτό πιθανώς αντανακλά μείωση της προστατευτικής επίδρασης του φαινομένου της προσαρμογής στην εσωτερική επιβάρυνση μετά την πραγματοποίηση προπονητικών μονάδων με παρόμοια χαρακτηριστικά εξωτερικής επιβάρυνσης, το οποίο φθίνει όταν προηγείται περίοδος μειωμένου ή απουσίας έντονου ερεθίσματος. Συμπερασματικά διαπιστώνεται πως η παραγωγή δύναμης σε υπομέγιστα φορτία δεν μειώνεται, ωστόσο, αυξάνεται η αίσθηση του μυϊκού πόνου συμπεραίνοντας εμμέσως τις συνέπειες της μειωμένης προπονητικής επιβάρυνσης στη δύναμη.

Λέξεις – Κλειδιά: αποπροπόνηση, ένταση, όγκος, υποκειμενική ευεξία



242. ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΖΩΑΝΟΣ Ι., ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π. , ΔΕΛΛΙΟΣ Ι. , ΜΥΛΩΝΑ Ε. , ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. , ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ Μ. , ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ. , ΖΑΡΑΣ Ν. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

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

VARIATION OF THE RATE OF PERCEIVED EXTORTION IN DURING PREPARATION PERIOD IN ADOLESCENT SWIMMERS

ZOANOS I., PSOMIADIS P. , DELLIOS I. , MILONA E. , PANTAZIS D. , PROTOPAPA M. , STAMPOULIS T. , ZARAS N. , AVLONITI A. , CHATZINIKOLAOU A.

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

Email: zoanosg@gmail.com

Ο ενδεδειγμένος προπονητικός σχεδιασμός είναι κρίσιμος για τη βελτίωση της απόδοσης, την πρόληψη τραυματισμών και την αποφυγή της υπερπροπόνησης. Δείκτες οι οποίοι χρησιμοποιούνται συχνά για τον καθορισμό της επιβάρυνσης είναι η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης (RPE) και η ποσότητα της προπόνησης. Στην κολύμβηση αν και οι νεαροί αθλητές υπόκεινται σε υψηλή προπονητική επιβάρυνση δεν έχουν σχεδιαστεί μελέτες που να εξετάζουν τη σχέση εσωτερικής και εξωτερικής επιβάρυνσης. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη διακύμανση της RPE σε μεσόκυκλο της περιόδου προετοιμασίας έφηβων κολυμβητών διάρκειας 5 εβδομάδων και επιπρόσθετα να εξετάσει τη σχέση της RPE με τη συνολική ποσότητα προπόνησης. Στη μελέτη συμμετείχαν 11 κολυμβητές (2 κορίτσια 9 αγόρια), ηλικίας 15-17 ετών, με σκοπό την καταγραφή και ανάλυση της προπονητικής επιβάρυνσης σε διάστημα 5 εβδομάδων. Οι αθλητές/τριες απαντούσαν καθημερινά σε ερώτηση για τον προσδιορισμό της RPE ενώ καταγράφονταν τα συνολικά μέτρα ανά προπόνηση. Για την ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα και για τον προσδιορισμό της σχέσης RPE και ποσότητα προπόνησης υπολογίστηκε ο δείκτης r Pearson. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως υπήρξε κυματοειδής εξέλιξη της επιβάρυνσης με την ποσότητα να κορυφώνεται την 3η εβδομάδα και τη χαμηλότερη ποσότητα να παρατηρείται την 5η εβδομάδα προπόνησης. Παρόμοια ήταν η εξέλιξη στην RPE όπου οι υψηλότερες τιμές παρατηρήθηκαν την 3η εβδομάδα και οι χαμηλότερες την 5η εβδομάδα προπόνησης. Ακόμη, παρατηρήθηκε μέτρια σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δεικτών RPE και συνολική ποσότητα προπόνησης. Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται πως η προπόνηση είχε τον ενδεδειγμένο προπονητικό σχεδιασμό, πως ο δείκτης RPE ακολουθούσε την εξέλιξη της εξωτερικής επιβάρυνσης και πως είναι αξιόπιστος δείκτης παρακολούθησης της επιβάρυνσης. Συμπερασματικά η παρακολούθηση των δεικτών επιβάρυνσης μπορεί να δώσει σημαντικές πληροφορίες για την ανταπόκριση των αθλητών/τριων στην προπονητική διαδικασία.

Λέξεις – Κλειδιά: κολύμβηση RPE προπονητική επιβάρυνση



243. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟ ΤΟΥ ΤΑΕΚWONDO

ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ Η. Γ.¹, ΚΑΤΣΙΑΒΡΙΑ Ε.¹, ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π.¹, ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Π.¹, ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ Π.¹, LIU J.², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹

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

²Dongguan University of Technology School of Education, Physical Education Department

THE EFFECT OF AGE ON TRAINING LOAD ON A COMPETITIVE MICROCYCLE IN TAEKWONDO

KYRIAKIDI I. G.¹, KATSIABRIA E.¹, PSOMIADIS P.¹, AGGELAKIS P.¹, FOTEINAKIS P.¹, LIU J.², AVLONITI A.¹, CHATZINIKOLAOU A.¹

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

²Dongguan University of Technology School of Education, Physical Education Department

Email: grigoroulia@gmail.com

Το ΤΑΕ KWON DO είναι ένα ανταγωνιστικό άθλημα στο οποίο προπονήσεις πραγματοποιούνται καθημερινά και απαιτούν την ύψιστη συγκέντρωση κατά την εκτέλεση σύνθετων κινητικών προτύπων. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό στην προπόνηση του TKD είναι πως στις περισσότερες περιπτώσεις οι αθλητές διαφορετικών ηλικιών προπονούνται από κοινού. Δείκτες ευεξίας και παράμετροι επιβάρυνσης όπως η υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση του προπονητικού φορτίου με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και τη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης τραυματισμών ή υπερπροπόνησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της ηλικίας σε δείκτες ευεξίας και προπονητικής επιβάρυνσης που δέχονται οι αθλητές του ΤΑΕKWONDO σε έναν αγωνιστικό μικρόκυκλο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τον Φεβρουάριο του 2025 σε σύλλογο ΤΑΕKWONDO. Οι συμμετέχοντες ήταν μέλη του αγωνιστικού τμήματος του συλλόγου και κατατάχθηκαν σε τρεις ηλικιακές ομάδες ($n_1=8$, $11,94 \pm 0,6$ ετών / $n_2=10$, $14,47 \pm 0,37$ ετών / $n_3=7$, $17,11 \pm 0,25$ ετών). Ο μικρόκυκλος αποτελούνταν από τέσσερις προπονήσεις. Οι τρεις προπονήσεις είχαν διάρκεια 90' και μία προπόνηση είχε διάρκεια 60'. Για την αξιολόγηση της επιβάρυνσης χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο ευεξίας και πραγματοποιήθηκε καταγραφή της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης μέσω της δεκαβάθμιας κλίμακας του Borg ρωτώντας τους αθλητές τριάντα λεπτά μετά από κάθε προπόνηση. Η εσωτερική επιβάρυνση που δέχονται οι αθλητές κατά τη διάρκεια του προπονητικού μικρόκυκλου υπολογίστηκε από το γινόμενο του δείκτη υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης επί την διάρκεια της κάθε προπονητικής μονάδας για τον κάθε αθλητή ξεχωριστά. Η συνολική επιβάρυνση του μικρόκυκλου υπολογίστηκε αθροίζοντας τις ημερήσιες προπονητικές επιβαρύνσεις που δέχθηκαν οι αθλητές. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα και διαπιστώθηκε πως δεν υπήρχε σημαντική επίδραση του παράγοντα ηλικία στο συνολικό δείκτη ευεξίας και την υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδεικνύουν ότι η ηλικία δεν επηρεάζει σημαντικά τους δείκτες ευεξίας ή την υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης σε αθλητές TKD κατά τη διάρκεια ενός αγωνιστικού μικρόκυκλου.

Λέξεις – Κλειδιά: taekwondo, training load, athlete wellness, perceived exertion, microcycle



244. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ

ΚΟΥΣΑΝΔΑΣ Θ.¹, ΤΣΑΡΑΜΠΟΥΛΙΔΗ Ε.², ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.³

¹Πανεπιστήμιο Κρήτης, Τμήμα οικονομικών επιστημών

²Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Τμήμα Επικοινωνίας και Ψηφιακών Μέσων

³Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

TRANSITION FROM SPORTS TO EVERYDAY LIFE: EXPLORING IDENTITY CRISIS AND THE PSYCHOSOCIAL FACTORS OF ADAPTATION

KOUSANDAS T.¹, TSARAMPOULIDI E.², MATSOUKA O.³

¹University of Crete, department of economic studies

²University of Western Macedonia, Department of Communication and Digital Media

³Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: theokousandas@gmail.com

Η απομάκρυνση από την ενεργό αθλητική δράση αποτελεί μία δύσκολη μεταβατική περίοδο για τους αθλητές, η οποία πολλές φορές μπορεί να συνοδεύεται από ψυχολογικές μεταπτώσεις, πίεση, αμφισβήτηση και αναζήτησης μιας νέας ταυτότητας. Ο αθλητισμός, ιδιαίτερα όταν εντάσσεται στην καθημερινότητα ενός ανθρώπου σε νεαρή ηλικία, διαμορφώνει έναν τρόπο ζωής και έναν χαρακτήρα με πειθαρχία, αυστηρή ρουτίνα και στόχους. Η ολοκλήρωση της καριέρας ενός αθλητή είτε λόγω ηλικίας, είτε λόγω κάποιου τραυματισμού, είτε λόγω εξωτερικών παραγόντων θέτει τον αθλητή αντιμέτωπο με τον εαυτό του και ως εκ τούτου πρέπει να επαναπροσδιορίσει το άτομο του εκτός της συνθήκης του αθλητή. Η αλλαγή της καθημερινότητας, της έλλειψης στόχων και σκοπού μπορεί να προκαλέσει αισθήματα κενού και κατάθλιψης. Πολλοί αθλητές βιώνουν κρίση ταυτότητας, καθώς η αθλητική ιδιότητα αποτελεί καταλύτη της προσωπικότητας και του χαρακτήρα τους. Σε ένα τόσο κρίσιμο στάδιο, η ψυχολογική υποστήριξη είναι αναγκαία. Η έγκαιρη παροχή συμβουλευτικής ψυχοθεραπείας και συμμετοχή σε προγράμματα αποκατάστασης βοηθούν τους αθλητές να επαναπροσδιορίσουν την ταυτότητα τους, να ανακαλύψουν νέες δεξιότητες και να θέσουν νέους στόχους, ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο την αυτοεκτίμηση τους. Επίσης, η συναναστροφή τους με πρώην αθλητές που έχουν περάσει από αυτό το στάδιο με επιτυχία μπορεί να λειτουργήσει ως πηγή έμπνευσης. Είναι σαφές ότι η προετοιμασία για την αποχώρηση από τον αθλητισμό δεν πρέπει να εστιάζει μόνο σε πρακτικά ζητήματα αλλά πρέπει να περιλαμβάνει και την ψυχολογική διάσταση αυτής της μεταβατικής περιόδου. Τόσο από πλευράς των αθλητών όσο και επαγγελματιών η ευαισθητοποίηση γύρω από τα θέματα ψυχικής υγείας μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος υποστήριξης που ενισχύει και προωθεί την ομαλή προσαρμογή στη “μετά τον αθλητισμό” ζωή, μετατρέποντας με αυτό τον τρόπο την κρίση ταυτότητας σε μία νέα ευκαιρία για να αναπτυχθούν προσωπικά και να αναπροσαρμόσουν της πορείας της ζωής τους. Μία επιτυχημένη μετάβαση δεν είναι μόνο θέμα ψυχικής προετοιμασίας των ίδιων των αθλητών αλλά θέμα της ίδιας της κοινωνίας που μπορεί να βοηθήσει τους αθλητές να εξελιχθούν και να προσφέρουν τις γνώσεις και τις εμπειρίες από μία άλλη θέση τους στους νέους αθλητές.

Λέξεις – Κλειδιά: *ψυχολογία, αθλητισμός, στόχοι, καριέρα*



245. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

ΤΣΑΛΤΑΣ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

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

THE EFFECT OF PILATES EXERCISE ON CHRONIC LOW BACK PAIN

TSALTAS A., GIOFTSIDOU A.

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

Email: atsaltas@otenet.gr

Ο χρόνιος πόνος στη μέση, αποτελεί ένα από τα πιο συχνά μυοσκελετικά προβλήματα και είναι η πιο διαδεδομένη και αναπηρική πάθηση στον κόσμο, βλάπτοντας την ικανότητα του ατόμου να διαχειριστεί τον πόνο, επηρεάζοντας έτσι την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως. Η άσκηση pilates επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση και τη σταθερότητα του πυρήνα, την ευλυγισία και τη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος, και έχει αναδειχθεί ως μια αποτελεσματική μέθοδος με σημαντικές βελτιώσεις στον πόνο και τη διαχείριση του, όσο και στη σωματική λειτουργία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγράμματος παρέμβασης με την χρήση ασκήσεων pilates, ώστε να μειωθεί ο πόνος φτάνοντας μέχρι την εξάλειψη του και να βελτιωθεί η λειτουργικότητα και η κινητικότητα του ασθενούς. Δείγμα της μελέτης αποτέλεσε 49χρονος άνδρας με στένωση του Α5 - Α6 μεσοσπονδύλιου δίσκου, καθίζηση και εκφύλιση του μεσοσπονδύλιου δίσκου Ο5 - Ι1. Το πρόγραμμα περιλάμβανε, εκπαίδευση, τεχνικές αυτοδιαχείρισης και άσκηση. Είχε διάρκεια 12 εβδομάδες και εκτελούνταν 2 με 3 φορές την εβδομάδα, γυμνάζοντας τους μύες του κορμού, όπως τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους και τους μύες της πυέλου και του ισχίου, οι οποίοι παρέχουν στήριξη στη σπονδυλική στήλη. Το δείγμα αξιολογήθηκε πριν την έναρξη της παρέμβασης, επανελέγχθηκε την 6η και την 12η εβδομάδα με τη χρήση κλίμακας πόνου και απαντώντας σε ερωτηματολόγια πόνου, αυτό-αποτελεσματικότητας και σε τεστ σωματικής λειτουργίας. Αρχικά εφαρμόστηκε ήπια κινησιοθεραπεία, ασκήσεις αναπνοής με στόχο την βελτίωση της κινητικότητας και την σταθεροποίηση του κορμού με ασκήσεις χαμηλής έντασης. Μετά τις πρώτες συνεδρίες εφαρμόστηκαν και ισομετρικές ασκήσεις σταθεροποίησης. Στη συνέχεια στόχος ήταν η βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και αυτοπεποίθησης στην κίνηση χρησιμοποιώντας ασκήσεις ισορροπίας, ιδιοδεκτικότητας και ενδυνάμωσης. Στην επανεξέταση της 6ης και της 12ης εβδομάδας παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση σε όλα τα τεστ λειτουργικής ικανότητας, επιπλέον παρατηρήθηκε σημαντική μείωση του πόνου, και αύξηση της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της ψυχολογικής διάθεσης.

Λέξεις – Κλειδιά: *pilates, χρόνιος πόνος στη μέση, άσκηση, τεχνικές άσκησης και κίνησης, κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου*



246. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

ΓΙΑΤΣΙΟΥ Β., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

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

THE IMPACT OF EXERCISE ON PATIENT WITH KNEE OSTEOARTHRITIS AND ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT (ACL) INJURY

GIATSIΟΥ V., GIOFTSIDOU A.

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

Email: vagia_gia@hotmail.com

Οι τραυματισμοί του γόνατος, όπως ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος (ACL) και η οστεοαρθρίτιδα (OA) είναι οι πιο συνηθισμένοι τραυματισμοί που συμβαίνουν κυρίως κατά τη διάρκεια αθλημάτων που περιλαμβάνουν αλλαγές κατεύθυνσης και περιστροφές των γονάτων. Η πλήρης αποκατάσταση των τραυματισμών του γόνατος, είναι σημαντική για όποιον επιθυμεί να επιστρέψει στα προ τραυματισμού επίπεδα αθλητικής δραστηριότητας. Ωστόσο, σημαντικές μειώσεις στη μυϊκή δύναμη, ασυμμετρίες στις φόρτισης και μειωμένη σταθερότητα του γόνατος, μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσει καθυστέρηση στην επιστροφή στην ενεργό δράση. Ο πόνος στο γόνατο επηρεάζει πολλές πτυχές της ποιότητας ζωής, εμποδίζει τη σωματική δραστηριότητα και σχετίζεται με την απώλεια μυϊκής μάζας. Ο πόνος προκαλεί έλλειμμα κεντρικής ενεργοποίησης και μείωση της δύναμης στους μύες των ποδιών γύρω από το γόνατο. Σκοπός της περιπτωσιολογικής μελέτης ήταν ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγράμματος αποκατάστασης προκειμένου να μειώσουμε το επίπεδο του πόνου, και να βελτιώσουμε την λειτουργικότητα και την κινητική ικανότητα του ασθενούς. Δείγμα μελέτης αποτέλεσε άντρας 45 χρονών με ιστορικό ρήξης του πρόσθιου χιαστού και οστεοαρθρίτιδα που προέκυψε από αθλητική δραστηριότητα. Το δείγμα αξιολογήθηκε αρχικά με κλίμακα πόνου, ερωτηματολόγιο πόνου και τεστ λειτουργικής ικανότητας. Το πρόγραμμα αποκατάστασης διήρκεσε 12 εβδομάδες και βασίστηκε σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές. Στα αρχικά στάδια επικεντρώθηκε σε ασκήσεις χαμηλής έντασης και διατάσεις. Σταδιακά, εισήχθησαν ισομετρικές ασκήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης με την χρήση οργάνων, (πχ: λάστιχα, μπάλες κτλ.) κινητικότητας, ιδιοδεκτικότητας, ισορροπίας, δυναμικής σταθεροποίησης και εκγύμνασης των μυών που συγκρατούν την άρθρωση του γόνατος (τετρακέφαλο, οπίσθιοι μηριαίοι, πρόσθιο κνημιαίο, γαστροκνήμιος) Στην 6η και την 12η εβδομάδα έγινε επανεξέταση της κατάστασης του δείγματος. Το αποτέλεσμα της παρέμβασης έδειξαν σημαντική βελτίωση στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας του, της κινητικής ικανότητας, του επιπέδου του πόνου και της αυτοπεποίθησης.

Λέξεις – Κλειδιά: πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος, οστεοαρθρίτιδα, αποκατάσταση, ενδυνάμωση, άσκηση, βαθμολογία έκβασης τραυματισμού γόνατος



247. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΙΣΧΙΟΥ

ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Γ. Μ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.

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

THE EFFECT OF EXERCISE ON AN INDIVIDUAL WITH HIP OSTEOARTHRITIS

ΛΙΑΚΟΡΟΥΛΟΥ G. Μ., GIOFTSIDOU A.

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

Email: gwwg_liak@hotmail.com

Η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) είναι μια διαδεδομένη εκφυλιστική νόσος των αρθρώσεων που επηρεάζει σημαντικά την κινητικότητα και την ποιότητα ζωής. Οι παρεμβάσεις άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της αερόβιας προπόνησης, των ασκήσεων αντίστασης και των πολυτροπικών προγραμμάτων, συνιστώνται ευρέως για τη διαχείριση των συμπτωμάτων. Η οστεοαρθρίτιδα ισχίου είναι μια κύρια αιτία πόνου στο ισχίο, λειτουργικής αναπηρίας και κακής ποιότητας ζωής, ιδιαίτερα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Επιπλέον, οι ασθενείς με ΟΑ ισχίου έχουν μειωμένο εύρος κίνησης ισχίου, σε σύγκριση με υγιείς συνομηλίκους, και γενικευμένη μείωση της μυϊκής δύναμης των κάτω άκρων. Σκοπός της περιπτώσιολογικής μελέτης ήταν ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγράμματος για την διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της άσκησης, για την πρόληψη υποτροπής και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Δείγμα της μελέτης αποτέλεσε 55 χρόνος άνδρας με οστεοαρθρίτιδα ισχίου. Το πρόγραμμα αποκατάστασης διήρκεσε 12 εβδομάδες και βασίστηκε σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές. Στα αρχικά στάδια επικεντρώθηκε σε ήπιες ασκήσεις των κάτω ακρών και αναπνοές χαλαρώσεις. Σταδιακά, εισήχθησαν ασκήσεις ισομετρικής ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, δυναμικής σταθεροποίησης και εκγύμνασης κυρίως των μυών του ισχίου και κάτω άκρων. Ακολούθησαν ασκήσεις ενδυνάμωσης στους μύες του κορμού και της ράχης. Ελέγχθηκε την 6η και 12η εβδομάδα μέσω κλινικής εξέτασης και ερωτηματολογίου πόνου. Τα αποτελέσματα έδειξαν πλήρη αποκατάσταση της λειτουργικότητας, με σημαντική μείωση του πόνου και βελτίωση της κινητικότητας. Η έρευνα υπογραμμίζει τη σημασία της πρώιμης κινητοποίησης, της συστηματικής άσκησης και της σωστής καθοδήγησης. Η εξατομικευμένη παρέμβαση, βασισμένη σε επιστημονικά δεδομένα, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη μείωση του πόνου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Λέξεις – Κλειδιά: ισχίο, οστεοαρθρίτιδα, αποκατάσταση, πόνος, ενδυνάμωση, ισομετρική μυϊκή ενδυνάμωση



248. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΡΗΞΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΥΡΡΑΦΗΣ ΕΣΩ ΚΑΙ ΕΞΩ ΜΗΝΙΣΚΟΥ ΜΕ ΜΟΣΧΕΥΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΜΙΤΕΝΟΝΤΩΔΗ.

KONTODIOY Σ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. , ΒΟΥΚΙΑ Χ.

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

FUNCTIONAL REHABILITATION PROGRAM FOR ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT (ACL) RUPTURE AND MEDIAL AND LATERAL MENISCUS REPAIR USING A SEMITENDINOSUS GRAFT.

KONTODIOY S., GIOFTSIDOU A. , VOUKIA C.

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

Email: sevinakont@hotmail.com

Η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου αποτελεί έναν από τους πιο συχνούς και σοβαρούς τραυματισμούς στο γόνατο, ιδιαίτερα στον αθλητικό πληθυσμό. Ο συγκεκριμένος σύνδεσμος είναι σημαντικός για τη σταθερότητα της άρθρωσης, αποτρέποντας τις πρόσθιες και στροφικές μετακινήσεις της κνήμης. Ο τραυματισμός προκαλείται συνήθως κατά την αλλαγή κατεύθυνσης ή κατά την απογείωση/προσγείωση από άλμα. Παράγοντες κινδύνου αποτελούν οι μυϊκές ανισορροπίες (τετρακέφαλος - οπίσθιοι μηριαίοι), η αδυναμία σταθεροποιητικών μυών (μέσος/μέγας γλουτιαίος, εγκάρσιος κοιλιακός), η αστάθεια και τα λανθασμένα κινητικά μοτίβα, τα οποία αυξάνουν την πιθανότητα τραυματισμού λόγω έλλειψης επαρκούς στήριξης. Σκοπός της παρούσας περιπτώσιολογικής μελέτης ήταν ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ενός προγράμματος αποκατάστασης σε ποδοσφαιριστή 24 ετών ο οποίος ξεκίνησε την αποκατάσταση 4 εβδομάδες μετά από χειρουργική ανακατασκευή πρόσθιου χιαστού και ταυτόχρονη συρραφή του έσω και έξω μηνίσκου. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 10 εβδομάδων, με συχνότητα 4 συνεδρίες ανά εβδομάδα. Η αποκατάσταση στόχευε στην πλήρη επαναφορά της λειτουργικότητας του γόνατος, στη μείωση του κινδύνου επανατραυματισμού και στην ασφαλή επιστροφή του αθλητή στο αγωνιστικό επίπεδο. Το εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης περιλάμβανε προοδευτική ενδυνάμωση, νευρομυϊκό έλεγχο και λειτουργική αποκατάσταση. Κατά την 5η εβδομάδα πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης τετρακέφαλου και οπίσθιων μηριαίων με έμμεσες μετρήσεις μέσω μέγιστων επαναλήψεων με αυξανόμενο φορτίο. Επίσης, εφαρμόστηκαν hop tests (μονής στήριξης, triple hop, side hop, crossover hop) για την εκτίμηση της δύναμης, της συμμετρίας και της σταθερότητας κατά την προσγείωση και τις αλλαγές κατεύθυνσης. Στο τελικό στάδιο, ο στόχος ήταν η αποκατάσταση πλήρους δύναμης και συμμετρίας (90-95% σε σχέση με το υγιές άκρο), μέσω προπόνησης μέγιστης δύναμης, εκρηκτικότητας και αντοχής. Παράλληλα, εφαρμόστηκαν ασκήσεις σε ασταθές έδαφος, προσομοιώσεις αγωνιστικών κινητικών μοτίβων και ενδυνάμωση των σταθεροποιητικών μυών. Έμφαση δόθηκε επίσης στην ψυχολογική ετοιμότητα του αθλητή, μέσω παρατήρησης της αυτοπεποίθησής του στις απαιτητικές κινήσεις. Τα αποτελέσματα της παρέμβασης κατέδειξαν σημαντική βελτίωση στη λειτουργικότητα του γόνατος, επίτευξη των θεραπευτικών στόχων και ετοιμότητα για αγωνιστική επανένταξη.

Λέξεις – Κλειδιά: ρήξη acl, συρραφή μηνίσκου, πρόγραμμα αποκατάστασης, μυϊκή ενδυνάμωση, επιστροφή στον αθλητισμό, εκτίμηση σταθερότητας, hop tests.



249. ΤΟ ΥΨΗΛΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΡΑ ΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΡΟ ΤΗΣ ΚΑΡΒΟΞΥ-ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΑΙΜΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΑΠΕΧΟΝΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΞΕΙΑ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ

ΣΩΤΗΡΙΔΗΣ Α. , ΓΕΛΑΔΑΣ Ν. , ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.

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

ENDURANCE TRAINING BUT NOT REGULAR TOBACCO SMOKING ALLEVIATES CO-INDUCED HYPOXEMIA

SOTIRIDIS A. , GELADAS N. , KOSKOLOU M.

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

Email: asotiridis@phed.uoa.gr

Η μέθοδος της επανεισπνοής του μονοξειδίου του άνθρακα (CO) χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό της μάζας αιμοσφαιρίνης (HbM). Το εισπνεόμενο CO συνδέεται με την αιμοσφαιρίνη για να σχηματιστεί καρβόξυ-αιμοσφαιρίνη (COHb), το ποσοστό της οποίας λογίζεται ως διαγνωστικός δείκτης δηλητηρίασης από CO. Σύμφωνα με την αρχή της αραιώσης, πληθυσμοί με μεγαλύτερη HbM θα σημειώνουν χαμηλότερη αύξηση στην COHb (Δ COHb) μετά από την χορήγηση CO. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί εάν το προπονητικό επίπεδο και το κάπνισμα συνδυαστικά επιδρούν στο μέγεθος της Δ COHb μετά από χορήγηση συγκεκριμένης δόσης CO. Τα παρουσιαζόμενα δεδομένα συνελέχθησαν στο πλαίσιο ευρύτερης μελέτης που εκτίμησε την επίδραση του καπνίσματος και του προπονητικού επιπέδου στην μάζα αιμοσφαιρίνης και τους προκύπτοντες όγκους αίματος. Συμμετείχαν εθελοντικά 30 υγιείς άνδρες ηλικίας 19-44 ετών και σωματικής μάζας 75.5 ± 7.9 kg που χωρίστηκαν σε ομάδες ανάλογα με την μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου (αερόβια προπονημένοι και απροπόνητοι) και τις καπνιστικές τους συνήθειες (καπνιστές και μη-καπνιστές). Οι καπνιστές χαρακτηρίζονταν από τουλάχιστον μέτρια εξάρτηση από την νικοτίνη (επίδοση στην κλίμακα Fagerstrom ≥ 4) καθώς επίσης και από συχνότητα και ιστορία καπνίσματος ≥ 10 τσιγάρα-ημέρα-1 και 3 χρόνια, αντίστοιχα. Ένα αυτόματο σύστημα (Detalo Health, Δανία) χρησιμοποιήθηκε για την χορήγηση και την επανεισπνοή μέτριας δόσης CO ($1.0 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1}$) για χρονική διάρκεια τουλάχιστον 6 λεπτών. Καταγράφηκε ανά λεπτό η τιμή COHb με την χρήση παλμικού CO-οξυμέτρου (Masimo Rad-57, ΗΠΑ) για να προσδιοριστεί η Δ COHb. Επιλέχθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης (2×2) για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων. Υψηλότερες τιμές στην μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου σημείωσαν οι αερόβια προπονημένοι ($p < 0.001$). Η μέγιστη τιμή της COHb και η Δ COHb ήταν χαμηλότερες στους αερόβια προπονημένους ($p = 0.023$ και 0.041 , αντίστοιχα). Η καπνιστική συνήθεια δεν φαίνεται να επέδρασε ουσιαστικά στις παραμέτρους αυτές ($p \geq 0.05$) αν και συνδέθηκε με υψηλότερες τιμές μάζας αιμοσφαιρίνης ($p = 0.001$). Προπονημένοι αθλητές που χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη HbM φαίνεται να προφυλάσσονται από την επιζήμιο επίδραση της επανεισπνοής υψηλής δόσης CO. Από εργονομική σκοπιά, επαγγελματίες που εργάζονται σε παρόμοιες περιβαλλοντικές συνθήκες θα μπορούσαν να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης αντοχής ή άλλες παρεμβάσεις που προκαλούν ερυθροποιητικές προσαρμογές. Η αποσύνδεση της τιμής της Δ COHb από την HbM ίσως αποδίδεται στην σχετικά χαμηλή ακρίβεια του οργάνου μέτρησης.

Λέξεις – Κλειδιά: καρβόξυ-αιμοσφαιρίνη, μάζα αιμοσφαιρίνης, προπόνηση αντοχής, κάπνισμα



250. ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΟΥ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

BENETH Θ.¹, **KONTOGIANNΗΣ Κ.**², **ΖΩΑΝΟΣ Ι.**¹, **ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α.**¹, **ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.**¹,
ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, **ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Α.**¹, **ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.**¹, **ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.**¹, **ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.**¹

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

²University of South Wales

VARIATION OF SUBJECTIVE RATE OF PERCEIVED EXERTION DURING A COMPETITIVE MICROCYCLE IN WOMEN'S VOLLEYBALL

VENETI T.¹, **KONTOGIANNIS K.**², **ZOANOS I.**¹, **STEFANOU A.**¹, **BALAMPANOS D.**¹,
STAMPOULIS T.¹, **MOUSTAKIDIS A.**¹, **PANTAZIS D.**¹, **AVLONITI A.**¹, **CHATZINIKOLAOU A.**¹

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

²University of South Wales

Email: clioven1994@gmail.com

Η αγωνιστική περίοδος στην πετοσφαίριση χαρακτηρίζεται από μικρόκυκλους με έντονες διακυμάνσεις τόσο στην ένταση όσο και στον όγκο της προπόνησης. Η κατανόηση της ενδο-εβδομαδιαίας διακύμανσης της επιβάρυνσης αποτελεί κρίσιμο στοιχείο για την αποτελεσματική παρακολούθηση της κόπωσης και την υποστήριξη της αθλητικής απόδοσης. Η χρήση εργαλείων όπως η υποκειμενική αντίληψη κόπωσης (RPE) επιτρέπει την αποτύπωση της εσωτερικής επιβάρυνσης καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Προηγούμενες μελέτες που εξέτασαν κυρίως δείκτες εξωτερικής επιβάρυνσης έχουν αναδείξει σημαντικές διαφορές μεταξύ των ημερών, με υψηλότερα φορτία να καταγράφονται συνήθως στις ημέρες αγώνα δύο ημέρες πριν τον αγώνα (HA-2), HA-3 και χαμηλότερα στη HA-1 γεγονός που αντανάκλα την εφαρμογή στρατηγικών φορμάριας στο μικρόκυκλο. Στη μελέτη συμμετείχαν 6 αθλήτριες πετοσφαίρισης (ηλικίας 21,6 ± 2,2 ετών, ύψους 1,77 ± 0,10 m, βάρους 73,1 ± 10,2 kg), οι οποίες παρακολουθήθηκαν σε διάρκεια τριών εβδομάδων της αγωνιστικής περιόδου. Για κάθε εβδομάδα υπολογίστηκε ο μέσος όρος της ημερήσιας εσωτερικής επιβάρυνσης (sRPE) για τις πέντε ημέρες του μικρόκυκλου: HA-4, HA-3, HA-2, HA-1 και ημέρα αγώνα HA. Η εσωτερική επιβάρυνση προσδιορίστηκε με τη μέθοδο sRPE, δηλαδή με τον πολλαπλασιασμό του RPE με τη διάρκεια της προπόνησης σε λεπτά. Για την ανάλυση των διαφορών στις τιμές sRPE ανά ημέρα χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (χρονική στιγμή). Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε στατιστικά σημαντική επίδραση της ημέρας του μικρόκυκλου στην τιμή του sRPE. Οι υψηλότερες μέσες τιμές καταγράφηκαν την HA και στη HA-4, ενώ οι χαμηλότερες στις HA-3 και HA-1. Η HA εμφάνισε σημαντικά υψηλότερη επιβάρυνση σε σύγκριση με τη HA-3 και HA-1, ενώ η HA-2 παρουσίασε ενδιάμεσες τιμές. Τα ευρήματα της μελέτης καταδεικνύουν τη διαφοροποίηση της εσωτερικής επιβάρυνσης εντός του μικρόκυκλου και ενισχύουν τη σημασία της καθημερινής παρακολούθησης. Μελλοντικές μελέτες σε μεγαλύτερο δείγμα αθλητριών θα μπορούσαν να εξετάσουν διαφορές μεταξύ βασικών και αναπληρωματικών παικτριών ή μεταξύ αγωνιστικών θέσεων, ώστε να προκύψουν εξατομικευμένες στρατηγικές διαχείρισης του προπονητικού φορτίου.

Λέξεις – Κλειδιά: πετοσφαίριση, εσωτερική επιβάρυνση, μικρόκυκλος



251. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΝΟΥ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΜΕΣΟΚΥΚΛΟ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

BENETH Θ.¹, **KONTOGIANNIS Κ.**², **SARANTH Β.**¹, **ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α.**¹, **ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ Κ.**¹,
ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.¹, **ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Α.**¹, **ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.**¹, **ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.**¹, **ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.**¹

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

²University of South Wales

CORRELATION BETWEEN INTERNAL LOAD AND SLEEP QUALITY IN A COMPETITIVE MESOCYCLE OF WOMEN'S VOLLEYBALL

VENETI T.¹, **KONTOGIANNIS Κ.**², **SARANTI V.**¹, **STEFANOU A.**¹, **GEORGIOPOULOU K.**¹,
BALAMPANOS D.¹, **MOUSTAKIDIS A.**¹, **PANTAZIS D.**¹, **AVLONITI A.**¹, **CHATZINIKOLAOU A.**¹

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

²University of South Wales

Email: clioven1994@gmail.com

Η ποιότητα και η διάρκεια του ύπνου αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την αποκατάσταση, τη σωματική και γνωστική λειτουργία, και τη συνολική αθλητική απόδοση. Προηγούμενες μελέτες έχουν αναδείξει ότι ανεπαρκής ή κακής ποιότητας ύπνος μπορεί να σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών, μειωμένη παραγωγή δύναμης, δυσκολία στην εκτέλεση και διατήρηση δεξιοτήτων, καθώς και μείωση της συγκέντρωσης και των χρόνων αντίδρασης. Στην πετοσφαίριση, ένα άθλημα που χαρακτηρίζεται από υψηλές απαιτήσεις σε άλματα, αλλαγές κατεύθυνσης, εκρηκτικές μετακινήσεις και διαδοχικές φάσεις αγωνιστικής έντασης, η επιβάρυνση των αθλητριών κατά την αγωνιστική περίοδο είναι σημαντική. Παράλληλα, η καθημερινότητά τους περιλαμβάνει συχνά αγωνιστικά ταξίδια, επαναλαμβανόμενους αγώνες και απαιτητικές προπονήσεις, γεγονός που αυξάνει τη συνολική φυσιολογική και ψυχολογική επιβάρυνση. Σε αυτό το πλαίσιο, η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ προπονητικής επιβάρυνσης και ποιότητας ύπνου αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τη διαχείριση της κόπωσης και τη διασφάλιση της απόδοσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η συσχέτιση μεταξύ της εσωτερικής επιβάρυνσης (sRPE) και της ποιότητας ύπνου κατά τη διάρκεια ενός μεσοκύκλου τεσσάρων αγωνιστικών εβδομάδων σε γυναικεία ομάδα πετοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν 6 αθλήτριες (ηλικίας $21,4 \pm 1,4$ ετών, ύψους $1,78 \pm 0,10$ m, βάρος $76,7 \pm 10,2$ kg). Για κάθε εβδομάδα, υπολογίστηκε η συνολική τιμή του δείκτη sRPE ως το γινόμενο της υποκειμενικής αντίληψης της έντασης (δεκαβάθμια κλίμακα Borg), και της διάρκειας της προπόνησης σε λεπτά. Η ποιότητα ύπνου αξιολογήθηκε με το Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ), ένα ερωτηματολόγιο 18 ερωτήσεων που καταγράφει συμπεριφορές και συνήθειες ύπνου σε εβδομαδιαία βάση, με χαμηλότερες τιμές να αντιπροσωπεύουν καλύτερες συνήθειες. Για κάθε αθλήτρια υπολογίστηκε το άθροισμα του sRPE και του ASBQ για τις τέσσερις εβδομάδες. Η συσχέτιση των μεταβλητών εξετάστηκε με χρήση του συντελεστή συσχέτισης Pearson. Η ανάλυση δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών. Απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση σε μεγαλύτερο δείγμα αθλητριών και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, η χρήση αντικειμενικών εργαλείων παρακολούθησης ύπνου, όπως φορητές συσκευές ή sleep monitors, θα μπορούσε να προσφέρει πιο έγκυρα, αξιόπιστα δεδομένα και να συμβάλει στην πληρέστερη κατανόηση της σχέσης μεταξύ εσωτερικής επιβάρυνσης και ποιότητας ύπνου στην πετοσφαίριση.

Λέξεις – Κλειδιά: ποιότητα ύπνου, εσωτερική επιβάρυνση, πετοσφαίριση



252. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ/ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ Κ. ¹, BENETH Θ. ², ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΣ Κ. ², ΚΑΦΦΚΕ Γ. ², ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ. ², ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π. ², ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε. ², ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. ², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. ², ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. ²

¹University of South Wales

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

CORRELATION BETWEEN EXTERNAL TRAINING LOAD AND INJURY/ILLNESS SEVERITY DURING IN SEASON IN BASKETBALL PLAYERS

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΙΣ Κ. ¹, VENETI T. ², CHATZICHRISTOS K. ², KAFFKE G. ², GRIGORIADI F. ², PSOMIADIS P. ², NEDELTSOS E. ², PANTAZIS D. ², AVLONITI A. ², CHATZINIKOLAOU A. ²

¹University of South Wales

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

Email: kosmaskontogiannis@gmail.com

Η εξωτερική επιβάρυνση αποτελεί έναν βασικό παράγοντα στον σχεδιασμό της προπόνησης και την πρόληψη τραυματισμών, ιδιαίτερα σε αγωνιστικές περιόδους με υψηλότερη επιβάρυνση και μεταβαλλόμενες απαιτήσεις. Ωστόσο, η συσχέτισή της με δείκτες τραυματισμών ή ασθενειών όπως ο δείκτης OSTRC-H (Oslo Sports Trauma Research Center Questionnaire on Health Problems) παραμένει περιορισμένη στην καλαθοσφαίριση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της εξωτερικής επιβάρυνσης και του δείκτη βαρύτητας τραυματισμών ή προβλημάτων υγείας σε αθλητές καλαθοσφαίρισης κατά τη διάρκεια αγωνιστικής περιόδου. Στη μελέτη συμμετείχαν 7 αθλητές καλαθοσφαίρισης (ηλικίας 22,1 ± 2,3 ετών, ύψους 1,97 ± 0,07 m, Βάρους 89,8 ± 6,3 kg), οι οποίοι παρακολουθήθηκαν για διάστημα έξι εβδομάδων κατά την αγωνιστική περίοδο. Η εξωτερική επιβάρυνση καταγράφηκε μέσω αδρανειακών αισθητήρων (IMU), και υπολογίστηκε ο δείκτης συσσωρευμένου φορτίου επιταχύνσεων (AAL). Παράλληλα, μέσω της χρήσης του ερωτηματολογίου OSTRC-H κάθε εβδομάδα, καταγράφηκαν προβλήματα τραυματισμών/ασθενειών και υπολογίστηκε ο σχετικός δείκτης βαρύτητας για κάθε αθλητή. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με συσχέτιση μεταξύ του συνολικού 4 εβδομάδων και του OSTRC-H για τις επόμενες μία ή δύο εβδομάδες. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε απλή γραμμική παλινδρόμηση. Κατά την ανάλυση των δεδομένων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του AAL και του OSTRC-H για τις επόμενες μία και δύο εβδομάδες. Συγκεκριμένα, το ποσοστό της διακύμανσης του δείκτη OSTRC-H για την εβδομάδα που ακολουθεί την επιβάρυνση ερμηνεύεται κατά 76,8% από το συσσωρευμένο φορτίο επιταχύνσεων (AAL) των προηγούμενων τεσσάρων εβδομάδων. Αντίστοιχα, το άθροισμα του OSTRC-H για δύο εβδομάδες παρουσίασε ποσοστό ερμηνείας 73,1% από το AAL. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι αυξημένες τιμές εξωτερικής επιβάρυνσης σχετίζονται με υψηλότερη βαρύτητα τραυματισμών/ασθενειών, όπως αυτή αποτυπώνεται στον δείκτη OSTRC-H πιθανώς λόγω ανεπαρκούς αποκατάστασης, συσσωρευση κόπωσης ή μη έγκαιρης αναπροσαρμογής της επιβάρυνσης. Η χρήση του δείκτη OSTRC-H φάνηκε ευαίσθητη στις μεταβολές της επιβάρυνσης. Παρά τους περιορισμούς του μικρού δείγματος και της φάσης προετοιμασίας, καταγράφηκε υψηλή γραμμική σχέση. Μελλοντικές μελέτες σε μεγαλύτερο δείγμα και σε έντονες αγωνιστικές φάσεις θα μπορούσαν να επιβεβαιώσουν αυτή τη σχέση και να συμβάλουν στον καθορισμό ορίων εξωτερικής επιβάρυνσης για την πρόληψη τραυματισμών στους καλαθοσφαιριστές.

Λέξεις – Κλειδιά: εξωτερική επιβάρυνση, τραυματισμοί, καλαθοσφαίριση



253. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΗ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ/ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ.

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ Κ. ¹, ΒΕΝΕΤΗ Θ. ², ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΣ Κ. ², ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α. ², ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ. ², ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π. ², ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε. ², ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ. ², ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. ², ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. ²

¹University of South Wales

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

CORRELATION BETWEEN INTERNAL TRAINING LOAD AND INJURY/ILLNESS SEVERITY DURING IN SEASON IN BASKETBALL PLAYERS

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ Κ. ¹, ΒΕΝΕΤΙ Τ. ², CHATZICHRISTOS Κ. ², STEFANOU Α. ², GRIGORIADI Φ. ², PSOMIADIS Π. ², NEDELTSOS Ε. ², PANTAZIS Δ. ², AVLONITI Α. ², CHATZINIKOLAOU Α. ²

¹University of South Wales

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

Email: kosmaskontogiannis@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση, λόγω των υψηλών απαιτήσεων της όπως τα επαναλαμβανόμενα άλματα, οι αλλαγές κατεύθυνσης, οι επιταχύνσεις και οι επιβραδύνσεις συνοδεύεται από αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών, οι οποίοι επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών, τα αποτελέσματα των ομάδων και, κατ' επέκταση, το οικονομικό τους κόστος. Παράγοντες όπως η προπονητική επιβάρυνση, το πυκνό αγωνιστικό πρόγραμμα και τα ατομικά χαρακτηριστικά των αθλητών σχετίζονται με τη συχνότητα και τη σοβαρότητα των τραυματισμών. Η ανάγκη για στρατηγικές πρόληψης και διαχείρισης της επιβάρυνσης είναι ιδιαίτερα αυξημένη κατά την αγωνιστική περίοδο. Ωστόσο, η βιβλιογραφία που εξετάζει τη σύνδεση μεταξύ εσωτερικής επιβάρυνσης και δεικτών τραυματισμών, όπως το ερωτηματολόγιο OSLO OSTRC-H, παραμένει περιορισμένη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ εσωτερικής επιβάρυνσης και του δείκτη βαρύτητας τραυματισμών ή ασθενειών σε αθλητές καλαθοσφαίρισης. Στη μελέτη συμμετείχαν επτά αθλητές (ηλικίας $22,1 \pm 2,3$ ετών, ύψους $1,97 \pm 0,07$ m, βάρους $89,8 \pm 6,3$ kg), οι οποίοι παρακολουθήθηκαν κατά τη διάρκεια αγωνιστικής περιόδου. Η εσωτερική επιβάρυνση υπολογίστηκε μέσω του δείκτη session-RPE (ένταση $\times$ διάρκεια προπόνησης σε λεπτά), συνολικά για τέσσερις εβδομάδες. Ο δείκτης OSTRC-H υπολογιζόταν σε εβδομαδιαία βάση, με στόχο τον υπολογισμό της βαρύτητας προβλημάτων υγείας. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε απλή γραμμική παλινδρόμηση, με τον δείκτη OSTRC-H μίας και δύο εβδομάδων ως εξαρτημένες μεταβλητές. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η σχέση μεταξύ του συνολικού sRPE και του δείκτη OSTRC-H δεν ήταν στατιστικά σημαντική, ενώ το ποσοστό ερμηνείας της διακύμανσης παρέμεινε εξαιρετικά χαμηλό. Η απουσία σχέσης ενδέχεται να οφείλεται στην ατομική μεταβλητότητα και τις διαφορές στην αντίληψη της κόπωσης, στον περιορισμένο αριθμό συμμετεχόντων, καθώς και στην υποκειμενική φύση του εργαλείου, το οποίο αποτυπώνει την ένταση της προσπάθειας χωρίς να καλύπτει πλήρως τη μηχανική και φυσιολογική επιβάρυνση. Μελλοντικές μελέτες με μεγαλύτερα δείγματα, μεγαλύτερη χρονική διάρκεια και πολυπαραγοντική προσέγγιση, η οποία θα ενσωματώνει εξωτερικά φορτία, δείκτες αποκατάστασης και καταγραφές τραυματισμών, θα μπορούσαν να ενισχύσουν την κατανόηση της σχέσης επιβάρυνσης και υγείας στην καλαθοσφαίριση.

Λέξεις – Κλειδιά: καλαθοσφαίριση, εσωτερική επιβάρυνση, τραυματισμοί



254. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΑΓΩΝΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ 19ΟΥ ΑΙΩΝΑ, ΟΠΩΣ ΑΥΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΠΡΟΛΟΓΟ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ ΤΟΥ "ΠΕΡΙΛΗΨΙΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ"

ΣΟΛΟΜΩΝΙΔΟΥ Β.

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

ANALYSIS OF PAGONTAS' VIEWS ON THE NATURE OF PHYSICAL EXERCISE IN THE 19TH-CENTURY EDUCATION, AS REPRESENTED IN THE PROLOGUE OF HIS PUBLICATION "SUMMARY OF GYMNASTICS"

SOLOMONIDOU V.

Hellenic Open University

Email: varvara@athenstrainers.gr

Κατά τα τέλη του 18ου και τις αρχές του 19ου αιώνα, η φυσική αγωγή αναδείχθηκε ως ένα βασικό μέσο κοινωνικής πειθαρχίας και ηθικής διαπαιδαγώγησης. Η γυμναστική ενσωματώθηκε σταδιακά στην εκπαιδευτική πολιτική του νεοσύστατου ελληνικού κράτους, όχι μόνο ως μέσο προαγωγής της υγείας, αλλά και ως εργαλείο για τη διαμόρφωση υπεύθυνων, πειθαρχημένων και πατριωτικά προσανατολισμένων πολιτών. Ιδιαίτερη έμφαση αποδόθηκε στη γυμναστική κατά την Επανάσταση του 1821 και στα πρώτα χρόνια του ανεξάρτητου κράτους, καθώς συνδέθηκε με τον πατριωτισμό και την ανάγκη υπεράσπισης της εθνικής ταυτότητας. Κατά τη διακυβέρνηση του Ιωάννη Καποδίστρια, η γυμναστική εισήχθη στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ως μέρος μιας προσπάθειας πολιτιστικής και εθνικής αναγέννησης. Η σωματική άσκηση θεωρήθηκε προϋπόθεση για την υγιή ανάπτυξη των νέων, συμβάλλοντας στην οικοδόμηση ενός ισχυρού και παραγωγικού κράτους. Η θεσμοθέτηση της γυμναστικής συνεχίστηκε και κατά την περίοδο της βασιλείας του Όθωνα, συνδεόμενη με τις ανάγκες του αγροτικού πληθυσμού και τη γεωργική εκπαίδευση. Η συμβολή του Γεωργίου Παγώντα υπήρξε καταλυτική για την εδραίωση της γυμναστικής στην Ελλάδα. Με σπουδές στο Μόναχο, ο Παγών επηρεάστηκε από το γερμανικό σύστημα Turnbewegung και τον παιδαγωγικό φιλελευθερισμό των Φιλανθρωπιστών. Επέστρεψε στην Ελλάδα και δίδαξε στο Διδασκαλείο της Αίγινας, εκδίδοντας το 1837 το πρώτο γυμναστικό εγχειρίδιο με τίτλο «Περίληψις της Γυμναστικής». Η προσέγγισή του εστίασε στην ισόρροπη ανάπτυξη σώματος και πνεύματος, με στόχο τη διαμόρφωση ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων. Όρισε τη γυμναστική ως μια ολιστική εκπαιδευτική πρακτική, που περιλάμβανε σωματικές, ηθικές και πνευματικές διαστάσεις. Τόνιζε την πειθαρχία, την αντοχή, την καρτερία και την ευταξία, ως απαραίτητα στοιχεία για την καλλιέργεια ενεργών και αφοσιωμένων πολιτών. Ο ρυθμός των ασκήσεων, εμπνευσμένος από τη μουσική και τη φιλοσοφική σκέψη του Πλάτωνα και του Αμογος, προωθούσε τη συλλογικότητα και την αυτοπειθαρχία, συνδέοντας την ατομική ευρωστία με το συλλογικό καλό. Αναδεικνύεται επίσης η σημασία της γυμναστικής για την ενίσχυση της εθνικής συνείδησης και της στρατιωτικής ετοιμότητας των νέων. Παρά τις αντιδράσεις και την περιφρόνηση που συχνά συναντούσε, λόγω της κυριαρχίας του «Λογιωτατισμού» και της υποτίμησης της σωματικής εκπαίδευσης, η γυμναστική καθιερώθηκε προοδευτικά ως θεσμικό και ιδεολογικό εργαλείο στην ελληνική εκπαίδευση.

Λέξεις – Κλειδιά: γυμναστική, πειθαρχία, πατριωτισμός, εθνική ταυτότητα



255. Η ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΘΕΣΜΙΚΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΤΕΛΗ 20ΟΥ-ΑΡΧΕΣ 21ΟΥ ΑΙΩΝΑ)

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.²

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

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

RECOGNIZING ATHLETIC EXCELLENCE IN ACADEMIC EDUCATION: A HISTORICAL REVIEW OF INSTITUTIONAL REFORMS (LATE 20TH - EARLY 21ST CENTURY)

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.²

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

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

Email: agianna@phyed.duth.gr

Η αθλητική αριστεία αποτελεί σημαντικό θεμέλιο για την ανάδειξη των ικανοτήτων και δυνατοτήτων, τόσο σε προσωπικό όσο και σε ομαδικό πλαίσιο. Η δε επιβράβευση αυτής, με την ενσωμάτωση στο εκπαιδευτικό σύστημα, ενισχύει και καλλιεργεί τις αξίες του αθλητισμού παρέχοντας στους αθλητές τη δυνατότητα για επαγγελματική και ακαδημαϊκή εξέλιξη. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η αποτύπωση της θεσμικής εξέλιξης του πλαισίου που διευκολύνει την πανεπιστημιακή ένταξη των διακεκριμένων αθλητών, εστιάζοντας στον ρόλο της πολιτείας στην υποστήριξη της διττής τους σταδιοδρομίας. Προκειμένου για τον προσδιορισμό της σταδιακής διαμόρφωσης του ελληνικού νομοθετικού πλαισίου - τέλη του 20ου αρχές του 21ου αιώνα - που αφορά στην πρόσβαση διακριθέντων αθλητών στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, θα αναλυθεί το περιεχόμενο επίσημων πηγών προερχόμενων από το Εθνικό Τυπογραφείο με τα ΦΕΚ, καθώς και αντίστοιχα τους νόμους Ν. 2009/1992, Ν. 2725/1999, Ν. 3773/2009, Ν. 4425/2016, Ν. 4589/2019 και Ν. 5025/2023. Ο Ν. 2009/1992 εισήγαγε δυνατότητα εισαγωγής με ή χωρίς εξετάσεις, ενώ ο Ν. 2725/1999 (άρθρο 34) παγίωσε το θεσμικό πλαίσιο για αθλητές με διακρίσεις. Οι νεότερες ρυθμίσεις μέσω των Ν. 3773/2009, Ν. 4425/2016, Ν. 4589/2019 και Ν. 5025/2023 εισάγουν περαιτέρω εξειδικεύσεις, όπως ποσοστώσεις επιπλέον των εισακτέων, προσαυξήσεις μορίων, αναγνώριση διακρίσεων κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19 και διεύρυνση της προσβασιμότητας με κριτήρια ισότητας και διαφάνειας. Οι συγκεκριμένες πρωτοβουλίες αφενός επιβραβεύουν την αθλητική αριστεία και αφετέρου συγκροτούν μια στοχευμένη στρατηγική για την αναβάθμιση του αθλητισμού και την αξιοποίηση των αθλητών ως ενεργών πολιτών. Η πανεπιστημιακή τους εκπαίδευση ενδυναμώνει την διττή σταδιοδρομία και ενισχύει την κοινωνική και επαγγελματική τους ένταξη μετά τη λήξη της αθλητικής τους καριέρας.

Λέξεις – Κλειδιά: διακεκριμένοι αθλητές, τριτοβάθμια εκπαίδευση, σταδιοδρομία, αθλητική νομοθεσία, ιστορία του αθλητισμού



256. ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΚΘΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΕΝΙΚΩΝ ΕΠΙΘΕΩΡΗΤΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΘΗΤΕΙΑ ΤΟΥΣ.

ΠΑΛΗΟΓΙΑΝΝΗ Μ.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹, ΚΑΡΑΦΥΛΛΗΣ Α.², ΔΕΡΡΗ Β.¹

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

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Αλεξανδρούπολη.

THE ACTIVITIES AND REPORTS OF THE GENERAL INSPECTORS OF PHYSICAL EDUCATION DURING THEIR TERM OF OFFICE.

PALIOGIANNI M.¹, ALBANIDIS E.¹, KARAFYLLIS A.², DERRI V.¹

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

²Democritus University of Thrace, Department of Primary Level Education, Alexandroupoli

Email: Mirtopaliogianni@yahoo.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η συγκέντρωση στοιχείων, που άπτονται των δραστηριοτήτων και εκθέσεων των Γενικών Επιθεωρητών Σωματικής Αγωγής, ήτοι Ευάγγελου Παυλίνη (1935-1936), Ευάγγελου Καλφαρέντζου (1937-1938) και Εμμανουήλ Μπαμιέρου (1939-1940), όπως αυτές διαφαίνονται κατά τη θητεία τους. Η επαγγελματική πορεία και επιστημονική κατάρτιση των ανωτέρω υπήρξε ποικιλόμορφη. Αναφορικά με τις δραστηριότητές τους, οι συγκεκριμένοι διοργανώνουν συνέδρια και εκπαιδευτικά σεμινάρια, βάσει της ειδικότητάς τους, μετεκπαιδεύονται σε ξένα πανεπιστήμια, δημοσιεύουν σε ατομικό επίπεδο μελέτες και εκδίδουν επιστημονικά βιβλία και συγγράμματα. Επίσης, κατά καιρούς, δραστηριοποιούνται σε διάφορους γυμναστικούς συλλόγους, και κάποιοι υπηρετούν ως Καθηγητές Φυσικής Αγωγής στη Μέση Εκπαίδευση, συνεργάζονται με γυμναστές της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και θεωρούνται οι καθ' ύλην αρμόδιοι, προκειμένου να ελέγχουν την επιστημονική δραστηριότητα αυτών καθώς κάποιοι εξ' αυτών προϊστάμενοι του τμήματος Σωματικής Αγωγής, του Υπουργείου Παιδείας. Εκτός των προαναφερθεισών δραστηριοτήτων, στα πλαίσια της άσκησης των εποπτικών και διοικητικών τους καθηκόντων, συγκαταλέγονται και οι εκθέσεις τους, για τους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, κατά τις αιφνιδιαστικές τους επιθεωρήσεις στα σχολεία της Μέσης Εκπαίδευσης. Τα σχόλιά τους που εμπεριέχονται σε αυτές, παίζουν καθοριστικό ρόλο για την προαγωγή ή μη των γυμναστών και τη μελλοντική επαγγελματική τους ανέλιξη. Συνοψίζοντας, αυτές ήταν κάποιες επισημάνσεις, σχετικά με τις δραστηριότητες των ανωτέρω Επιθεωρητών και τις εκθέσεις τους, οι οποίες εντοπίστηκαν στο Ιστορικό Αρχείο Ηπείρου (ΓΑΚ), κατά τη χρονική περίοδο 1935-1940.

Λέξεις – Κλειδιά: γενικοί επιθεωρητές σωματικής αγωγής, ιστορικό αρχείο ηπείρου, δραστηριότητες, εκθέσεις.



257. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΕΠΙΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΝΑΖΙΑΝΖΗΝΟΥ ΣΤΟ ΟΓΔΟΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΠΑΛΑΤΙΝΗΣ ΑΝΘΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΟΥΤΑΧΙΔΗΣ Χ.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹, ΚΟΥΛΗ Ο.¹, ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ν.²

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

²Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Τμήμα Διεθνών & Ευρωπαϊκών Σπουδών, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

SPORTS REFERENCES IN THE EPIGRAMS OF GREGORY OF NAZIANZUS IN BOOK VIII OF THE PALATINE ANTHOLOGY

POUTACHIDIS C.¹, ALBANIDIS E.¹, KOULI O.¹, VASILEIADIS N.²

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

²University of Macedonia, Department of International and European Studies, Thessaloniki, Greece

Email: cpoutachidis@yahoo.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εντοπιστούν οι έμμεσες αθλητικές αναφορές στο όγδοο βιβλίο της Παλατινής Ανθολογίας το οποίο απαρτίζεται από 254 επιγράμματα του Γρηγορίου του θεολόγου του Ναζιανζηνού (329-390). Ο Γρηγόριος δοκιμάζει το είδος αυτό της ποιητικής τέχνης το οποίο ήδη μετρά παρούσα δέκα αιώνων στον τότε ελληνικό κόσμο. Η θεματολογία αναλύεται σε επιτύμβια επιγράμματα ή σε αυτά που σχετίζονται με νεκρούς και κατηγοριοποιούνται εμβόλιμα στον έβδομο ανεξάρτητο τόμο της ανθολογίας του Κεφαλά. Η ταξινόμηση των επιγραμμάτων έγινε με βάση το θέμα και τα πρόσωπα που τα επιγράμματα περιέχουν, καθώς επίσης και με την έκτασή τους (πρώτα τα μεγαλύτερα και ακολούθως τα μικρότερα). Από τις συγκυρίες του βίου του που θέτουν το υπόβαθρο για τη συγγραφή των επιγραμμάτων είναι οι αλληπάλληλοι θάνατοι των οικείων του προσώπων. Μέσα σε χρονικό διάστημα πέντε ετών (369-374) απώλεσε όλη την οικογένειά του. Ο εξαιρετικά μορφωμένος με εκκλησιαστικές αλλά και κλασσικές σπουδές στην Αθήνα πολυγραφότατος θεολόγος, δεν παραλείπει να κάνει χρήση της αθλητικής ορολογίας προκειμένου να εξυμνήσει τους μάρτυρες του χριστιανισμού. Ήταν μια προσφιλή προσέγγιση όρων και εννοιών η οποία εμφανίστηκε τα πρωτοχριστιανικά χρόνια και συνεχίζεται αδιάλειπτα μεταγενέστερα. Συγκεκριμένα, ανιχνεύονται 20 αθλητικές αναφορές από τις οποίες οι 6 (166-170,175), είναι και οι πιο πυκνά συγκεντρωμένες. Τα επιγράμματα 4, 37, 75, 114 αναφέρονται στη δύναμη, το 56 στο συναγωνισμό, τα 102,118,152 στη νίκη, τα επιγράμματα 112, 166 167, 168, 169, 170, 175 στους πρωταθλητές μάρτυρες και σε άθλο (166), τα 143, σε ηνίοχο, το 172 επιτιμά τα κακότεχνα σώματα, το επίγραμμα 220 δανείζεται φράση από τον 7ο Ολυμπιονίκο του Πινδάρου (στ.34) και τέλος τα επιγράμματα 246, 247 αναφέρονται με αρνητική χροιά στην δικαιοσύνη ως αργοκίνητη. Όπως γίνεται φανερό η αθλητική ορολογία υιοθετείται στα επιγράμματα του Γρηγορίου ως επίδειξη τεχνοτροπίας γραφής ή για την απόδοση όρων και εννοιών που γίνονται εύκολα αντιληπτές από τους αναγνώστες αφού η χρήση τους ανάγεται σε παρελθοντικούς αιώνες και δημιουργούν αισθήματα και εικόνες από τον οικείο και βιωματικό για αυτούς αθλητισμό.

Λέξεις – Κλειδιά: Γρηγόριος Ναζιανζηνός, επιγράμματα, αθλητικοί όροι



258. ΜΕΤΑΞΙΚΟ ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΓΙΑΝΝΟΥΚΟΣ Γ. ¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε. ¹, ΧΟΥΜΕΡΙΑΝΟΣ Μ. ², ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ. ¹

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

²Πάντειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Κοινωνιολογίας, Αθήνα, Ελλάδα

METAXAS FASCIST REGIME AND WORKERS' SPORTS

GIANNOUKOS G. ¹, ALBANIDIS E. ¹, CHOUMERIANOS M. ², LAPARIDIS K. ¹

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

²Panteion University, Department of Sociology, Athens, Greece

Email: giannoukosg123@gmail.com

Η ανάδυση του εργατικού αθλητισμού ως αντίπαλο δέος στον αστικό αντανakλά ευρύτερες πολιτικές μεταβολές του 19ου και 20ου αιώνα. Το εργατικό κίνημα αναδύθηκε κατά το Μεσοπόλεμο στη Σοβιετική Ένωση και διαδόθηκε στα ευρωπαϊκά κράτη στα οποία αναπτύχθηκαν εθνικά εργατικά κινήματα υπό την Κομμουνιστική Διεθνή. Το Σοσιαλιστικό Εργατικό Κόμμα Ελλάδας, μετέπειτα Κομμουνιστικό Κόμμα Ελλάδας (ΚΚΕ), εξέφρασε το εγχώριο εργατικό κίνημα που ανέλαβε μέσα από πρακτικές του ελεύθερου χρόνου όπως ο αθλητισμός να αντιτεθεί στον ιμπεριαλισμό μέσω της ενδυνάμωσης των προλετάρων διά του αθλητισμού, θέση που ευθυγραμμιζόταν με εκείνη της Σοβιετικής Ένωσης. Μία σειρά από πρακτικές όπως η οργάνωση περιφερειακών αγώνων «Σπαρτακιάδων» και η ίδρυση σωματείων στο πλαίσιο της εργασίας και της γειτονιάς καταδεικνύουν αυτή την προσπάθεια η οποία επιχειρούσε να αναπλαισιώσει τις θέσεις της Sportintern, του αθλητικού σκέλους της Κόκκινης Διεθνούς, στα εγχώρια δεδομένα. Η έλευση της μεταξικής δικτατορίας περιορίζει την επιρροή του ΚΚΕ στον λαό δίχως όμως να περιορίζει την εργατική αθλητική κίνηση. Αντιθέτως, κατά την περίοδο αυτή, καθιερώνεται ο θεσμός της Πανεργατικής Αθλητικής Εβδομάδας με πρωτοβουλία προοδευτικών συλλογικών οντοτήτων, της Εργατικής Εστίας και του Πανιωνίου. Το καθεστώς επιχειρεί να αξιοποιήσει τον αθλητισμό που αναπτύχθηκε με την παρέμβαση του ΚΚΕ την προγενέστερη περίοδο και προσπαθεί να το θέσει στην αντίληψη εξυπηρέτησης των εθνικών σκοπών. Στον καθεστωτικό λόγο οποιαδήποτε πρότερη ανάπτυξη του αθλητισμού αποσιωπάται σκοπίμως και οι πανεργατικοί αγώνες που αποτελούν το επιστέγασμα μίας μακροχρόνιας προσπάθειας για την ανάπτυξη του αθλητισμού από το ΚΚΕ τίθενται στην κατεύθυνση εξυπηρέτησης του έθνους. Ο εργατικός αθλητισμός πριν και μετά τη μεταξική δικτατορία διαφοροποιείται ριζικά. Την πρώτη περίοδο αποτελεί όχημα για την επίτευξη των σοσιαλιστικών επιδιώξεων μέσα από την ενδυνάμωση των προλετάρων, ενώ τη δεύτερη περίοδο αποσυσχετίζεται από τις «ρίζες του» και επιχειρείται να τεθεί υπό την ομπρέλα του έθνους.

Λέξεις – Κλειδιά: εργατικός αθλητισμός, δικτατορία μεταξύ, κομμουνιστικό κόμμα Ελλάδας



259. ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΙΔΗ ΠΑΛΗΣ ΤΗΣ ΒΑΛΚΑΝΙΚΗΣ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΥ

ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ Χ.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹, ΒΑΡΒΟΥΝΗΣ Ε.², ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.¹

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

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ. Ι. Ε., Κομοτηνή, Ελλάδα

TRADITIONAL WRESTLING STYLES OF BALKAN PENINSULA

BAMPALIS C.¹, ALBANIDIS E.¹, VARVOUNIS E.², GOULIMARIS D.¹

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

²Democritus University of Thrace, D. H. E., Komotini, Greece

Email: cbampali@phyed.duth.gr

Είναι γνωστό το ελληνικό είδος παραδοσιακής πάλης που γινόταν με επάλειψη λαδιού και συνέβαινε σε ποικίλες εκδηλώσεις θρησκευτικού και κοινωνικού περιεχομένου. Ο ευετηρικός του χαρακτήρας στις προβιομηχανικές κοινωνίες, η επίδειξη δύναμης και θάρρους των αθλητών, η κοινωνική, εθνική και θρησκευτική αποστολή που επιτελούσε και η προσέλκυση τουριστών και εσόδων κατά τις νεωτερικές κοινωνίες είναι ορισμένα από τα στοιχεία που του χάρισαν την αίγλη του και τη συνέχισή του σε βάθος χρόνου. Φυσικά, η ελληνική παραδοσιακή πάλη δεν αποτελεί εξαίρεση μέσα στο εθνικό παγκόσμιο μωσαϊκό, πόσο μάλλον το βαλκανικό. Παρόμοια, αγώνες πάλης πραγματοποιούνταν και σε άλλες χώρες των Βαλκανίων, μερικές εκ των οποίων χρησιμοποιούσαν το ίδιο είδος πάλης με τον ελληνικό, όπως στην Τουρκία, στη Β. Μακεδονία, στην Αλβανία, στο Κόσοβο και σε χώρες όπου διατηρούνται τουρκικές μειονότητες. Βέβαια, αυτό το είδος πάλης δεν ήταν το μοναδικό της βαλκανικής χερσονήσου, καθώς παρατηρούνται και άλλα που συνέβαιναν σε ποικίλες εκδηλώσεις. Για παράδειγμα, στη Βουλγαρία υπήρχε παραδοσιακή πάλη που προσίδιζε την ελεύθερη, στη Ρουμανία υπήρχε ο Küres και η Trântă, το πρώτο εκ των οποίων προϋπόθετε την ύπαρξη ζώνης στη μέση και το δεύτερο μια αμοιβαία λαβή στην πλάτη του αντιπάλου, και στη Σερβία το Rvanje u koštac, επίσης με αμοιβαία λαβή στην πλάτη του αντιπάλου διαφορετικού τύπου από την Trântă, όλα χωρίς επάλειψη λαδιού. Σκοπός της διάλεξης είναι, μέσω σχετικής βιβλιογραφίας που προέρχεται από οργανισμούς που ασχολούνται με την πάλη σε ευρωπαϊκό επίπεδο (TRAWEGA, TRADWOC) και μεμονωμένους συγγραφείς, γνώστες του θέματος, να παρουσιαστούν τα βαλκανικά παραδοσιακά είδη πάλης, πέρα από αυτή όπου χρησιμοποιείται λάδι.

Λέξεις – Κλειδιά: küres, tranta, rvanje u kostac



260. Ο ΝΟΜΟΣ 5620/1932. Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΡΑΤΟΣ ΤΩΝ ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΩΝ.

ΔΑΜΠΑΣΗΣ Χ.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.¹, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹, ΧΟΥΜΕΡΙΑΝΟΣ Μ.²

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

²Πάντειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Κοινωνιολογίας, Αθήνα, Ελλάδα

LAW 5620/1932. PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND THE STATE OF LIBERALS.

DAMPASIS C.¹, ALBANIDIS E.¹, BEBETSOS E.¹, CHOUMERIANOS M.²

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

²Panteion University, Department of Sociology, Athens, Greece

Email: cdampasi@phyed.duth.gr

Στα 1932, το κόμμα των Φιλελευθέρων, θεσμοθετεί τον οδικό άξονα, πάνω στον οποίο θα κινηθούν η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός. Μέσα από τις διατάξεις του νόμου αυτού αναδεικνύεται η κυρίαρχη αντίληψη του κράτους για την φυσική αγωγή στο σχολείο. Παράλληλα ρυθμίζονται νομικά ζητήματα του αθλητικού οικοδομήματος ως προς την κρατική διαχείριση και την εποπτεία του. Η εκπαιδευτική μεταρρύθμιση (1929 - 1932) που προηγήθηκε από τους Φιλελεύθερους, αφήνει έντονο το αποτύπωμα της, ως προς τις κρατικές επιδιώξεις, σε σχέση με την παιδεία των μαθητών. Η ανάγκη για ομογενοποίηση του ετερόκλητου ελληνικού πληθυσμού, φαντάζει πιο επιτακτική από ποτέ, έπειτα από το δράμα της Μικρασιατικής καταστροφής. Ο ρόλος του πρόσφυγικού παράγοντα, δημιουργεί έντονες πιέσεις στο κράτος, για κατανόηση των αναγκών του, σε μια νέα αφιλόξενη πατρίδα. Παράλληλα, ο εθνικός διχασμός του 1915 - 1917, είναι εν εξελίξει. Η διαίρεση της ελληνικής κοινωνίας σε Βενιζελικούς και αντιβενιζελικούς διαχέεται στο σύνολο των κοινωνικών εκφάνσεων της περιόδου. Ο νόμος 5620 του 1932 αποτελεί προϊόν όλων αυτών των διεργασιών που συντελούνται στο κακοτράχαλο ελληνικό σκηνικό της εποχής. Βασικό ερώτημα που η παρούσα εργασία καλείται να απαντήσει είναι ποιος ο κυρίαρχος στόχος του εν λόγω νομοθετήματος. Επιμέρους ερωτήματα αφορούν στο σκεπτικό του νόμου και στις βλέψεις του, σε συσχέτιση με την υπό διαμόρφωση νέα ελληνική πραγματικότητα της περιόδου, μετά την Μικρασιατική καταστροφή. Ως τρόπος προσέγγισης της έρευνας, επιλέγεται η συγκριτική μέθοδος ανάλυσης. Η συνεχής αποτύπωση, συσχέτιση και κωδικοποίηση των κοινωνικών φαινομένων της εποχής, βοηθά στην ανάλυση των λόγων και των αιτιών, που οδήγησαν στην ψήφιση του εν λόγω νόμου. Μέσα για την υλοποίηση της έρευνας αποτέλεσαν η ψηφιοποιημένη συλλογή των εφημερίδων της εποχής, εντοπισμένες από το αρχείο της Βουλής των Ελλήνων, οι νόμοι και τα διατάγματα, που συλλέχθηκαν από το εθνικό τυπογραφείο και η δευτερογενής βιβλιογραφία, που ανέδειξε τις κοινωνικές και πολιτικές ιδιαιτερότητες της εποχής. Τα πορίσματα που θα εξαχθούν ίσως να συμβάλλουν στην κατανόηση των σύγχρονων αδιεξόδων της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, δίχως συμψηφισμούς ή ανεδαφικές συγκρίσεις, αλλά πάντα με τη διάθεση της κατανόησης ενός διαχρονικού προβλήματος, που η πολυπλοκότητα του μας στρέφει στις πηγές της ιστορίας.

Λέξεις – Κλειδιά: μεσοπόλεμος, εκπαιδευτική μεταρρύθμιση 1929, πρόσφυγες, ν. 5620/1932, αθλητισμός, φυσική αγωγή, Χρυσάφης



261. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

ΠΑΛΙΟΥΡΓΙΩΤΗ Δ. , ΓΙΑΡΜΑΤΖΗΣ Γ. , ΜΑΚΡΗ Ε. , ΚΑΡΑΜΠΙΝΑ Ε. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. , ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β. , ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

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

EFFECT OF A HIGH-INTENSITY STRENGTHENING PROGRAM ON REACTIVE BALANCE IN PATIENTS WITH STROKE

PALIOURGIOTI D. , GIARMATZIS G. , MAKRI E. , KARAMPINA E. , GIANNAKOU E. , GOURGOULIS V. , AGGELOUSIS N.

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

Email: dimitrapaliourgioti@gmail.com

Οι ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο παρουσιάζουν ελλείμματα νευρομυϊκού ελέγχου με αποτέλεσμα να έχουν επιπτώσεις στον έλεγχο της ισορροπίας τους και αυξημένο κίνδυνο πτώσεων. Έρευνες έχουν δείξει ότι η άσκηση μπορεί να έχει θετική επίδραση στον έλεγχο της ισορροπίας. Ο κύριος σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος ενδυνάμωσης σε ασθενείς με Α.Ε.Ε. συχνότητας 2 συνεδρίες ανά βδομάδα, μέτριας προς υψηλής έντασης βάση της κλίμακας Borg, κάνοντας χρήση εξοπλισμού πιλάτες. Οι συμμετέχοντες που επιλέχθηκαν ήταν 5 με μέση ηλικία 58.8 ± 8.77 ετών, μέσο βάρος 86 ± 22.12 κιλά και ιστορικό εγκεφαλικού επεισοδίου με συνοδή ημιπληγία χωρίς άλλους μυοσκελετικούς περιορισμούς. Για την αξιολόγηση της αντιδραστικής ισορροπίας χρησιμοποιήθηκε ένα πρωτόκολλο εξωτερικής διαταραχής με επίπεδο φορτίου 5% του σωματικού βάρους, τα οποία απελευθερώνονταν με την χρήση ηλεκτρομαγνήτη σε χρόνο αυθαίρετο, προκαλώντας ξαφνική διαταραχή της ισορροπίας. Το φορτίο ήταν συνδεδεμένο μέσω καλωδίου στη μέση του συμμετέχοντα και ασκούσε έλξη από την οπίσθια πλευρά του σώματος. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση συστήματος ανάλυσης κίνησης Vicon, καταγράφοντας την κινηματική συμπεριφορά των συμμετεχόντων με σκοπό τον υπολογισμό της κίνησης του εκτεταμένου κέντρου σώματος και της βάσης στήριξης. Οι συνεδρίες καταγραφής έλαβαν χώρα σε δύο χρονικές στιγμές: πριν την έναρξη της εκπαίδευσης και μετά την ολοκλήρωση της και τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν με τη χρήση t τεστ για εξαρτημένα δείγματα. Η αξιολόγηση της ισορροπίας έγινε με τον υπολογισμό του ελάχιστου περιθωρίου σταθερότητας (Margin of Stability-MoS) αμέσως μετά την απελευθέρωση του φορτίου, το οποίο υπολογίστηκε με βάση της μέτρησης του υπολογισμού της βάσης στήριξης και του προβλεπόμενου κέντρου μάζας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την παρέμβαση παρατηρήθηκε αύξηση του ελάχιστου περιθωρίου σταθερότητας (MoS) στην πρόσθια κατεύθυνση (αύξηση κατά 23,19%) υποδεικνύοντας βελτίωση της αντιδραστικής ισορροπίας. Αντίθετα, το ελάχιστο περιθώριο σταθερότητας στις πλευρές της πάρεσης και μη πάρεσης παρουσίασε μικρή μείωση (-1,55% και -4,54% αντίστοιχα). Ωστόσο, καμία από τις αλλαγές δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($p > 0,05$). Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι το συγκεκριμένο παρεμβατικό πρόγραμμα θα μπορούσε να συμβάλει στη βελτίωση της αντιδραστικής ισορροπίας στο προσθοπίσθιο επίπεδο ασθενών με Α.Ε.Ε.

Λέξεις – Κλειδιά: αντιδραστική ισορροπία, αποκατάσταση, εγκεφαλικό επεισόδιο, ανάλυση κίνησης, περιθώριο σταθερότητας



262. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΤΗ ΣΤΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ: ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΡΑΝΤΣΙΟΥ Π. ¹, ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Μ. Ε. ², ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. ¹, ΠΟΤΑΜΙΤΗ Ε. ³, ΒΛΟΤΙΝΟΥ Π. ⁴, ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ. ¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν. ¹

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

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Α.Π.Η, Αθήνα, Ελλάδα

³Κέντρο πρώιμης παρέμβασης και αποκατάστασης Παίδων

⁴Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Τμήμα Λογιστικής και Χρηματοοικονομικής, Αθήνα, Ελλάδα

THE EFFECT OF A COMPETITIVE TAEKWONDO TRAINING PROTOCOL ON STATIC BALANCE IN A CHILD WITH CEREBRAL PALSY: CASE STUDY

RANTSIOU P. ¹, NIKOLAIDOU M. E. ², GIANNAKOU E. ¹, POTAMITI E. ³, VLOTINOU P. ⁴, BATSIU S. ¹, AGGELOUSIS N. ¹

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

²National and Kapodistrian University of Athens, D.E.C.E., Athens, Greece

³Early Intervention and Rehabilitation Center for Children

⁴University of West Attica, Department of Accounting and Finance, Athens

Email: prantsio@phyed.duth.gr

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός προγράμματος αγωνιστικής προπόνησης Ταεκβοντό στην ικανότητα ισορροπίας στα δυο πόδια ενός παιδιού με εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ). Στην έρευνα συμμετείχε ένα παιδί ηλικίας 14 ετών (Βάρος: 35 kg, ύψος: 1,56 m), με διάγνωση ΕΠ επιπέδου II, σύμφωνα με την κλίμακα ταξινομήσεως GMFCS. Αρχικά εφαρμόστηκε ένα τυπικό πρόγραμμα προπόνησης ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, διάρκειας 6 μηνών με συχνότητα 3 φορές/εβδομάδα παρόμοιο με αυτό που παρακολουθούν τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης αντίστοιχης ηλικίας. Στόχος του εισαγωγικού προγράμματος ήταν η εξοικείωση με τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος. Στη συνέχεια εφαρμόστηκε πειραματικό πρωτόκολλο αγωνιστικής προπόνησης ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ για συνολικά 8 εβδομάδες με έμφαση στην ανάπτυξη της ισχύος με συχνότητα 5 φορές την εβδομάδα. Κάθε προπονητική μονάδα είχε διάρκεια 60 λεπτά και περιλάμβανε α) προθέρμανση με διατάσεις και δρομικές ασκήσεις (5-10'), β) 3 φορές/εβδομάδα στατικά λακτίσματα, μπλοκαρίσματα και λακτίσματα σε στόχο με βηματισμό και 2 φορές/εβδομάδα κινήσεις σε ροή (roomsae) και ασκήσεις ενδυνάμωσης των άνω και κάτω άκρων, γ) αποθεραπεία με διατατικές ασκήσεις. Η ικανότητα στατικής ισορροπίας αξιολογήθηκε από όρθια θέση σε δυο διαφορετικές καταστάσεις οπτικής πληροφορίας (μάτια ανοικτά και μάτια κλειστά) έχοντας τα άνω άκρα χαλαρά στα πλάγια του σώματος, την κεφαλή σε ουδέτερη θέση και το βλέμμα εστιασμένο σε ένα σταθερό σημείο, 2 μέτρα μπροστά από τον δοκιμαζόμενο. Εκτελέστηκαν συνολικά 3 προσπάθειες διάρκειας 30'' για κάθε συνθήκη που εξετάστηκε. Για την καταγραφή της κατακόρυφης δύναμης αντίδρασης του εδάφους χρησιμοποιήθηκε ένα μονοδιάστατο δυναμοδόπεδο (Bionvision, 1000Hz) και μέσω μιας ρουτίνας της Matlab υπολογίστηκαν οι παράμετροι του κέντρου πίεσης (ΚΠ). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το εισαγωγικό πρόγραμμα προπόνησης ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ δεν επηρέασε τις παραμέτρους του κέντρου πίεσης στη συνθήκη με τα μάτια ανοικτά, βελτίωσε όμως την πλειοψηφία των παραμέτρων που μελετήθηκαν στη συνθήκη με τα μάτια κλειστά. Το αγωνιστικό πρόγραμμα προπόνησης οδήγησε σε περαιτέρω βελτίωση της ικανότητας ισορροπίας με τις τιμές κάποιων παραμέτρων να φτάνουν σε επίπεδο αντίστοιχο της ισορροπίας με τα μάτια ανοικτά στην αρχική μέτρηση.

Λέξεις – Κλειδιά: ταεκβοντο, ισορροπία, εγκεφαλική παράλυση, κέντρο πίεσης



263. ΠΕΡΙΘΩΡΙΑ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΜΕ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ

ΖΑΓΑΡΑΣ Α.¹, ΓΙΑΡΜΑΤΖΗΣ Γ.¹, ΚΑΡΑΜΠΙΝΑ Ε.¹, ΜΕΝΥΧΤΑΣ Δ.², ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.¹, ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.¹, ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.¹

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

²Εργαστήριο Ευφυών Συστημάτων και Ρομποτικής, Ινστιτούτο Τεχνολογικών Πληροφορικής και Επικοινωνιών, ΕΚΕΤΑ

MARGINS OF STABILITY IN ELDERLY DURING REACTIVE BALANCE TESTS WITH PROGRESSIVELY INCREASING LOAD

ZAGARAS A.¹, GIARMATZIS G.¹, KARAMPINA E.¹, MENYCHTAS D.², GIANNAKOU E.¹, GOURGOULIS V.¹, AGGELOUSIS N.¹

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

²Cognitive Systems and Robotics Laboratory, Information Technologies Institute, CERTH

Email: alexzaga@phyed.duth.gr

Η ικανότητα διατήρησης της ισορροπίας αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την πρόληψη των πτώσεων στους ηλικιωμένους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση του περιθωρίου σταθερότητας (Margin of Stability - MoS) ηλικιωμένων ατόμων κατά τη διάρκεια μιας δοκιμασίας αντιδραστικής ισορροπίας με προοδευτικά αυξανόμενη επιβάρυνση. Στην μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά σαράντα-τέσσερις ηλικιωμένοι (n=44, ηλικία: $68,7 \pm 6,21$ ετών, σωματική μάζα: $76,8 \pm 13,78$ kg, ύψος: $1601,3 \pm 91,21$ mm, BMI: $30 \pm 4,97$ kg/m²). Οι επιδόσεις των συμμετεχόντων στην αποκατάσταση της σταθερότητας αξιολογήθηκαν με τη χρήση μιας δοκιμασίας κλίσης και απελευθέρωσης. Κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας οι συμμετέχοντες βρίσκονταν σε όρθια θέση με τα πόδια τους παράλληλα και επίπεδα. Το σώμα τους έπαιρνε σταδιακά μια κλίση προς τα εμπρός λόγω μιας επιβάρυνσης που ήταν προσαρτημένη στο σώμα τους και διατηρείτο σε αυτή τη θέση μέσω ενός οριζόντιου κινούμενου καλωδίου και ενός ηλεκτρομαγνήτη που ήταν συνδεδεμένος με μια ζώνη γύρω από την μέση τους. Μόλις εξασθενούσε οποιαδήποτε προληπτική κίνηση το καλώδιο στήριξης απελευθερωνόταν χωρίς προειδοποίηση μετά από ένα τυχαία επιλεγόμενο χρονικό διάστημα μεταξύ 10 και 30s. Κάθε συμμετέχοντας εκτέλεσε δυο προσπάθειες, μία με κλίση που αντιστοιχούσε στο 5% του σωματικού του βάρους και μία με κλίση που αντιστοιχούσε στο 10% του σωματικού του βάρους. Για την καταγραφή των κινηματικών χαρακτηριστικών (θέση και ταχύτητα του κέντρου μάζας του σώματος) χρησιμοποιήθηκαν 10 οπτοηλεκτρονικές κάμερες (100 Hz). Το περιθώριο σταθερότητας υπολογίστηκε μέσω της θέσης και ταχύτητας του κέντρου μάζας (COM) σε σχέση με τα όρια της βάσης στήριξης (BoS). Η στατιστική σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ των δύο επιβαρύνσεων έγινε με το γραμμικό μεικτό μοντέλο για εξαρτημένα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στο περιθώριο σταθερότητας μεταξύ των συνθηκών 5% και 10% στην πρόσθια κατεύθυνση ($p = 0.0425$) αλλά όχι στην οπίσθια κατεύθυνση ($p = 0.5382$). Όπως ήταν αναμενόμενο τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η αύξηση της επιβάρυνσης προκάλεσε μεγαλύτερη διαταραχή της ισορροπίας στην πρόσθια κατεύθυνση καθώς το εκτεταμένο κέντρο μάζας θέσης (XcoM) βρέθηκε πιο κοντά στο πρόσθιο όριο της βάσης στήριξης (BoS).

Λέξεις – Κλειδιά: περιθώριο σταθερότητας, ηλικιωμένοι, αντιδραστική ισορροπία



264. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΤΗ ΣΤΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΕΝΟΣ ΕΝΗΛΙΚΑ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DRAVET: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΚΙΟΡΡΙ Θ. , ΚΑΡΑΜΠΙΝΑ Ε. , ΦΩΤΙΑΔΟΥ Σ. , ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Θ. , ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α. , ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.

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

EFFECT OF BALANCE TRAINING ON STATIC BALANCE IN AN ADULT WITH DRAVET SYNDROME: A CASE STUDY

QORRI T. , KARAMPINA E. , FOTIADOU S. , KOSTOPOULOU T. , GIOFTSIDOU A. , AGGELOUSIS N. , GIANNAKOU E.

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

Email: mikelttheodora@gmail.com

Το σύνδρομο Dravet αποτελεί μια σπάνια και σοβαρή μορφή επιληπτικού συνδρόμου της παιδικής ηλικίας, που συνοδεύεται από γνωστικές δυσλειτουργίες, κινητικές διαταραχές, προβλήματα ισορροπίας και μυϊκή αδυναμία που επηρεάζουν σημαντικά την λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής των ασθενών. Η παρούσα μελέτη είχε σκοπό να διερευνήσει την επίδραση ενός προγράμματος άσκησης στην στατική ισορροπία ενός ενήλικου ατόμου με σύνδρομο Dravet. Στην έρευνα συμμετείχε ένας άνδρας 21 ετών (ύψος: 1.96 εκ. και σωματικό βάρος: 80 κιλά) που έχει διαγνωστεί με σύνδρομο Dravet. Το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης εφαρμόστηκε με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και πραγματοποιήθηκαν συνολικά 20 συνεδρίες διάρκειας 45-60 λεπτών. Κάθε συνεδρία περιλάμβανε: α) προθέρμανση (10'), β) ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας, συντονισμού, διπλού στόχου (20-25'), γ) ασκήσεις ενδυνάμωσης των κάτω άκρων (10-15') και δ) αποθεραπεία (5-10'). Πριν από την έναρξη και αμέσως μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης ο ασθενής αξιολογήθηκε στην ικανότητα ισορροπίας με τη χρήση 2 δυναμοδαπέδων (2000 Hz). Εφαρμόστηκαν τεστ για την ισορροπία από στάση στα δυο πόδια, στο ένα πόδι και από θέση tandem σε τρεις διαφορετικές συνθήκες αισθητηριακής διαφοροποίησης (ανοιχτά μάτια, κλειστά μάτια και ανοιχτά μάτια με τη χρήση θόλου). Οι παράμετροι που αξιολογήθηκαν αφορούσαν την συμπεριφορά του κέντρου πίεσης τόσο στον προσθιοπίσθιο όσο και στον εγκάρσιο άξονα σε κάθε μια από τις καταστάσεις ισορροπίας που αξιολογήθηκαν. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν αξιοσημείωτη βελτίωση στο σύνολο των παραμέτρων ισορροπίας που αξιολογήθηκαν μετά την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης. Κατά συνέπεια ένα συνδυασμένο πρόγραμμα άσκησης, που εστιάζει στην ισορροπία σε συνδυασμό με ασκήσεις μυϊκή ενδυνάμωσης, δύναται να προκαλέσει βελτίωση στην στατική ισορροπία ενός ατόμου με σύνδρομο Dravet.

Λέξεις – Κλειδιά: σύνδρομο dravet, στατική ισορροπία, κέντρο πίεσης



265. Ο ΡΟΛΟΣ ΕΝΟΣ ΟΜΙΛΟΥ WELLNESS ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΝΟΜΟ ΡΟΔΟΠΗΣ.

ΚΙΟΥΤΣΟΥΚΗ Κ. ¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο. ¹, ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ. ¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ. ¹, ΠΑΙΔΑΡΑΚΗ Κ. ², ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Χ. ²

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

²Τρίτο Πειραματικό ΓΕΛ Κομοτηνής

THE ROLE OF A WELLNESS CLUB IN STUDENTS' POSITIVE ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE: A CASE STUDY IN THE PREFECTURE OF RHODOPI

ΚΙΟΥΤΣΟΥΚΙ Κ. ¹, ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο. ¹, GOULIMARIS D. ¹, YFANTIDOU G. ¹, PAIDARAKI K. ², KARAGEORGIOU C. ²

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

²3 rd Experimental Lyceum of Komotini

Email: klytaimn@gmail.com

Η παρούσα μελέτη διερευνά την επίδραση της λειτουργίας ενός Ομίλου Wellness σε σχολείο της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στη στάση των μαθητών και μαθητριών απέναντι στη σωματική άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα, καθώς και στις συνέπειες αυτής της εμπειρίας στην ψυχική τους υγεία και τη συνολική ποιότητα ζωής. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο 3ο Πειραματικό Γενικό Λύκειο Κομοτηνής κατά το σχολικό έτος 2024-2025, με τη συμμετοχή 28 μαθητών/-τριών που εντάχθηκαν στον συγκεκριμένο Όμιλο. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω εστιασμένης ομαδικής συνέντευξης και βασίστηκε στη θεωρία των στάσεων. Η θεωρία των στάσεων μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τη συμμετοχή των μαθητών/-τριών σε προγράμματα άσκησης στο σχολείο. Οι στάσεις των μαθητών/-τριών απέναντι στην άσκηση, η κοινωνική επιρροή από συμμαθητές και εκπαιδευτικούς, καθώς και η αντίληψή τους για τον έλεγχο της συμπεριφοράς τους επηρεάζουν την πρόθεση τους να συμμετέχουν και καλλιεργούν θετικές στάσεις μέσω ενθαρρυντικών εμπειριών, προτύπων και υποστηρικτικού περιβάλλοντος. Τα ευρήματα ανέδειξαν τη θετική επίδραση της συμμετοχής σε οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες στη βελτίωση της ψυχοσωματικής υγείας, στην αύξηση της εσωτερικής παρακίνησης και στην υιοθέτηση της άσκησης ως σταθερής συνήθειας ζωής. Επιπλέον, ο Όμιλος λειτούργησε ως δυναμικός παιδαγωγικός πυρήνας εντός του σχολείου, ενισχύοντας την ολιστική προσέγγιση της μάθησης και δημιουργώντας συνθήκες βιωματικής καλλιέργειας υγιών στάσεων και συμπεριφορών. Η μελέτη τεκμηριώνει την αναγκαιότητα ενσωμάτωσης ανάλογων προγραμμάτων στο σύγχρονο σχολείο, με στόχο την πρόληψη, την ευεξία και την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση των εφήβων.

Λέξεις – Κλειδιά: όμιλος wellness, φυσικές δραστηριότητες, σωματική και ψυχική υγεία, ποιότητα ζωής



266. Η ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΦΡΑΓΚΟΓΟΥΛΑ Ε. Μ., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ.

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

QUESTIONING IN PHYSICAL EDUCATION TEACHING: A REVIEW

FRAGKOGOULA E. M., EMMANOUILIDOU K.

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

Email: evanfrag7@phyed.duth.gr

Οι ερωτήσεις στο σχολικό περιβάλλον λειτουργούν ως ερεθίσματα, με στόχο την καθοδήγηση και τη μάθηση, την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και την αλληλεπίδραση στο διδακτικό περιβάλλον. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με τη χρήση της ερώτησης στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ). Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση δημοσιευμένων μελετών στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Google Scholar, ERIC, Scopus, Researchgate, Taylor & Francis Online, HEAL-link, Πέργαμος και Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών, με λέξεις κλειδιά που αφορούσαν την ερώτηση, όπως «question», «questioning technique», «types of questions» και όρους σχετικούς με τη ΦΑ όπως «physical education», «sports». Από τις 74 μελέτες που εντοπίστηκαν, συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση 16 οι οποίες πληρούσαν τα εξής κριτήρια που τέθηκαν: (α) ήταν γραμμένες στα αγγλικά ή ελληνικά, (β) ήταν ερευνητικές και θεωρητικές εργασίες, (γ) μελετούσαν τη χρήση της ερώτησης στο μάθημα της ΦΑ. Από τις θεωρητικές μελέτες διαπιστώθηκε ότι η ερώτηση υποστηρίζει την ολόπλευρη ανάπτυξη, χρησιμοποιείται κυρίως σε μαθητοκεντρικές προσεγγίσεις διδασκαλίας και είναι χρήσιμη όταν καλλιεργεί την κριτική σκέψη, την ικανότητα αναστοχασμού, την αυτονομία και τη διατήρηση ίσων ευκαιριών μάθησης. Επίσης προάγει την αναγνώριση και διαχείριση συναισθημάτων καθώς και την κοινωνικοποίηση των ατόμων. Οι ερευνητικές εργασίες κατέδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί ΦΑ (υποψήφιοι και εν ενεργεία), απηύθυναν τις ερωτήσεις τόσο σε άτομα όσο και στο σύνολο της τάξης, ενώ χρησιμοποιούσαν κυρίως ερωτήσεις χαμηλού γνωστικού επιπέδου κατά τη διάρκεια της εξάσκησης, οι οποίες συχνά δεν ευθυγραμμίζονταν με τους στόχους του μαθήματος. Επίσης, αντιμετώπισαν δυσκολίες στη διατύπωση κατάλληλων ερωτήσεων για την καλλιέργεια κριτικής σκέψης. Ωστόσο, η ενσωμάτωση ερωτήσεων στη διδασκαλία φάνηκε να ενισχύει το κίνητρο και την πρόθεση συμμετοχής των μαθητών/τριών στο μάθημα και να βελτιώνει τις αντιλήψεις τους για τις κινητικές τους ικανότητες. Κρίνεται απαραίτητη η περαιτέρω μελέτη της χρήσης των ερωτήσεων στη διδασκαλία της ΦΑ καθώς και της εκπαίδευσης των υποψήφιων και εν ενεργεία εκπαιδευτικών ΦΑ, στη χρήση ερωτήσεων κατά τη διδασκαλία με στόχο την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και την ενίσχυση της μάθησης.

Λέξεις – Κλειδιά: ερώτηση, φυσική αγωγή



267. Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

**ΜΑΝΣΟΥΡ Α. ¹, ΜΑΡΚΟΥ Μ. ¹, ΚΟΝΤΟΥΛΗ Μ. Ε. ¹, ΚΙΤΣΑΤΗΣ Ι. ¹, ΠΟΛΥΖΟΣ Γ. ²,
ΚΑΤΣΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Β. ³, ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. ⁴, ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ Χ. ¹, ΓΑΛΑΝΗΣ Ε. ¹,
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α. ¹**

¹Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

²Διευθυντής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Μαγνησίας

³Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Συντονιστής Κολύμβησης Ν. Μαγνησίας

⁴Ψυχολόγος

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MOTIVATIONAL CLIMATE AND STUDENTS' INTRINSIC MOTIVATION AND INTENTION TO PARTICIPATE IN SWIMMING LESSONS IN GREECE

MANSOUR A. ¹, MARKOU M. ¹, KONTOULI M. Ε. ¹, KITSATIS Ι. ¹, POLYZOS G. ², KATSIKOPOULOS V. ³, PAPANIKOLAOU A. ⁴, KROMMIDAS C. ¹, GALANIS E. ¹, HATZIGEORGIADIS A. ¹

¹University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

²Director of Primary Education of Magnesia

³Teacher of Physical Education, Swimming Coordinator of Magnesia

⁴Psychologist

Email: alismansour@yahoo.gr

Η διερεύνηση της σχέσης του κλίματος παρακίνησης με τους παράγοντες της εσωτερικής παρακίνησης και την πρόθεση συμμετοχής στο μάθημα κολύμβησης που πραγματοποιείται στα δημοτικά σχολεία της Ελλάδας φαίνεται ότι είναι κάτι καινοτόμο καθώς, από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχει επαρκής αριθμός μελετών που να αξιολογούν τις παραπάνω ψυχολογικές μεταβλητές στο μάθημα κολύμβησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση του κλίματος παρακίνησης που δημιουργεί ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) στο μάθημα της κολύμβησης με την εσωτερική παρακίνηση, τις στάσεις και την πρόθεση των μαθητών/τριών να συμμετάσχουν στο μάθημα της κολύμβησης. Το δείγμα αποτελούνταν από 144 μαθητές και 162 μαθήτριες Γ' και Δ' τάξης δημοτικού σχολείου (N = 306), οι οποίοι/ες στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής συμμετείχαν στη διδασκαλία της κολύμβησης. Στο τέλος όλων των μαθημάτων, οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν εθελοντικά μια σειρά από έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν το κλίμα παρακίνησης που δημιουργεί ο/η ΕΦΑ (έμφαση σε στόχους μάθησης/ προσωπικής βελτίωσης, σε στόχους επίδοσης - προσέγγισης, και σε στόχους επίδοσης - αποφυγής), την εσωτερική τους παρακίνηση (ευχαρίστηση, προσπάθεια, αντιλαμβανόμενη ικανότητα και πίεση/ ένταση), τις στάσεις και την πρόθεσή τους για συμμετοχή στο μάθημα της κολύμβησης. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι το κλίμα παρακίνησης με έμφαση στη μάθηση/προσωπική βελτίωση σχετιζόταν θετικά με την ευχαρίστηση, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, την προσπάθεια, τις στάσεις και την πρόθεση των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα της κολύμβησης, και αρνητικά με την πίεση/έντασή τους. Αντίθετα, το κλίμα παρακίνησης με έμφαση σε στόχους επίδοσης - προσέγγισης και σε στόχους επίδοσης - αποφυγής σχετιζόταν θετικά με την πίεση των μαθητών/τριών, και αρνητικά



33rd INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE
MAY 23rd - 25th 2025 • KOMOTINI

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ
ABSTRACTS

με την ευχαρίστηση, την αντιλαμβανόμενη ικανότητα, την προσπάθεια, τις στάσεις και την πρόθεσή τους για συμμετοχή στο μάθημα της κολύμβησης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης μπορεί να βοηθήσουν την εκπαιδευτική κοινότητα και τους/τις εμπλεκόμενους/ες στο μάθημα της κολύμβησης να κατανοήσουν τη σημαντικότητα του ρόλου του/της ΕΦΑ, καθώς φαίνεται ότι όσο ο/η ΕΦΑ εστιάζει σε στόχους που δίνουν έμφαση στη μάθηση, τόσο η εσωτερική παρακίνηση, οι στάσεις και η πρόθεση των μαθητών/τριών για συμμετοχή στην κολύμβηση ενισχύεται.

Λέξεις – Κλειδιά: κολύμβηση, φυσική αγωγή, κλίμα παρακίνησης, πρόθεση συμμετοχής



268. ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

ΛΑΔΙΑΣ Π. , ΧΑΣΚΗΣ Μ. Ι. , ΠΑΡΙΣΗ Ι.

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

SELF-CONCEPT, EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION: A REVIEW ON THE CONTEMPORARY EMPIRICAL STUDIES OF SELF-CONCEPT IN EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION SETTINGS.

LADIAS P. , CHASKIS M.I. , PARISI I.

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

Email: psladias@phed-sr.auth.gr

Στο σύγχρονο πλαίσιο της εκπαίδευσης και της Φυσικής Αγωγής η θεματική της αυτοαντίληψης έχει εγείρει έντονα το επιστημονικό ενδιαφέρον, δεδομένου ότι η κατανόηση των μηχανισμών που τη διαμορφώνουν είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των γνωστικών, κινητικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών. Σύμφωνα με το πολυδιάστατο μοντέλο αυτοαντίληψης, η έννοια της γενικής αυτοαντίληψης θεωρείται οργανωμένη, πολύπλευρη και ιεραρχική, με επιμέρους εκφάνσεις την ακαδημαϊκή και τη μη ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη (συναισθηματική, σωματική και κοινωνική αυτοαντίληψη). Ως εκ τούτου, σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να γίνει μια κριτική προσέγγιση εμπειρικών μελετών αυτοαντίληψης στα πλαίσια όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης γενικότερα και ειδικότερα της Φ.Α. Επιμέρους στόχοι της μελέτης ήταν να εξεταστούν: α) η έννοια και η ποικιλομορφία της εκφάνσεων της αυτοαντίληψης, β) το θεωρητικό μοντέλο και τα ψυχομετρικά εργαλεία αξιολόγησής της, και γ) οι ενδεχόμενοι παράγοντες ενίσχυσης ή αποδυνάμωσής της, στην εκπαίδευση και στη Φ.Α. Για τη μελέτη και αποθησαύριση των δεδομένων υιοθετήθηκε η μέθοδος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης εμπειρικών μελετών της τελευταίας εικοσαετίας, οι οποίες αντλήθηκαν από ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων και μηχανές αναζήτησης, όπως: Google Scholar (Μελετητής), Heal-Link (Hellenic Academic Libraries Link) και Eric (Education Resources Information Center). Συνολικά εντοπίστηκαν 20 σχετικές μελέτες εκ των οποίων επιλέχθηκαν οι 12 ως οι πλέον πιο σχετικές με το υπό διερεύνηση θέμα. Όπως διαπιστώνεται η ακαδημαϊκή και η σωματική αυτοαντίληψη αποτελούν τις πιο διαδεδομένες ερευνητικές εκφάνσεις που διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία και στη Φ.Α. Περαιτέρω, το πολυδιάστατο μοντέλο αυτοαντίληψης φαίνεται να έχει εφαρμογή τόσο στο πλαίσιο της εκπαίδευσης όσο και της Φ.Α., δεδομένου ότι η θετική αυτοαντίληψη φάνηκε να σχετίζεται θετικά με υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις και αυξημένη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Τέλος, το θετικό εκπαιδευτικό περιβάλλον και ο τρόπος διδασκαλίας της Φ.Α. φαίνεται να σχετίζονται σημαντικά με την ακαδημαϊκή και σωματική αυτοαντίληψη επηρεάζοντας αντίστοιχα θετικά και την ακαδημαϊκή επίδοση. Συμπερασματικά, η αυτοαντίληψη αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ενίσχυσης της γνωστικής, συναισθηματικής και σωματικής ανάπτυξης των μαθητών/τριών. Εν κατακλείδι, η σημαντικότητα της Φ.Α. διαφαίνεται ως ένα σύγχρονο και γόνιμο πλαίσιο για την εφαρμογή στοχευμένων εκπαιδευτικών και αθλητικών στρατηγικών ενίσχυσης της αυτοαντίληψης με απώτερο σκοπό την υποστήριξη της ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών/τριών στο σχολικό περιβάλλον.

Λέξεις – Κλειδιά: αυτοαντίληψη, πολυδιάστατο μοντέλο αυτοαντίληψης, ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη, μη ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη, σωματική αυτοαντίληψη, συναισθηματική αυτοαντίληψη, κοινωνική αυτοαντίληψη, εκπαίδευση, φυσική αγωγή.



269. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΣ ΠΑΙΞΟΥΜΕ ΜΑΖΙ»»

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Χ., ΔΑΝΙΑ Α., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

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

PARENTS' PERCEPTIONS OF PRESCHOOL CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF THE ""LET'S PLAY TOGETHER"" PROGRAM

PAPAGEORGIU C., DANIA A., VENETSANOU F., SOTIROPOULOS K.

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

Email: chrpapag@phed.uoa.gr

Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) στην προσχολική ηλικία αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών, ενώ οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθησή της. Παρά τη σημασία της γονεϊκής υποστήριξης, ελάχιστες μελέτες έχουν διερευνήσει τις αντιλήψεις των γονέων σχετικά με τη ΦΔ των παιδιών τους και την επίδραση των προγραμμάτων γονεϊκής συνεργασίας στην ενίσχυσή της. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των αντιλήψεων των γονέων παιδιών προσχολικής ηλικίας για τη ΦΔ των παιδιών τους μετά από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα «Ας παίξουμε μαζί». Ο σχεδιασμός του προγράμματος βασίστηκε στις ανάγκες των γονέων παιδιών προσχολικής ηλικίας και στη χρήση του παιχνιδιού γονέα-παιδιού ως μέσου ενίσχυσης της ΦΔ. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 10 γονείς/κηδεμόνες (Γυναίκες = 8, Άνδρες = 2) των μαθητών/τριων του 15ου Νηπιαγωγείου Καλλιθέας, οι οποίοι κατά το σχολικό έτος 2023-2024 έλαβαν μέρος σε ένα πρόγραμμα γονεϊκής υποστήριξης, ειδικά σχεδιασμένο για την ενίσχυση της ΦΔ των παιδιών. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 4 εβδομάδες και περιελάμβανε 4 συναντήσεις, διάρκειας δύο ωρών η καθεμία. Οι ενότητες του προγράμματος είχαν βιωματικό χαρακτήρα και αφορούσαν τα εξής θέματα: (α) Διαστάσεις και οφέλη ΦΔ, (β) Το παιχνίδι ως μέσο προαγωγής της ΦΔ, (γ) ΦΔ γονέων και παιδιών, (δ) μετάβαση από μια αδρανή μέρα σε μια κινητικά δραστήρια ημέρα. Η παραγωγή των δεδομένων έγινε μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων, λίστας παρατήρησης, και ημερολογίου ερευνητή, υπό φαινομενολογική προοπτική. Τα ευρήματα της μελέτης οργανώθηκαν στους εξής θεματικούς άξονες: (α) Εμπλοκή των γονέων, (β) Νοηματοδότηση της ΦΔ, (γ) Αλληλεπίδραση γονέα-παιδιού, (δ) Το παιχνίδι ως καταλύτης συμμετοχής και (ε) Εμπόδια και προκλήσεις. Οι θετικές μεταβολές στις αντιλήψεις των γονέων ενίσχυσαν την κατανόηση της σημασίας του παιχνιδιού ως μέσου προαγωγής της ΦΔ και ενίσχυσης των οικογενειακών δεσμών. Παρά τα εμπόδια και τις προκλήσεις, η κατανόηση της σημασίας της ΦΔ, υπό το πρίσμα της σχέσης γονέων-παιδιών, φάνηκε να αναδεικνύει την ανάγκη ανάπτυξης στοχευμένων παρεμβάσεων που ενσωματώνουν το παιχνίδι ως βασικό στοιχείο γονεϊκής συνεργασίας. Μελλοντικές μελέτες μπορούν να εστιάσουν στη διερεύνηση των συνθηκών που απαιτούνται για τον σχεδιασμό συναφών προγραμμάτων γονεϊκής συνεργασίας μεγαλύτερης διάρκειας.

Λέξεις – Κλειδιά: παιχνίδι, γονεϊκή συνεργασία, ανάπτυξη παιδιών, φαινομενολογική προσέγγιση



270. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΔΟΜΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ

ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.¹, ΠΙΤΣΑΚΗ Α.², ΚΟΥΤΣΙΛΙΕΡΗ Α.²

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

²Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Χίου

THE EFFECT OF MOTOR GAMES ON LANGUAGE ABILITY OF CHILDREN FROM A RECEPTION STRUCTURE FOR REFUGEE EDUCATION.

AMPRASI E.¹, PITSAKI A.², KOUTSILIERI A.²

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

²Primary education of Chios

Email: eamprasi@phyed.duth.gr

Η Φυσική Αγωγή μέσα από τα κινητικά παιχνίδια που χρησιμοποιεί δύναται να συμβάλει στην ένταξη των παιδιών προσφύγων ενισχύοντας την γλωσσική τους ικανότητα καθώς κατά τη διάρκεια του μαθήματος εξαλείφει οποιεσδήποτε γλωσσικές δυσκολίες υπάρχουν και προωθεί τις ίσες ευκαιρίες για όλους, συμβάλλοντας στην καθολική τους συμμετοχή σε ένα ευχάριστο και φιλόξενο περιβάλλον. Μέσω των κινητικών παιχνιδιών τα παιδιά μπορούν να οδηγηθούν στην απόκτηση γνώσης αλλά και στην υιοθέτηση πανανθρώπινων αξιών όπως ο σεβασμός και η αλληλεγγύη με έναν πιο ευχάριστο τρόπο. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός παρεμβατικού προγράμματος με κινητικά παιχνίδια στην γλωσσική ικανότητα παιδιών ηλικίας 6-12 ετών που φοιτούν σε Δομή Υποδοχής Εκπαίδευσης Προσφύγων (ΔΥΕΠ). Στην έρευνα συμμετείχαν 50 παιδιά/πρόσφυγες που φοιτούσαν σε ΔΥΕΠ και χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες, την ομάδα παρέμβασης (ΟΠ) και την ομάδα ελέγχου. Η ΟΠ ακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης που περιελάμβανε κινητικά παιχνίδια, προσαρμοσμένα για την εξάσκηση στην ταξινόμηση των αριθμών 1-12 με νούμερα και με λέξεις (κεφαλαία και μικρά γράμματα) και στην αντιγραφή αριθμών και γραμμάτων. Το πρόγραμμα είχε διάρκεια 3 εβδομάδες, με δύο 30λεπτα μαθήματα/εβδομάδα. Η ομάδα ελέγχου δεν ακολούθησε κάποιο δομημένο πρόγραμμα εξάσκησης. Πριν και μετά την παρέμβαση πραγματοποιήθηκε και στις δύο ομάδες αρχική και τελική μέτρηση, προκειμένου να αξιολογηθεί η ικανότητά τους στην ταξινόμηση των αριθμών 1-12 και στην αντιστοίχισή τους με κεφαλαία και μικρά γράμματα και στην αντιγραφή αριθμών και γραμμάτων. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two Way Repeated Measures ANOVA). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στην ΟΠ μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης και στους τρεις παράγοντες. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες της ΟΠ μάθανε να τοποθετούν σε σειρά τους αριθμούς και να τους αντιστοιχούν με λέξεις σε κεφαλαία και μικρά γράμματα και να αντιγράφουν αριθμούς και γράμματα. Επομένως, τα συγκεκριμένα παιχνίδια δύναται να χρησιμοποιηθούν από Εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής σε παιδιά που φοιτούν σε ΔΥΕΠ, προκειμένου να ενισχυθεί η γλωσσική τους ικανότητα. Τέλος, διαπιστώθηκε ότι μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής τα παιδιά βοηθούνται στην εκμάθηση απλών καθημερινών εννοιών (λέξεων/γραμμάτων/αριθμών) που συμβάλλουν στην ένταξή τους στη χώρα μας.

Λέξεις – Κλειδιά: κινητικά παιχνίδια, φυσική αγωγή, πρόσφυγες, ΔΥΕΠ



271. ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ, ΤΗΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΔΡΑΚΑΚΗΣ Α., ΦΡΟΣΗ Π. , ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ. , ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ Χ. , ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

ACUTE EFFECTS OF GREEK TRADITIONAL DANCES ON SUBJECTIVE FATIGUE, SUBJECTIVE VITALITY AND ENJOYMENT OF MIDDLE-AGED MALES AND FEMALES

DRAKAKIS A., FROSI P. , KARATRANTOU K. , KROMMIDAS C. , GERODIMOS V.

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

Email: adrakakis@pe.uth.gr

Ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός (ΕΠΧ) αποτελεί μια διαδεδομένη μορφή φυσικής δραστηριότητας, η οποία επιφέρει σημαντικά οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία. Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκρίνει τις άμεσες επιδράσεις μιας προπονητικής μονάδας (ΠΜ) με ΕΠΧ, στην υποκειμενική αντίληψη κόπωσης-RPE, την υποκειμενική ζωτικότητα και την ευχαρίστηση μεταξύ ανδρών και γυναικών, καθώς και να εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ των ανωτέρω παραμέτρων. Στην μελέτη συμμετείχαν 30 γυναίκες (ηλικία: $52,03 \pm 7,74$ έτη) και 30 άντρες (ηλικία: $54,07 \pm 6,88$ έτη). Το δείγμα πραγματοποίησε μία 53-λεπτη προπονητική μονάδα ΕΠΧ, όπου αξιολογήθηκαν η RPE (10-βάθμια κλίμακα Borg) μετά τη λήξη της ΠΜ, η υποκειμενική ζωτικότητα (ερωτηματολόγιο υποκειμενικής ζωτικότητας, 5 ερωτήσεων, των Ryan & Frederick 1997) πριν και μετά την ΠΜ και η ευχαρίστηση (υποκλίμακα ευχαρίστησης, 4 ερωτήσεων, του ερωτηματολογίου εσωτερικής παρακίνησης των McAuley et al. 1989) μετά τη λήξη της ΠΜ. Τα δύο ερωτηματολόγια έχουν εφαρμοστεί σε Ελληνικό πληθυσμό. Σύμφωνα με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t(58) = -1,01, p = 0,317$) στην RPE μεταξύ αντρών ($4,17 \pm 1,76$) και γυναικών ($4,70 \pm 2,29$). Επίσης, όσον αφορά στην ευχαρίστηση, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($t(58) = -1,58, p = 0,120$) μεταξύ ανδρών ($4,55 \pm 0,41$ στην 5-βάθμια κλίμακα) και γυναικών ($4,73 \pm 0,45$ στην 5-βάθμια κλίμακα). Επιπρόσθετα, στην υποκειμενική ζωτικότητα, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων χρόνος μέτρησης και φύλο ($F(1,58) = 2,18, p = 0,145$), αλλά ούτε και απλή επίδραση του φύλου ($F(1,58) = 0,47, p = 0,496$). Ωστόσο παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική απλή επίδραση του χρόνου μέτρησης ($F(1,58) = 49,43, p < 0,001$). Πιο αναλυτικά, στους άνδρες και στις γυναίκες παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση στην υποκειμενική ζωτικότητα ($p < 0,001$) από την αρχική στην τελική μέτρηση, χωρίς να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Τέλος, η ανάλυση συσχέτισης κατά Pearson έδειξε ότι, η RPE στο σύνολο των ατόμων παρουσίασε στατιστικά σημαντική χαμηλή αρνητική συσχέτιση με την υποκειμενική ζωτικότητα ($r = -0,376, p < 0,01$) και την ευχαρίστηση ($r = -0,377, p < 0,01$), ενώ παρατηρήθηκε μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ της υποκειμενικής ζωτικότητας μετά την ΠΜ και της ευχαρίστησης ($r = 0,543, p < 0,001$). Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι μία ΠΜ με ΕΠΧ βελτιώνει άμεσα την υποκειμενική ζωτικότητα ανδρών και γυναικών. Το πρόγραμμα ΕΠΧ που εφαρμόστηκε προκάλεσε υψηλά επίπεδα ευχαρίστησης σε άνδρες και γυναίκες. Επίσης, η RPE σχετίζεται αρνητικά με το σκορ υποκειμενικής ζωτικότητας και ευχαρίστησης μετά την ΠΜ, ενώ η ευχαρίστηση σχετίζεται θετικά με την υποκειμενική ζωτικότητα.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, παραδοσιακός χορός, ψυχική υγεία, ευεξία, φύλο



272. ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΜΕΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.

ΚΑΡΤΕΡΗ Α., ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ. , ΣΑΒΡΑΜΗ Κ. , ΤΣΙΝΤΖΙΛΩΝΗ Σ.

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

INCLUSION OF PEOPLE WITH DISABILITIES IN PROFESSIONAL DANCE EDUCATION IN GREECE.

KARTERI A., GOULIMARIS D. , SAVRAMI K. , TSINTZILONI S.

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

Email: silviahp17@gmail.com

Η παρούσα έρευνα έχει ως θέμα της σύνδεσης της αναπηρίας με το αντικείμενο του επαγγελματικού χορού στην Ελλάδα, εστιάζοντας σε ένα ιδιαίτερα παραγωγικό πεδίο έρευνας, που οδήγησε σε χρήσιμα ευρήματα που μπορούν να αξιοποιηθούν κοινωνικά και ερευνητικά. Ο χορός αποτελεί μία μοναδική καλλιτεχνική έκφραση, η οποία λειτουργεί ως μέσο σωματικής εκγύμνασης, καλλιτεχνικής έκφρασης και συναισθηματικής έκφρασης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ψυχολογικής και σωματικής υγείας των ατόμων που ασχολούνται με αυτόν. Ο Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνήσει το νομοθετικό πλαίσιο για την ένταξη των ΑμεΑ στις επαγγελματικές σχολές χορού που είναι πιστοποιημένες από το Υπουργείο Πολιτισμού, την κατάρτιση των χοροδιδασκάλων και την υλικοτεχνική υποδομή στις κτιριακές. Η παρούσα έρευνα ως μέθοδος συλλογής δεδομένων των ημιδομημένων συνεντεύξεων, με τη χρήση μιας οδηγικής συνέντευξης προσαρμοσμένης στις προσαρτημένες της μελέτης. Διεξήχθησαν 27 συνεντεύξεις με χοροδιδασκάλους και διευθυντές επαγγελματικών σχολών χορού. Διερευνήθηκε η άποψη τους για την αποτελεσματικότητα του νομοθετικού πλαισίου ως τη συμπερίληψη, η κατάρτιση των χοροδιδασκάλων αναφορικά με την ανάληψη, η υλικοτεχνική υποδομή, ο βαθμός συμπερίληψης των ΑμεΑ στις σχολές χορού στην Ελλάδα και καταγράφηκαν οι προτάσεις τους για επιτυχή συμπερίληψη. Από τα ευρήματα της μελέτης τονίστηκε σε μεγάλο βαθμό η ανεπάρκεια του νομοθετικού πλαισίου στην Ελλάδα, η ελλιπής κατάρτιση και τα προβλήματα υποδομών. Προτάθηκε η αλλαγή του νομοθετικού πλαισίου στοχεύοντας στη συμπερίληψη των ΑμεΑ, η βελτίωση της προσαρμοστικότητας των κτιρίων, καθώς και η ευρύτερη ευαισθητοποίηση σε κοινωνικό επίπεδο.

Λέξεις – Κλειδιά: επαγγελματικές σχολές χορού, συμπερίληψη, ΑΜΕΑ, Ελλάδα



273. Η ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ

ΜΕΤΣΙΟΥ Μ., ΠΙΤΣΗ Α. , ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. , ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.

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

FEEDBACK DURING TEACHING GREEK TRADITIONAL DANCE

METSIOU M., PITSI A. , EMMANOUILIDOU K. , FILIPPOU F.

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

Email: marimets3@phyed.duth.gr

Η παροχή ανατροφοδότησης είναι βασικός παράγοντας για την εκμάθηση μιας κινητικής δεξιότητας και πολύ σημαντικό εργαλείο για την προαγωγή της κινητικής μάθησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθούν οι τύποι της ανατροφοδότησης που παρέχουν οι διδάσκοντες του ελληνικού χορού σε μαθήματα που πραγματοποιούν σε τμήματα παραδοσιακού χορού χορευτικών συλλόγων και να διερευνηθούν οι διαφορές μεταξύ Εκπαιδευτικών Φ.Α. με ειδίκευση στον ελληνικό χορό και εμπειρικών δασκάλων χορού. Παρατηρήθηκαν και καταγράφηκαν δια ζώσης είκοσι (20) δάσκαλοι ελληνικού χορού, με διδακτική εμπειρία από 5 μέχρι 30 έτη, σε (4) τέσσερις διδασκαλίες ο καθένας, σε τμήματα ενηλίκων μαθητών. Οι δέκα δάσκαλοι ήταν πτυχιούχοι ΦΑ με ειδίκευση στον ελληνικό χορό και οι υπόλοιποι δέκα, εμπειρικοί δάσκαλοι. Εντοπίστηκαν και καταγράφηκαν από εκπαιδευμένο ερευνητή τα επεισόδια ανατροφοδότησης που παρείχε ο καθένας σε κάθε μάθημα. Στη συνέχεια αναλύθηκαν και κατηγοριοποιήθηκαν σε τύπους ανατροφοδότησης, σύμφωνα με τη φόρμα αξιολόγησης που αναλύει την ανατροφοδότηση ως προς: την κατεύθυνση, τον σκοπό, το περιεχόμενο, τον τύπο, το πλαίσιο ανατροφοδότησης και τη συνταύτιση. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι όλοι οι διδάσκοντες ανεξαρτήτως ειδίκευσης και επαγγελματικής εμπειρίας παρέχουν ανατροφοδότηση στα μαθήματά τους. Όλοι οι δάσκαλοι παρείχαν κυρίως θετική, γενική, αξιολογητική, σύμφωνη με τη δεξιότητα ανατροφοδότηση και με κατεύθυνση κυρίως προς την τάξη. Οι δάσκαλοι με ειδίκευση υπερτερούν στα ποσοστά στη χρήση της ειδικής, διορθωτικής, ατομικής, σύμφωνης με τη δεξιότητα ανατροφοδότησης. Στατιστικά σημαντική όμως είναι η διαφορά στην ποσότητα παροχής ειδικής, σύμφωνης και ουδέτερης ανατροφοδότησης, με τους δασκάλους ειδικότητας να υπερέχουν. Πολλή χαμηλή ήταν η παροχή ατομικής και ομαδικής ανατροφοδότησης όπως και η παροχή ανατροφοδότησης ως προς τη συμπεριφορά, από όλους τους δασκάλους. Τα παρόντα ευρήματα συζητούνται υπό το πρίσμα των μέχρι στιγμής σχετικών ερευνών.

Λέξεις – Κλειδιά: τύποι ανατροφοδότησης, διδασκαλία, χορός, δάσκαλοι χορού



274. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΚΑΤΗΦΟΡΗ Ε., ΔΑΝΙΑ Α., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.

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

THE IMPACT OF THE TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING MODEL ON MOTIVATING STUDENTS TO PARTICIPATE IN PHYSICAL EDUCATION

KATIFORI E., DANIA A., PSYCHOUNTAKI M., APOSTOLIDIS N.

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

Email: ekatifori@phed.uoa.gr

Σύγχρονα δεδομένα στη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) συνηγορούν υπέρ της εφαρμογής διδακτικών προσεγγίσεων που βασίζονται στο παιχνίδι, καθώς αποδεικνύεται ότι μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη της εσωτερικής παρακίνησης των μαθητών/τριών και στη δέσμευσή τους για ενεργό συμμετοχή στο μάθημα. Βάσει των παραπάνω, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εφαρμογή μέσω προγράμματος παρέμβασης του μοντέλου διδασκαλίας Teaching Games for Understanding (TGfU) στο μάθημα της ΦΑ και η αξιολόγηση της επίδρασης αυτού στην παρακίνηση των μαθητών/τριών για συμμετοχή στο μάθημα. Στην έρευνα συμμετείχαν 99 μαθητές/τριες (44 αγόρια και 55 κορίτσια) ηλικίας 11 έως 12 ετών από δύο σχολεία της Αθήνας και δύο εκπαιδευτικοί ΦΑ (ένας ανά σχολείο) καταρτισμένοι στο TGfU. Σε κάθε σχολείο, οι μαθητές/τριες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: η μια παρακολούθησε ένα ειδικά σχεδιασμένο παρεμβατικό πρόγραμμα (ομάδα TGfU), ενώ η άλλη ακολούθησε το εθνικό πρόγραμμα σπουδών ΦΑ (ομάδα ΠΣ). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν: (α) ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων, (β) η ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου των κινήτρων Perceived Locus of Causality (PLOC) γ) το όργανο αξιολόγησης Game Performance Assessment Instrument (GPAI) για την αξιολόγηση της επίδοσης εντός του παιχνιδιού και δ) η τεχνική των κρίσιμων περιστατικών (CIT). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης (ANOVA) με έναν παράγοντα εντός (αρχική, τελική μέτρηση) και έναν μεταξύ των ομάδων (ομάδα TGfU, ομάδα ΠΣ) για κάθε κατηγορία παρακίνησης καθώς και μέθοδοι σταθερής σύγκρισης και αναλυτικής επαγωγής των δεδομένων των κρίσιμων περιστατικών (CIT) με τα δεδομένα που προέκυψαν από το GPAI. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στην ομάδα TGfU στις μεταβλητές: (α) της εσωτερικής παρακίνησης ($p \leq .001$), (β) της ρύθμισης ταύτισης ($p \leq .05$), (γ) της εξωτερικής παρακίνησης ($p \leq .001$) και (δ) της έλλειψης παρακίνησης ($p \leq .001$). Αντίθετα, στην ομάδα ΠΣ δεν υπήρχαν στατιστικές σημαντικές διαφορές σε καμία μεταβλητή μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης των ποιοτικών δεδομένων, παρήχθησαν τα ακόλουθα θέματα: (α) αλληλεπίδραση, (β) περιεχόμενο, (γ) τυχαία γεγονότα. Αναφορικά με το μάθημα της ΦΑ η μελέτη έδειξε ότι το TGfU είναι δυνατό να προάγει την παρακίνηση μαθητών/τριών ηλικίας 11-12 ετών για ενεργό συμμετοχή στο μάθημα.

Λέξεις – Κλειδιά: προσεγγίσεις βασισμένες στο παιχνίδι, πρόγραμμα σπουδών, κίνητρα, μοντέλα διδασκαλίας φυσικής αγωγής



275. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΕΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΑΓΙΟΜΑΜΙΤΗ Γ., ΚΟΥΦΟΥ Ν., ΔΕΡΡΗ Β., ΚΟΥΛΗ Ο.

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

PERCEPTIONS OF SELF-EFFICACY IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION: A COMPARISON OF IN-SERVICE AND PRESERVICE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

AGIOMAMITI G., KOUFOU N., DERRI V., KOULI O.

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

Email: gagiomam@phyed.duth.gr

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η σύγκριση των αντιλήψεων αυτοαποτελεσματικότητας εν ενεργεία και μελλοντικών εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ), σε συγκεκριμένα στοιχεία των διαστάσεων της αποτελεσματικής διδασκαλίας της φυσικής αγωγής (ΦΑ). Το δείγμα αποτέλεσαν 100 εν ενεργεία ΕΦΑ και 120 φοιτητές/τριες ΦΑ. Η καταγραφή των αντιλήψεων των συμμετεχόντων ως προς τη διδακτική τους αποτελεσματικότητα, πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου Self-Evaluation of Teacher Effectiveness in Physical Education (SETEQ-PE). Το εργαλείο περιλαμβάνει 25 ερωτήσεις, οι οποίες συγκροτούν έξι παράγοντες της αποτελεσματικής διδασκαλίας: Εφαρμογή περιεχομένου Φυσικής Αγωγής, Υλοποίηση μαθήματος, Περιβάλλον μάθησης, Στρατηγικές διδασκαλίας, Αξιολόγηση μαθητή και διδασκαλίας και Χρήση της τεχνολογίας. Στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκαν οι διαφορές στις αντιλήψεις των εν ενεργεία ΕΦΑ και φοιτητών/τριών ΦΑ, στα επιμέρους στοιχεία των διαστάσεων της Εφαρμογής περιεχομένου της φυσικής αγωγής και της Υλοποίησης του μαθήματος. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας των διαστάσεων της κλίμακας SETEQ-PE εκτιμήθηκε ξεχωριστά για κάθε διάσταση με τον υπολογισμό του δείκτη Cronbach's Alpha και ήταν ικανοποιητική. Η διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των εν ενεργεία εκπαιδευτικών και των φοιτητών/τριών ΦΑ στις επιμέρους δηλώσεις των υποκλιμάκων Εφαρμογή περιεχομένου της φυσικής αγωγής (4 δηλώσεις) και Υλοποίηση μαθήματος (4 δηλώσεις), πραγματοποιήθηκε με την εφαρμογή του μη παραμετρικού τεστ Mann Whitney U. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι εν ενεργεία ΕΦΑ θεωρούν ότι είναι πιο αποτελεσματικοί/ές από τους/τις φοιτητές/τριες ΦΑ στην Εφαρμογή περιεχομένου της φυσικής αγωγής στα στοιχεία που αφορούν στη διδασκαλία τακτικής, στον εμπλουτισμό της διδασκαλίας με παροχή γνώσεων από διάφορες επιστήμες και στην ενσωμάτωση στη διδασκαλία θεμάτων που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα. Ως προς την Υλοποίηση του μαθήματος ΦΑ, οι φοιτητές/τριες ΦΑ υπερέχουν των εν ενεργεία ΕΦΑ στο στοιχείο της συστηματικής προετοιμασίας του ωριαίου πλάνου μαθήματος, ενώ οι εν ενεργεία ΕΦΑ υπερέχουν των φοιτητών/τριών ΦΑ στην επίδειξη των δεξιοτήτων και δραστηριοτήτων του μαθήματος. Συμπερασματικά, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας αναδεικνύουν διαφορές στις αντιλήψεις αυτοαποτελεσματικότητας μεταξύ των εν ενεργεία ΕΦΑ και φοιτητών/τριών ΦΑ κυρίως ως προς την εφαρμογή του περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής, παρέχοντας χρήσιμες πληροφορίες για τη βελτίωση της εκπαιδευτικής προετοιμασίας των μελλοντικών εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική αγωγή, αποτελεσματική διδασκαλία



277. Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΕ E-SPORTS ΣΕ ΕΘΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ E-SPORTS

ΜΑΡΑΓΚΟΣ Φ., ΣΤΡΙΓΚΑΣ Α. , ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Κ.

Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Σπάρτη, Ελλάδα

THE EVOLUTION OF ONLINE GAMES INTO E-SPORTS AT A NATIONAL LEVEL AND THE ROLE OF THE GREEK E-SPORTS FEDERATION

MARAGKOS F., STRIGAS A. , GEORGIADIS K.

University of Peloponnese, Department of Sports Organization & Management, Sparta, Greece

Email: maragkos2004@yahoo.com

Η παρούσα εργασία εξετάζει την ιστορική εξέλιξη των διαδικτυακών παιχνιδιών και την επαναστατική τους μεταμόρφωση σε e-sports. Ο κύριος σκοπός της εργασίας είναι η ανάλυση των παραγόντων που οδήγησαν στην αυξανόμενη δημοτικότητα των e-sports, περιλαμβάνοντας τον ανταγωνισμό, τα χρηματικά κίνητρα και την ευκολία πρόσβασης από το σπίτι. Η μεθοδολογία περιλαμβάνει ποιοτική προσέγγιση με συνεντεύξεις από επαγγελματίες του χώρου, προγραμματιστές παιχνιδιών και εκπαιδευτικούς, καθώς και ανάλυση ακαδημαϊκών άρθρων. Τα κύρια αποτελέσματα δείχνουν ότι τα e-sports έχουν εξελιχθεί σε παγκόσμιο φαινόμενο με σημαντική κοινωνική και οικονομική επίδραση. Η μελέτη υπογραμμίζει τις δυνατότητες ενσωμάτωσης των e-sports σε εκπαιδευτικά προγράμματα, καθώς και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει το πεδίο. Συμπερασματικά, η μελλοντική τους ανάπτυξη θα ενισχύσει τις ευκαιρίες για τους επαγγελματίες του κλάδου. Η αποστολή της HESF να προάγει, να αναπτύσσει και να καλλιεργεί τα e-sports δεν περιορίζεται μόνο στον ανταγωνιστικό gaming. Εκτείνεται σε ευρύτερες οικονομικές, νομικές, διαδικαστικές, τεχνικές και τεχνολογικές πτυχές του τομέα των e-sports. Υιοθετώντας μια ολοκληρωμένη προσέγγιση, η HESF θέτει τις βάσεις για μια ολιστική μεταμόρφωση του οικοσυστήματος των e-sports στην Ελλάδα. Η δέσμευση της HESF για επαγγελματισμό, ακεραιότητα και ηθικά πρότυπα διασφαλίζει ότι τα e-sports στην Ελλάδα δεν αφορούν μόνο τον ανταγωνισμό, αλλά και τη δημιουργία ενός ασφαλούς, αξιόπιστου και θετικού περιβάλλοντος για όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη. Το όραμα της HESF, που χαρακτηρίζεται από φιλοδοξία και ισχυρή εθνική ταυτότητα, επιδιώκει να καταστήσει την Ελλάδα έναν σημαντικό κόμβο για τα e-sports, αντηχώντας τη πολιτιστική σημασία των Ολυμπιακών Αγώνων και της πλούσιας κληρονομιάς της χώρας. Συνδέοντας τα e-sports με την ιστορική σημασία της Ελλάδας, η HESF επιδιώκει να εκσυγχρονίσει και να αναδείξει την πολιτιστική κληρονομιά της χώρας, επιβεβαιώνοντας την ικανότητά της να ηγηθεί της παγκόσμιας βιομηχανίας e-sports. Τα κύρια στοιχεία του οράματος της HESF παρέχουν έναν ολοκληρωμένο χάρτη πορείας για την επίτευξη των στόχων τους, καλύπτοντας τη διακυβέρνηση, την ανάπτυξη των παικτών, τις συνεργασίες της βιομηχανίας και την καινοτομία.

Λέξεις – Κλειδιά: λέξεις-κλειδιά: e-sports, διαδικτυακά παιχνίδια, ελληνικής ομοσπονδία, e-sports, στρατηγική ανάπτυξη



278. ΑΣΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΟΝ ΑΣΤΙΚΟ ΙΣΤΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Α., ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ. , ΚΩΣΤΑ Γ. , ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.

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

URBAN TOURISM AND GOOD PRACTICES AT A GLOBAL LEVEL INNOVATIVE APPLICATIONS IN THE URBAN WEB OF ATHENS

IOANNIDIS A., YFANTIDOU G. , COSTA G. , TSITSKARI E.

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

Email: al.ioannidis@hotmail.com

Ο αστικός τουρισμός αποτελεί μια δυναμική μορφή τουρισμού που αναπτύσσεται στα σύνθετα περιβάλλοντα των πόλεων, χαρακτηριζόμενος από τη συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τουριστών και αστικού ιστού. Ο αστικός τουρισμός δεν περιορίζεται μόνο στην πολιτιστική κληρονομιά, αλλά περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα εμπειριών, όπως εμπορικές δραστηριότητες, ψυχαγωγία και αναζήτηση της αυθεντικής αστικής ζωής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγραφούν οι καλές πρακτικές που εφαρμόζονται σε παγκόσμιο επίπεδο στον αστικό τουρισμό και πως οι καινοτόμες πρακτικές μπορούν να εφαρμοστούν στον αστικό ιστό της Αθήνας. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού, ακολουθήθηκε δευτερογενής ανάλυση πηγών. Μέσα από την τεχνική της βιβλιογραφικής ανασκόπησης αναδείχθηκε η δυναμική και η πολυπλοκότητα του αστικού τουρισμού, ο οποίος χαρακτηρίζεται από τη συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τουρισμού και πόλης. Η αναζήτηση διεξήχθη με γνώμονα λέξεις-κλειδιά, όπως αστικός τουρισμός, urban tourism, innovative applications, good practices ή/και συναφείς φράσεις άμεσα συνδεδεμένες εννοιολογικά με τον τίτλο της εργασίας. Ένα ευρύ φάσμα μηχανών αναζήτησης τέθηκε σε χρήση, συμπεριλαμβανομένων των Google Scholar, ResearchGate, ERIC, Scopus και Elsevier (Science Direct), PubMed, Taylor & Francis, Springer, Frontiers και άλλων. Από συνολικά 71 άρθρα, αναλύεται ο ορισμός και τα χαρακτηριστικά του, η διαφοροποίησή του από άλλες μορφές τουρισμού, καθώς και τα κίνητρα και οι ανάγκες των αστικών τουριστών. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι παγκόσμιες τάσεις του αστικού τουρισμού, συμπεριλαμβανομένης της ανάπλασης αστικών περιοχών, του ρόλου της τεχνολογίας και της καινοτομίας, της δημιουργίας εμβληματικών τοπίων και της σημασίας των πολιτιστικών και αθλητικών εκδηλώσεων, καθώς και της βιωσιμότητας. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τεχνολογικές λύσεις που εφαρμόζονται παγκοσμίως, με αναφορά στην έννοια της έξυπνης πόλης και του έξυπνου τουρισμού. Επιπρόσθετα, αναλύονται καλές πρακτικές αναφοράς του οικονομικού αντίκτυπου του τουρισμού. Ένα σημαντικό μέρος της εργασίας αφιερώνεται στην ανάλυση της τρέχουσας κατάστασης του αστικού τουρισμού στην Αθήνα και στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η πόλη, ως τουριστικός προορισμός. Η περίπτωση της Αθήνας μελετήθηκε μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Τέλος, προτείνονται τρόποι εφαρμογής των καινοτόμων τεχνολογικών λύσεων στον αστικό τουρισμό της Αθήνας και καλές πρακτικές για την αναφορά του οικονομικού αντίκτυπου στην πόλη.

Λέξεις – Κλειδιά: αστικός τουρισμός, Αθήνα, καινοτόμες εφαρμογές, καλές πρακτικές, οικονομικός αντίκτυπος



279. ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΩΣ ΜΟΧΛΟΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΤΣΑΡΑΜΠΟΥΛΙΔΗ Ε.¹, ΚΟΥΣΑΝΔΑΣ Θ.², ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.³

¹Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Τμήμα Επικοινωνίας και Ψηφιακών Μέσων

²Πανεπιστήμιο Κρήτης, Τμήμα Οικονομικών Επιστημών

³Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

MAJOR SPORTING EVENTS AS A DRIVER OF LOCAL ECONOMIC AND TOURISM DEVELOPMENT.

TSARAMPOULIDI E.¹, KOUSANDAS T.², MATSOUKA O.³

¹University of Western Macedonia, Department of Communication and Digital Media

²University of Crete, Department of Economic Studies

³Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: elenitsarampoulidi@gmail.com

Οι μεγάλες οργανώσεις, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες και τα άλλα παγκόσμια αθλητικά ή πολιτιστικά γεγονότα, θεωρούνται μέσα αλλαγής των πόλεων που τα υποδέχονται, καθώς αποτελούν αφορμή για την αναμόρφωση του αστικού τοπίου, την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας και της διεθνούς προβολής τους. Οι επιπτώσεις τους είναι πολλές και εκτείνονται σε όλες τις υποδομές όπως είναι ο τουρισμός, η απασχόληση, αλλά και το city branding, δηλαδή τον τρόπο που μια πόλη διαχειρίζεται τη φήμη και την ταυτότητά της. Η διοργάνωση τέτοιων εκδηλώσεων προϋποθέτει σημαντικές δημόσιες και ιδιωτικές επενδύσεις σε έργα υποδομής, όπως δίκτυα μεταφορών, εγκαταστάσεις φιλοξενίας, αθλητικά κέντρα και αναπλάσεις δημόσιων χώρων, γεγονός που μπορεί να λειτουργήσει ως επιταχυντής εκσυγχρονισμού. Στόχος της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει τις συνθήκες και τις στρατηγικές υπό τις οποίες οι μεγάλες διοργανώσεις μπορούν να επιφέρουν διαρκή και θετικά αποτελέσματα για τις πόλεις που τις φιλοξενούν, μέσα από τη συγκριτική ανάλυση διαφορετικών περιπτώσεων. Η μεθοδολογία στηρίζεται σε ποιοτική ανάλυση δευτερογενών δεδομένων, αξιοποιώντας επιστημονικές μελέτες, επίσημες εκθέσεις διεθνών οργανισμών και δημοσιευμένα ερευνητικά στοιχεία για τρεις χαρακτηριστικές περιπτώσεις: τους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας (2004), το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου του Κατάρ (2022) και τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού (2024). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αναδεικνύουν τη σημασία της ύπαρξης ολοκληρωμένου σχεδιασμού τόσο για τη διοργάνωση όσο και για τη διαχείριση της μεταδιοργανωτικής κληρονομιάς. Η περίπτωση της Αθήνας επιβεβαιώνει ότι η απουσία στρατηγικής οδήγησε στην υποχρησιμοποίηση και εγκατάλειψη των υποδομών, ενώ το Κατάρ, παρότι πέτυχε την ενίσχυση της γεωπολιτικής του εικόνας, υπέστη σοβαρή διεθνή κριτική λόγω παραβιάσεων ανθρωπίνων δικαιωμάτων και μεγάλου περιβαλλοντικού κόστους. Αντίθετα, το Παρίσι επιχειρεί την εφαρμογή ενός νέου μοντέλου βιώσιμης διοργάνωσης με έμφαση στην κοινωνική ένταξη και την επαναχρησιμοποίηση υποδομών. Συνολικά οι μεγάλες διοργανώσεις μπορούν και πρέπει να γίνουν ευκαιρία βιώσιμης και συμμετοχικής ανάπτυξης αρκεί να συμπεριληφθούν σε ένα σχέδιο που θα λαμβάνει υπόψη τόσο το παγκόσμιο κοινό όσο και τις ανάγκες που έχουν οι εκάστοτε κοινωνίες.

Λέξεις – Κλειδιά: ολυμπιακοί αγώνες, μάρκετινγκ, τοπική οικονομία,



280. ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΣΥΓΓΕΝΙΚΗ ΜΥΟΠΑΘΕΙΑ ΜΕ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟ ΓΟΝΙΔΙΟ RYR1

ΡΟΒΗΛΟΣ Α. Ε., ΣΜΗΛΙΟΣ Η. , ΔΟΥΔΑ Ε. , ΣΠΑΣΗΣ Α.

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

MUSCLE STRENGTHENING IN A PEDIATRIC PATIENT WITH CONGENITAL MYOPATHY WITH A VARIATION IN THE RYR1 GENE.

ROVILOS A. E., SMILIOS I. , DOUDA H. , SPASSIS A.

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

Email: aggelos_rovilos@outlook.com

Οι συγγενείς μυοπάθειες είναι μια ετερογενής ομάδα γενετικών μυϊκών διαταραχών που χαρακτηρίζονται από την παρουσία συγκεκριμένων μορφολογικών χαρακτηριστικών στη βιοψία σκελετικών μυών. Με βάση τη βιοψία μυών, υπάρχουν πέντε ειδών μυοπάθειες: μυοπάθεια πυρήνα, κεντροπυρηνική μυοπάθεια, μυοπάθεια νεμαλίνης, μυοπάθεια αποθήκευσης μυοσίνης και συγγενής δυσαναλογία ινώδους τύπου. Η μυοπάθεια με μετάλλαξη στο γονίδιο RYR1 είναι το πιο κοινό αυτοσωμικό υπολειπόμενο γονίδιο που προκαλεί συγγενή μυοπάθεια και το 10-20% των ασθενών έχουν αυτή τη γονιδιακή μετάλλαξη. Η πάθηση χαρακτηρίζεται από μυϊκή αδυναμία, υποτονία και βαριά κινητική καθυστέρηση. Σχετίζεται με επιπλοκές που μπορεί να περιλαμβάνουν αναπνευστική ανεπάρκεια, αδυναμία του βολβού, οφθαλμοπληγία, σκελετικές δυσπλασίες και κακοήγη υπερθερμία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει εάν ένα πρόγραμμα παρέμβασης με στόχο την μυϊκή ενδυνάμωση θα επέφερε θετικά αποτελέσματα στην δύναμη των άνω και κάτω άκρων ενός κοριτσιού ηλικίας 9 ετών με συγγενική μυοπάθεια. Το παρεμβατικό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης είχε ως στόχο την ενδυνάμωση μυών που συμμετέχουν σε βασικές καθημερινές κινήσεις αλλά γενικότερα περιλάμβανε ασκήσεις που αφορούσαν την ενδυνάμωση των άνω και κάτω άκρων του σώματος και των μυών του κορμού. Το πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης ανταποκρινόταν στις μυϊκές αδυναμίες καθώς και στον περιορισμό των κινήσεων της ασθενούς, είχε διάρκεια 4 εβδομάδες και πραγματοποιούνταν 3 προπονήσεις την εβδομάδα. Για την αξιολόγηση χρησιμοποιήθηκαν οι δοκιμασίες: ""ανόρθωση - περπάτημα - κάθισμα"", ""ανόρθωση - κάθισμα 5 και 10 επαναλήψεων"", ""ανέβασμα 10 σκαλιών"", ""κάμψη αγκώνα με βαράκι στο κάθε χέρι 0,5 kg"" και ""έκταση αγκώνα από όρθια θέση με αντίσταση 5 kg"". Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση σε όλες τις δοκιμασίες αξιολόγησης. Συγκεκριμένα, λειτουργικά ποσοστιαία αύξηση παρατηρήθηκε στην ""ανόρθωση - περπάτημα - κάθισμα"" κατά 30,1%, στην ""ανόρθωση - κάθισμα 5 καθισμάτων"" κατά 34%, στην ""ανόρθωση - κάθισμα 10 καθισμάτων"" κατά 30,6%, στο ""ανέβασμα 10 σκαλιών"" κατά 26,5%, στην ""κάμψη αγκώνα με βαράκι"" κατά 43,7% και στην ""έκταση αγκώνα από όρθια θέση"" κατά 52,9%. Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα συμπεραίνουμε ότι το πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης 4 εβδομάδων είχε θετική λειτουργική επίδραση στη συμμετέχουσα καθώς καταγράφηκε βελτίωση σε καθημερινές κινήσεις, προάγοντας την ποιότητα ζωής της.

Λέξεις – Κλειδιά: συγγενείς μυοπάθειες, μυϊκή ενδυνάμωση, παιδική ηλικία, λειτουργική αξιολόγηση



281.

WAIST-TO-HEIGHT RATIO AS A PREDICTOR OF HEALTH STATUS IN A PAEDIATRIC POPULATION

FREDRIKSEN P. M.¹, MAMEN A.², GOSWAMI N.³, LINDBERG M.⁴

¹University of Inland Norway, Faculty of Applied Ecology, Agricultural Sciences and Biotechnology, Norway and Østfold University College, Faculty of Health, Welfare, and Organization, Norway

²Kristiania University College, School of Health Sciences, Oslo, Norway

³Mohammed Bin Rashid University of Medicine and Health Sciences, Dubai, UAE and Gravitational Physiology and Medicine Research Unit, Division of Physiology and Pathophysiology, Otto Loewi Research Center, Medical University of Graz, Austria

⁴Vestfold Hospital Trust, Central Laboratory, Tønsberg, Norway

Email: asgeir.mamen@kristiania.no

Introduction. It is essential to find simple but accurate ways to monitor health. Anthropometric measurements of height, body mass, waist circumference (WC), and blood pressure are examples of easy-to-perform measurements frequently done in health investigations. Combining measurement of height and WC gives the Waist to Height Ratio (WHtR), which has proven helpful in establishing health status in adults. One advantage over BMI is that WHtR better records central obesity and is independent of age and sex. Systolic and diastolic blood pressure are vital for assessing cardiovascular and metabolic risks, as hypertension raises the likelihood of stroke and other cardiovascular events. Monitoring them in children is particularly important amid rising childhood obesity. WHtR is widely acknowledged for predicting non-communicable diseases (NCDs) in adults, yet its role in children remains less studied. Given the rising incidence of NCDs among younger populations, this study aims to validate the use of WHtR as a non-invasive screening tool for guiding early interventions and improving clinical decision-making. **Methods.** We investigated the association between WHtR and blood pressure (systolic and diastolic) in children aged 6-12. Body height was measured without shoes. Body mass was measured barefoot, in light clothing. WC was measured to the nearest 0.5 cm with an anthropometric non-elastic measuring tape after normal expiration at the level of the umbilicus. WHtR was calculated by dividing waist circumference (cm) by height (cm). The values were divided into quartiles. An automatic blood pressure monitor measured blood pressure. Statistical analysis was performed using SPSS version 28 (IBM, Armonk, NY, USA), with a significance level of $\alpha = 0.05$. ANOVA post-hoc tests were used to determine statistically significant differences between WHtR-quartiles. **Results.** Older children showed higher values. Girls had lower systolic pressure. WHtR quartiles were positively associated with both systolic and diastolic blood pressure, highlighting the impact of central adiposity on vascular health. **Conclusion.** WHtR's ability to predict cardiovascular risk factors highlights its potential as a simple, non-invasive screening tool in paediatric healthcare and provides an accessible and cost-effective method for the early identification of at-risk children.

Λέξεις – Κλειδιά: waist-to-height ratio, blood pressure, cardiovascular risk, metabolic health, paediatric health assessment



282. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΝΕΑΡΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΚΟΛΛΙΑ Α. , ΔΟΥΔΑ Ε. , ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.

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

THE EFFECT OF DIFFERENT GROUP FITNESS EXERCISE PROGRAMS ON BODY COMPOSITION AND METABOLIC SYNDROME INDICATORS IN YOUNG ADULT WOMEN

KOLLIA A. , DOUDA H. , TOKMAKIDIS S.

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

Email: akrivi_fanga@hotmail.com

Το Μεταβολικό Σύνδρομο (ΜετΣ) ορίζεται ως ένα σύμπλεγμα αλληλοσχετιζόμενων μεταβολικών διαταραχών που αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και χαρακτηρίζεται από την παρουσία παθολογικών καταστάσεων όπως είναι η κεντρική παχυσαρκία, η αντίσταση στην ινσουλίνη, η δυσλιπιδαιμία και η υπέρταση. Μελέτες υποστηρίζουν ότι η συστηματική άσκηση βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους και στη μείωση των παραγόντων κινδύνου του ΜετΣ συμβάλλοντας στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων και την εμφάνιση Σακχαρώδη Διαβήτη 2. Ωστόσο, δεν υπάρχουν δεδομένα που να εξετάζουν την επίδραση διαφορετικών ομαδικών προγραμμάτων άσκησης που εφαρμόζονται στο γυμναστήριο στους παράγοντες του ΜετΣ σε ενήλικα άτομα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση διαφορετικών ομαδικών προγραμμάτων άσκησης στη σύσταση σώματος και στους παράγοντες ΜετΣ ενήλικων γυναικών που αθλούνται συστηματικά σε γυμναστήριο. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά πενήντα δύο υγιείς γυναίκες ηλικίας 22.38 ± 1.78 ετών ($n=52$) που χωρίστηκαν σε ομάδες ανάλογα με το ομαδικό πρόγραμμα άσκησης που αθλούσαν: Aerobic-step ($n=10$), Aerobic-Βάρη ($n=10$), Aqua-aerobic ($n=10$), Callanetics ($n=10$), και Ομάδα ελέγχου ($n=12$). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στους δείκτες παχυσαρκίας (σωματική μάζα, περιφέρεια μέσης, σύσταση σώματος), σε βιοχημικούς δείκτες (γλυκόζη νηστείας, TG, HDL-C) και στην αρτηριακή πίεση (συστολική, διαστολική). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά την εφαρμογή των διαφορετικών προγραμμάτων άσκησης (3 φορές/εβδομάδα x 60min), συνολικής διάρκειας 8 εβδομάδων. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι μετά τις 8 εβδομάδες παρέμβασης, οι ομάδες άσκησης εμφάνισαν χαμηλότερες τιμές στη σωματική μάζα ($p \leq .001$), στο ποσοστό σωματικού λίπους ($p \leq 0,05$), στην περιφέρεια κοιλιάς ($p \leq 0,001$) και στη συστολική και διαστολική πίεση ($p \leq 0,05$). Αναφορικά με τις βιοχημικές παραμέτρους, στις ομάδες άσκησης παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές χαμηλότερες τιμές στη γλυκόζη νηστείας ($p \leq 0,01$), στην LDL-c ($p \leq 0,001$) και στα τριγλυκερίδια ($p \leq 0,001$) καθώς και υψηλότερες τιμές HDL-c ($p \leq 0,001$) συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα της παρούσης μελέτης ενισχύουν την άποψη ότι η συστηματική οργανωμένη άσκηση, οποιασδήποτε μορφής, βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους, μειώνοντας παράλληλα τους παράγοντες μεταβολικού κινδύνου σε υγιή άτομα, αποτελώντας μια χαμηλού κόστους ενασχόληση για την πρόληψη και αντιμετώπιση των παραγόντων του ΜετΣ. Ωστόσο, οι προσαρμογές που παρατηρούνται ποικίλουν ανάλογα με την ένταση, τη συχνότητα, τη διάρκεια και τον τύπο της σωματικής δραστηριότητας που εφαρμόζεται.

Λέξεις – Κλειδιά: καρδιομεταβολική υγεία, άσκηση, γυμναστήριο



283. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΔΙΕΓΕΡΣΗ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΚΑΠΑΝΤΑΪΔΑΚΗ Ν., ΔΟΥΔΑ Ε., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

THE EFFECT OF EXERCISE WITH ELECTRO-MUSCLE STIMULATION ON OBESITY INDICES AND ENERGY EXPENDITURE IN MIDDLE-AGED ADULTS

ΚΑΡΑΝΤΑΙΔΑΚΗ Ν., DOUDA H., KARAKIRIOU S., SMILIOS I.

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

Email: pouloupoulou.nefeli@gmail.com

Τα τελευταία χρόνια στα γυμναστήρια χρησιμοποιείται η ηλεκτρομυοδιέγερση (EMS) ως μέθοδος προπόνησης, η οποία συνδυάζεται με βασικές κινήσεις του σώματος, χρησιμοποιώντας παράλληλα ηλεκτρικά ρεύματα χαμηλής συχνότητας που προκαλούν συσπάσεις στους μύες για μια πιο αποτελεσματική προπόνηση. Η προπόνηση με EMS έχει σύντομη διάρκεια, ενεργοποιεί μεγαλύτερο ποσοστό μυϊκών ινών, είναι ιδανική για άτομα με περιορισμένο χρόνο ή για αποκατάσταση και μπορεί να βοηθήσει στη μυϊκή ενδυνάμωση και στην απώλεια λίπους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση της μεθόδου EMS κατά τη διάρκεια της άσκησης στους δείκτες παχυσαρκίας και στη θερμιδική κατανάλωση ατόμων μέσης ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 20 άτομα, ηλικίας 41,52±8,24 ετών, ύψους 171,05±9,57 cm, σωματικής μάζας 91,45±24,97 kg και δείκτη BMI 31,01±7,30 kg/m², τα οποία χωρίστηκαν ισάριθμα ανάλογα με το φύλο (άνδρες n=10, γυναίκες n=10). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος, σωματική μάζα, περιφέρειες μέσης, κοιλιάς, ισχίου, δικεφάλου βραχιονίου και μέσου μηρού), στο σωματικό λίπος και στη συνολική θερμιδική κατανάλωση, με και χωρίς γιλέκο. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή και μετά από 10 εβδομάδες άσκησης, φορώντας ειδικό γιλέκο που κάλυπτε όλες τις βασικές μυϊκές ομάδες (στήθος, πλάτη, πόδια, κοιλιακούς, χέρια). Οι προπονήσεις EMS πραγματοποιούνταν δύο φορές την εβδομάδα, με διάρκεια 25 λεπτών και περιλάμβαναν προθέρμανση, κύριο μέρος και αποθεραπεία. Οι εντάσεις προσαρμόζονταν εξατομικευμένα σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε ασκούμενου. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι, μετά τις 10 εβδομάδες παρέμβασης, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση στη σωματική μάζα ($p<0,001$), στον δείκτη BMI ($p<0,001$), στο ποσοστό σωματικού λίπους ($p<0,001$) και στις περιφέρειες μέσης ($p<0,001$), κοιλιάς ($p<0,001$), ισχίου ($p<0,001$) και δικεφάλου βραχιονίου ($p<0,05$) και στα δύο φύλα. Επίσης, η θερμιδική κατανάλωση με τη χρήση γιλέκου ήταν μεγαλύτερη ($p<0,001$) συγκριτικά με τη συνθήκη χωρίς γιλέκο, τόσο στους άνδρες (EMS: 1247±494 Kcal έναντι χωρίς γιλέκο: 401±151 Kcal) όσο και στις γυναίκες (EMS: 919±424 Kcal έναντι χωρίς γιλέκο: 267±125 Kcal). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η εκγύμναση με EMS ολόκληρου του σώματος αποτελεί μια αποτελεσματική μέθοδο προπόνησης καθώς βοηθά στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού, στη μείωση των περιφερειών και στη βελτίωση της σύστασης σώματος. Απαιτούνται ωστόσο περισσότερες μελέτες σε μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων.

Λέξεις – Κλειδιά: ηλεκτροδιέγερση, άσκηση, σύσταση σώματος, μεταβολισμός, ανθρωπομετρία



284. ΟΞΕΙΕΣ ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

ΙΩΑΝΝΟΥ Δ., ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΗΣ Χ., ΜΠΑΛΤΖΗ Μ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.

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

ACUTE HEMODYNAMIC RESPONSES DURING AN EXERCISE PROGRAM IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

IOANNOU D., PAPASTRATIS C., BALTZI M., SPASSIS A., SMILIOS I., KARAKIRIOU S.

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

Email: davioan@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι οξείες αιμοδυναμικές αποκρίσεις ενός συνδυαστικού προγράμματος άσκησης (αερόβια + αντιστάσεις) σε ασθενείς με ΣΔ2. Δεκατέσσερις άτομα με ΣΔ2 (n=14, σωματικό βάρος: 95,9±18,3cm, ύψος: 172,0±7,7 cm, σωματικό λίπος: 32,4±7,7%, ΔΜΣ: 32,4±5,6 kg/m²) διαχωρίστηκαν σε δύο πειραματικές ομάδες, όπου επτά (n=7) ασθενείς εκτέλεσαν «συνεχόμενη αερόβια άσκηση και ενδυνάμωση» (ΣυνεχΑ+Ε), ενώ οι υπόλοιποι επτά (n=7) συμμετέχοντες αποτέλεσαν την ομάδα που προπονήθηκαν με «διαλειμματική αερόβια άσκηση και ενδυνάμωση» (ΔιαλΑ+Ε). Αρχικά, όλοι οι ασθενείς πραγματοποίησαν μια μέγιστη προοδευτικά αυξανόμενη δοκιμασία στο εργοποδήλατο (Monark LC4). Με την ολοκλήρωση της διαδικασίας καταγράφονταν ο ακριβής χρόνος διακοπής της προσπάθειας και παράλληλα γίνονταν λήψη αίματος για προσδιορισμό των επιπέδων του γαλακτικού (Γ) με σκοπό να υπολογιστεί το 1ο (ΚΓ1) και 2ο (ΚΓ2) κατώφλι. Το παρεμβατικό πρόγραμμα των οκτώ (8) εβδομάδων περιελάμβανε 3 συνεδρίες/εβδομάδα με την ένταση της ομάδας ΣυνεχΑ+Ε προοδευτικά να κυμαίνεται από το 95%-110% του ΚΓ1. Παράλληλα, οι ασθενείς της ομάδας ΔιαλΑ+Ε εκτελούσαν διαλειμματική αερόβια άσκηση με υψηλότερη ένταση που κυμαίνονταν στα επίπεδα από το 105%-120% του ΚΓ2 με ενεργητικό διάλειμμα στο 52%-60% του συγκεκριμένου κατωφλίου. Οι αερόβιες προσπάθειες (εργοποδήλατο) προηγούνταν κατά την εκτέλεση κάθε συνεδρίας ενώ ακολουθούσε, ως δεύτερο μέρος, η ενδυνάμωση που περιελάμβανε 6 μεγάλες μυϊκές ομάδες (πόδια, χέρια, κορμός) x 3 σετς x 12-15επαν στο 65%-70% της 1 ΜΕ. Τα αποτελέσματα κατέληξαν σε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο ομάδων και των χρονικών στιγμών (πριν, κατά τη διάρκεια, μετά) που αξιολογήθηκαν όσον αφορά τη διακύμανση της καρδιακής συχνότητας [F(2, 478)=4,9527, p=,00743]. Σημαντική στατιστικά μείωση (↓) των τιμών της συστολικής αρτηριακής πίεσης παρατηρήθηκε μόνο για την ομάδα 'ΔιαλΑ+Ε' (πριν: 131,6mmHg έναντι 129,0mmHg, p=0,03), ενώ δεν υπήρχαν σημαντικές μειώσεις (>0,05) σε καμία από τις δύο πειραματικές ομάδες όσον αφορά τα επίπεδα της διαστολικής αρτηριακής πίεσης. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι η ΔιαλΑ+Ε μπορεί να προσφέρει σημαντικότερα οφέλη σε σχέση με το ΣυνεχΑ+Ε, αποδεικνύοντας την σημασία της εξατομικευμένης προσέγγισης κατά την εφαρμογή πρωτοκόλλων άσκησης σε ασθενείς με ΣΔ2.

Λέξεις – Κλειδιά: συνεχόμενη, διαλειμματική άσκηση, ενδυνάμωση, αιμοδυναμικοί δείκτες, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2



285. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

ΜΑΥΡΑΚΑΚΗ Ε., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΜΠΑΛΤΖΗ Μ., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΔΟΥΔΑ Ε.

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

DETRAINING EFFECTS ON BODY COMPOSITION AND GLYCEMIC CONTROL IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

MAVRAKAKI E., SPASSIS A., BALTZI M., KARAKIRIOU S., DOUDA H.

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

Email: eva.mavrakaki@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την πιθανή αποπροσαρμογή των παραμέτρων της σύστασης σώματος και των επιπέδων γλυκόζης μετά τη βραχύβια διακοπή της συστηματικής άσκησης για τέσσερις εβδομάδες σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2). Η διάρκεια της διακοπής της συνδυαστικής άσκησης ήταν 4 εβδομάδες και περιλάμβανε ελεύθερη επιλογή κάποιας φυσικής δραστηριότητας με εβδομαδιαία συχνότητα $1,6 \pm 1,5$ προπονητικές μονάδες. Δεκατρείς δυσμεταβολικοί ασθενείς ($n=13$) αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα $n=13$, σωματικό βάρος: $95,9 \pm 18,3$ kg, ύψος: $172,0 \pm 7,7$ cm, σωματικό λίπος: $32,4 \pm 7,7$ %, ΔΜΣ: $32,4 \pm 5,6$ kg/m²). Στην έναρξη (end of training period) και μετά από έναν μήνα (detraining), οι συμμετέχοντες δυσμεταβολικοί ασθενείς υποβλήθηκαν σε προσδιορισμό της σύστασης σώματος μέσω του πολυσυχνотικού αναλυτή σύστασης σώματος TanitaMC 780 (συνολική και τμηματική). Η μέτρηση πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης (BIA) για κάθε τμήμα του σώματος τους με χρήση διαφορετικών συχνοτήτων. Αναλύθηκαν τόσο συνολικά όσο και τμηματικά, η λιπώδη και μυϊκή μάζα, το συνολικό νερό σώματος, το σπλαχνικό λίπος και ο βασικός μεταβολικός ρυθμός. Παράλληλα προσδιορίζονταν ο γλυκαιμικός έλεγχος σε τρεις χρονικές στιγμές (πριν, κατά τη διάρκεια & μετά την κάθε προπόνηση) στις τελευταίες (έναρξη) και στις αρχικές συνεδρίες (μετά τις 4 εβδομάδες διακοπής της άσκησης) της επανέναρξης των προπονήσεων. Η ανάλυση των δεδομένων κατέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0,05$) μεταξύ των χρονικών στιγμών (πριν, κατά τη διάρκεια, μετά) για κάθε μέτρηση δίχως να παρατηρηθεί σημαντική αλληλεπίδραση $F(2, 48)=0,45326$, $p=0,63825$] μεταξύ μετρήσεων και χρονικών στιγμών. Επιπλέον, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ($p > 0,05$) στο σύνολο των βασικών παραμέτρων που ορίζουν τη σύσταση σώματος, πριν και μετά τη διακοπή της άσκησης. Συμπερασματικά, η σύντομη (4 εβδομάδες) διακοπή ενός συστηματικού προγράμματος άσκησης δεν επιδείνωσε τους μεταβολικούς και δείκτες των σωματικών ασθενών με ΣΔτ2.

Λέξεις – Κλειδιά: σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, σύσταση σώματος, γλυκαιμικός έλεγχος, διακοπή της άσκησης



286. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΘΙΣΜΑ

ΣΑΒΒΑΚΗ Ο., ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΗ Ρ. , ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ. , ΖΑΡΑΣ Ν. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

COMPARISON OF ELECTROMYOGRAPHIC ACTIVITY AND PERFORMANCE CHANGES BETWEEN MEN AND WOMEN DURING THE SQUAT EXERCISE

SAVVAKI O., CHRISTODOULI R. , BERBERIDOU F. , ZARAS N. , SMILIOS I.

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

Email: oslvvgk@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση της μεταβολής της ηλεκτρομυογραφικής (ΗΜΓ) δραστηριότητας και της απόδοσης σε άνδρες και γυναίκες κατά την εκτέλεση της άσκησης κάθισμα. Συμμετείχαν 13 προπονημένες γυναίκες (ηλικίας: $20,2 \pm 1$ χρόνων) και 13 προπονημένοι άνδρες (ηλικίας: $20,7 \pm 1,5$ χρόνων) οι οποίες/οι εκτέλεσαν 4 σετ των 8 επαναλήψεων, με το φορτίο των 10ΜΕ, με 3 λεπτά διάλειμμα μεταξύ των σετ. Η μειομετρική φάση της κίνησης εκτελούνταν με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα. Κατά την εκτέλεση της άσκησης καταγράφηκε η ΗΜΓ δραστηριότητα του έξω πλατύ μυός και η γωνιακή ταχύτητα του γόνατος, ενώ μετρήθηκε και το ύψος στο κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση πριν τα σετ, μετά το 2ο σετ, και στο 5ο και 20ο λεπτό της αποκατάστασης. Το ύψος του κατακόρυφου άλματος ήταν μειωμένο ($p < 0,05$) μετά την άσκηση χωρίς να υπάρχουν διαφορές ($p > 0,05$) μεταξύ των δύο φύλων. Κατά την εκτέλεση των σετ της άσκησης, η ταχύτητα εκτέλεσης στην πλειομετρική φάση ήταν μειωμένη ($p < 0,05$) μόνον στην 8η επανάληψη ενώ στη μειομετρική φάση υπήρξε σταδιακή μείωση ($p < 0,05$) από επανάληψη σε επανάληψη χωρίς, ωστόσο, να υπάρξουν διαφορές ($p > 0,05$) μεταξύ των φύλων. Η ΗΜΓ δραστηριότητα στην πλειομετρική φάση αυξήθηκε ($p < 0,05$) συστηματικά μόνον κατά τη διάρκεια του 4ου σετ χωρίς να παρατηρηθούν διαφορές ($p > 0,05$) μεταξύ των δύο φύλων. Η ΗΜΓ δραστηριότητα στην μειομετρική φάση αυξανόταν ($p < 0,05$) από επανάληψη σε επανάληψη σε κάθε σετ και συνοπτικά ήταν χαμηλότερη στην 1η και 2η επανάληψη συγκριτικά με την 7η και 8η για τους άνδρες και την 4η μέχρι την 8η για τις γυναίκες. Η ΗΜΓ δραστηριότητα του 3ου και 4ου σετ ήταν χαμηλότερη ($p < 0,05$) έναντι του 1ου και 2ου στους άντρες ενώ στις γυναίκες δεν παρατηρήθηκαν μεταβολές ($p > 0,05$) από σετ σε σετ. Η ΗΜΓ δραστηριότητα στο 1ο και 2ο σετ ήταν υψηλότερη ($p < 0,05$) στους άντρες έναντι των γυναικών ενώ τα δύο φύλα δεν διέφεραν ($p > 0,05$) στο 3ο και 4ο σετ. Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι, παρά την απουσία διαφορών στη μείωση της απόδοσης μεταξύ ανδρών και γυναικών, οι διαφοροποιήσεις στην ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα αντανακλούν διαφορετική χρήση νευρικών στρατηγικών ελέγχου της παραγωγής δύναμης κατά την εκτέλεση της άσκησης και πιθανόν διαφορετική αναλογία μεταξύ κεντρικών και περιφερικών μηχανισμών πρόκλησης της κόπωσης.

Λέξεις – Κλειδιά: ηλεκτρομυογραφία, φύλο, ταχύτητα κίνησης, προπόνηση δύναμης



**287. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΕΙΝΟ ΟΓΚΟ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΟΥ:
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ**

ΚΑΤΣΙΒΕΛΟΣ Α.

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

***SAFETY MANAGEMENT AND RISK PREVENTION FOR THE MOUNTAIN MASSIF OF OLYMPUS:
CHALLENGES AND BEST PRACTICES***

KATSIVELOS A.

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

Email: apostolhsksatsivelos@gmail.com

Η παρούσα διατριβή διερευνά το πλαίσιο διαχείρισης ασφάλειας και πρόληψης κινδύνων στον ορεινό όγκο του Ολύμπου, εστιάζοντας στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν επισκέπτες και επαγγελματίες, αλλά και στις δυνατότητες εφαρμογής καινοτόμων στρατηγικών. Σκοπός της μελέτης είναι η ανάδειξη των βασικών παραγόντων κινδύνου που συνδέονται με τη φυσική μορφολογία, τις ανθρώπινες δραστηριότητες και τις υφιστάμενες υποδομές, με στόχο τη συγκριτική αξιολόγηση των εφαρμοζόμενων πρακτικών στον Όλυμπο και σε άλλες διεθνώς αναγνωρισμένες ορεινές περιοχές, όπως οι Άλπεις, τα Πυρηναία, τα Απέννινα, τα Καρπάθια και οι Σκανδιναβικές χώρες. Η μεθοδολογία της έρευνας βασίστηκε σε μικτή προσέγγιση, η οποία συνδύασε τη δευτερογενή βιβλιογραφική ανασκόπηση με πρωτογενή ποιοτική έρευνα, μέσω δέκα ημιδομημένων συνεντεύξεων με επαγγελματίες του πεδίου (διασώστες, δασολόγους, υπεύθυνους καταφυγίων και τοπικούς φορείς). Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι, παρά την ύπαρξη βασικών σηματοδοτήσεων στα κύρια μονοπάτια, παρατηρούνται σοβαρές ελλείψεις σε μόνιμες διασωστικές μονάδες, διαλειτουργικότητα μεταξύ φορέων και προληπτική ενημέρωση των επισκεπτών. Τονίζεται επίσης η ανάγκη για ενσωμάτωση τεχνολογικών καινοτομιών, αξιοποίηση της τοπικής γνώσης και ενίσχυση της διατομεακής συνεργασίας ως βασικές προϋποθέσεις για αποτελεσματική πρόληψη και διαχείριση κινδύνων. Η συζήτηση των ευρημάτων αναδεικνύει την ανάγκη υιοθέτησης ενός ολιστικού μοντέλου διαχείρισης, το οποίο να ενοποιεί θεωρητικά πρότυπα, πρακτική εμπειρία και τεκμηριωμένες στρατηγικές, προσαρμοσμένες στις ιδιαιτερότητες του Ολύμπου. Στο πλαίσιο αυτό, διατυπώνονται προτάσεις που περιλαμβάνουν: την ανάπτυξη συστημάτων έγκαιρης προειδοποίησης, την ενίσχυση της εκπαίδευσης προσωπικού, τη χρήση προηγμένων ψηφιακών εργαλείων για την παρακολούθηση κινδύνων, και την υιοθέτηση διεθνών βέλτιστων πρακτικών με τοπική προσαρμογή. Τα συμπεράσματα της μελέτης καταδεικνύουν ότι η διαχείριση ασφάλειας στον Όλυμπο απαιτεί μια δυναμική, τεκμηριωμένη και πολυεπίπεδη προσέγγιση, η οποία να εστιάζει τόσο στην προστασία της ανθρώπινης ζωής όσο και στη βιωσιμότητα των οικοσυστημάτων. Η εφαρμογή των προτεινόμενων παρεμβάσεων δύναται να συμβάλει στην ουσιαστική μείωση ατυχημάτων, στη βελτίωση της διαχείρισης των φυσικών πόρων και στην εδραίωση του Ολύμπου ως πρότυπο ασφαλούς και αιεφόρου ορεινού προορισμού.

Λέξεις – Κλειδιά: ασφάλεια, κίνδυνοι, Όλυμπος, πρόληψη, βέλτιστες πρακτικές, ορεινές περιοχές, στρατηγικές διάσωσης, βιωσιμότητα



288. MERMAIDING ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ: ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ BRANDING ΣΕ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΛΑΙΣΙΑ

ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Α.

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

MERMAIDING AND STRATEGIC MARKETING: BRANDING OPPORTUNITIES ACROSS TOURISM, EDUCATION AND SPORT

ΔΙΜΑΚΟΡΟΥΛΟΥ Α.

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

Email: rinadima@yahoo.gr

Το mermaiding, μια δημιουργική δραστηριότητα που συνδυάζει την κολύμβηση με ουρά γοργόνας με στοιχεία φαντασίας, έχει κερδίσει έδαφος τα τελευταία χρόνια ως εμπειρικό προϊόν στον τουρισμό, την ευεξία, την ψυχαγωγική φυσική αγωγή αλλά και την κολύμβηση αναψυχής. Παρά την εμπορική του απήχηση, η επιστημονική μελέτη του ως brand παραμένει περιορισμένη, ιδίως σε σχέση με τις στρατηγικές αξιοποίησής του σε αθλητικά και εκπαιδευτικά προγράμματα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αποτύπωση της παρούσας κατάστασης του mermaiding ως αναδυόμενου brand και η διερεύνηση των προοπτικών του για στρατηγική αξιοποίηση στον τουρισμό, την εκπαίδευση και τον αθλητισμό. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε είναι αυτή της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Τα διαθέσιμα δεδομένα υποδεικνύουν ότι το mermaiding έχει αξιοποιηθεί με επιτυχία ως στοιχείο διαφοροποίησης σε τουριστικά προϊόντα (όπως spa, θεματικά resorts, παιδικά camps), ενώ παρατηρείται αυξανόμενο ενδιαφέρον για ένταξή του σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής και δημιουργικά σχολικά προγράμματα. Παράλληλα, εντοπίζονται σημαντικά κενά στη στρατηγική προσέγγισή του ως brand, καθώς λείπουν δομημένα μοντέλα branding, στόχευσης κοινού, και μεθοδολογίες αξιολόγησης της επιρροής του. Το mermaiding παρουσιάζει δυνατότητες για ανάπτυξη ως πολυτομεακό brand, ικανό να γεφυρώσει τομείς όπως ο τουρισμός, η εκπαίδευση και η φυσική δραστηριότητα. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω εμπειρική έρευνα με έμφαση στο στρατηγικό μάρκετινγκ, ώστε να ενισχυθεί η αποδοτικότητά του και να θεμελιωθεί η εκπαιδευτική και αθλητική του αξία με επιστημονικούς όρους. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν στην ανάπτυξη και εφαρμογή πρότυπων εκπαιδευτικών προγραμμάτων mermaiding, με στόχο τη μέτρηση της επίδρασής του στη φυσική κατάσταση, την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και τη δημιουργική έκφραση διαφορετικών ηλικιακών ομάδων ή να εξερευνήσουν καινοτόμες πρακτικές ενσωμάτωσης του mermaiding σε διαθεματικά προγράμματα φυσικής αγωγής και τουρισμού ευεξίας, με στόχο την ανάδειξη νέων μορφών βιωματικής άσκησης και δημιουργικής μάθησης.

Λέξεις – Κλειδιά: mermaiding, brand strategy, στρατηγικό μάρκετινγκ, τουρισμός ευεξίας, φυσική αγωγή, εκπαιδευτική καινοτομία



289. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ

ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ Σ.¹, ΜΠΙΣΑΛΑ Η.¹, ΚΑΡΑΛΑΡΙΩΤΗ Κ.¹, ΚΑΙΣΑΡΗ Ε. Ε.¹, ΤΣΑΡΤΣΑΠΑΚΗΣ Ι.², ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.¹, ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α.¹

¹Εργαστήριο Εφαρμοσμένες Επιστήμες Ελεύθερου Χρόνου: Φύση, Σπορ, Τέχνες, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

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

THE IMPACT OF DIFFERENT FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY ON LIFE SATISFACTION

KATSIGIANNI S.¹, BISALA I.¹, KARALARIOTI K.¹, KAISARI E. E.¹, TSARTSAPAKIS I.², KOUTHOURIS C.¹, ZAFEIROUDI A.¹

¹Applied Leisure Sciences Lab Outdoor, Sports, Arts, University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

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

Email: kats.sotiria@gmail.com

Η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί βασικό δείκτη ψυχικής ευημερίας και θετικής αξιολόγησης της καθημερινής εμπειρίας. Πλήθος ερευνών αναδεικνύουν τον ρόλο της φυσικής δραστηριότητας ως παράγοντα ενίσχυσης της ευζωίας, με έμφαση τόσο στα σωματικά όσο και στα ψυχολογικά οφέλη των ασκούμενων. Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση του βαθμού ικανοποίησης από τη ζωή ενηλίκων που συμμετέχουν σε διαφορετικούς τύπους άσκησης. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκε η διαφοροποίηση της ικανοποίησης από τη ζωή λόγω: α) δημογραφικών χαρακτηριστικών και β) συμμετοχής σε διαφορετικό τύπο άσκησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 858 ενήλικες από διάφορες περιοχές της Ελλάδας, καταναμεμένοι σε επτά κατηγορίες άσκησης: χορός (n=74), γιόγκα (n=23), πιλάτες (n=113), υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής (n=211), άσκηση σε γυμναστήρια όπως βάρη/crossfit (n=163), ομαδικά αθλήματα (n=114) και ατομικά αγωνιστικά αθλήματα (n=160). Από τους συμμετέχοντες, 311 ήταν άνδρες και 547 γυναίκες, ηλικίας 18 ετών και άνω. Ως προς τον τόπο διαμονής, 98 κατοικούσαν σε χωριό, 607 σε μικρή πόλη και 153 σε μεγάλο αστικό κέντρο. Για την αξιολόγηση της ικανοποίησης από τη ζωή χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της αντίστοιχης κλίμακας, με πέντε θέματα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς. Στην πρώτη υπόθεση, στατιστικά σημαντικές διαφορές σημειώθηκαν μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, με την ομάδα 40-59 ετών να σημειώνει υψηλότερες τιμές συγκριτικά με την ομάδα 17-29 ετών ($p < .01$). Στατιστικά σημαντικές διαφορές δεν παρατηρήθηκαν στο φύλο. Επίσης σχετικά με τον τόπο διαμονής, τα άτομα που κατοικούν σε χωριά ανέφεραν υψηλότερες τιμές ικανοποίησης από τη ζωή συγκριτικά αυτών που διαβιώνουν σε μικρές πόλεις και αστικά κέντρα. Για τη δεύτερη υπόθεση, τα αποτελέσματα ανέδειξαν τις υψηλότερες τιμές ικανοποίησης από τη ζωή, σε συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και στη γιόγκα, ενώ οι χαμηλότερες τιμές σημειώθηκαν στα ατομικά αγωνίσματα. Στατιστικά σημαντικές διαφορές βρέθηκαν σε επιμέρους θέματα της κλίμακας ικανοποίησης από τη ζωή ($p < .05$). Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν τη σημαντικότητα της διαφορετικής μορφής άσκησης στη διαμόρφωση της υποκειμενικής ευημερίας. Η αξιοποίηση των ευρημάτων μπορεί να συμβάλει στον σχεδιασμό παρεμβάσεων ψυχικής ενδυνάμωσης, προωθώντας μορφές φυσικής δραστηριότητας που ενισχύουν θετικά την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής, ιδιαίτερα σε πλαίσια αναψυχής και ελεύθερου χρόνου.

Λέξεις – Κλειδιά: υποκειμενική ευημερία, άσκηση, υπαίθριες δραστηριότητες, αναψυχή, γιόγκα, πιλάτες, χορός



290. ΑΞΙΟΛΟΓΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΗΜΟΤΩΝ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟΥ

ΜΟΡΑΛΗΣ Μ., ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε. , ΠΙΤΣΗ Α. , ΚΩΣΤΑ Γ. , ΤΟΚΟΥΤΖΗΣ Ν. , ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ Β. , ΚΟΥΣΙΔΟΥ Α.

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

ASSESSING THE CONSTRAINTS TO CITIZENS PARTICIPATING IN EXERCISING IN THE MUNICIPALITY OF ORAIOKASTRO

MORALIS M., TSITSKARI E. , PITSI A. , COSTA G. , TOKOUTZIS N. , KARAVASILIS V. , KOUSIDOU A.

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

Email: mariosmoralis03@gmail.com

Στόχος της έρευνας ήταν η μελέτη των παραγόντων που εμποδίζουν τη συμμετοχή των δημοτών του Δήμου Ωραιοκάστρου σε τυπικά (οργανωμένα) και άτυπα (μη οργανωμένα) προγράμματα άσκησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 180 άτομα, κυρίως γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας 37,02 έτη. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίου που περιλάμβανε δημογραφικά στοιχεία, συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και ανασταλτικούς παράγοντες. Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Alexandris και Carroll (1997), το οποίο έχει δοκιμαστεί σε ελληνικό πληθυσμό και έχει επιβεβαιωθεί η εγκυρότητα και αξιοπιστία του. Οι παράγοντες που μελετήθηκαν ήταν: α) έλλειψη χρόνου (3 ερωτήσεις), β) υγιεινή εγκαταστάσεων (2), γ) ατομικοί λόγοι, όπως φόβος κόπωσης (3), δ) απουσία κατάλληλων εγκαταστάσεων (3), ε) οικονομικές δυσκολίες (2), στ) έλλειψη ενδιαφέροντος (3), ζ) αξιοπιστία προσωπικού (2) και η) απουσία παρέας (2). Οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω 5θμιας κλίμακας Likert 5(1 = καθόλου σημαντικός, 5 = πολύ σημαντικός παράγοντας). Η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε υψηλή συνοχή ($\alpha > 0,760$) για τους περισσότερους παράγοντες, με εξαίρεση την «έλλειψη ενδιαφέροντος», που εμφάνισε χαμηλή αξιοπιστία και εξαιρέθηκε από την ανάλυση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο σημαντικότερος ανασταλτικός παράγοντας είναι η έλλειψη χρόνου λόγω επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων. Άλλοι σημαντικοί παράγοντες περιλαμβάνουν την κακή κατάσταση των αθλητικών εγκαταστάσεων, την έλλειψη οικονομικά προσιτών επιλογών, την αβεβαιότητα για την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και την απουσία κοινωνικής υποστήριξης. Η σύγκριση μεταξύ τυπικών και άτυπων προγραμμάτων άσκησης έδειξε ότι η έλλειψη χρόνου επηρεάζει περισσότερο τη συμμετοχή σε τυπικά προγράμματα, τα οποία έχουν σταθερό ωράριο και προϋποθέτουν δέσμευση. Από την άλλη, η απουσία κατάλληλων χώρων και η έλλειψη παρέας αποτρέπουν κυρίως τη συμμετοχή σε άτυπα προγράμματα, καθώς οι συμμετέχοντες χρειάζονται χώρους ελεύθερης άσκησης και κοινωνική υποστήριξη. Ο Δήμος Ωραιοκάστρου μπορεί να αξιοποιήσει αυτά τα ευρήματα για να ενισχύσει τη συμμετοχή των πολιτών στη φυσική δραστηριότητα. Η βελτίωση των αθλητικών υποδομών, η προσαρμογή των προγραμμάτων άσκησης στις ανάγκες των δημοτών και η παροχή οικονομικών κινήτρων μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση της συμμετοχής. Επιπλέον, η συνεργασία με ειδικούς του χώρου και η ενημέρωση των πολιτών για τα οφέλη της άσκησης μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική δραστηριότητα και την ποιότητα ζωής της τοπικής κοινωνίας.

Λέξεις – Κλειδιά: ανασταλτικοί παράγοντες, αθλητικές υποδομές, τυπικά-άτυπα προγράμματα άσκησης.



291. Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΗΓΕΣΙΑΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ Π.

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRATEGIC CHANGE LEADERSHIP AND RESISTANCE TO CHANGE IN SPORTS AND RECREATION ORGANIZATIONS

KARAGKOUNIS P.

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

Email: panoskaragounis@gmail.com

Η παρούσα μελέτη εξετάζει τη σχέση μεταξύ της ηγεσίας στρατηγικής αλλαγής και της αντίστασης των εργαζομένων στην αλλαγή, σε οργανισμούς αθλητισμού και αναψυχής στην Ελλάδα. Η αντίσταση στην αλλαγή αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο, το οποίο επηρεάζεται από την ηγεσία στρατηγικής αλλαγής, καθώς διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της στάσης των εργαζομένων απέναντι στην αλλαγή. Το ερευνητικό δείγμα αποτελείται από 330 εργαζομένους διαφορετικών επαγγελματικών ρόλων, εκ των οποίων η πλειονότητα (90,30%) είναι απλοί υπάλληλοι, ενώ ένα μικρό ποσοστό κατέχει ανώτερες θέσεις. Η κατανομή των φύλων δείχνει μεγαλύτερη παρουσία γυναικών (56,36%), σε σχέση με τους άνδρες (43,64%), ενώ όσον αφορά την ηλικιακή τους κατανομή, η πλειονότητα ανήκει στην κατηγορία των 25-35 ετών (44,85%). Οι παραπάνω εργαζόμενοι επιλέχθηκαν μέσω δειγματοληψίας σκοπιμότητας. Για τη διερεύνηση της σχέσης ηγεσίας και αντίστασης, εφαρμόστηκε ποσοτική έρευνα, μέσω ενός ερωτηματολογίου που περιλαμβάνει κλειστές ερωτήσεις συλλογής δημογραφικών δεδομένων, καθώς και ερωτήσεις της 5-βάθμιας κλίμακας Likert. Το ερευνητικό εργαλείο αποτελείται από δύο κλίμακες. Συγκεκριμένα, για τη μέτρηση της ηγεσίας στρατηγικής αλλαγής, χρησιμοποιήθηκε η «Κλίμακα της αντίληψης της Ηγεσίας στη Στρατηγική Αλλαγή» του Szabla (2007), ενώ η αντίσταση στην αλλαγή αξιολογήθηκε με την κλίμακα του Oreg (2003). Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε μέσω του λογισμικού SPSS, αξιοποιώντας τεχνικές περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής. Συγκεκριμένα, εφαρμόστηκαν η ανάλυση συσχέτισης Pearson και η ανάλυση παλινδρόμησης, προκειμένου να διερευνηθούν οι επιδράσεις των διαφορετικών ηγετικών στυλ στην αντίσταση στην αλλαγή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η Ορθολογική-Εμπειρική και η Κανονιστική Ηγεσία μειώνουν σημαντικά την αντίσταση στην αλλαγή, προάγοντας τη συνεργασία, τη διαφάνεια και την ανοιχτή επικοινωνία. Αντίθετα, η Καταναγκαστική Ηγεσία δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική επίδραση, υποδηλώνοντας ότι η επιβολή δεν αποτελεί αποτελεσματική στρατηγική για τη μείωση της αντίστασης στην αλλαγή. Αυτά τα ευρήματα αναδεικνύουν τη σημασία της συμμετοχικότητας και της αποτελεσματικής επικοινωνίας στην ενίσχυση της αποδοχής των αλλαγών σε οργανισμούς αθλητισμού και αναψυχής. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι η ύπαρξη ενός ηγετικού στυλ που ενσωματώνει τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ενσυναίσθηση μπορεί να ενισχύσει τη δέσμευση των εργαζομένων στη διαδικασία της αλλαγής. Οι ηγέτες που κατανοούν τις ανησυχίες των εργαζομένων και προωθούν ένα κλίμα εμπιστοσύνης είναι πιθανότερο να επιτύχουν την αποδοχή της αλλαγής.

Λέξεις – Κλειδιά: στρατηγική αλλαγής, αντίσταση στην αλλαγή, οργανισμοί αθλητισμού και αναψυχής, οργανωσιακή αλλαγή



292. Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

ΜΑΡΑΜΠΟΤΟΣ Κ. ¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ. ¹, ΔΟΚΑΣ Ι. ², ΒΡΟΝΤΟΥ Ο. ³

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

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Πολιτικών Μηχανικών, Ξάνθη, Ελλάδα

³Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Σπάρτη, Ελλάδα

THE RISK MANAGEMENT PROCESS IN SPORT EVENTS

MARAMBOTOS K. ¹, YFANTIDOU G. ¹, DOKAS I. ², VRONTU O. ³

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

²Democritus University of Thrace, Department of Civil Engineering, Xanthi, Greece

³University of Peloponnese, Department of Sports Organization & Management, Sparta, Greece

Email: kmarampo@phyed.duth.gr

Η διαχείριση κινδύνων αποτελεί βασική προϋπόθεση για την σωστή λειτουργία σύγχρονων οργανισμών, ιδιαίτερα σε πεδία όπου η αβεβαιότητα και η δυναμική μεταβολή διαφόρων παραμέτρων δημιουργούν ένα περιβάλλον αυξημένου ρίσκου. Σε δραστηριότητες που αφορούν τον αθλητισμό και τη διοργάνωση μαζικών εκδηλώσεων, στις οποίες εμπλέκονται πλήθος παραγόντων, τόσο έμψυχου όσο και άψυχου υλικού, το ζήτημα καθίσταται ακόμη πιο κρίσιμο. Στο πλαίσιο αυτό, και ύστερα από δευτερογενή έρευνα της σχετικής βιβλιογραφίας, αναλύεται η θεωρητική δομή της διαδικασίας διαχείρισης κινδύνων, καθώς και η εφαρμογή της σε πρακτικά πεδία, με σκοπό την επισήμανση καλών πρακτικών και κρίσιμων σημείων παρέμβασης. Η διαχείριση κινδύνων συνιστά μια δομημένη και συνεχώς εξελισσόμενη διαδικασία που στοχεύει στην αναγνώριση, την ανάλυση, την αξιολόγηση και την αντιμετώπιση των απειλών που θα μπορούσαν να επηρεάσουν δυσμενώς την ομαλή πορεία ή την ασφάλεια μιας δραστηριότητας. Κατά την αναγνώριση των κινδύνων, εντοπίζονται οι πιθανές πηγές απειλής, ακολουθεί η ανάλυση των κινδύνων, κατά την οποία εκτιμώνται η πιθανότητα εμφάνισης και η σοβαρότητα των συνεπειών τους, και στη συνέχεια η αξιολόγηση με εργαλεία όπως η Μήτρα Κινδύνων, που επιτρέπει την ποσοτική ιεράρχηση και τον καθορισμό προτεραιοτήτων στη λήψη αποφάσεων. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης που εφαρμόζονται διακρίνονται σε πρόληψη, μείωση, μεταφορά ή αποδοχή του κινδύνου, αναλόγως της φύσης και της σημαντικότητάς του. Η διαδικασία ολοκληρώνεται με τη συνεχή παρακολούθηση και ανασκόπηση της αποτελεσματικότητας των μέτρων, καθώς και την επικαιροποίηση του σχεδίου, εφόσον ανακύπτουν νέοι κίνδυνοι ή τροποποιούνται οι υφιστάμενοι. Η εφαρμογή της στον τομέα του αθλητισμού είναι επιβεβλημένη, δεδομένου ότι οι περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες εμπεριέχουν πάντα ένα ποσοστό επικινδυνότητας, ακόμη και όταν λαμβάνονται προληπτικά μέτρα. Στις μαζικές εκδηλώσεις, η ανάγκη για πλήρη και οργανωμένο σχεδιασμό είναι ακόμα πιο έντονη. Ο διοργανωτής είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για την πρόληψη ατυχημάτων, την ασφάλεια όλων των εμπλεκόμενων μερών (αθλητών, προσωπικού, θεατών) και την προστασία των εγκαταστάσεων και του περιβάλλοντος. Εν κατακλείδι, η πλήρης εξάλειψη της επικινδυνότητας είναι θεωρητικά ανέφικτη, εκτός αν δεν υφίσταται καμία «αξία» προς προστασία ή μηδενική πιθανότητα απειλής. Ο ρεαλιστικός στόχος της διαχείρισης κινδύνων είναι η ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων και η διατήρηση της επικινδυνότητας σε αποδεκτά επίπεδα.

Λέξεις – Κλειδιά: *εκτίμηση κινδύνου, αθλητικά γεγονότα, διαχείριση κινδύνου, risk management, risk assessment*



294. ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΣΕ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΙΣΧΥΟΣ ΜΕ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΗΣ ΑΛΙΠΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ;

ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α. Ν., ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ. , ΤΕΡΖΗΣ Γ.

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

ARE THE POWER ASSESSMENTS CORRELATED WITH LEAN BODY MASS IN JU-JITSU ATHLETES?

STASINAKI A. N., METHENITIS S. , TERZIS G.

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

Email: agstasin@phed.uoa.gr

Η άλιπη μάζα σώματος καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα ενός αθλητή να αποδίδει σε δραστηριότητες ισχύος. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί εάν η άλιπη μάζα νεαρών αθλητών Ju-Jitsu μπορεί να εξηγήσει τις επιδόσεις τους σε δραστηριότητες ισχύος. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά, οκτώ (8) άντρες και τρεις (3) γυναίκες ηλικίας $19,6 \pm 1,7$ ετών, με ανάστημα $1,71 \pm 0,1$ cm (άντρες) και $1,59 \pm 0,1$ cm (γυναίκες), μάζας $61,1 \pm 10,2$ kg (άντρες) και $51,9 \pm 8,4$ kg (γυναίκες) και ποσοστό λιπώδους μάζας $16,8 \pm 4,8\%$ (άντρες) και $26,5 \pm 6,4\%$ (γυναίκες) αντίστοιχα, εν ενεργεία αθλητές Ju-Jitsu. Αξιολογήθηκε η σύσταση σώματος ως προς την άλιπη μάζα (σύνολο, κορμού, κάτω άκρων), ποσοστό λιπώδους μάζας και δείκτη άλιπης μάζας (άλιπη μάζα/ύψος²). Επίσης, αξιολογήθηκε το ύψος και η παραγόμενη ισχύς στο κατακόρυφο άλμα με αιώρηση, και η μέγιστη ισχύς στη δοκιμασία Wingate. Τα δεδομένα παρουσιάζονται ως μέσες τιμές, τυπικές αποκλίσεις και αναλύθηκαν οι συσχετίσεις με το συντελεστή συσχέτισης r-pearson. Υψηλές συσχετίσεις διαπιστώθηκαν μεταξύ της άλιπης μάζας (σύνολο, κορμού και κάτω άκρων), του δείκτη άλιπης μάζας, και της παραγόμενης ισχύος στο άλμα με αιώρηση ($r: 0.79 - 0.93$; $p \leq 0.005$). Οι συσχετίσεις αυτές μπορούν να εξηγήσουν το 63% έως το 86% της διασποράς, με την επίδοση να εξηγείται καλύτερα από την συνολική άλιπη μάζα και την άλιπη μάζα των κάτω άκρων ($\geq 83\%$). Δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές συσχετίσεις, μεταξύ της άλιπης μάζας (σύνολο, κορμού και κάτω άκρων), του δείκτη άλιπης μάζας, του ύψους άλματος και τις μέγιστης ισχύος στην δοκιμασία Wingate ($p \geq 0.380$). Σημαντικές, αλλά μέτριες προς χαμηλές, αρνητικές συσχετίσεις διαπιστώθηκαν μεταξύ του ποσοστού λιπώδους μάζας και τις επιδόσεις στο ύψος άλματος και στο Wingate ($r: -0.630 - -0.690$; $p \leq 0.05$), οποίες μπορούν να εξηγήσουν μόνο το 40%-48% της διασποράς των επιδόσεων. Η άλιπη μάζα των αθλητών Ju-Jitsu δεν φαίνεται να μπορεί να εξηγήσει την επίδοση (ύψος) στο άλμα με αιώρηση, παρα μόνο την παραγόμενη ισχύ. Παράλληλα, η άλιπη μάζα τους δεν συνδέεται με την απόδοση στην αξιολόγηση μέγιστης ισχύος στο Wingate. Με βάση τα παραπάνω, συμπεραίνεται ότι οι αθλητές αυτοί δεν μπορούν να εκμεταλλευτούν σωστά την άλιπη μάζα τους, ώστε να πετύχουν μεγάλο ύψος άλματος και μεγάλη κυκλική ταχύτητα, πιθανώς λόγω μειωμένων βιομηχανικών, νευρομυϊκών και μεταβολικών προσαρμογών από την προπόνηση που πραγματοποιούν.

Λέξεις – Κλειδιά: *dxa, wingate, κατακόρυφο άλμα, αθλητές.*



295. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΡΥΘΜΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΡΑΤΕ

ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α. Ν.¹, ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α. ², ΤΕΡΖΗΣ Γ. ¹, ΖΑΡΑΣ Ν. ²

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

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

RELATIONSHIPS BETWEEN BODY COMPOSITION, RATE OF TORQUE DEVELOPMENT AND COMBAT PERFORMANCE IN COMPETITIVE KUMITE ATHLETES

STASINAKI A. N.¹, KAVVOURA A. ², TERZIS G. ¹, ZARAS N. ²

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

²Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sports Sciences, School of Physical Education, Sport Science and Occupational Therapy, Komotini, Greece

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

Email: agstasin@phed.uoa.gr

Το καράτε απαιτεί συνδυασμό σωματικών ικανοτήτων, όπως δύναμη, ισχύ και αντοχή. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει τη συσχέτιση μεταξύ του χρόνου αντίδρασης στο λάκτισμα (τεχνική Gyaku-Mawashi Geri) και στη γροθιά (τεχνική Gyaku-Zuki) με τη σύσταση σώματος, τη μυϊκή δύναμη - ισχύ και τις επιδόσεις αντοχής σε καλά προπονημένους αθλητές Kumite. Στη μελέτη συμμετείχαν εννέα αθλητές Kumite [ηλικία: 19,3±5,1 έτη (εύρος ηλικίας από 16 έως 30 έτη), σωματικό βάρος: 69,3±12,0kg, ανάστημα: 1,73±0,05m] με 11,0±4,5 χρόνια αγωνιστικής εμπειρίας. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε 4 συνεδρίες. Την πρώτη ημέρα, οι αθλητές επισκέφθηκαν το εργαστήριο για την αξιολόγηση σύστασης σώματος και μια συνεδρία εξοικείωσης. Τη δεύτερη ημέρα, οι αθλητές πραγματοποίησαν μια συνεδρία εξοικείωσης, η οποία περιλάμβανε τις δοκιμασίες χρόνου αντίδρασης, της συχνότητας ταχύτητας λακτισμάτων (KFT) και της μέγιστης δύναμης (1-RM) στην άσκηση «πίεσεις οριζόντιου πάγκου». Την τρίτη ημέρα, οι αθλητές επισκέφθηκαν το εργαστήριο για την αξιολόγηση του κατακόρυφου άλματος (CMJ), της ισομετρικής έλξης μπάρας από τους μηρούς και την αξιολόγηση της ισομετρικής δύναμης και του ρυθμού εφαρμογής δύναμης κατά την έκταση γονάτου. Την τέταρτη ημέρα, αξιολογήθηκαν οι χρόνοι αντίδρασης στο λάκτισμα και στη γροθιά, το άλμα άνευ φόρας, η βαλλιστική «πίεση οριζόντιου πάγκου» στο 30% του 1RM και η δοκιμασία KFT. Σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν μεταξύ χρόνου αντίδρασης στο λάκτισμα και ποσοστού λιπώδους μάζας ($r=-0.691$, $p<0.05$), δείκτη κόπωσης ταχύτητας λακτισμάτων [KDI, ($r=-0.737$, $p<0.05$)] και ισχύ CMJ ($r=-0.686$, $p<0.05$). Επιπλέον, ο χρόνος αντίδρασης στη γροθιά συσχετίστηκε σημαντικά με την μέγιστη ταχύτητα στη βαλλιστική «πίεση οριζόντιου πάγκου» ($r=-0.670$, $p<0.05$). Επιπλέον, μεταβλητές από τη σύσταση σώματος συσχετίστηκαν σημαντικά με τον ρυθμό ανάπτυξης δύναμης κατά την έκτασης γονάτου (μεταγενέστερη φάση >100msec) και την ισχύ CMJ ($r=0.726$ έως 0.826 , $p<0.05$). Ενδιαφέρον είναι ότι το ποσοστό λιπώδους μάζας συσχετίστηκε αρνητικά με τον KDI ($r=-0.785$, $p=0.01$). Τα αποτελέσματα αυτά δηλώνουν ότι η σύσταση σώματος, η ισχύς και η μέγιστη ταχύτητα στη βαλλιστική «πίεση οριζόντιου πάγκου» μπορεί να προβλέψουν σημαντικά την απόδοση στους χρόνους αντίδρασης λακτίσματος και γροθιάς στους αθλητές Kumite. Η βελτίωση των μεταβλητών της σύστασης σώματος μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της αργής φάσης του ρυθμού εφαρμογής δύναμης και της παραγωγής ισχύος.

Λέξεις – Κλειδιά: kick reaction time, kick decrement index, αντοχή στη ταχύτητα.



296. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΡΟΠΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΛΙΠΗ ΜΑΖΑ ΜΕ ΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ

ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α.¹, ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α. Ν.², ΖΩΑΝΟΣ Ι.¹, ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.¹, ΜΑΚΡΗ Ε.¹, ΖΑΡΑΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΜΠΕΝΕΚΑ Α.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

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

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

ISOKINETIC TORQUE BODY COMPOSITION AND KICK FREQUENCY SPEED TEST IN FEMALE TAEKWONDO ATHLETES

ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α.¹, ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α. Ν.², ΖΩΑΝΟΣ Ι.¹, ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.¹, ΜΑΚΡΗ Ε.¹, ΖΑΡΑΣ Ν.¹, ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.¹, ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.¹, ΒΕΝΕΚΑ Α.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

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

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

Email: akavvour@phyed.duth.gr

Το Taekwondo είναι ένα μαχητικό άθλημα πλήρους επαφής στο οποίο πρωταγωνιστικό ρόλο έχουν τα κάτω άκρα. Η άλιπη μάζα των κάτω άκρων σχετίζεται με τον ρυθμό εφαρμογής της δύναμης στις πιέσεις και εκτάσεις κάτω άκρων και την παραγόμενη ισχύ από τα κατακόρυφα άλματα. Εκτός από την ισχύ, σημαντική παράμετρος απόδοσης σε αυτούς τους αθλητές είναι η δύναμη των εκτεινόντων και καμπτήρων μυών του γονάτου που μπορούν να προσδιοριστούν με ισοκινητική αξιολόγηση στις 60ο, ενώ η αξιολόγηση στις 240ο δίνει σημαντικές πληροφορίες για την ισχύ. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η συσχέτιση ανάμεσα στην ισοκινητική ροπή των εκτεινόντων και καμπτήρων μυών του γονάτου στις 60ο και 240ο με την άλιπη μάζα και την συχνότητα ταχύτητας λακτισμάτων αθλήτριες Taekwondo. Στην μελέτη συμμετείχαν 11 αθλήτριες Taekwondo (ηλικία: 17,4±3, μάζα: 56,7±6,6kg, ανάστημα: 167,3±4,6cm). Οι αθλήτριες προσήλθαν για μετρήσεις στο εργαστήριο και στον χώρο προπόνησής τους. Στο εργαστήριο αξιολογήθηκαν τα σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά, η σωματική τους σύσταση μέσω της απορροφησιομετρίας ακτινών Χ διπλής ενέργειας (DEXA) και η ισοκινητική ροπή και ισχύ στην έκταση και κάμψη γονάτου στις 60ο και 240ο (isoforce). Την δεύτερη ημέρα των μετρήσεων αξιολογήθηκε το ειδικό τεστ συχνότητας ταχύτητας λακτισμάτων. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε τον συντελεστή συσχέτισης r-Pearson, ενώ το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις βρέθηκαν ανάμεσα στο καλύτερο σετ λακτισμάτων και στο σύνολο των λακτισμάτων με την άλιπη μάζα των κάτω άκρων ($r=0,609-0,667$, $p \leq 0,05$). Η άλιπη μάζα των κάτω άκρων είχε σημαντικές συσχετίσεις με την ροπή στην δοκιμασία ισοκίνησης σε έκταση ($r=0,844$, $p=0,001$) και κάμψη ($r=0,735$, $p=0,01$). Η ροπή στο ισοκινητικό κατά την κάμψη είχε υψηλές συσχετίσεις με το καλύτερο σετ λακτισμάτων ($r=0,720-0,848$, $p \leq 0,05$) και με το σύνολο των λακτισμάτων ($r=0,690-0,714$, $p \leq 0,05$). Η παραγόμενη ισχύς στο ισοκινητικό στις 240ο έδειξε σημαντική συσχέτιση με την απόδοση στο καλύτερο σετ λακτισμάτων ($r=0,696-0,720$, $p \leq 0,01$) και το σύνολο λακτισμάτων ($r=0,830-0,848$, $p \leq 0,01$). Συμπερασματικά η άλιπη μάζα των κάτω άκρων είναι σημαντικός παράγοντας απόδοσης και παραγωγής ροπής σε αθλήτριες του Taekwondo. Ωστόσο, η δύναμη και η ισχύς των καμπτήρων μυών του γονάτου δείχνει να καθορίζει την απόδοση στα λακτίσματα που είναι και ο πιο προσδιοριστικός δείκτης απόδοσης στο Taekwondo.

Λέξεις – Κλειδιά: μέση ροπή, άλιπη μάζα, μαχητική απόδοση, οπίσθιοι μηριαίοι



299. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ

ΚΑΠΙΔΗΣ Π., ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ. , ΖΕΤΟΥ Ε. , ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π. , ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν. , ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α. , ΛΙΑΚΟΣ Χ.

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

THE IMPACT OF SEX ON MOOD EXPERIENCE OF CHILDREN AGED 9-12 TOWARDS FULLY IMMERSIVE VIRTUAL REALITY GAMES

KAPIDIS P., GIANNOUSI M. , ZETOU E. , ANTONIOU P. , VERNADAKIS N. , SYROPOULOU A. , LIAKOS C.

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

Email: pkapidis@phyed.duth.gr

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν, να εξετάσει την επίδραση του φύλου στην αυτοπαρουσία παιδιών ηλικίας 9-12 ετών απέναντι στο παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας πλήρους εμβύθισης. Οι συμμετέχοντες της μελέτης ήταν δεκαέξι (n=16) μαθητές/τριες (9 αγόρια και 7 κορίτσια), ηλικίας 9 έως 12 ετών, τα οποία παρακολούθησαν ένα πρόγραμμα αντιληπτικών ικανοτήτων βασισμένο σε πλήρη εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα εικονικής πραγματικότητας (συσκευή Oculus Quest 2), διάρκειας 6 εβδομάδων. Ως εργαλείο μέτρησης της Αυτοπαρουσίας χρησιμοποιήθηκε μέρος του ερωτηματολογίου ΑΔΑΣΠΜΕ (Αυτοπαρουσίας, Διάθεσης, Απόλαυσης, Στάσης και Πρόθεσης Μελλοντικής Ενασχόλησης) των Ho, Lwin, Sng και Yee (2017), προσαρμοσμένο για το ελληνικό κοινό από τους Syropoulou, Amprasi, Karageorgoroulou, Giannousi (2018). Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε ο παράγοντας «Εμπειρία Διάθεσης» (Mood Experience) σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από το «καθόλου» (1) μέχρι το «πάρα πολύ» (5). Η ομοιογένεια της διακύμανσης εξετάστηκε με το Levene's test και η κανονικότητα του δείγματος με το Shapiro Wilk test. Από την ανάλυση διαπιστώθηκε ότι η ομάδα του φύλου (αγόρια, κορίτσια) δεν ασκεί στατιστικά σημαντική επίδραση στον παράγοντα Εμπειρία Διάθεσης του ερωτηματολογίου. Υψηλότερες επιδόσεις, αλλά όχι στατιστικά σημαντικές, παρατηρήθηκαν στα αγόρια. Συμπερασματικά, οι συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από το φύλο τους, ήταν θετικοί όσον αφορά την Εμπειρία Διάθεσης του παιχνιδιού εικονικής πραγματικότητας.

Λέξεις – Κλειδιά: εμπειρία διάθεσης, επίδραση φύλου, εικονική πραγματικότητα



300. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΧΕΡΙΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

ΛΙΑΚΟΣ Χ.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ Μ.², ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.³, ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.¹, ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΚΑΠΙΔΗΣ Π.¹

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

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

³Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος, Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

THE EFFECT OF VIRTUAL REALITY ON MANUAL DEXTERITY IN CHILDREN WITH SPECIFIC LEARNING DISABILITIES

LIAKOS C.¹, VERNADAKIS N.¹, PAPASTERGIOU M.², KOURTESSIS T.³, GIANNOUSI M.¹, SYROPOULOU A.¹, KAPIDIS P.¹

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

²University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

³International University of Greece, Department of Early Childhood Care & Education, Thessaloniki, Greece

Email: cliakos@phyed.duth.gr

Η Εικονική Πραγματικότητα (ΕΠ) αποτελεί μια καινοτόμο τεχνολογία που επιτρέπει στους χρήστες να αλληλεπιδρούν με τρισδιάστατα εικονικά περιβάλλοντα μέσω πολυαισθητηριακής εμπειρίας, προσφέροντας νέες προοπτικές στην εκπαίδευση και την αποκατάσταση κινητικών δεξιοτήτων. Η παρούσα μελέτη εξέτασε την αποτελεσματικότητα δύο διαφορετικών παρεμβατικών προγραμμάτων στην ενίσχυση της κινητικής δεξιότητας των άνω άκρων σε παιδιά με Ειδικές Μαθησιακές Δυσκολίες. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκε η επίδραση ενός πλήρως εμβυθιστικού προγράμματος ΕΠ και ενός συνδυαστικού προγράμματος, το οποίο ενσωματώνει δραστηριότητες ΕΠ και παραδοσιακές κινητικές ασκήσεις. Το δείγμα της μελέτης περιλάμβανε δεκαέξι παιδιά (n=16) ηλικίας 12.75±0.66 ετών, τα οποία κατανεμήθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες παρέμβασης. Η αξιολόγηση των κινητικών δεξιοτήτων πραγματοποιήθηκε μέσω του Movement ABC-2, ενώ η παρέμβαση διήρκεσε οκτώ εβδομάδες, περιλαμβάνοντας συνολικά δεκαέξι συνεδρίες διάρκειας 24 λεπτών, δύο φορές εβδομαδιαίως. Οι συμμετέχοντες που ακολούθησαν το μεικτό πρόγραμμα συμμετείχαν εναλλάξ σε συνεδρίες ΕΠ και παραδοσιακών δραστηριοτήτων. Και στις δύο παρεμβάσεις εφαρμόστηκε προοδευτική αύξηση της δυσκολίας των δραστηριοτήτων, προκειμένου να διασφαλιστεί η σταδιακή εξέλιξη των κινητικών δεξιοτήτων. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ανάλυσης διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two-Way Repeated Measures ANOVA). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της μέτρησης ($F(2,28) = 19.635$, $p < 0.05$), ούτε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα ($F(1,14) = 0.606$, $p \geq 0.05$). Συμπερασματικά, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η εφαρμογή προγραμμάτων ΕΠ μπορεί να συμβάλει στη μακροπρόθεσμη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των άνω άκρων σε παιδιά με Ειδικές Μαθησιακές Δυσκολίες. Η απουσία διαφοροποίησης μεταξύ των δύο παρεμβάσεων καταδεικνύει ότι τόσο τα πλήρως εμβυθιστικά περιβάλλοντα όσο και οι συνδυαστικές προσεγγίσεις μπορούν να οδηγήσουν σε παρόμοια αποτελέσματα, υποστηρίζοντας την αξιοποίηση της ΕΠ ως εργαλείου κινητικής εκπαίδευσης.

Λέξεις – Κλειδιά: εικονική πραγματικότητα, ειδικές μαθησιακές δυσκολίες, επιδεξιότητα χεριών



301. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΦΟΙΤΟΥΝ ΣΕ ΤΜΗΜΑ ΕΝΤΑΞΗΣ

ΛΙΑΚΟΣ Χ.¹, ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.¹, ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.¹, ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ Μ.², ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.³, ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.¹, ΚΑΠΙΔΗΣ Π.¹

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

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

³Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος, Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

THE IMPACT OF AN FULL IMMERSION PROGRAM ON BALANCE IN STUDENTS ATTENDING AN INTEGRATION DEPARTMENT

LIAKOS C.¹, SYROPOULOU A.¹, VERNADAKIS N.¹, PAPASTERGIOU M.², KOURTESSIS T.³, GIANNOUSI M.¹, KAPIDIS P.¹

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

²University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

³International University of Greece, Department of Early Childhood Care & Education, Thessaloniki, Greece

Email: cliakos@phyed.duth.gr

Τα πλήρως εμβυθιστικά προγράμματα αποτελούν μια καινοτόμο τεχνολογία που επιτρέπει στους χρήστες την είσοδο και αλληλεπίδραση με ψηφιακά περιβάλλοντα, μέσω πολυαισθητηριακής εμπειρίας και σωματικής κίνησης. Τα προγράμματα Εικονικής Πραγματικότητας (ΕΠ) δημιουργούν τρισδιάστατες αναπαραστάσεις πραγματικών ή φαντασιακών περιβαλλόντων, προσφέροντας νέες δυνατότητες για παρεμβάσεις στον τομέα της κινητικής μάθησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση δύο διαφορετικών παρεμβατικών προγραμμάτων εξάσκησης της κινητικής δεξιότητας της ισορροπίας, σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες που φοιτούν σε τμήματα ένταξης. Συγκρίθηκαν δύο προσεγγίσεις: ένα πρόγραμμα βασισμένο σε πλήρως εμβυθιστικά εικονικά περιβάλλοντα και ένα συνδυαστικό πρόγραμμα που ενσωμάτωνε δραστηριότητες ΕΠ με τυπικές κινητικές δραστηριότητες. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά δεκαέξι παιδιά (n=16), με μέση ηλικία 12.75±0.66 ετών, τα οποία κατανεμήθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες παρέμβασης. Κατά την πρώτη συνεδρία, πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση της ισορροπίας μέσω του τεστ κινητικών δεξιοτήτων Movement ABC-2. Η δεύτερη συνεδρία αφιερώθηκε στην εξοικείωση με τα παιχνίδια, ενώ ακολούθησαν 16 παρεμβατικές συνεδρίες, διάρκειας 24 λεπτών η καθεμία, δύο φορές εβδομαδιαίως στις εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ. Η ομάδα του συνδυαστικού προγράμματος συμμετείχε εναλλάξ σε συνεδρίες ΕΠ και τυπικών δραστηριοτήτων. Και στις δύο παρεμβάσεις εφαρμόστηκε σταδιακή αύξηση του βαθμού δυσκολίας, ανάλογα με την πρόοδο των συμμετεχόντων. Για την ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα (Two-Way Repeated Measures ANOVA). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων ομάδα και μέτρηση ($F(2,28) = 4.219$; $p = 0.025$ 0.05), ούτε του παράγοντα μέτρηση ($F(2,28) = 0.802$; $p = 0.458$ > 0.05). Συμπερασματικά, τα ευρήματα καταδεικνύουν ότι η συμμετοχή σε συνδυαστικό πρόγραμμα ΕΠ και τυπικών δραστηριοτήτων συνέβαλε σε μεγαλύτερη βελτίωση της ισορροπίας σε σύγκριση με το αποκλειστικά εμβυθιστικό πρόγραμμα ΕΠ, υπογραμμίζοντας τη σημασία της πολυμορφίας των παρεμβάσεων στην κινητική ενίσχυση παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες.

Λέξεις – Κλειδιά: πλήρης εμβύθιση, τμήμα ένταξης, ισορροπία



302. Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ MAGICSCHOOL AI.

ΠΑΠΑΕΥΘΥΜΙΟΥ Β., ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ. , ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν. , ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. , ΚΟΥΛΗ Ο. , ΛΙΑΚΟΣ Χ.

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

THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE BY PHYSICAL EDUCATION TEACHERS: PRESENTATION OF MAGICSCHOOL AI.

ΠΑΠΑΕΥΘΥΜΙΟΥ Β., ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ. , ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν. , ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. , ΚΟΥΛΗ Ο. , ΛΙΑΚΟΣ Χ.

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

Email: vpapaft@phyed.duth.gr

Το MagicSchool AI αποτελεί μια καινοτόμο πλατφόρμα που αξιοποιεί την τεχνητή νοημοσύνη για να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς σε διάφορες πτυχές της διδακτικής διαδικασίας. Συγκεκριμένα, διευκολύνει τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού, την παροχή ανατροφοδότησης στους μαθητές, τη σύνταξη εργασιών, καθώς και την κάλυψη καθημερινών αναγκών μέσα στην τάξη. Ο κύριος στόχος της πλατφόρμας είναι να εξοικονομήσει πολύτιμο χρόνο για τους εκπαιδευτικούς, ενισχύοντας παράλληλα την αποδοτικότητα και την αποτελεσματικότητά τους στο εκπαιδευτικό έργο. Περιλαμβάνει περισσότερα από 50 εξειδικευμένα εργαλεία, σχεδιασμένα για να υποστηρίζουν εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων και ειδικοτήτων στο εκπαιδευτικό τους έργο. Στη συγκεκριμένη εργασία παρατίθεται μια συνοπτική παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος τεχνητής νοημοσύνης MagicSchool AI, το οποίο εντάσσεται στο πλαίσιο της αξιοποίησης ψηφιακών τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία. Επιπροσθέτως, αναλύονται ορισμένα από τα διαθέσιμα εργαλεία της πλατφόρμας MagicSchool AI, με έμφαση στις δυνατότητες διδακτικής αξιοποίησής τους από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής σε ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

Λέξεις – Κλειδιά: τεχνητή νοημοσύνη, καθηγητές φυσικής αγωγής, εκπαίδευση, *magicschool ai*



303. ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ CHATGPT ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΑΠΑΕΥΘΥΜΙΟΥ Β., ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ. , ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν. , ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. , ΚΟΥΛΗ Ο. , ΛΙΑΚΟΣ Χ.

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

THE AWARENESS AND USE OF CHATGPT BY HIGHER EDUCATION STUDENTS

ΠΑΠΑΕΥΘΥΜΙΟΥ Β., ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ. , ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν. , ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. , ΚΟΥΛΗ Ο. , ΛΙΑΚΟΣ Χ.

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

Email: vpapaeft@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις αντιλήψεις αναφορικά με τη χρήση του ChatGPT από φοιτητές-τριες της Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ο εντοπισμός των μελετών που συμπεριελήφθησαν στην ανασκόπηση έγινε μέσω ηλεκτρονικής (PubMed, Science Direct, Scopus και Google Scholar) και βιβλιογραφικής έρευνας που αφορούσε το χρονικό διάστημα 2022-2024. Από τις 372 πιθανές μελέτες της αναζήτησης, αφαιρέθηκαν τα διπλότυπα και απέμειναν 252 δυνητικά σχετικές μελέτες, οι οποίες ελέγχθηκαν αρχικά μέσω επιθεώρησης τίτλων και έπειτα μέσω επιθεώρησης περιλήψεων με αποτέλεσμα να απομείνουν 40 μελέτες για ανάλυση πλήρους κειμένου. Το διάγραμμα ροής που χρησιμοποιήθηκε ήταν με τη μεθοδολογία PRISMA. Μετά την αξιολόγηση της επιλεξιμότητας της κάθε μελέτης, ανταποκρίθηκαν 25 στα κριτήρια συμπερίληψης της συστηματικής ανασκόπησης από τις οποίες οι 20 θεωρούν ότι το ChatGPT συμβάλλει θετικά στη μάθηση, στην έρευνα, στην εκπόνηση ακαδημαϊκών εργασιών και στη διαχείριση χρόνου, ενώ όταν οι φοιτητές έχουν επίγνωση του ChatGpt, χρησιμοποιούν πιο εύκολα τη συγκεκριμένη πλατφόρμα.

Επομένως, η ισορροπημένη εφαρμογή της τεχνητής νοημοσύνης και η συνετή χρήση της, όταν αξιοποιείται ως συμπληρωματικό εργαλείο στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη μαθησιακή διαδικασία.

Ως εκ τούτου, η τεχνητή νοημοσύνη και πιο συγκεκριμένα το ChatGPT, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά και να προετοιμάσει κατάλληλα τους φοιτητές-τριες για το νέο, μελλοντικό εκπαιδευτικό γίγνεσθαι.

Λέξεις – Κλειδιά: chatgpt, φοιτητές, εκπαίδευση, τεχνητή νοημοσύνη, αποδοχή, χρήση



304. Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΣΕ ΔΡΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ.

ΜΑΡΑΜΠΟΤΟΣ Κ. ¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ. ¹, ΔΟΚΑΣ Ι. ², ΒΡΟΝΤΟΥ Ο. ³

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

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Πολιτικών Μηχανικών, Ξάνθη, Ελλάδα

³Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Οργάνωσης & Διαχείρισης Αθλητισμού, Σπάρτη, Ελλάδα

RISK MANAGEMENT IN RUNNING SPORT EVENTS

MARAMBOTOS K. ¹, YFANTIDOU G. ¹, DOKAS I. ², VRONTU O. ³

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

²Democritus University of Thrace, Department of Civil Engineering, Xanthi, Greece

³University of Peloponnese, Department of Sports Organization & Management, Sparta, Greece

Email: kmarampo@phyed.duth.gr

Η διαχείριση κινδύνου στα δρομικά αθλητικά γεγονότα αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του σχεδιασμού και της υλοποίησης κάθε διοργάνωσης, ιδίως όταν το πλήθος συμμετεχόντων είναι μεγάλο και η διεξαγωγή γίνεται σε ανοικτούς χώρους, με αρκετές μεταβλητές που δεν ελέγχονται πάντα. Βασιζόμενη σε δευτερογενή έρευνα και ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, η παρούσα μελέτη επιχειρεί να αναδείξει τη σημασία της συστηματικής διαχείρισης κινδύνων στα αθλητικά δρομικά γεγονότα και να φωτίσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι σύγχρονοι διοργανωτές. Η οργανωμένη προσέγγιση στη διαχείριση κινδύνου περιλαμβάνει στάδια όπως ο εντοπισμός πιθανών απειλών, η αξιολόγηση της σοβαρότητάς τους, η χάραξη στρατηγικών αντιμετώπισης και η συνεχής αναθεώρηση. Πρότυπα όπως το ISO 31000:2009 ή θεωρητικά μοντέλα, όπως εκείνο της Clement, προσφέρουν χρήσιμα εργαλεία, ενώ το μοντέλο EMBOK βοηθά στη σύνδεση του σχεδιασμού ασφάλειας με τη συνολική διοικητική δομή της εκδήλωσης. Οι συμμετέχοντες συχνά υποτιμούν τους κινδύνους, όχι από αδιαφορία, αλλά λόγω άγνοιας ή απειρίας. Αυτό σημαίνει πως οι διοργανωτές οφείλουν να προβλέπουν και να προετοιμάζονται, όχι απλώς για το αναμενόμενο, αλλά και για το απρόβλεπτο. Επιπλέον, η φύση των κινδύνων που σχετίζονται με τέτοιου είδους εκδηλώσεις είναι πολυδιάστατη και ξεπερνά τα όρια του αμιγώς επιχειρησιακού σχεδιασμού. Όπως επισημαίνεται στη βιβλιογραφία, οι κίνδυνοι αυτοί κατηγοριοποιούνται σε τουλάχιστον δώδεκα τομείς: από οικονομικά, πολιτικά και περιβαλλοντικά ζητήματα, μέχρι οργανωτικά, λειτουργικά, θεσμικά όπως και απειλών που σχετίζονται με μέσα ενημέρωσης και την εμπλοκή των συμμετεχόντων. Η διαχείριση έκτακτων περιστατικών προϋποθέτει τη στενή συνεργασία με θεσμικούς φορείς όπως η Αστυνομία, η Πυροσβεστική και το ΕΚΑΒ, καθώς και την αξιοποίηση σύγχρονων τεχνολογικών μέσων (π.χ. GPS, συστήματα επιτήρησης, εφαρμογές κινητών). Παράλληλα, η καταγραφή και μελέτη περιστατικών από παλαιότερες διοργανώσεις προσφέρει πολύτιμα δεδομένα για μελλοντικό σχεδιασμό. Τελικά, η αποτελεσματική διαχείριση κινδύνου δεν εξασφαλίζει μόνο την ασφάλεια όλων των εμπλεκόμενων, αλλά επηρεάζει τη συνολική ποιότητα και βιωσιμότητα της διοργάνωσης. Επομένως, είναι κρίσιμο οι φορείς να υιοθετήσουν μια κουλτούρα πρόληψης, υπευθυνότητας και ετοιμότητας, που θα τους επιτρέψει να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των σημερινών και ενδεχομένως πιο απαιτητικών αθλητικών δρομικών γεγονότων.

Λέξεις – Κλειδιά: *εκτίμηση κινδύνου, αθλητικά γεγονότα, διαχείριση κινδύνου, risk management, risk assessment*



305. ΠΙΛΑΤΕΣ, ΓΙΟΓΚΑ Η ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ; ΠΩΣ ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

ΚΑΡΑΚΙΤΣΙΟΥ Μ., ΚΙΤΣΑΤΗΣ Ι. , ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α. , ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.

Εργαστήριο Εφαρμοσμένες Επιστήμες Ελεύθερου Χρόνου: Φύση, Σπορ, Τέχνες, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

PILATES, YOGA, OR OUTDOOR ACTIVITIES? HOW LEISURE CHOICES INFLUENCE HAPPINESS

KARAKITSIOU M., KITSATIS I. , ZAFEIROUDI A. , KOUTHOURIS C.

Applied Leisure Sciences Lab Outdoor, Sports, Arts, University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: margaritakarakitsiou@gmail.com

Η παρούσα μελέτη διερευνά τον βαθμό υποκειμενικής ευτυχίας και τη διαπίστωση διαφορών μεταξύ των ατόμων που συμμετέχουν σε διαφορετικές δημοφιλείς μορφές φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο όπως η γιόγκα, το πιλάτες και οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Η προσέγγιση της μελέτης εδράζεται στη θετική ψυχολογία, που αναγνωρίζει τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας και της επαφής με το φυσικό περιβάλλον ως βασικούς παράγοντες που ενισχύουν την ψυχική ευημερία. Προηγούμενες μελέτες έχουν υποστηρίξει ότι δραστηριότητες που ενσωματώνουν εσωτερική συγκέντρωση (όπως η γιόγκα, το πιλάτες), κοινωνική αλληλεπίδραση (όπως τα ομαδικά προγράμματα), άμεση επαφή με τη φύση (όπως οι υπαίθριες δραστηριότητες) μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά ενάντια στο άγχος και να ενισχύσουν την αίσθηση της ευτυχίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 347 ενήλικες (211 άτομα συμμετείχαν σε υπαίθριες δραστηριότητες, 23 σε προγράμματα γιόγκα και 113 σε προγράμματα πιλάτες.), οι οποίοι συμπλήρωσαν την ελληνική έκδοση της Κλίμακας Υποκειμενική Ευτυχία. Η κλίμακα αποτελείται από τέσσερα θέματα και οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert. Η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς. Προηγήθηκαν έλεγχοι κανονικότητας (Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk), που έδειξαν σημαντικές αποκλίσεις και ως εκ τούτου για τη διερεύνηση διαφορών μεταξύ των υποομάδων του δείγματος εφαρμόστηκαν οι μη παραμετρικές αναλύσεις Kruskal-Wallis και Mann-Whitney U. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν ότι οι συμμετέχοντες στις υπαίθριες δραστηριότητες σημείωσαν τις υψηλότερες τιμές ευτυχίας ακολουθούμενοι από τις υποομάδες της γιόγκα και του πιλάτες, ενώ στατιστικά σημαντικές διαφορές σημειώθηκαν μεταξύ υπαίθριων δραστηριοτήτων και άλλων δύο υποομάδων ($p < .05$). Δεν σημειώθηκε σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ γιόγκα και πιλάτες. Σημειώνεται ότι η υποομάδα «υπαίθριες δραστηριότητες» συμμετείχε σε πεζοπορία, ορειβασία, αναρρίχηση, ποδήλατο βουνού και χιονοδρομία. Στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των υποομάδων σημειώθηκαν στα τρία από τα τέσσερα θέματα της κλίμακας Υποκειμενική Ευτυχία ($p < .05$). Η υπεροχή της υπαίθριας αναψυχής ερμηνεύεται βάσει της αλληλεπίδρασης με το φυσικό περιβάλλον, της ενίσχυσης της αυτονομίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, παραμέτρους που προάγουν την αίσθηση πληρότητας και προσωπικής ευτυχίας. Τα ευρήματα αναδεικνύουν τη μετασχηματιστική δυναμική συγκεκριμένων μορφών φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο ως προς την ενίσχυση της υποκειμενικής ευημερίας. Συμπερασματικά προσφέρουν ισχυρή ερευνητική βάση για τον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων που καλλιεργούν ψυχική ανθεκτικότητα, ενισχύουν τη συναισθηματική ισορροπία και συμβάλλουν ουσιαστικά στην προαγωγή της δημόσιας υγείας σε ευρύ πληθυσμιακό επίπεδο.

Λέξεις – Κλειδιά: ψυχική ευεξία, θετική ψυχολογία, φύση, υπαίθρια αναψυχή, άσκηση στον ελεύθερο χρόνο, δημόσια υγεία



306. ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΑΝΑΨΥΧΗ Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ; ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΣΤΟΝ ΒΑΘΜΟ ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

ΚΙΤΣΑΤΗΣ Ι. , ΚΑΡΑΚΙΤΣΙΟΥ Μ. , ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α. , ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.

Εργαστήριο Εφαρμοσμένες Επιστήμες Ελεύθερου Χρόνου: Φύση, Σπορ, Τέχνες, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

OUTDOOR RECREATION OR GYM-BASED EXERCISE? INVESTIGATING DIFFERENCES IN PARTICIPANTS' LEVEL OF INVOLVEMENT

KITSATIS I. , KARAKITSIOU M. , ZAFEIROUDI A. , KOUTHOURLS C.

Applied Leisure Sciences Lab Outdoor, Sports, Arts, University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

Email: kitsatisgiannis@gmail.com

Η έννοια της ανάμειξης (involvement) αναφέρεται στον βαθμό ψυχολογικής σύνδεσης του ατόμου με μια δραστηριότητα και εκτείνεται σε συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές διαστάσεις. Αποτελεί ψυχομετρικό εργαλείο που αποτυπώνει την προσωπική σημασία της δραστηριότητας για το άτομο, τη σοβαρότητα της αυτοαντίληψης και τη σύνδεση με το κοινωνικό περιβάλλον. Στο πλαίσιο της φυσικής δραστηριότητας, η ανάμειξη θεωρείται βασικός δείκτης εσωτερικής κινητοποίησης, δέσμευσης και βιωματικής εμπλοκής, επηρεάζοντας την ποιότητα της εμπειρίας και την πρόθεση συνέχισης. Όσο υψηλότερα τα επίπεδα ανάμειξης ενός ατόμου, τόσο αυξάνεται η πιθανότητα διά βίου συμμετοχής. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή του βαθμού ανάμειξης ατόμων σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής και σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια. Επί πρόσθετα η διερεύνηση της διαφοροποίησης του βαθμού ανάμειξης ανάλογα με το διαφορετικό περιβάλλον άσκησης. Το δείγμα αποτέλεσαν 374 ενήλικες ασκούμενοι (56,4% με υπαίθριες δραστηριότητες, 43,6% με προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια), οι οποίοι δήλωσαν το βαθμό ανάμειξης συμπληρώνοντας την ελληνική έκδοση της κλίμακας της ανάμειξης με 13 θέματα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert, ενώ η αξιοπιστία της κλίμακας κρίθηκε ικανοποιητική. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε ελέγχους κανονικότητας των δεδομένων της έρευνας (Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk), οι οποίοι έδειξαν σημαντική απόκλιση στις περισσότερες μεταβλητές ($p < .05$). Ως εκ τούτου για τη σύγκριση των δύο ομάδων εφαρμόστηκαν μη παραμετρικές δοκιμές (Mann-Whitney U). Τα αποτελέσματα κατέγραψαν ως υψηλότερο βαθμό ανάμειξης των ατόμων που συμμετέχουν σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής με στατιστικά σημαντική διαφορά από τους συμμετέχοντες σε προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια. Περαιτέρω ανάλυση επαλήθευσε τις στατιστικά σημαντικές διαφορές στα περισσότερα από τα θέματα της κλίμακας της ανάμειξης ($p < .05$). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης σχετίζονται με στοιχεία συναισθηματικής σύνδεσης, προσωπικής ταύτισης και αντιληπτής αξίας του διαφορετικού είδους κάθε δραστηριότητας, υποδεικνύοντας ότι οι συμμετέχοντες σε υπαίθριες δραστηριότητες εμπλέκονται βαθύτερα σε σύγκριση με όσους επιλέγουν προγράμματα άσκησης σε γυμναστήρια. Συμπερασματικά ενισχύεται η θεωρία ότι το φυσικό περιβάλλον λειτουργεί ως καταλύτης στην ενίσχυση της εμπειρίας της συμμετοχής σε δραστηριότητες υπαίθρου, συμβάλλοντας στην εσωτερική κινητοποίηση και την ενδυνάμωση της σύνδεσης με τη δραστηριότητα. Η φυσική δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να αποτελέσει κεντρικό στοιχείο ανάπτυξης διά βίου κινητικής συμπεριφοράς που ενισχύει τη υγεία της κοινότητας και προωθεί έναν ενεργό τρόπο ζωής.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσικό περιβάλλον, ενεργός τρόπος ζωής, κίνητρα, βιωματική εμπειρία, ελεύθερος χρόνος



307. ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΚΑΜΠΙΝΓΚ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ;

ΚΑΝΑΡΗΣ Α., ΚΩΣΤΑ Γ. , ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε. , ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ. , ΧΡΗΣΤΟΥ Γ. , ΜΠΟΥΖΑΣ Χ. , ΙΩΑΝΝΟΥ Δ.

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

CAN GLAMOROUS CAMPING BE A SUCCESSFUL TOURISM ACCOMMODATION IN GREECE?

KANARIS A., COSTA G. , TSITSKARI E. , YFANTIDOU G. , CHRISTOU G. , BOUZAS C. , CHRISTOU D.

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

Email: kanariskate@gmail.com

Το κάμπινγκ πολυτελείας (glamping) είναι μια καινούργια μορφή τουριστικών καταλυμάτων η οποία εντάσσεται στον εναλλακτικό τουρισμό. Οι παγκόσμιες προβλέψεις για τον τουρισμό δείχνουν σημαντική αύξηση σε αυτά τα είδη τουρισμού και πρέπει αυτές οι προβλέψεις να επιβεβαιωθούν και για την Ελληνική αγορά. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει μέσα από τα μάτια των επιχειρήσεων κάμπινγκ πολυτελείας «Glamping» κατά πόσο μπορεί αυτό να είναι μια επιτυχημένη μορφή τουρισμού στην Ελλάδα και να χαρτογραφήσει τις επιχειρήσεις glamping στην Ελλάδα μέσα από διαδικτυο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 14 επιχειρήσεις που παρέχουν υπηρεσίες κάμπινγκ πολυτελείας «Glamping» σε όλη την Ελλάδα. Η ερευνητική μεθοδολογία που ακολουθήθηκε είναι η συλλογή πρωτογενών δεδομένων με τη μέθοδο των ερωτηματολογίων. Για τη δημιουργία και τη συμπλήρωση τους χρησιμοποιήθηκε το Google forms, ενώ η διανομή του πραγματοποιήθηκε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και στάλθηκε σε 44 επιχειρήσεις εκ των οποίων απάντησαν 14. Λόγω του περιορισμένου μεγέθους του δείγματος, δεν πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση, αλλά εκτιμήθηκε ο μέσος όρος των απαντήσεων για την ανάλυση των αποτελεσμάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως, το μεγαλύτερο ποσοστό των επιχειρήσεων 50% προσφέρει καταλύματα τύπου μπανγκαλόου και cabins ενώ αμέσως επόμενα σε δημοφιλία έρχονται οι πολυτελής σκηνές (42,8%). Οι κύρια χώρα προέλευσης των επισκεπτών φαίνεται να είναι οι Γερμανία με 7 επιχειρήσεις να αναφέρουν πως είναι οι βασικοί τους επισκέπτες. Το μέσο κόστος διανυκτέρευσης κυμαίνεται στα 50-100€ στις μισές επιχειρήσεις (50%). Οι περισσότεροι πελάτες (40%) κάνουν 4-7 διανυκτερεύσεις. Το 92,9% των επιχειρήσεων δήλωσε πως οι παλιοι πελάτες τους επιλέγουν ξανά το ίδιο glamping. Το 46,2% αυτών των επιχειρήσεων δήλωσε πως τουλάχιστον το 50% των επισκεπτών ή και παραπάνω επισκέπτονται ξανά το glamping τους. Το 73,1% θεωρεί πως το glamping έχει μεγάλη έως πολύ μεγάλη προοπτική. Ο πιο σημαντικός παράγοντας επιτυχίας θεωρείται η υψηλή ποιότητα υπηρεσιών με μέσο όρο 4,28. Η μεγαλύτερη πρόκληση είναι το υψηλό κόστος λειτουργίας και η περιορισμένη τουριστική περίοδος με μέσο όρο 3,64. Το 78,8% είναι θετικοί στην επέκταση της επιχείρησης. Το 78% απάντησε πως το glamping θα έχει θετική ανάπτυξη στην Ελλάδα. Οι ερευνητές συμπεραίνουν πως το glamping ενδέχεται να έχει άνθιση τα επόμενα χρόνια στην Ελλάδα.

Λέξεις – Κλειδιά: *glamping, κάμπινγκ πολυτελείας, τουρισμός, επιχειρηματικότητα, ανάπτυξη*



308. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΝΟΙΚΑ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΚΑΠΡΑΛΟΥ Α. , ΚΑΝΑΒΑΚΗ Α. , ΚΟΥΤΡΑ Μ. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. , ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε. , ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.

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

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON ACTIVITIES OF DAILY LIVING AMONG OLDER ADULTS WITH DEMENTIA

ΚΑΡΑΛΟΥ Α. , ΚΑΝΑΒΑΚΙ Α. , ΚΟΥΤΡΑ Μ. , ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε. , ΒΕΒΕΤΣΟΣ Ε. , ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.

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

Email: akapralo@phyed.duth.gr

Τα άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια είναι ένας ευάλωτος πληθυσμός στον οποίο παρατηρείται έντονη μείωση της σωματικής λειτουργίας και των δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής (ΔΚΖ). Οι ΔΚΖ αναφέρονται στις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την αυτονομία και την αυτοφροντίδα στην καθημερινή ζωή και είναι σημαντικές για την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης. Πέρα από τις φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν με τη γήρανση, ο περιορισμός της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) που παρατηρείται στην Τρίτη ηλικία θεωρείται ανεξάρτητος παράγοντας κινδύνου για προβλήματα υγείας και θνησιμότητα. Τα άτομα τρίτης ηλικίας που διαμένουν σε μονάδες φροντίδας έχουν περιορισμένες ευκαιρίες για ΦΔ. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τη ΦΔ και να διερευνήσει τη σχέση της με τις ΔΚΖ σε άτομα τρίτης ηλικίας με άνοια που διέμεναν σε μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 25 άτομα, ηλικίας από 64 έως 95 ετών, από τον Ν. Ξάνθης. Χρησιμοποιήθηκαν επιταχυνσιόμετρα GT9X και η κλίμακα Barthel Index. Βρέθηκε ότι οι συμμετέχοντες έκαναν κατά μέσο όρο 1.041 βήματα ανά ημέρα, που περιελάμβαναν 782 λεπτά ήπιας και 37,87 λεπτά μέτριας έντασης ΦΔ. Οι ΔΚΖ είχαν αρνητική συσχέτιση με την καθιστική συμπεριφορά και θετική συσχέτιση με τον αριθμό των βημάτων ανά ημέρα. Όπως έχουν δείξει υπάρχουσες έρευνες σε άτομα με άνοια σε μονάδες φροντίδας, η ΦΔ των συμμετεχόντων ήταν πολύ περιορισμένη σε σχέση με συνομηλίκους τους που διαβιούν αυτόνομα. Ωστόσο, αναδείχθηκε η σύνδεσή της με την καθημερινή λειτουργικότητα. Το πρωτόκολλο επιταχυνσιομέτρου που δοκιμάστηκε (7 ημέρες, 8 ώρες), σε συνεργασία με το προσωπικό, ήταν αποδεκτό. Προτείνεται η συνεργατική με τις εκάστοτε δομές διερεύνηση τρόπων προαγωγής της ΦΔ εντός των μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, δραστηριότητες καθημερινής ζωής, τρίτη ηλικία



309. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΣΠΑΝΟΥ Μ.¹, ΣΟΥΤΟΣ Κ.¹, ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ.¹, ΚΑΜΠΑΣ Α.², ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α.³, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.³

¹Ελληνογερμανική Αγωγή, Παλλήνη, Αθήνα, Ελλάδα

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

³Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MOTOR COMPETENCE IN SCHOOL-AGE CHILDREN

SPANOU M.¹, SOUTOS K.¹, SOTIRIOU S.¹, KAMBAS A.², MOURATIDIS A.³, VENETSANOU F.³

¹Ellinogermaniki Agogi, Pallini, Athens, Greece

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

³National and Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S., Athens, Greece

Email: marthaspanou@ea.gr

Τα τελευταία χρόνια, έχει αναδειχθεί η αξία της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) για την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών. Η σημαντικότητα της ΦΔ έχει οδηγήσει τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας στην έκδοση σχετικών οδηγιών, σύμφωνα με τις οποίες, συστήνεται η καθημερινή συμμετοχή σε τουλάχιστον 60' μέτριας-έντονης ΦΔ. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ ΦΔ και κινητικής επιδεξιότητας σε παιδιά σχολικής ηλικίας και να εξετάσει ενδεχόμενες διαφορές στην κινητική επιδεξιότητα, μεταξύ των παιδιών που τηρούσαν την οδηγία για μέτρια-έντονη ΦΔ και εκείνων που δεν την τηρούσαν. Στην έρευνα συμμετείχε εθελοντικά δείγμα ευκολίας 265 παιδιών (Μηλικίας = 9.72 TA = 1.1 έτη) από την Αττική. Η ΦΔ αξιολογήθηκε με (α) επιταχυνσιόμετρα Actigraph wGT3X-BT, τα οποία φορέθηκαν για επτά ημέρες και (β) το ερωτηματολόγιο ανάκλησης της ΦΔ των προηγούμενων επτά ημερών Physical Activity Questionnaire for Older Children, ενώ η κινητική επιδεξιότητα με τις τρεις δοκιμασίες του Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) (ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω, πλάγιες αναπηδήσεις, πλάγια μετακίνηση). Στην πρώτη συνάντηση αξιολογήθηκε η κινητική επιδεξιότητα και χορηγήθηκαν τα επιταχυνσιόμετρα και στη δεύτερη συνάντηση, μία εβδομάδα μετά και αφού επιστράφηκαν τα επιταχυνσιόμετρα, χορηγήθηκε το PAQ-C. Από την ανάλυση συσχέτισης που εφαρμόστηκε, μετά τον έλεγχο της ηλικίας, φάνηκε ότι ο χρόνος σε μέτρια-έντονη ΦΔ συνδέθηκε θετικά τόσο με τη συνολική βαθμολογία των παιδιών στο KTK ($r = .326$, $p < .001$), όσο και με τις δοκιμασίες «πλάγιες αναπηδήσεις» ($r = .440$, $p < .001$) και «πλάγια μετακίνηση» ($r = .275$, $p < .001$). Θετική, αλλά λιγότερο ισχυρή, ήταν η συσχέτιση της αυτο-αναφερόμενης ΦΔ με τη συνολική βαθμολογία στο KTK ($r = .163$, $p = .013$) και τις δύο προαναφερόμενες δοκιμασίες ($r = .254$, $p < .001$ και $r = .141$, $p = .032$). Επιπλέον, φάνηκε ότι τα παιδιά τα οποία συγκέντρωναν 60' μέτριας-έντονης ΦΔ καθημερινά είχαν υψηλότερη συνολική βαθμολογία στο KTK από εκείνα που δεν τηρούσαν την οδηγία ($F = 23.12$, $p < .001$). Η παρούσα έρευνα, παρά τους περιορισμούς της (συγχρονικός σχεδιασμός, δειγματοληψία ευκολίας) οι οποίοι θα πρέπει να ληφθούν υπόψη στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων της, αναδεικνύει την αξία της συμμετοχής σε μέτρια-έντονη ΦΔ για την κινητική επιδεξιότητα στην παιδική ηλικία.

Λέξεις – Κλειδιά: κινητικές δεξιότητες, επιταχυνσιόμετρα, παιδιά, ερωτηματολόγιο



311. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΟΥ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΜΟΝΑΔΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

ΚΑΪΝΤΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Χ., ΔΟΥΔΑ Ε.

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

ASSESSMENT OF HEALTH-RELATED INDICES AND FUNCTIONAL ABILITY IN SENIORS WHO LIVE IN A NURSING CARE UNIT

KAINTATZOPOULOS C., DOUDA H.

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

Email: chrikain@phyed.duth.gr

Η υγιής γήρανση απαιτεί ένα καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης, λειτουργικής ικανότητας και νοητικής ικανότητας, οι οποίες επηρεάζουν την αυτονομία στην καθημερινότητα και την καλή ποιότητα ζωής. Η διαμονή σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, έχει παρατηρηθεί ότι πολλές φορές λειτουργεί περιοριστικά για τις ικανότητες αυτές και έχει ως αποτέλεσμα την φθίνουσα πορεία της φυσικής κατάστασης και της λειτουργικής ικανότητας των φιλοξενούμενων στις συγκεκριμένες δομές. Επίσης, οι λειτουργικοί περιορισμοί και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα φαίνεται πως λειτουργούν περιοριστικά στην αυτοεξυπηρέτηση και δυσχεραίνουν την καθημερινότητα των ατόμων αυτών, επιδεινώνοντας παράλληλα τα όποια προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση δεικτών υγείας και λειτουργικής ικανότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας που φιλοξενούνται σε μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 54 άτομα, ηλικίας $78,61 \pm 6,75$ ετών, σωματικής μάζας $73,55 \pm 14,02$ kg, ύψους $159,29 \pm 8,02$ cm και δείκτη BMI $28,99 \pm 4,59$ kg/m² που χωρίστηκαν σε υποομάδες ανάλογα με: i) το φύλο (άνδρες, γυναίκες), ii) τον παράγοντα κάπνισμα (καπνιστές, μη καπνιστές) και iii) τη συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας (ασκούμενοι, μη ασκούμενοι). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση, δείκτης BMI, περιφέρειες μέσης, κοιλιάς και ισχίου), στην αιμοδυναμική λειτουργία κατά την ηρεμία (συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση, καρδιακή συχνότητα) καθώς και σε παραμέτρους λειτουργικής ικανότητας [στατική ισορροπία (sec), ευλυγισία ώμων (No), σήκω-κάθισε σε 30sec (No), σήκω-περπάτα 3m-γύρνα-κάθισε (sec)] που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι ασκούμενοι παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις στο σύνολο των μεταβλητών της λειτουργικής ικανότητας συγκριτικά με τους μη ασκούμενους. Στη μεταβλητή "σήκω-κάθισε σε 30sec" οι γυναίκες είχαν καλύτερες επιδόσεις συγκριτικά με τους άνδρες. Επίσης, οι μη καπνιστές εμφάνισαν καλύτερους χρόνους στη δοκιμασία "σήκω-περπάτα 3m-γύρνα-κάθισε" σε σύγκριση με τους καπνιστές. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε προγράμματα άσκησης επιδρά θετικά στη δύναμη των κάτω άκρων, καθιστώντας τους περισσότερους λειτουργικούς στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Επίσης, η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση ή στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και στην καλύτερη εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Λέξεις – Κλειδιά: άσκηση, τρίτη ηλικία, δείκτες υγείας, λειτουργική ικανότητα, μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων



312. PERCEIVED PHYSICAL LITERACY QUESTIONNAIRE (PPLQ): ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

ΚΟΣΣΥΒΑ Ε., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε., ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., ΤΑΜΠΑΛΗΣ Κ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

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

PERCEIVED PHYSICAL LITERACY QUESTIONNAIRE (PPLQ): ADAPTATION AND EXAMINATION OF RELIABILITY IN GREEK POPULATION

KOSSYVA I., ADAMAKIS E., KAIIOGLOU V., TAMBALIS K., VENETSANOU F.

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

Email: ikossiva@phed.uoa.gr

Το Perceived Physical Literacy Questionnaire (PPLQ) είναι ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του αντιλαμβανόμενου κινητικού γραμματισμού των ενηλίκων, το οποίο αποτελείται από 28 ερωτήσεις, καταναμενμένες σε 5 παράγοντες: Σωματική ικανότητα, Κατανόηση, Παρακίνηση, Αυτοπεποίθηση και Γνώσεις. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η προσαρμογή του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό και ο έλεγχος της αξιοπιστίας του. Ομάδα εμπειρογνομόνων, μετέφρασαν το PPLQ από την αγγλική γλώσσα και συμφώνησαν σε μια πρώτη έκδοση, η οποία χορηγήθηκε σε 20 ενήλικες για τον έλεγχο της φαινομενικής εγκυρότητας της κλίμακας. Μέσω αυτής της διαδικασίας, το ερωτηματολόγιο απέκτησε την τελική του μορφή, η οποία χορηγήθηκε σε 55 ενήλικες (61.8% γυναίκες), ηλικίας 21.36 ± 4.16 ετών και $DM \pm 22.02 \pm 2.66$. Από αυτούς, οι 41 συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο δύο φορές με απόσταση μίας εβδομάδας. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας εξετάστηκαν τα κριτήρια (α) της εσωτερικής συνέπειας, με τον υπολογισμό του δείκτη Cronbach α και (β) επαναληπτικών μετρήσεων, με τον υπολογισμό του δείκτη intraclass correlation coefficient (ICC). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι οι δείκτες Cronbach α κυμάνθηκαν από .749 έως .844 για τους 4 από τους 5 παράγοντες. Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα του ελέγχου επαναληπτικών μετρήσεων, με τους δείκτες ICC να κυμαίνονται από .709 έως .873. Μόνο ένας παράγοντας (Κατανόηση) είχε χαμηλότερους δείκτες αξιοπιστίας, τόσο στον Cronbach α (.573), όσο και στον ICC (.455). Σύμφωνα με τα παραπάνω, τα κριτήρια αξιοπιστίας της κλίμακας που εξετάστηκαν υποστηρίζονται επαρκώς. Το PPLQ μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο για την αξιολόγηση του κινητικού γραμματισμού των ενηλίκων της χώρας μας, καθώς και των ατομικών παραγόντων που επηρεάζουν την εμπλοκή τους στη σωματική δραστηριότητα, προκειμένου να ανιχνευθούν οι μεταβλητές που χρήζουν μεγαλύτερης υποστήριξης, σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο. Παρόλα αυτά, πριν από τη χρήση του στον ελληνικό πληθυσμό, είναι απαραίτητο να προηγηθεί έλεγχος των υπολοίπων κριτηρίων τεχνικής καταλληλότητας της κλίμακας.

Λέξεις – Κλειδιά: κινητικός γραμματισμός, ενήλικες, αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων, εσωτερική συνέπεια



313. ΕΙΚΟΣΑΕΤΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΠΤΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΟΞΥ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ GREECS (2004-2024)

ΤΑΜΠΑΛΗΣ Κ.¹, ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ Ν.², ΑΡΝΑΟΥΤΗΣ Γ.², ΝΟΤΑΡΑ Β.³, ΚΟΚΚΟΥ Σ.³, ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ Δ.²

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

²Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής, Αθήνα, Ελλάδα

³Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Σχολή Δημόσιας Υγείας, Αθήνα, Ελλάδα

TWENTY-YEAR FOLLOW-UP OF THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL ON ACUTE CORONARY SYNDROME; EVIDENCES FROM THE GREECS EPIDEMIOLOGICAL STUDY (2004-2024)

TAMBALIS K.¹, DIMITRIADIS N.², ARNAOUTIS G.², NOTARA V.³, KOKKOU S.³, PANAGIOTAKOS D.²

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

²Harokopion University of Athens, Department of Nutrition and Dietetics, Athens, Greece

³University of West Attica, School of Public Health, Athens, Greece

Email: ktambal@phed.uoa.gr

Το οξύ στεφανιαίο σύνδρομο (ΟΣΣ) περιλαμβάνει καταστάσεις όπως η ασταθής στηθάγχη και το έμφραγμα του μυοκαρδίου και συμβάλλει σημαντικά στην επιβάρυνση της καρδιαγγειακής νόσου λόγω της υψηλής νοσηρότητας και θνησιμότητάς του. Παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η τακτική φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), η υγιεινή διατροφή, η διατήρηση υγιούς βάρους και η διαχείριση του στρες παίζουν καθοριστικό ρόλο στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου, μειώνοντας τον κίνδυνο επαναλαμβανόμενων συμβάντων. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ της 20ετούς πορείας του επιπέδου της ΦΔ και της εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, μεταξύ ασθενών με ΟΣΣ. Η μελέτη GREECS είναι μια πολυκεντρική προοπτική μελέτη παρατήρησης που ξεκίνησε το 2003. Το 2004, 2.172 ασθενείς με ΟΣΣ (άνδρες 76%) που νοσηλεύτηκαν σε έξι καρδιολογικές κλινικές ή στα επείγοντα ιατρεία των καρδιολογικών κλινικών, συμπεριλήφθηκαν στη μελέτη. Η ΦΔ αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας τη μεταφρασμένη και επικυρωμένη σύντομη έκδοση του «Διεθνούς Ερωτηματολογίου Φυσικής Δραστηριότητας» (IPAQ). Επιπλέον, αξιολογήθηκαν τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά, ο τρόπος ζωής, και κλινικά και βιοχημικά χαρακτηριστικά, αφού ο ασθενής σταθεροποιήθηκε και ήταν ικανός να συμμετάσχει στη συνέντευξη. Η 20ετής παρακολούθηση πραγματοποιήθηκε το 2024, μέσω προσωπικών συνεντεύξεων από τους ερευνητές της μελέτης (ποσοστό συμμετοχής 88%). Οι ασθενείς με ΟΣΣ που συμμετείχαν στην 20ετή παρακολούθηση της μελέτης GREECS ήταν κατά 51% σταθερά σωματικά ανενεργοί, το 31% άλλαξαν από σωματικά ενεργοί σε ανενεργοί, το 11% από ανενεργοί σε ενεργοί και το 7% ήταν σταθερά σωματικά ενεργοί. Οι ασθενείς που ήταν σταθερά ενεργοί είχαν 45% χαμηλότερο κίνδυνο για υποτροπιάζον επεισόδιο καρδιαγγειακής νόσου κατά τη διάρκεια της 20ετούς περιόδου παρακολούθησης (95% CI, 12% έως 64%), ενώ οι ασθενείς που μετέβησαν από σωματικά ενεργό σε ανενεργό τρόπο ζωής παρουσίασαν 166% υψηλότερο κίνδυνο για υποτροπιάζον επεισόδιο. Επιπλέον, μεταξύ των ασθενών με προηγούμενο ιστορικό συμβάντος καρδιαγγειακής νόσου, εκείνοι που μετέβησαν από σωματικά ενεργό σε ανενεργό τρόπο ζωής είχαν τριπλάσιο κίνδυνο επαναλαμβανόμενων συμβάντων καρδιαγγειακής νόσου. Συμπερασματικά, η διαρκής συμμετοχή σε ΦΔ σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο επαναλαμβανόμενων συμβάντων ΟΣΣ, υπογραμμίζοντας τη σημασία της διατήρησης της ΦΔ ως βασικού συστατικού της δευτερογενούς πρόληψης των ΟΣΣ.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, οξύ στεφανιαίο σύνδρομο, επίπτωση



314. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΣΥΣΠΑΣΗΣ

ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΗ Ρ. , ΣΑΒΒΑΚΗ Ο. , ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

EFFECTS OF WARM-UP ON MOTOR UNIT ACTIVATION DURING ISOMETRIC CONTRACTION

CHRISTODOULI R. , SAVVAKI O. , KAVOURAS P. , SPASSIS A. , KARAKIRIOU S. , SMILIOS I.

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

Email: rafachri5@phyed.duth.gr

Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκε η επίδραση της προθέρμανσης στην ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα, στη συχνότητα ενεργοποίησης και στο κατώφλι ενεργοποίησης κινητικών μονάδων του έξω πλατύ μυός σε ισομετρική σύσπαση. Δεκατρείς, προπονημένοι με αντιστάσεις άνδρες (ηλικίας: $23,38 \pm 3,84$ ετών, ύψους: $175,43 \pm 4,02$ εκ., σωματικής μάζας: $76,95 \pm 7,86$ κιλά) εκτέλεσαν, 1 λεπτό πριν και μετά την προθέρμανση, ισομετρική σύσπαση που περιλάμβανε αύξηση της δύναμης από το 0 έως το 60% της μέγιστης ισομετρικής δύναμης σε 6 δευτερόλεπτα και διατήρησή της για 16 δευτερόλεπτα. Η προθέρμανση περιλάμβανε 5 λεπτά αυτοεπιλεγόμενης, χαμηλής έντασης τρέξιμο σε διάδρομο και 3 λεπτά στατικές διατάσεις για τις μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων. Κατά τη διάρκεια της ισομετρικής σύσπασης γινόταν καταγραφή της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας του έξω πλατύ μυ και στη συνέχεια έγινε αποσύνθεση του ηλεκτρομυογραφικού σήματος για τη διερεύνηση του μεγέθους των κινητικών μονάδων που ενεργοποιήθηκαν, της συχνότητας ενεργοποίησης των κινητικών, του κατωφλίου ενεργοποίησής τους και των μεταξύ τους γραμμικών σχέσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα κατά την παραγωγή της ίδιας τιμής δύναμης, 60% της μέγιστης, μειώθηκε ($p=0,05$) μετά την προθέρμανση. Σε ότι αφορά την ενεργοποίηση των κινητικών μονάδων, στο αυξανόμενο τμήμα της ισομετρικής σύσπασης παρατηρήθηκε μείωση ($p=0,02$) του μεγέθους των κινητικών μονάδων που ενεργοποιούνται για την παραγωγή ίδιας τιμής δύναμης με τη μείωση να γίνεται μεγαλύτερη ($p=0,04$) με την αύξηση των τιμών της εφαρμοζόμενης δύναμης. Στο σταθερό τμήμα της ισομετρικής σύσπασης, δεν παρατηρήθηκε μεταβολή ($p=0,63$) στη μέση συχνότητα ενεργοποίησης των κινητικών μονάδων αλλά μειώθηκε το μέσο μέγεθος των κινητικών μονάδων που ενεργοποιήθηκαν ($p=0,01$), καθώς και η συχνότητα ενεργοποίησης ιδιαίτερα των μικρότερου μεγέθους κινητικών μονάδων ($p=0,08$). Συμπεραίνεται ότι με την προθέρμανση μεταβάλλεται ο νευρικός έλεγχος της κίνησης με αύξηση του κατωφλίου ενεργοποίησης των κινητικών μονάδων, με την αύξηση να είναι υψηλότερη στις μεγαλύτερου μεγέθους κινητικές μονάδες. Αυτό έχει ως συνέπεια την ενεργοποίηση μικρότερου μεγέθους κινητικών μονάδων για την παραγωγή της ίδιας υπομέγιστης δύναμης. Ωστόσο, κατά την παραγωγή υπομέγιστης δύναμης δεν μεταβάλλεται η συχνότητα ενεργοποίησης που καταγράφεται παρά την ενεργοποίηση μικρότερων κινητικών μονάδων.

Λέξεις – Κλειδιά: ηλεκτρομυογραφία, νευρομυϊκή προσαρμογή, συχνότητα ενεργοποίησης, κατώφλι ενεργοποίησης



315. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ 3ΜΗΝΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΖΩΝΤΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΔΡΟΥΓΚΑΣ Α. , ΜΠΑΛΤΖΗ Μ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΔΟΥΔΑ Ε. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.

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

EFFECT OF 3 MONTHS OF DETRAINING ON HEALTH AND FITNESS PARAMETERS IN FEMALE BREAST CANCER SURVIVORS: A PILOT STUDY

DROUGKAS A. , BALTZI M. , SPASSIS A. , DOUDA H. , KARAKIRIOU S.

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

Email: drougasthan@gmail.com

Με τον όρο αποπροπόνηση (detraining) εννοούμε την εκούσια (διακοπή,-ές) ή ακούσια (τραυματισμός, ασθένεια, περιοριστικά μέτρα) περίοδο διακοπής της προπόνησης. Σύμφωνα με τις αρχές της προπονητικής για να διατηρηθούν οι προσαρμογές απαιτείται τακτική εφαρμογή επαρκούς προπονητικού ή κινητικού ερεθίσματος. Σκοπός της παρούσας πιλοτικής μελέτης ήταν να μελετήσει την πιθανή διαφοροποίηση δεικτών λιπομέτρησης (συνολικά και τμηματικά) και λειτουργικής ικανότητας εξαιτίας αποπροπόνησης σε μεσήλικες γυναίκες. Συγκεκριμένα, αξιολογήθηκαν μεταβλητές υγείας (μυϊκή μάζα, συνολικά υγρά, κατακράτηση υγρών, σπλαχνικό λίπος, κλπ.) και φυσικής κατάστασης/λειτουργικής ικανότητας (αντοχή κατά τη βάρδια, η δύναμη των κάτω άκρων, η δύναμη της χειρολαβής και η ευλυγισία του κορμού). Το δείγμα αποτέλεσαν συνολικά 12 (n=12) μεσήλικες γυναίκες με ή χωρίς εκδήλωση καρκίνου του μαστού. Αναλυτικότερα, έξι γυναίκες (οριακά υπέρβαρες) ήταν επιζώντες από καρκίνο του μαστού (n=6, Βάρος: 70,1±19,0 kg, ύψος: 1,60±0,3 m και ΔΜΣ: 25.3±4.6 kg/m²) και 6 υγιείς, παχύσαρκες γυναίκες δίχως κάποια μορφή καρκίνου (n=6, Βάρος: 83±14,6 kg, ύψος: 1.65±0,8 m και ΔΜΣ: 32,3±6,3 kg/m²). Στην έναρξη (end of training period) και μετά από τρεις μήνες (detraining), οι συμμετέχουσες υποβλήθηκαν σε προσδιορισμό της σύστασης σώματος μέσω του πολυσυχνотικού αναλυτή σύστασης (συνολική και τμηματική) σώματος Tanita MC 780, ενώ εκτέλεσαν δοκιμασίες για τον προσδιορισμό των δεικτών φυσικής κατάστασης και λειτουργικής ικανότητας. Η ανάλυση των δεδομένων κατέδειξε ήπιες διαφοροποιήσεις (p>0,05) μεταξύ των χρονικών στιγμών (έναρξη διακοπής, μετά 3 μήνες διακοπής) και στις δύο μελετούμενες υποομάδες γυναικών. Οι μοναδικές στατιστικά σημαντικές αλληλεπιδράσεις που παρατηρήθηκαν αφορούν τη διακύμανση του σωματικού βάρους $F(1,10)=4,8888$, $p=0,05147$] και την ευλυγισία του κορμού $F(1,8)=5,8329$, $p=0,04217$]. Συνεπώς, η σύντομη (τρίμηνη) καλοκαιρινή διακοπή ενός συστηματικού προγράμματος άσκησης δε φαίνεται να επιδεινώνει τους λειτουργικούς και σωματομετρικούς δείκτες σε μεσήλικες γυναίκες με ή χωρίς εκδήλωση νεοπλασματικής νόσου.

Λέξεις – Κλειδιά: διακοπή της άσκησης, δείκτες υγείας, φυσική κατάσταση, καρκίνος μαστού



316. ΔΡΟΜΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΔΥΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ: NIKE ALPHAFLY NEXT% 2 ΚΑΙ ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO 3

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ι. , ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ. , ΓΕΝΕΙΑΤΑΚΗΣ Ε. Α. , ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν. , ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

RUNNING ECONOMY WITH THE USE OF TWO MARATHON RACING SHOES: NIKE ALPHAFLY NEXT% 2 AND ADIDAS ADIZERO ADIOS PRO 3

THEODORAKIS I. , ILIOPOULOS S. , GENEIATAKIS E. A. , AGGELOUSIS N. , CHATZINIKOLAOU A. , SMILIOS I.

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

Email: moter-7@hotmail.com

Η σταδιακή βελτίωση των ρεκόρ του μαραθωνίου δρόμου συμπίπτει με τις πρόσφατες εξελίξεις στην τεχνολογία των αθλητικών παπουτσιών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει ποιο από τα δύο αγωνιστικά υπερ-παπούτσια, Nike Alphafly Next% 2 ή Adidas Adizero Adios Pro 3, μειώνει περισσότερο το ενεργειακό κόστος σε σχέση με συμβατικό παπούτσι, κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε τρεις δρομικές ταχύτητες. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά δώδεκα υγιείς άνδρες, ερασιτέχνες δρομείς (ηλικία: $39,6 \pm 8,2$ ετών, σωματική μάζα: $74,9 \pm 5,07$ kg, ύψος: $181,2 \pm 4,91$ cm, και VO_{2max} : $55,6 \pm 2,15$ ml/min/kg) με προπονητική ηλικία μεγαλύτερη από 8 έτη. Μετρήθηκαν η καρδιακή συχνότητα με τη χρήση φορητών καρδιοσυχνόμετρων, η κατανάλωση προσλαμβανόμενου οξυγόνου και αποβαλλόμενου CO_2 με τη χρήση αναλυτή αερίων και υπολογίστηκε το θερμιδικό κόστος της άσκησης, ενώ οι δρομείς έτρεξαν στο δαπεδοεργόμετρο με τα τρία διαφορετικά υποδήματα, σε τρεις διαφορετικές ταχύτητες: 11,5, 13,5 και 15,5 χλμ/ώρα. Επίσης, κατά τη διάρκεια του τρεξίματος καταγράφηκε το μήκος διασκελισμού, ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η συχνότητα διασκελισμού, με το σύστημα οπτικής συλλογής δεδομένων Ortojump. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι στην ταχύτητα 15,5 χλμ/ώρα υπήρχε υψηλότερη ($p < 0,05$) κατανάλωση οξυγόνου με το συμβατικό παπούτσι, συγκριτικά με το Adidas, ενώ στην ίδια ταχύτητα το θερμιδικό κόστος με τα δύο υπέρ-παπούτσια ήταν μειωμένο ($p < 0,05$) σε σύγκριση με το συμβατικό. Ο χρόνος επαφής με το έδαφος, τρέχοντας με το συμβατικό παπούτσι, ήταν μεγαλύτερος ($p < 0,05$) συγκριτικά με το Adidas και το Nike και στις τρεις ταχύτητες. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι και τα δύο αυτά νέα μοντέλα αγωνιστικού παπουτσιού, βελτιώνουν τη δρομική οικονομία σε σύγκριση με τα συμβατικά παπούτσια, αλλά μόνο σε υψηλές ταχύτητες, απευθυνόμενα σε δρομείς που μπορούν να τρέχουν για παρατεταμένο χρονικό διάστημα σε ταχύτητες άνω των 15χλμ/ώρα και όχι σε χαμηλές ταχύτητες (μικρότερες των 15 χλμ/ώρα).

Λέξεις – Κλειδιά: *vo2max, ενεργειακό κόστος, ενεργειακή οικονομία, δαπεδοεργόμετρο, υπερ-παπούτσια*



317. Η ΣΕΙΡΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΟΞΕΙΑ ΦΑΣΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2;

ΜΠΑΛΤΖΗ Μ.¹, ΣΠΑΣΗΣ Α.¹, ΔΡΟΥΓΚΑΣ Α.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹, ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Β.², ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.¹

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

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής, Αλεξανδρούπολη, Ελλάδα

DOES THE ACUTE PHASE COMBINED EXERCISE PROGRAM INFLUENCE GLYCEMIC CONTROL IN PEOPLE WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS?

BALTZI M.¹, SPASSIS A.¹, DROUGKAS A.¹, SMILIOS I.¹, ASIMAKOPOULOS B.², DOUDA H.¹, TOKMAKIDIS S.¹

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

²Democritus University of Thrace, Department of Medicine, Alexandroupolis, Greece

Email: mmpaltzi@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τις επιδράσεις που επιφέρει η σειρά εκτέλεσης αερόβιας διαλειμματικής άσκησης και άσκησης με αντιστάσεις σε ένα ημερήσιο συνδυαστικό πρόγραμμα στον γλυκαιμικό έλεγχο ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2). Στη μελέτη συμμετείχαν 14 άτομα με ΣΔτ2, ηλικίας 61,24±8,7 ετών, ύψους 172,1±7,5 cm, σωματικής μάζας 97,1±18,3 kg και BMI 32,7±5,5 kg/m². Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν δύο συνδυαστικές προπονήσεις σε διαφορετικές ημέρες (τουλάχιστον 72 ώρες) με διαφορετική σειρά εφαρμογής αερόβιας διαλειμματικής άσκησης σε εργοποδήλατο (Monark 894e) και άσκησης με αντιστάσεις σε μηχανήματα. Η αερόβια διαλειμματική άσκηση περιλάμβανε 6x1' στο 105% του 2ου αναπνευστικού κατωφλίου (ΑΚ2) με ενεργητικό διάλειμμα στο 50% του 105% του ΑΚ2. Η άσκηση με αντιστάσεις περιλάμβανε 4 ασκήσεις στις οποίες εκτελέστηκαν από 3 σετ των 15 επαναλήψεων με συνολική διάρκεια 90 sec το κάθε σετ και 2 ασκήσεις στις οποίες εκτελέστηκαν από 3 σετ των 15 επαναλήψεων με συνολική διάρκεια 90 sec. Μισή ώρα πριν από κάθε συνθήκη προπόνησης, οι συμμετέχοντες κατανάλωναν 250ml φρουτοποτό και η μέτρηση της γλυκόζης πραγματοποιούνταν 30' (λήψη ροφήματος), 20', 10' πριν τη στιγμή έναρξης της άσκησης (0'), στο 4', 8', 12', 16', 21', 25', 30', 35', και 40' κατά την άσκηση, καθώς και στο 10' και 20' της αποκατάστασης. Μετά την λήψη του φρουτοποτού και έως την στιγμή έναρξης της άσκησης, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση των επιπέδων γλυκόζης σε όλες τις πειραματικές συνθήκες (p<0.01) αλλά μετά το 4' άσκησης παρατηρήθηκε σταδιακή μείωση των τιμών της γλυκόζης και στις δύο συνθήκες άσκησης. Στατιστικά σημαντικές χαμηλότερες τιμές γλυκόζης παρατηρήθηκαν μεταξύ της σειράς εκτέλεσης των δύο προγραμμάτων άσκησης στις χρονικές στιγμές 16' και 30' (p<0.01), όταν η αερόβια διαλειμματική άσκηση προηγείτο της άσκησης με αντιστάσεις. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται πως όταν σε μία συνεδρία άσκησης η αερόβια διαλειμματική άσκηση προηγείται της άσκησης με αντιστάσεις, επιτυγχάνεται καλύτερος γλυκαιμικός έλεγχος των ατόμων με ΣΔτ2. Ωστόσο, απαιτείται να γίνει συλλογή δεδομένων σε μεγαλύτερο πληθυσμό για να αποσαφηνιστεί η αποτελεσματικότερη σειρά εκτέλεσης των διαφορετικών τύπων άσκησης σε ένα ημερήσιο συνδυαστικό πρόγραμμα άσκησης όσον αφορά την ευνοϊκότερη ρύθμιση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα σε άτομα με ΣΔτ2.

Λέξεις – Κλειδιά: αερόβια διαλειμματική άσκηση, άσκηση με αντιστάσεις, γλυκαιμικός έλεγχος, δυσμεταβολικοί ενήλικες



318. PARA TAE KWON DO: ENA NEO ΑΘΛΗΜΑ ΠΟΥ ΑΝΑΔΕΙΚΝΥΕΙ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΟΤΗΤΑ, ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΓΩΤΤΑΣ Κ. , ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Θ.

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

PARA TAE KWON DO: A NEW SPORT THAT PROVIDE THE VALUE OF SPORT AS A TOOL FOR EQUALITY, SOCIAL INTEGRATION AND ACCEPTANCE OF PEOPLE WITH DISABILITIES

GOTTAS K. , KOSTOPOULOU T.

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

Email: konstantinos.gottas@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει τα χαρακτηριστικά του Para Tae Kwon Do, που αποτελεί μια νέα παραλλαγή του παραδοσιακού Tae Kwon Do, και έχει προσαρμοστεί έτσι ώστε να είναι προσβάσιμο σε άτομα με αναπηρία. Στην παρούσα εργασία δίνεται έμφαση στον διπλό χαρακτήρα του αθλήματος: α) ως δραστηριότητα αναψυχής, που επιτρέπει τη συμμετοχή σε φυσική άσκηση με σκοπό την ενίσχυση της κινητικότητας, της ευλυγισίας, της αυτοπεποίθησης και της κοινωνικής ένταξης των ατόμων με αναπηρία και β) ως επίσημο Παραολυμπιακό αγώνισμα, με θεσμοθετημένους διεθνείς αγώνες υπό την αιγίδα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Tae Kwon Do (WT). Το Para Tae Kwon Do προσαρμόζεται

στις ικανότητες του κάθε αθλητή/τριας και μπορεί να περιλαμβάνει προσαρμοσμένες τεχνικές και ανταγωνιστικούς αγώνες για διαφορετικούς τύπους αναπηριών. Το Para Tae Kwon Do

ενσωματώθηκε για πρώτη φορά στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο το 2020, στις κατηγορίες για αθλητές με σωματικές αναπηρίες, και αποτελεί πλέον θεσμοθετημένο άθλημα

με σαφές πλαίσιο αγωνιστικότητας που περιλαμβάνει το Roomsae και το Kyorugi, ανάλογα με τις δυνατότητες των συμμετεχόντων. Στην παρούσα εργασία αναδεικνύεται η σημασία του ως μέσο ενίσχυσης της ισότητας, της κοινωνικής αποδοχής και της ένταξης των ατόμων με αναπηρία. Συμπερασματικά, όπως προκύπτει από τα χαρακτηριστικά του αθλήματος το Para Tae Kwon Do είναι ένα άθλημα το οποίο δεν συμβάλλει μόνο στην αθλητική εξέλιξη και στην ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων, αλλά λειτουργεί και ως παράγοντας κοινωνικής αποδοχής, προβάλλοντας τον αθλητισμό ως εργαλείο ενδυνάμωσης, αποδοχής, σεβασμού στη διαφορετικότητα και ισότιμης συμμετοχής των ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές δραστηριότητες.

Λέξεις – Κλειδιά: *para tae kwon do, αναπηρία, κοινωνική αποδοχή, ισοτιμία*



319. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ PILATES ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - ΕΥΕΞΙΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

ΠΑΠΑΝΤΩΝΗ Φ., ΣΤΕΛΛΙΟΥ Ε. , ΜΑΓΓΟΥΡΙΤΣΑ Γ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

THE EFFECT OF A PILATES PROGRAM ON FUNCTIONAL CAPACITY AND PSYCHOLOGICAL HEALTH - WELL-BEING ON PATIENTS WITH CHRONIC MENTAL DISORDER

PAPANTONI F., STELLIOU E. , MANGOURITSA G.

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

Email: fpapantoni@uth.gr

Η μέθοδος Pilates κερδίζει ολοένα και μεγαλύτερη αναγνώριση για τα οφέλη της στον τομέα της αποκατάστασης και πρόληψης μυοσκελετικών προβλημάτων, καθώς και οφέλη στην ποιότητα ζωής σε υγιείς και ασθενείς πληθυσμούς. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός προγράμματος άσκησης βασισμένο στη μέθοδο Pilates, στη λειτουργική ικανότητα και την ψυχολογική υγεία - ευεξία ατόμων με ψυχικές διαταραχές. Η μελέτη διεξήχθη σε δεκατρείς ενήλικες, διαγνωσμένους με κάποια ψυχική διαταραχή, ηλικίας 60 - 65 ετών, οι οποίοι διέμεναν σε δομή ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης. Μετά από δική τους έγγραφη συγκατάθεση, χωρίστηκαν τυχαία στην πειραματική ομάδα (n =7) και στην ομάδα ελέγχου (n =6) και αξιολογήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση στη λειτουργική τους ικανότητα, με μια δεσμίδα δοκιμασιών του κινητικού τεστ 'Fullerton Fitness Test', καθώς και στην ψυχολογική τους ευεξία με την 'Υποκειμενική Κλίμακα Εμπειριών Άσκησης' (SEES), πριν και μετά την 1η, 8η και 16η συνεδρία. Η πειραματική ομάδα συμμετείχε στο παρεμβατικό πρόγραμμα Pilates διάρκειας οκτώ εβδομάδων, με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα, 60 λεπτά η κάθε συνεδρία, ενώ οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου συμμετείχαν μόνο στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες της ψυχοκοινωνικής δομής. Η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ομάδα παρέμβασης σε όλες τις δοκιμασίες του Fullerton Fitness Test, όπως «2 minute step», «Chair stand 30 sec», «8 foot Up & Go», «Arm curl 30 sec», καθώς και «Chair Sit & Reach» μεταξύ των δύο μετρήσεων. Αντίθετα, για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κάποια από τις δοκιμασίες μεταξύ των δύο μετρήσεων. Όσον αφορά την 'Υποκειμενική Κλίμακα Εμπειριών Άσκησης', η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ομάδα παρέμβασης στους τρεις παράγοντες, «Θετική ευεξία», «Ψυχολογικό στρες» και «Κόπωση» μεταξύ των μετρήσεων. Αντίθετα, για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κάποιον από τους παράγοντες της κλίμακας μεταξύ των μετρήσεων. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι, το πρόγραμμα Pilates, αποτέλεσε μια εναλλακτική αποτελεσματική μέθοδο βελτίωσης της λειτουργικής ικανότητας και της ψυχολογικής υγείας - ευεξίας των ατόμων με ψυχικές νόσους, στοχεύοντας στην καλύτερη διαχείριση των καθημερινών τους αναγκών.

Λέξεις – Κλειδιά: μέθοδος 'pilates', ψυχικές νόσοι, μυϊκή δύναμη, λειτουργική ικανότητα, ψυχολογική υγεία - ευεξία



320. ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΥ Σ., ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.

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

HAEMOPHILIA AND EXERCISE

ΧΑΝΘΟΡΟΥΛΟΥ Σ., BERBERIDOU F.

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

Email: simela9@gmail.com

Η αιμορροφιλία είναι μια κληρονομική διαταραχή της πήξης του αίματος, που εμφανίζεται κυρίως στους άντρες. Η πιο συχνή μορφή είναι η αιμορροφιλία Α, που επηρεάζει περίπου 1 άτομο ανά 10.000 γεννήσεις. Σχετίζεται με την έλλειψη ή δυσλειτουργία του παράγοντα πήξης VIII, ενώ η αιμορροφιλία Β από έλλειψη του παράγοντα IX. Η παρούσα εργασία εστιάζει στη μελέτη των προτεινόμενων πρωτοκόλλων άσκησης και στους περιορισμούς που ισχύουν για τα άτομα με αιμορροφιλία, λαμβάνοντας υπόψη τα επίπεδα έλλειψης των παραγόντων πήξης στο αίμα και τη σοβαρότητα της πάθησης. Για τη διεξαγωγή της έρευνας πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε διεθνώς αναγνωρισμένες βάσεις δεδομένων (Google Scholar, Elsevier) με συγκεκριμένες φράσεις κλειδιά (αιμορροφιλία και άσκηση, haemophilia and exercise or exercise protocol). Η διαδικασία ανασκόπησης διεξήχθη από τις 16 Σεπτεμβρίου 2024 έως τις 27 Ιανουαρίου 2025 και οδήγησε στην επιλογή 14 άρθρων, γραμμένων στην ελληνική και αγγλική γλώσσα. Τα άρθρα που μελετήθηκαν αφορούσαν την τελευταία δεκαετία και πληρούσαν τα κριτήρια που τέθηκαν. Σύμφωνα με τις έρευνες ο φόβος αιμορραγιών και της αιμορροφιλικής αρθροπάθειας περιορίζει συχνά τα άτομα αυτά σε έναν καθιστικό τρόπο ζωής, σε κινησιοφοβία, με αρνητικές συνέπειες στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Ωστόσο έχει αποδειχτεί πως με την εφαρμογή σωστής προφυλακτικής θεραπείας και κατάλληλης αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας πριν από την έναρξη οποιασδήποτε δραστηριότητας, επιτρέπει σε άτομα με αιμορροφιλία να συμμετέχουν σε ασφαλείς και κατάλληλες αθλητικές δραστηριότητες, εξατομικευμένες για την περίπτωσή τους. Συνιστώνται προγράμματα άσκησης με αντιστάσεις, αερόβια άσκηση, ασκήσεις βελτίωσης του εύρους κίνησης, βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας, του συντονισμού και της ισορροπίας, εστιάζοντας κυρίως στις χρόνιες προσβεβλημένες αρθρώσεις. Οι παραπάνω οδηγίες βρίσκονται σε πλήρη συμφωνία με τη Παγκόσμια Ομοσπονδία Αιμορροφυλίας.

Συμπερασματικά, η ενεργός συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και η δια βίου άσκηση δεν συμβάλλουν μόνο στην πρόληψη μυοσκελετικών και χρόνιων παθήσεων, αλλά και στην ταχύτερη αποκατάσταση μετά από αιμορραγικά επεισόδια, βελτιώνοντας σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων με αιμορροφιλία και ενισχύοντας την αυτοεικόνα και την αυτοπεποίθησή τους.

Λέξεις – Κλειδιά: αιμορροφιλία, αρθροπάθεια, πρωτόκολλα άσκησης



321. Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΟΔΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN

ΚΑΣΑΠΛΕΡΗ Β.¹, ΤΣΑΦΟΥ Χ.¹, ΠΕΤΡΟΥ Β.¹, ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ.¹, ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.¹,
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.¹, ΜΠΟΝΟΒΑ Ο.²

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

²Σύλλογος Μέριμνας Ατόμων με Αναπηρίες Ν. Ροδόπης «αξιΖΩ»

INVESTIGATING THE EFFECT OF RETRO- WALKING ON BALANCE IN ADULTS WITH DOWN SYNDROME

KASAPLERI V.¹, TSAFOU C.¹, PETROU V.¹, BAXEVANI M.¹, BERBERIDOU F.¹, GIANNAKOU E.¹,
BONOVA O.²

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

²Association for the Care of People with Disabilities of Rhodope Prefecture “axiZO”

Email: kasapleri23@gmail.com

Το σύνδρομο Down προκαλείται από την τρισωμία του χρωμοσώματος 21, που σημαίνει ότι υπάρχει ένα επιπλέον αντίγραφο του χρωμοσώματος στα κύτταρα των ατόμων αυτών. Η ανάποδη βάδιση προσφέρει οφέλη στην υγεία κυρίως στη βελτίωση της μυϊκής λειτουργίας και κινητικότητας, ενώ επιπλέον βοηθάει στις σωματικές αλλαγές που σχετίζονται με τη γήρανση, όπως οι μεταβολές στο βάδισμα και στη στάση του σώματος. Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της ανάποδης βάδισης στην ισορροπία σε ενήλικα άτομα με σύνδρομο Down. Στην έρευνα συμμετείχαν 7 άνδρες ($n = 7$), ηλικίας 40.5 ± 9.53 ετών, ωφελούμενοι του συλλόγου Μέριμνας ατόμων με αναπηρίες Ν. Ροδόπης «αξιΖΩ», με έδρα την Κομοτηνή. Για την αξιολόγηση της στατικής ισορροπίας χρησιμοποιήθηκε το «Single leg test» σε δεξί και αριστερό πόδι στήριξης ενώ για την αξιολόγηση της δυναμικής ισορροπίας χρησιμοποιήθηκε το τεστ «Timed up and go». Ένα έντυπο συγκατάθεσης υπογράφηκε από τους γονείς των συμμετεχόντων και από τον υπεύθυνο της δομής σχετικό με τη συμμετοχή των ωφελούμενων στη μελέτη αυτή. Η έρευνα διήρκεσε 6 εβδομάδες όπου πραγματοποιήθηκαν συνολικά 12 συνεδρίες χρονικής διάρκειας 30 λεπτών. Το παρεμβατικό πρόγραμμα περιλάμβανε 10 λεπτά προθέρμανσης με έμφαση στη διάταση των κάτω άκρων και 20 λεπτά ανάποδης βάδισης. Αρχικές και τελικές μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν για τον προσδιορισμό της ικανότητας ισορροπίας των συμμετεχόντων. Η ανάλυση των δεδομένων με τη χρήση του παραμετρικού τεστ Paired Samples T-test ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στις επιδόσεις των προσπαθειών στο δεξί πόδι στήριξης στο Single leg test ($p\text{-value}=0.036 \leq 0.05$) όχι όμως και στο αριστερό πόδι στήριξης ($p\text{-value}=0.093 \geq 0.05$). Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν και στους μέσους όρους των προσπαθειών στο Timed up and go test ($p\text{-value}=0.006 \leq 0.05$). Συμπερασματικά, επηρεάστηκε θετικά η ικανότητα στατικής και δυναμικής ισορροπίας των ατόμων με σύνδρομο Down από τη συμμετοχή τους σε παρεμβατικό πρόγραμμα ανάποδης βάδισης ενώ προπονητική έμφαση πρέπει να δοθεί και στην στήριξη στο μη κυρίαρχο πόδι. Προτείνεται η συμπερίληψη της ανάποδης βάδισης στο ασκησιολόγιο των ατόμων με σύνδρομο Down. Η εφαρμογή της σε μεγαλύτερο δείγμα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα παρέμβασης θα ενισχύσει αυτά τα ευρήματα.

Λέξεις – Κλειδιά: σύνδρομο down, στατική ισορροπία, δυναμική ισορροπία, ανάποδη βάδιση, προσαρμοσμένη φυσική αγωγή



322. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ 'OTAGO' ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΠΤΩΣΕΩΝ ΣΕ ΧΡΟΝΙΟΥΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΣΔΡΑΚΑΣ Β. Λ., ΜΑΓΓΟΥΡΙΤΣΑ Γ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

THE EFFECT OF THERAPEUTIC EXERCISE PROGRAM 'OTAGO' ON MUSCLE STRENGTH AND BALANCE TO PREVENT FALLS IN CHRONIC PSYCHIATRIC PATIENTS

KYRIAKOPOULOU E., SDRAKAS V. L., MANGOURITSA G.

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

Email: evkyriakop@uth.gr

Ο κίνδυνος των πτώσεων είναι ιδιαίτερα αυξημένος στον πληθυσμό των ηλικιωμένων και ιδιαίτερα των ατόμων που λαμβάνουν ηρεμιστικά ή ψυχοτρόπα φάρμακα για την αντιμετώπιση κάποιας ψυχικής διαταραχής. Ο φόβος πτώσης είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει αρνητικά την ψυχολογία των ατόμων με χρόνιες ψυχικές διαταραχές, που διαμένουν σε δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και προσπαθούν να αυτοεξυπηρετηθούν και να εκτελέσουν αυτόνομα τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Η παρούσα εργασία είχε σκοπό να διερευνήσει την επίδραση του θεραπευτικού προγράμματος άσκησης 'Otago' στη μυϊκή δύναμη και ισορροπία για την πρόληψη των πτώσεων σε δεκατρείς ενήλικες, ηλικίας 60 - 65 ετών, διαγνωσμένους με κάποια ψυχική διαταραχή, οι οποίοι διέμεναν σε δομή ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης του Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδα παρέμβασης (n=7 άτομα) και ομάδα ελέγχου (n=6 άτομα) και αξιολογήθηκαν πριν και μετά την εφαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος άσκησης 'Otago', με την κλίμακα λειτουργικής ισορροπίας (BFBS), με τη δοκιμασία (Timed up and Go) και με τη σύντομη κλίμακα αξιολόγησης του φόβου των πτώσεων (FES - I). Η παρεμβατική ομάδα συμμετείχε στο πρόγραμμα άσκησης, διάρκειας 8 εβδομάδων, με συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 60 λεπτών η κάθε συνεδρία, ενώ οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου συμμετείχαν μόνο στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες της ψυχοκοινωνικής δομής. Η ανάλυση των δεδομένων ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ομάδα παρέμβασης στην κλίμακα της λειτουργικής ισορροπίας (BFBS) ($p < 0,05$), της δυναμικής ισορροπίας (TUG) ($p < 0,05$), καθώς και στην κλίμακα αξιολόγησης του φόβου των πτώσεων (FES-I) ($p < 0,05$) μεταξύ των δύο μετρήσεων. Αντίθετα, για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε κάποια από τις δοκιμασίες μεταξύ των δύο μετρήσεων. Επιπλέον, τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο σκορ όλων των δοκιμασιών (BFBS, TUG, FES-I) στην τελική μέτρηση μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι η εφαρμογή του προγράμματος άσκησης 'Otago', αποτέλεσε ένα αποτελεσματικό, ασφαλές, μη φαρμακευτικό μέσο για τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και της ταχύτητας βάδισης, για την πρόληψη του φαινομένου των πτώσεων σε ενήλικες με χρόνιες ψυχικές διαταραχές.

Λέξεις – Κλειδιά: πρόγραμμα άσκησης 'otago', ψυχικές νόσοι, μυϊκή δύναμη, λειτουργική ισορροπία, φόβος πτώσεων



323. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ

ΠΥΛΙΟΣ Ι. Π.

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

THE EFFECT OF HYDROTHERAPY ON THE IMPROVEMENT OF MOTOR FUNCTION IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY: A REVIEW OF INTERVENTIONAL STUDIES

PYLIOS I. P.

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

Email: pilioprodomos260302@gmail.com

Η Εγκεφαλική Παράλυση (Ε.Π.) αποτελεί μια μη εξελισσόμενη νευρολογική διαταραχή του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, η οποία επηρεάζει την κινητική ανάπτυξη και συνοδεύεται από κινητικές αναπηρίες ποικίλου βαθμού. Η υδροθεραπεία, δηλαδή η εφαρμογή εξειδικευμένων πρωτοκόλλων άσκησης στο νερό, αξιοποιεί τις φυσικές ιδιότητες του υδάτινου περιβάλλοντος (άνωση, αντίσταση, υδροστατική πίεση, θερμοκρασία) με σκοπό τη βελτίωση της κινητικής λειτουργίας παιδιών με Ε.Π. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η αξιολόγηση της επίδρασης της υδροθεραπείας στις κινητικές ικανότητες παιδιών ηλικίας 2-15 ετών με Ε.Π., μέσω ανασκόπησης παρεμβατικών μελετών. Η αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar, με χρήση λέξεων-κλειδιών στα ελληνικά (""Υδροθεραπεία"", ""Άσκηση στο νερό σε παιδιά με Εγκεφαλική Παράλυση"") και στα αγγλικά (""Hydrotherapy"", ""Water Exercise for Children with Cerebral Palsy""). Αρχικά εντοπίστηκαν 20 σχετικές μελέτες. Με βάση τα κριτήρια ένταξης –συγκριτικές παρεμβατικές μελέτες που αφορούσαν υδροθεραπεία σε παιδιά με Ε.Π. και αξιολογούσαν κινητικά αποτελέσματα– επιλέχθηκαν 6 μελέτες για ανάλυση. Τα προγράμματα υδροθεραπείας που εφαρμόστηκαν στις επιλεγμένες μελέτες είχαν διάρκεια 8-10 εβδομάδες, με συχνότητα 2-3 συνεδριών εβδομαδιαίως και διάρκεια συνεδρίας 30-60 λεπτά. Τα πρωτόκολλα περιλάμβαναν ασκήσεις ενίσχυσης μυϊκής δύναμης, ιδιοδεκτικότητας και βελτίωσης του κινητικού ελέγχου. Σε όλες τις περιπτώσεις, η ομάδα υδροθεραπείας συγκρίθηκε με ομάδα ελέγχου (ξηράς παρέμβασης). Τα αποτελέσματα ανέδειξαν σημαντικά μεγαλύτερη βελτίωση στην ομάδα της υδροθεραπείας όσον αφορά τη βάδιση, την ισορροπία και τη μείωση της σπαστικότητας. Παρά τα θετικά ευρήματα, οι περιορισμοί που διαπιστώθηκαν αφορούν το μικρό μέγεθος δείγματος, την ετερογένεια των παρεμβάσεων και την απουσία μακροχρόνιας παρακολούθησης. Μελλοντικές μελέτες με μεγαλύτερα δείγματα και τυποποιημένα πρωτόκολλα είναι απαραίτητες για την εξαγωγή ασφαλέστερων συμπερασμάτων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της υδροθεραπείας στην παιδιατρική κινητική αποκατάσταση.

Λέξεις – Κλειδιά: νευρολογικές διαταραχές, αποκατάσταση στο νερό, παιδιατρική φυσικοθεραπεία, σπαστικότητα, κινητικός έλεγχος, παιδιατρική φυσικοθεραπεία.



324. ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΒΙΟΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

ΛΑΚΕΡΔΑΣ Α., ΚΑΝΑΒΑΚΗ Α.

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

A REVIEW OF THE APPLICATION OF BIOFEEDBACK IN THE PREVENTION AND REHABILITATION OF SPORTS INJURIES

LAKERDAS A., KANAVAKI A.

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

Email: alakerdas@gmail.com

Περίληψη

Η βιοανατροφοδότηση αποτελεί μη επεμβατική μέθοδο που έγινε δημοφιλής στο χώρο της Ψυχολογίας και έχει ως στόχο χρησιμοποιώντας εξελιγμένες συσκευές να ελέγξει, να αναλύσει και να ενημερώσει τα άτομα σχετικά με τις φυσιολογικές ή μη λειτουργίες του σώματος τους έτσι ώστε να βελτιώσουν την ικανότητά τους να ρυθμίζουν αυτές τις λειτουργίες, μέσω άμεσης οπτικοακουστικής κυρίως ανατροφοδότησης. Στο πεδίο του αθλητισμού η βιοανατροφοδότηση μπορεί να παρακολουθήσει παραμέτρους, όπως η μυϊκή δραστηριότητα, ο καρδιακός ρυθμός, η απόδοση κίνησης και οι κινητικές αντιδράσεις. Αν και είναι γνωστή ως εργαλείο για τη βελτιστοποίηση κινηματικών χαρακτηριστικών και αθλητικής απόδοσης, είναι λιγότερο γνωστή η χρήση της στον αθλητικό τραυματισμό. Σκοπός αυτής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν να διερευνήσει την εφαρμογή της βιοανατροφοδότησης στον τομέα της πρόληψης και αποκατάστασης τραυματισμών στον αθλητισμό. Η αναζήτηση των σχετικών άρθρων διεξήχθη μέσω PubMed και Google Scholar, με λέξεις-κλειδιά biofeedback και sports injuries/ injury prevention/ injury rehabilitation. Επιλέχθηκαν 29 έρευνες, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν από το 2010 μέχρι σήμερα. Οι εφαρμογές περιλάμβαναν παρεμβάσεις Ηλεκτρομυογραφικής Βιοανατροφοδότησης, Βιοανατροφοδότησης Καρδιακής Μεταβλητότητας, Δονητικής Βιοανατροφοδότησης και Νευρομυϊκής Βιοανατροφοδότησης. Οι εν λόγω έρευνες αφορούσαν ποικίλους πληθυσμούς, 11 από αυτές έγιναν σε αθλητές διαφόρων αθλημάτων, 12 έγιναν σε άτομα που έχουν υποστεί κάποιον τραυματισμό και 4 πραγματοποιήθηκαν σε γενικό, υγιή πληθυσμό με στόχο την μέτρηση και τροποποίηση μυοσκελετικών ή νευρομυϊκών παραμέτρων προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος πιθανών τραυματισμών. Τα αποτελέσματα της έρευνας υποδεικνύουν πως η οπτικοακουστική βιοανατροφοδότηση συμβάλει στην πρόληψη και στην αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών μέσω της κινηματικής και εμβιομηχανικής ανάλυσης των κινήσεων και της άμεσης ανατροφοδότησης που δίνει με σκοπό τη βέλτιστη εκτέλεση τους. Ωστόσο, η χρήση της για ρύθμιση ψυχολογικών παραγόντων στον αθλητικό τραυματισμό είναι περιορισμένη. Μελλοντικές έρευνες σε διάφορους πληθυσμούς αθλητών και τύπους τραυματισμών, αλλά και αξιοποίησή της στη διαχείριση του άγχους, χρειάζονται για να μεγιστοποιήσουν τα οφέλη της.

Λέξεις – Κλειδιά: βιοανατροφοδότηση, πρόληψη τραυματισμών, αποκατάσταση τραυματισμών



325. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑ.

ΣΑΒΒΑΚΗ Ο., ΣΚΑΒΑΡΑΣ Π. , ΣΚΟΥΤΕΛΙΑΣ Π. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

CORRELATION OF RELATIVE STRENGTH, ELECTROMYOGRAPHIC ACTIVITY, AND FATIGUE IN MEN AND WOMEN DURING THE SQUAT EXERCISE.

SAVVAKI O., SKAVARAS P. , SKOUTELIAS P. , SMILIOS I.

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

Email: oslvgk@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει τη συσχέτιση μεταξύ της απόλυτης και της σχετικής δύναμης, της μεταβολής της ηλεκτρομυογραφικής δραστηριότητας (ΗΜΓ) και της κόπωσης κατά την εκτέλεση της άσκησης κάθισμα σε άντρες και γυναίκες. Συμμετείχαν 13 προπονημένες γυναίκες (ηλικίας: 20,2±1 χρόνων) και 13 προπονημένοι άνδρες (ηλικίας: 20,7±1,5 χρόνων) οι οποίες/οι εκτέλεσαν 4 σετ των 8 επαναλήψεων, με το φορτίο των 10ΜΕ, με 3 λεπτά διάλειμμα. Η μειομετρική φάση της κίνησης εκτελούνταν με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα. Κατά την εκτέλεση της άσκησης καταγράφηκε η ΗΜΓ δραστηριότητα του έξω πλατύ μυός, η γωνιακή ταχύτητα του γόνατος, ενώ μετρήθηκε και το ύψος στο κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση πριν τα σετ και στο 20ο λεπτό της αποκατάστασης. Υπολογίστηκαν η ποσοστιαία μεταβολή της ΗΜΓ δραστηριότητας μεταξύ του 1ου και 4ου σετ, της γωνιακής ταχύτητας στο γόνατο κατά τη μειομετρική φάση μεταξύ του 1ου και 4ου σετ, και του ύψους του άλματος πριν τα σετ και στο 20ο λεπτό της αποκατάστασης. Προσδιορίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson (r) μεταξύ των παραπάνω ποσοστιαίων μεταβλητών καθώς και με το φορτίο των 10ΜΕ σε απόλυτες και σε σχετικές τιμές. Η ανάλυση έδειξε ότι στους άνδρες, η σχετική δύναμη παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με τη μεταβολή στο ύψος του άλματος ($r=-0,601$, $p=0,04$), στην ταχύτητα κίνησης ($r=-0,554$, $p=0,07$) και στην ΗΜΓ δραστηριότητα ($r=-0,528$, $p=0,07$). Παρόμοια, η απόλυτη δύναμη παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με τη μεταβολή στο ύψος του άλματος ($r=-0,605$, $p=0,03$), και στην ΗΜΓ δραστηριότητα ($r=-0,713$, $p=0,01$). Στις γυναίκες συσχετίστηκαν η μείωση του ύψους του κατακόρυφου άλματος και της γωνιακής ταχύτητας ($r=-0,584$, $p=0,04$) ενώ δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της σχετικής ή της απόλυτης δύναμης με τις μεταβολές στο κατακόρυφο άλμα ($r=0,228$, $p=0,48$ και $r=0,013$, $p=0,97$) και στην ταχύτητα κίνησης ($r=-0,128$, $p=0,67$ και $r=0,191$, $p=0,55$). Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι οι άνδρες με την υψηλότερη σχετική ή απόλυτη δύναμη εμφανίζουν εντονότερη κόπωση, ενώ οι γυναίκες πιο ομοιόμορφη κόπωση ανεξαρτήτως του επιπέδου δύναμης. Οι διαφορές των δύο φύλων μπορεί να οφείλονται σε διαφορές στη μεταβολή της νευρομυϊκής ενεργοποίησης καθώς η πτώσης της στους άντρες ήταν ανάλογη του επιπέδου δύναμης.

Λέξεις – Κλειδιά: κόπωση, φύλο, ταχύτητα κίνησης, προπόνηση δύναμης, ηλεκτρομυογραφία



326. ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΛΙΠΗΣ ΜΑΖΑΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ, ΣΤΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ Π., ΑΡΚΟΥΡ Μ.Α. , ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ. , ΤΕΡΖΗΣ Γ.

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

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LEAN BODY MASS, FUNCTIONAL CAPACITY, AND COGNITIVE FUNCTION IN OLDER ADULTS

CHRISTOFORIDOU P., HARCOURT B.A. , METHENITIS S. , TERZIS G.

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

Email: chripela@gmail.com

Πρόσφατα διαπιστώθηκε ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ του μεγέθους της άλιπης μάζας, της λειτουργικής ικανότητας, της φυσικής δραστηριότητας και της ικανότητας επεξεργασίας πληροφοριών σε ηλικιωμένα άτομα. Ωστόσο, παραμένει ακόμα αδιευκρίνιστο εάν η άλιπη μάζα, η λειτουργική ικανότητα και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας συνδέονται με την γενικότερη γνωστική λειτουργία σε αυτά τα άτομα. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ της άλιπης μάζας, της λειτουργικής ικανότητας, της φυσικής δραστηριότητας και της γνωστικής ικανότητας ηλικιωμένων ατόμων. Στη μελέτη συμμετείχαν πενήντα ηλικιωμένα άτομα (Ηλικία: $75,5 \pm 5,4$ έτη, Σωματική Μάζα: $75,1 \pm 14,9$ kg, Σωματικό Ανάστημα: $1,64 \pm 0,8$ μ; Άλιπη Μάζα: $43,3 \pm 7,5$ kg, Ποσοστό Λιπώδους Μάζας: $40,2 \pm 8,4\%$; 35 γυναίκες και 15 άνδρες). Οι δοκιμαζόμενοι προσήλθαν μία φορά στο εργαστήριο όπου συμπλήρωσαν το έντυπο συναίνεσης, τα ερωτηματολόγια φυσικής δραστηριότητας Baeccke και ιατρικού-βιογραφικού ιστορικού. Στη συνέχεια η σύσταση σώματος αξιολογήθηκε μέσω της μεθόδου απορροφησιομετρίας διπλής ενέργειας ακτίνων Χ (DXA), η μέγιστη δύναμη των άνω άκρων μέσω της χειροδυναμομέτρησης και η λειτουργική ικανότητα των δοκιμαζόμενων μέσω του τεστ έγερσης από κάθισμα πέντε φορές. Τέλος αξιολογήθηκε η γνωστική λειτουργία μέσω του ερωτηματολογίου Moca (Montreal Cognitive Assessment), στην Ελληνική του έκδοση. Όταν οι εθελοντές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες βάσει της βαθμολογίας τους στο Moca (υψηλής, χαμηλής; Όριο βαθμολογίας 24) σημαντικές διαφορές διαπιστώθηκαν μεταξύ των ομάδων ($p < 0,005$) στην άλιπη μάζα (συνολική και κάτω άκρων), στην λειτουργική ικανότητα και στο επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, με την ομάδα της υψηλής βαθμολογίας να χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη άλιπη μάζα, καλύτερη λειτουργική ικανότητα και υψηλότερη φυσική δραστηριότητα. Σημαντικές συσχετίσεις διαπιστώθηκαν μεταξύ της βαθμολογίας στο MOCA (επίπεδο γνωστικής λειτουργίας), και της άλιπης μάζας των κάτω άκρων, της λιπώδους μάζας των κάτω άκρων, της λειτουργικής ικανότητας και του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας (r : από $-0,497$ έως $0,414$, $p < 0,001$; $n=50$). Δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές συσχετίσεις για την συνολική άλιπη μάζα και την μυϊκή δύναμη (Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, διαπιστώνεται ότι η άλιπη μάζα των κάτω άκρων, η λειτουργική ικανότητα και η φυσική δραστηριότητα συνδέονται με τη γνωστική λειτουργία των ηλικιωμένων ατόμων, πιθανότατα λόγω της μυοεγκεφαλικής αλληλεπίδρασης και της δράσης των μυοκινών.

Λέξεις – Κλειδιά: moca test, μυοεγκεφαλική αλληλεπίδραση, γνωστική λειτουργία



327. ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΣΕ ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑ ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΤΗΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ «ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ 4X10Μ» ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΣΠΑΘΑΡΑΣ Κ., ΠΕΤΡΙΔΗΣ Τ., ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Τ., ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ., ΣΠΑΣΗΣ Α., ΔΟΥΔΑ Ε.

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

PERCENTILE RANKING OF PERFORMANCE IN THE “4X10M SHUTTLE RUN” TEST IN YOUNG INDIVIDUALS

SPATHARAS K., PETRIDIS T., VASILEIOU T., KARAKIRIOU S., SPASSIS A., DOUDA H.

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

Email: kwstantinospatharas@gmail.com

Η ευκινησία ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να κινείται γρήγορα και να αλλάζει κατεύθυνση ως απόκριση σε κάποιο ερέθισμα, διατηρώντας τον έλεγχο και την ισορροπία του σώματός του. Η παρούσα εργασία είχε ως σκοπό τη συνδυαστική αξιολόγηση της ευκινησίας, της ταχύτητας και του συντονισμού νεαρών ατόμων μέσω της δοκιμασίας «Παλίνδρομο τρέξιμο 4x10μ» (“Shuttle run 4x10m”). Στη μελέτη συμμετείχαν 302 εθελοντές (n=302) ηλικίας 18-21 ετών, 186 άνδρες (ηλικίας: 18,8±0,8 ετών, σωματικής μάζας: 74,4±8,9kg, ύψους: 179±6,4cm, δείκτη BMI: 23,2±2,4kg/m² και σωματικού λίπους: 9,3±3,2%) και 116 γυναίκες (ηλικίας: 18,8±0,8 ετών, σωματικής μάζας: 60,8±9,2kg, ύψους: 164±6,4cm, δείκτη BMI: 22,5±2,7kg/m² και σωματικού λίπους: 21,2±4,6%), που φοιτούσαν στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης, κατά το Α' εξάμηνο των προπτυχιακών σπουδών τους, το ακαδημαϊκό έτος 2022-2023. Η δοκιμασία “Shuttle run 4x10 m” ανήκει στη δέση μετρήσεων «The ALPHA Health-Related Fitness Test Battery for Children and Adolescents» και απαιτεί παλίνδρομο τρέξιμο μέγιστης ταχύτητας, τεσσάρων διαδρομών, μεμεταφορά και εναπόθεση αντικειμένου (σφουγγάρι) σε δύο παράλληλες γραμμές, ορισμένες στο δάπεδο σε απόσταση 10 μέτρων μεταξύ τους. Για την επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων με υπολογισμό τεταρτημορίων (Q1=25% εκατοστημόριο, Q2=50% εκατοστημόριο (διάμεσος), Q3 = 75% εκατοστημόριο) και το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, για τη σύγκριση των τιμών μεταξύ των δύο φύλων. Τα αποτελέσματα της δοκιμασίας σύμφωνα με τη συχνότητα των επιδόσεων σε εκατοστημόρια στους φοιτητές ήταν Q1: 13,1s, Q2: 12,1s, Q3: 11,4s, ενώ στις φοιτήτριες Q1: 13,1s, Q2: 12,6s, Q3: 12,1s. Παράλληλα, η μέση επίδοση των φοιτητών ήταν 12,5±1,5s και των φοιτητριών 12,6±0,9s, χωρίς να προκύψει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων (p>0,05). Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαφαίνονται περιθώρια βελτίωσης στην απόδοση των φοιτητών/τριών σύμφωνα με τους πίνακες αξιολόγησης του επίσημου εγχειριδίου της δοκιμασίας, οι οποίοι όμως αναφέρονται σε άτομα δεκαεπτά ετών, και παρέχεται ένα σημείο αναφοράς και σύγκρισης των ικανοτήτων ευκινησίας, ταχύτητας και συντονισμού νεαρών ατόμων με μια ενιαία προσέγγιση.

Λέξεις – Κλειδιά: ευκινησία, ταχύτητα, συντονισμός, αξιολόγηση, νεαρά άτομα



328. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΣΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΧΕΙΡΟΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΟ

ΣΚΑΒΑΡΑΣ Π., ΣΚΟΥΤΕΛΙΑΣ Π. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

THE EFFECT OF BODY AND HAND POSITION ON THE MEASUREMENT OF MAXIMUM ISOMETRIC STRENGTH USING A HAND DYNAMOMETER

SKAVARAS P., SKOUTELIAS P. , KARAKIRIOU S. , SMILIOS I.

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

Email: petskav@gmail.com

Το χειροδυναμόμετρο είναι ένα όργανο μέτρησης της μέγιστης ισομετρικής δύναμης στο άκρο χέρι (χειρο-δυναμομέτρηση) και έχει χρησιμοποιείται ευρέως ως δείκτης της δύναμης σε υγιής και ασθενής πληθυσμούς όλων των ηλικιακών κατηγοριών. Για την εκτέλεση της δοκιμασίας έχει προταθεί η χρήση τόσο της όρθιας όσο και της καθιστής θέσης έχοντας, σε κάθε θέση, το χέρι είτε τεντωμένο στον αγκώνα είτε λυγισμένο. Ωστόσο, δεν έχει εξεταστεί κατά πόσο η θέση του σώματος ή του χεριού επηρεάζουν τις τιμές που καταγράφονται. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετηθεί αν η θέση του σώματος και του χεριού επηρεάζουν τη μέγιστη δύναμη που μπορούν να εφαρμόσουν άνδρες και γυναίκες καθώς και σε ποια εκδοχή παρουσιάζεται η μέγιστη τιμή ισομετρικής δύναμης. Για τη συλλογή δείγματος επιλέχθηκε η μέθοδος της χιονοστιβάδας και συμμετείχαν συνολικά 20 άνδρες (ηλικίας $20,5 \pm 1,57$) και 20 γυναίκες (ηλικίας $20,5 \pm 1,31$) φοιτητές και φοιτήτριες του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Οι δοκιμαζόμενοι/ες εκτέλεσαν από τρεις μέγιστες ισομετρικές συσπάσεις των 3 δευτερολέπτων, με ενδιαμέσο διάλειμμα 1 λεπτού, σε τέσσερις διαφορετικές θέσεις σώματος ή χεριού. Πιο συγκεκριμένα, οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν ισομετρικές συσπάσεις του άκρου χειρός από την: α) όρθια θέση και το χέρι σε έκταση, β) όρθια θέση και το χέρι λυγισμένο με τον αγκώνα σε κάμψη 90 μοιρών, γ) καθιστή θέση και το χέρι σε έκταση και δ) καθιστή θέση και το χέρι λυγισμένο με τον αγκώνα σε κάμψη 90 μοιρών. Σε κάθε σύσπαση καταγράφονταν η μέγιστη τιμή δύναμης με τη χρήση πιεζοηλεκτρικού χειροδυναμομέτρου (Kinvent) και η καλύτερη προσπάθεια από τις τρεις χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι τόσο στις γυναίκες όσο και στους άντρες η θέση του σώματος δεν επηρέασε τις τιμές της δύναμης ($p > 0,05$), αλλά, ανεξαρτήτου θέσεως, οι υψηλότερες τιμές δύναμης καταγράφηκαν με το χέρι τεντωμένο και όχι λυγισμένο ($p = 0,004$) Και στα δύο φύλα, η υψηλότερη τιμή καταγράφηκε με το χέρι τεντωμένο στην όρθια θέση. Συμπερασματικά προτείνεται οι μετρήσεις που πραγματοποιούνται για αξιολόγηση της μέγιστης ισομετρικής δύναμης με χειροδυναμόμετρο να εκτελούνται από την όρθια θέση με το χέρι τεντωμένο στον αγκώνα.

Λέξεις – Κλειδιά: χειροδυναμομέτρηση, αξιολόγηση, δύναμη.



329. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΕ ΠΡΩΤΟΕΤΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΩΝ ΕΤΩΝ 2022-23 ΚΑΙ 2023-24

ΠΕΤΡΙΔΗΣ Τ., ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Τ. , ΣΠΑΘΑΡΑΣ Κ. , ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ. , ΣΠΑΣΗΣ Α. , ΔΟΥΔΑ Ε.

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

MUSCULAR ENDURANCE ASSESSMENT IN FIRST-YEAR STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE FOR THE ACADEMIC YEARS 2022-23 AND 2023-24

PETRIDIS T., VASILEIOU T. , SPATHARAS K. , KARAKIRIOU S. , SPASSIS A. , DOUDA H.

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

Email: petriantaf@gmail.com

Η μυϊκή αντοχή αποτελεί μορφή της δύναμης και παράμετρο φυσικής κατάστασης, καθώς αναφέρεται στην ικανότητα των μυών να αναπτύσσουν επαναλαμβανόμενες υπομέγιστες δυνάμεις, υπερνικώντας φορτία για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τη μυϊκή αντοχή νεαρών ατόμων μέσω δύο δοκιμασιών πεδίου με ελεύθερες ασκήσεις και να κατατάξει τις επιδόσεις τους σε εκατοστιαία κλίμακα ανά φύλο. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε δύο συναπτά ακαδημαϊκά έτη (2022-2023 και 2023-2024), σε συνολικά 579 πρωτοετείς φοιτητές/τριες (n=579) ηλικίας 18-22 ετών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης. Συγκεκριμένα, συμμετείχαν εθελοντικά 351 φοιτητές (ηλικίας: 18,6±0,81 ετών, σωματικής μάζας: 73,81±9,54kg, ύψους: 179±6,5cm και δείκτη BMI: 22,96±2,44kg/m²) και 228 φοιτήτριες (ηλικίας: 18,8±0,89 ετών, σωματικής μάζας: 59,99±9,1kg, ύψους: 165±6,26cm και δείκτη BMI: 22,13±2,78kg/m²). Οι μετρήσεις περιελάμβαναν τη δοκιμασία προσαρμοσμένων κάμψεων αγκώνων ("Modified Push-Up Test") της δέσμης μετρήσεων φυσικής κατάστασης "ALPHA-FIT For Adults" και το "Burpee Test" (όρθια θέση - βαθύ κάθισμα - εκλάκτιση ποδιών - πρηνής στήριξη - συσπείρωση ποδιών - επαναφορά στην αρχική όρθια θέση χωρίς αναπήδηση) με καταγραφή του μέγιστου αριθμού των επιτυχώς εκτελεσμένων επαναλήψεων σε 30". Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων με υπολογισμό τεταρτημορίων (Q1=25% εκατοστημόριο, Q2=50% εκατοστημόριο (διάμεσος), Q3=75% εκατοστημόριο). Επιπρόσθετα, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης διπλής κατεύθυνσης (Two-Way Anova), για να εξεταστεί εάν υπήρχαν διαφορές στις επιδόσεις λόγω φύλου, ακαδημαϊκού έτους πραγματοποίησης της μέτρησης και αλληλεπίδρασης φύλου και έτους. Στις προσαρμοσμένες κάμψεις, τα αποτελέσματα της συχνότητας των επαναλήψεων σε εκατοστημόρια στους φοιτητές ήταν Q1:14, Q2:16, Q3:18 και στο "Burpee Test" Q1:13, Q2:15, Q3:17 ενώ αντίστοιχα στις φοιτήτριες Q1:14, Q2:16, Q3:17 και Q1:13, Q2:14, Q3:16. Επίσης, στις κάμψεις παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου (p<0,05) και του έτους μέτρησης (p<0,05), με τους άνδρες και τις επιδόσεις του έτους 2022-2023 να υπερέχουν. Στο "Burpee Test" παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα φύλου (p<0,05), με τους φοιτητές να παρουσιάζουν ανώτερη επίδοση. Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στη δυνατότητα συγκριτικής αξιολόγησης της μυϊκής αντοχής, παρέχοντας σχετικό σημείο αναφοράς για νεαρούς ενήλικες 18-22 ετών και συμπληρωματικά στοιχεία στους επίσημους πίνακες αξιολόγησης της δέσμης "ALPHA-FIT For Adults", οι οποίοι περιορίζονται σε ηλικίες άνω των τριάντα ετών.

Λέξεις – Κλειδιά: δύναμη, αντοχή, ελεύθερες ασκήσεις, νεαρά άτομα, εκατοστημόριο, κατάταξη



330. ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΞΩ ΠΛΑΤΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΑΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΘΙΣΜΑ

ΣΚΟΥΤΕΛΙΑΣ Π., ΣΚΑΒΑΡΑΣ Π. , ΣΑΒΒΑΚΗ Ο. , ΔΟΥΔΑ Ε. , ΣΜΗΛΙΟΣ Η.

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

CHANGES IN VASTUS LATERALIS MUSCLE OXYGENATION IN MEN AND WOMEN WHEN EXECUTING THE SQUAT EXERCISE

SKOUTELIAS P., SKAVARAS P. , SAVVAKI O. , DOUDA H. , SMILIOS I.

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

Email: petskout@gmail.com

Η εγγύς υπέρυθρη φασματοσκοπία αποτελεί μια φασματοσκοπική μέθοδο η οποία χρησιμοποιείται για τη μέτρηση της μεταβολής της οξυγόνωσης ($SmO_2\%$) του μυϊκού ιστού κατά την άσκηση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να μελετηθεί η μεταβολή της οξυγόνωσης του έξω πλατύ μυός σε άντρες και γυναίκες κατά την εκτέλεση της άσκησης με αντιστάσεις 'κάθισμα'. Το δείγμα αποτέλεσαν 11 φοιτητές (ηλικίας $20,7 \pm 1,5$ χρόνων) και 10 φοιτήτριες (ηλικίας $20,2 \pm 1$ χρόνων) του ΤΕΦΑΑ του ΔΠΘ έμπειρα στην εκτέλεση της άσκησης 'κάθισμα'. Οι δοκιμαζόμενοι/ες εκτέλεσαν 4 σετ των 8 επαναλήψεων με το φορτίο των 10ΜΕ με 3' διάλειμμα μεταξύ των σετ. Κατά την εκτέλεση των σετ καταγράφηκε η οξυγόνωση του έξω πλατύ μυός με την χρήση της συσκευής Train Red-FYER. Στη συνέχεια, αναλύθηκαν για κάθε σετ η μέγιστη και η ελάχιστη τιμή, το εύρος μείωσης, ο ρυθμός πτώσης και η τιμή της $SmO_2\%$ του έξω πλατύ μυ στο πλατώ που σχηματιζόταν στο δεύτερο μισό του κάθε σετ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε μεταβολή από σετ σε σετ ($p \geq 0,05$) του ρυθμού πτώσης, της ελάχιστης τιμής και του εύρους πτώσης του $SmO_2\%$. Η τιμή του $SmO_2\%$ στο πλατώ ($p=0,06$) και η μέγιστη τιμή ($p=0,02$) κατά την έναρξη των σετ ήταν υψηλότερη στο 4ο σετ συγκριτικά με το 1ο σετ. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ($p \geq 0,05$) μεταξύ των δύο φύλων στη μεταβολή όλων των παραμέτρων. Συμπερασματικά, άντρες και γυναίκες φαίνεται να παρουσιάζουν παρόμοια εικόνα μεταβολής της οξυγόνωσης των μυών κατά την άσκηση με αντιστάσεις. Και στα δύο φύλα, το μέγεθος της αποξυγόνωσης του έξω πλατύ μυός κατά την εκτέλεση της άσκησης κάθισμα, με τα χαρακτηριστικά της επιβάρυνσης που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη, δεν αλλάζει από σετ σε σετ ενώ τα κατώτατα επίπεδα μπορεί να παρουσιάσουν και τάση αύξησης πιθανά λόγω αύξησης της αιμάτωσης των μυών κατά την αποκατάσταση μεταξύ των σετ.

Λέξεις – Κλειδιά: προπόνηση ενδυνάμωσης, μεταβολισμός, φύλο



332. THE ASSESSMENT OF BODY COMPOSITION AT STUDENTS BY USING BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYZER

LEUCIUC F., MONCEA E.

Stefan cel Mare University of Suceava

Email: florin.leuciuc@usm.ro

The use of bioelectrical impedance analyzer is useful, because it collects essential data concerning body fat, visceral fat, body mass index, muscle mass, skeletal muscle mass, bone mass, sarcopenic index, basal metabolic rate, total body water. These kinds of devices are appropriate to assess body composition at healthy youth and adult population in order to find useful information. If we monitor the students' body composition, measured by a bioelectrical impedance analyzer, we will be able to establish if this kind of device is a reliable and valid instrument for the assessment of the body composition. The research subjects are students in Sport Sciences program. All subjects provided written informed consent prior to the research. In the design of our research, we establish inclusion criteria (male, age between 19 and 25 years old, student Sport Sciences program) and exclusion criteria: female or other gender, age less than 19 years old or more than 25 years old, student at other study program. During the study, the subjects followed 4 to 8 hours of physical activities according to their curricula and another 6 hours (average) of physical activities weekly. Descriptive statistics were calculated based on the collected data by using IBM SPSS version 26, Spearman's RHO, Cronbach's Alpha and paired samples test. For all analyzed indicators there was recorded a strong correlation at Spearman RHO (values between 0,831 and 0,989) and an excellent level at Cronbach's Alpha (from 0,903 to 0,994). At paired samples test wasn't recorded any statistical significance between testings' for $p < 0.05$, being a confirmation for previous two statistical parameters used in our research. Based on the obtained results, confirmed by 3 different statistical tests, bio-impedance analyzer is a valid and reliable device to assess the body composition at students. There were necessary other studies involving more subjects with different age, weight and physical activity level in order to determine the accuracy of the device.

Λέξεις – Κλειδιά: *validity, youth, body composition, correlation, male*



333. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΥ ΔΡΩΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΑΗ-ΓΙΩΡΓΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΤΗΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

ΣΒΑΝΑΣ Α.¹, ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.², ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.¹

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

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

THE SIGNIFICANCE OF THE DANCE RITUAL OF SAINT GEORGE FOR THE PEOPLE OF THE METROPOLIS OF KARDITSA

SVANAS A.¹, FILIPPIDOU E.², GOULIMARIS D.¹

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

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

Email: apsvanas@gmail.com

Το χορευτικό δρώμενο του Αη-Γιώργη πραγματοποιείται στη Μητρόπολη Καρδίτσας, ανήμερα του Αγίου Γεωργίου. Την ημέρα αυτή, οι γυναίκες της κοινότητας συγκεντρώνονται στον προαύλιο χώρο της εκκλησίας του Αγίου Γεωργίου, και χορεύουν, τραγουδώντας αντιφωνικά. Σήμερα, με την εξάλειψη του αναλφαριθμητισμού, την αστικοποίηση της υπαίθρου, την ανάπτυξη της τεχνολογίας, αλλά και σύγχρονων μέσων διασκέδασης, παρατηρείται η παύση πολλών χορευτικών δρωμένων, ανά την Ελλάδα. Τα δρώμενα αυτά σταμάτησαν να τελούνται, είτε γιατί έχασαν τη λειτουργικότητά τους, είτε γιατί έπαψε η πίστη των ανθρώπων σε αυτά, αφού έπαψαν και οι δεισιδαιμονίες, πάνω στις οποίες τα δρώμενα βασίζονταν. Ωστόσο, το χορευτικό δρώμενο του Αη-Γιώργη συνέχισε να τελείται, παρόλες τις αλλαγές των συνθηκών που συντελέστηκαν στο πέρασμα του χρόνου. Υπήρξε μία περίοδος που ατόνησε, όμως και πάλι ξεκίνησε δυναμικά με την επαναδραστηριοποίηση του Μορφωτικού Συλλόγου Μητρόπολης. Από αυτό και μόνο το γεγονός φαίνεται η σημαντικότητά του για τους κατοίκους της κοινότητας. Σκοπός της εργασίας είναι να μελετήσει τον ρόλο που επιτελούσε και επιτελεί το χορευτικό δρώμενο του Αη-Γιώργη στο πλαίσιο της κοινότητας στη Μητρόπολη Καρδίτσας. Η συλλογή των δεδομένων βασίστηκε στην εθνογραφική μέθοδο, όπως εφαρμόζεται στην επιστήμη του χορού, ενώ η ανάλυση και ερμηνεία τους στη μέθοδο της ‘πυκνής περιγραφής’ του Geertz. Διαπιστώθηκε, ότι ο ρόλος του χορευτικού αυτού δρωμένου με την πάροδο του χρόνου παρουσίασε μεταβολές. Στην παραδοσιακή κοινωνία, πριν την αστικοποίησή της, το χορευτικό δρώμενο τελούνταν προκειμένου να διασφαλιστεί η καλή γεωργική παραγωγή, έχοντας έναν ευετηριακό χαρακτήρα, καθώς θεωρούσαν ότι με τον χορό πραγματοποιούνταν ο καθαγιασμός του χώρου και η αποτροπή του κακού. Επιπλέον, ο χαρακτήρας του δρωμένου ήταν και κοινωνικός, καθώς ο χορός του Αη-Γιώργη ήταν αφορμή για γαμήλιες ανταλλαγές, ενώ αντικατόπτριζε και την κοινωνική θέση της γυναίκας. Ο χαρακτήρας του δρωμένου ήταν και διδακτικός, καθώς οι μεγαλύτερες γυναίκες, λειτουργούσαν ως ‘δασκάλες’, μυώντας τις μικρότερες στο χορευτικό δρώμενο. Στη σύγχρονη κοινωνία το δρώμενο έχει κυρίως χαρακτήρα ψυχαγωγικό, αλλά αποτελεί και αφορμή για κοινοτική συνάντηση, αφού οι περισσότεροι κάτοικοι της κοινότητας διαμένουν στα αστικά κέντρα. Συμπερασματικά, το χορευτικό δρώμενο του Αη-Γιώργη συνεχίζει να προσελκύει τους κατοίκους που συνεχίζουν την τέλεσή του, παρά την αλλαγή του ρόλου του, ως απόρροια των κοινωνικών μεταβολών.

Λέξεις – Κλειδιά: χορός, χορευτικά δρώμενα, ρόλος, λειτουργία, εθνογραφία



334. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΕ ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

ΓΑΓΑΝΗ Α.¹, ΚΑΙΣΑΡΗ Ε. Ε.¹, ΚΑΡΑΛΑΡΙΩΤΗ Κ.¹, ΚΑΡΑΚΙΤΣΙΟΥ Φ.¹, ΜΠΙΣΑΛΑ Η.¹,
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α.², ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α.¹

¹Εργαστήριο Εφαρμοσμένες Επιστήμες Ελεύθερου Χρόνου: Φύση, Σπορ, Τέχνες, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τρίκαλα, Ελλάδα

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

PSYCHOLOGICAL INVOLVEMENT OF ADULTS IN EXPRESSIVE AND COMPETITIVE FORMS OF EXERCISE: A COMPARISON BETWEEN DANCE AND INDIVIDUAL SPORTS

GAGANI A.¹, KAISARI E. E.¹, KARALARIOTI K.¹, KARAKITSIOU F.¹, BISALA I.¹, VASILEIOU A.²,
ZAFEIROUDI A.¹

¹Applied Leisure Sciences Lab Outdoor, Sports, Arts, University of Thessaly, D.P.E.S.S., Trikala, Greece

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

Email: amaliagagani@gmail.com

Η ψυχολογική ανάμειξη (involvement) περιγράφει τον βαθμό ενεργητικής, συναισθηματικής και γνωστικής σύνδεσης ενός ατόμου με μια δραστηριότητα και αντανακλά τη σημασία που αποδίδει το άτομο στη συμμετοχή του. Η έννοια σχετίζεται με την προσωπική αφοσίωση, το ενδιαφέρον και την πρόθεση διατήρησης της συμπεριφοράς στον χρόνο. Η παρούσα μελέτη διερευνά τις πιθανές διαφορές στα επίπεδα ανάμειξης σε ενήλικες λόγω: α) φύλου, β) ηλικιακής ομάδας, και γ) συμμετοχής σε δύο τύπους άσκησης - τον χορό και τα ατομικά αθλήματα. Ο χορός προσεγγίζεται ως δραστηριότητα που ενεργοποιεί τη συναισθηματική έκφραση και την ταύτιση μέσω της κίνησης, ενώ τα ατομικά αθλήματα επικεντρώνονται περισσότερο στην προσπάθεια και την επίδοση. Το δείγμα περιλάμβανε 234 ενήλικες (81 άνδρες και 153 γυναίκες), από τους οποίους 74 λάμβαναν μέρος σε δραστηριότητες χορού (παραδοσιακός, σύγχρονος, μπαλέτο, τάνγκο) και 160 σε ατομικά αθλήματα (στίβος, αντισφαίριση, κολύμβηση, ποδηλασία). Η ανάμειξη αξιολογήθηκε με την ελληνική έκδοση της κλίμακας αποτελούμενης από 12 θέματα. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert και η αξιοπιστία της κλίμακας ελέγχθηκε επιτυχώς. Για τη διερεύνηση διαφορών στο φύλο και τους δύο τύπους άσκησης εφαρμόστηκε ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα, ενώ για τη διαπίστωση διαφορών μεταξύ των ηλικιακών ομάδων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης ενός παράγοντα (one-way ANOVA). Τα αποτελέσματα: α) ως προς το φύλο, ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, με τις γυναίκες να σημειώνουν υψηλότερες τιμές εμπλοκής ($p < .05$) από ότι οι άνδρες, β) δεν εντοπίστηκαν διαφορές μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, και γ) καταγράφηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην εξεταζόμενη μεταβλητή της ανάμειξης ($p < .05$) με τους συμμετέχοντες στον χορό να σημειώνουν υψηλότερες τιμές σε σύγκριση με τους ενήλικες που συμμετείχαν σε ατομικά αθλήματα. Συμπερασματικά, η εμπλοκή φαίνεται να σχετίζεται με τα χαρακτηριστικά της κάθε δραστηριότητας. Ο χορός, προσφέροντας μεγαλύτερη δυνατότητα προσωπικής έκφρασης και συναισθηματικής σύνδεσης, οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα ανάμειξης σε σύγκριση με δραστηριότητες που βασίζονται περισσότερο στην τεχνική και την απόδοση. Τα ευρήματα αναδεικνύουν τη σημασία της επιλογής δραστηριοτήτων που ενισχύουν την εσωτερική κινητοποίηση και τη βιωματική απήχηση. Ο χορός μπορεί να αξιοποιηθεί σε προγράμματα ευεξίας, πρόληψης, εκπαίδευσης ή παρέμβασης, με στόχο τη διατήρηση της ενεργούς συμμετοχής και τη μακροχρόνια δέσμευση του ατόμου στην άσκηση.

Λέξεις – Κλειδιά: υποκειμενική σύνδεση, αυτοέκφραση, συναισθηματική εμπλοκή, επίγνωση, δια βίου άσκηση, χορός



335. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ Η. Γ., ΡΑΓΚΟΥΣΗΣ Μ. , ΒΗΤΤΑ Ε. , ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ.

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

EVALUATION OF EXPERIENCES THROUGH PARTICIPATION IN OUTDOOR RECREATIONAL ACTIVITIES

KYRIAKIDI I. G., RAGOUSIS M. , VITTA E. , ASTRAPELLOS K.

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

Email: grigoroulia@gmail.com

Email: grigoroulia@gmail.com

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να εστιάσει στις εμπειρίες και τις απόψεις φοιτητών/τριών που συμμετείχαν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής στο πλαίσιο πανεπιστημιακών δράσεων. Η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα για την ψυχική και σωματική ευεξία. Πολλοί συμμετέχοντες αναφέρουν ότι τέτοιες δραστηριότητες, όπως πεζοπορία, ράφτινγκ, αναρρίχηση, ποδηλασία, βόλτες στη φύση ή ακόμα και τα υπαίθρια παιχνίδια, τους βοηθούν να αποφορτιστούν και να βελτιώσουν τη διάθεσή τους. Επίσης, οι υπαίθριες δραστηριότητες προάγουν την κοινωνικοποίηση και δίνουν την ευκαιρία για δημιουργία νέων εμπειριών. Ομαδικές δράσεις όπως οι εκδρομές ή τα αθλήματα σε ανοιχτούς χώρους ενισχύουν το ομαδικό πνεύμα και την επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων. Στην έρευνα συμμετείχαν 49 φοιτητές Β έτους της ΣΕΦΑΑ ΔΠΘ, οι οποίοι παρακολουθούσαν το μάθημα επιλογής «Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή» και επισκέφθηκαν το Νέστο ποταμό λαμβάνοντας μέρος σε οργανωμένες δράσεις αναψυχής (κανο καγιακ, αναρρίχηση, καταρρίχηση, zip line, τοξοβολία). Για τη διαδικασία της έρευνας, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Κλίμακας Ποιότητας Υπηρεσιών, που έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε μελέτη αντίστοιχων ερευνών. Αποτελείται από 26 ερωτήματα, και αξιολογεί πέντε παράγοντες που αφορούν τις Υπηρεσίες, το Προσωπικό, τις εμπειρίες, την Αξιοπιστία και την Αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων. Όλες οι ερωτήσεις απαντήθηκαν σε επταβάθμια κλίμακα Likert. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε υψηλές τιμές στην αντίληψη της ποιότητας των υπηρεσιών. Παράλληλα, οι παράγοντες με τον υψηλότερο δείκτη ικανοποίησης, ήταν αυτοί που αφορούσαν τις εμπειρίες και το προσωπικό. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η συμμετοχή σε ΥΔΑ βοηθούν τους φοιτητές να αποφορτιστούν από το άγχος και το στρες, να έρθουν σε επαφή με τη φύση, να έρθουν πιο κοντά με τους συμφοιτητές τους, να ασκηθούν με ευχάριστο τρόπο, να δοκιμάσουν νέα αθλήματα και να διευρύνουν τις εμπειρίες τους. Ωστόσο, υπάρχουν και φοιτητές που εκφράζουν επιφυλάξεις. Ο περιορισμένος χρόνος λόγω σπουδών, η έλλειψη κατάλληλων χώρων και υποδομών, καθώς και η προτίμηση σε εσωτερικές μορφές ψυχαγωγίας (π.χ. ταινίες, ψηφιακά μέσα, γυμναστήριο) αποτελούν εμπόδια στη συμμετοχή τους. Παρ' όλα αυτά, είναι γενικά αποδεκτό ότι οι υπαίθριες δραστηριότητες συμβάλλουν θετικά στην ποιότητα ζωής των φοιτητών και αξίζει να ενισχυθούν μέσα από δράσεις που διευκολύνουν την πρόσβαση και τη συμμετοχή.

Λέξεις – Κλειδιά: υπαίθριες δραστηριότητες, αναψυχή, συμμετοχή, εμπειρίες



336. ΚΑΤΑΔΥΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΒΡΥΧΙΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ. ΘΕΣΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ.

NTINA M.¹, ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ. ¹, ΠΕΡΑΚΗ Β. ², ΚΩΣΤΑ Γ. ¹

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

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Νομική Σχολή, Κομοτηνή, Ελλάδα

DIVING AND SCUBA TOURISM. INSTITUTIONAL FRAMEWORK FOR DEVELOPMENT AND MANAGEMENT.

NTINA M.¹, YFANTIDOU G. ¹, PERAKI V. ², COSTA G. ¹

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

²Democritus University of Thrace, School of Law, Komotini, Greece

Email: dina.maria1@gmail.com

Ο καταδυτικός τουρισμός αποτελεί μια εναλλακτική μορφή θαλάσσιου τουρισμού που μπορεί να δώσει νέα δυναμική και αειφόρο προοπτική στις υπηρεσίες του τουρισμού στην Ελληνική Επικράτεια. Η διαμόρφωση ενός θεσμικού πλαισίου σε συνδυασμό με την οργάνωση των απαραίτητων δομών και υπηρεσιών, μπορούν να ενισχύσουν το τουριστικό προφίλ διαφόρων τουριστικών περιοχών της χώρας. Σκοπός της εργασίας ήταν η αποτύπωση του θεσμικού και νομικού πλαισίου που αφορούν το αντικείμενο του καταδυτικού τουρισμού στην Ελλάδα μέσω νομοθετημάτων, κανονιστικών ρυθμίσεων, μελετών σχεδιασμού σε επίπεδο κεντρικής διοίκησης και την σύγκρισή του με τα αντίστοιχα διεθνώς, καθώς και η διερεύνηση της παρούσας κατάστασης και των προοπτικών ανάπτυξης του καταδυτικού τουρισμού στην Ελλάδα, εντοπίζοντας νομικά και οργανωτικά ζητήματα που αφορούν όλους τους εμπλεκόμενους φορείς στον καταδυτικό τουρισμό. Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα περιλάμβαναν: Νόμους του Ελληνικού Κράτους, Ευρωπαϊκές Οδηγίες και Συστάσεις του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, νόμοι διαφόρων κρατών, σχετικά με το υφιστάμενο νομικό και θεσμικό καθεστώς που διέπουν την διαχείριση του καταδυτικού τουρισμού, ερμηνευτικές εγκύκλιοι συναφών Υπουργείων με το αντικείμενο του καταδυτικού τουρισμού, επιστημονικά άρθρα και μελέτες δημοσιευμένες σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά, κανονισμοί λειτουργίας κέντρων καταδυτικού τουρισμού από Ελλάδα και εξωτερικό, απολογιστικές εκθέσεις και παραδοτέα ερευνητικών προγραμμάτων με θέμα τον καταδυτικό τουρισμό. Από την ανάλυση των παραπάνω, διαπιστώνεται ότι διαμορφώνεται ένα επαρκές θεσμικό και νομοθετικό πλαίσιο το οποίο κρίνεται ικανοποιητικό και ικανό να στηρίξει την ανάπτυξη του καταδυτικού τουρισμού στην Ελλάδα. Προβλήματα εμφανίζονται κυρίως σε υποδομές και στην αντίστοιχη χρηματοδότηση, ώστε να μπορέσουν οι εμπλεκόμενοι φορείς αλλά και οι επιχειρήσεις να επενδύσουν σε δράσεις και προγράμματα καταδυτικού τουρισμού. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται η δυνατότητα, πολλές περιοχές, να οργανωθούν ως τουριστικοί προορισμοί που παρέχουν υπηρεσίες καταδυτικού αλλά και αλιευτικού τουρισμού, εκμεταλλευόμενοι τα οφέλη που απορρέουν από δράσεις συνέργειας όπως την δημιουργία και λειτουργία ενός δικτύου καταδυτικών πάρκων και υποθαλάσσιων μουσείων που μπορούν να προσφερθούν στην τουριστική αγορά ως ένα ενιαίο και ολοκληρωμένο τουριστικό πακέτο, συνδυάζοντας δράσεις και εμπειρίες που αποζητούν τουρίστες από όλο τον κόσμο. Τα επιτυχημένα παραδείγματα στο Μεξικό, στον Καναδά και στην Αλάσκα, στις Σκανδιναβικές χώρες αλλά και σε πολλές χώρες της Μεσογείου, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως οδικός χάρτης για την ανάπτυξη του καταδυτικού τουρισμού και στην Ελλάδα.

Λέξεις – Κλειδιά: εναλλακτικός τουρισμός, θαλάσσιος τουρισμός, βιώσιμη και αειφόρος ανάπτυξη, νομικό πλαίσιο.



337. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΘΕΜΕΛΙΩΔΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ, ΜΕ ΤΗΝ ΔΕΣΜΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ TGMD-3

ΜΠΟΤΣΑΡΗ Α. Κ., ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ. , ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α. , ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ. , ΚΑΜΠΑΣ Α.

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

EVALUATION OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS IN CHILDREN WITH AND WITHOUT DISABILITIES USING THE TGMD-3 ASSESSMENT TOOL

BOTSARI A. K., KARAGEORGOPOULOU M. , AVLONITI A. , KOURTESSIS T. , KAMBAS A.

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

Email: angebots2@phyed.duth.gr

Δυο συχνά εμφανιζόμενες νευροαναπτυξιακές διαταραχές είναι η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), με συχνότητα εμφάνισης στον παιδικό πληθυσμό 1-2% και η Νοητική Αναπηρία (ΝΑ), με συχνότητα 1-3%, ενώ συνδυαστικά, επηρεάζουν το 3-5% του πληθυσμού. Προκειμένου τα παιδιά με ΔΑΦ και ΝΑ, να μπορούν να ανταπεξέρχονται τόσο σε καθημερινές κινητικές απαιτήσεις, όσο και σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής, χρειάζονται ένα επαρκές επίπεδο εκμάθησης των θεμελιωδών κινητικών τους δεξιοτήτων (ΘΚΔ). Οι δεξιότητες αυτές είναι απαραίτητες για την κινητική επάρκεια και θεωρούνται τα βασικά δομικά στοιχεία για την ανάπτυξη πιο σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η αξιολόγηση των ΘΚΔ με την χρήση του Test of Gross Motor Development-3 (TGMD-3) σε παιδιά με ΔΑΦ και ΝΑ και η σύγκριση των επιδόσεών τους με μια ομάδα συνομήλικων παιδιών τυπικής ανάπτυξης. Στην έρευνα συμμετείχαν 14 παιδιά, ηλικίας 7 έως 10 ετών με νευροαναπτυξιακές διαταραχές και 14 παιδιά τυπικής ανάπτυξης τα οποία αξιολογήθηκαν με το TGMD-3. Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στις 9 από τις 13 ΘΚΔ του τεστ, με την ομάδα παιδιών τυπικής ανάπτυξης να έχει στατιστικά σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις. Ωστόσο, δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις δεξιότητες: γκάλοπ, οριζόντιο άλμα, πλάγια βήματα και υποδοχή της μπάλας με δυο χέρια. Πρέπει να σημειωθεί ότι οι 4 αυτές δεξιότητες εξασκούνται σε καθημερινή βάση στο ωρολόγιο πρόγραμμα του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου όπου φοιτούν τα παιδιά, γεγονός που ερμηνεύει τις σχετικά υψηλές τους επιδόσεις.

Λέξεις – Κλειδιά: προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, κινητική αξιολόγηση, δαφ, να, νευροαναπτυξιακές διαταραχές



338. PHYSICAL EDUCATION REFORM IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL: FEATURES AND CHALLENGES

SLYVKA Y., **FOMICHOV O.** , **POLTAVSKA D.**

Lviv In-Service Teacher Training Institute

Email: o.fomichov.if@gmail.com

Since 2018, the ""New Ukrainian School"" reform has been implemented in Ukraine. The reform involves bringing education closer to European educational standards, changing the information approach to a competency-based one, which is implemented on the basis of an activity component. During the period of implementation of the reform, physical education has undergone significant changes: Competency-based approach: moving beyond physical exercises to develop life skills and competencies through physical activity. Program flexibility: schools and teachers have greater autonomy to select physical activities based on student interests and available facilities. Inclusive education: creating conditions for all students to participate in physical education, including those with special educational needs. Assessment transformation: focusing on individual student progress rather than standardized performance metrics. Modular structure: programs divided into modules (gymnastics, athletics, team sports, swimming) that schools can customize to create their own curriculum. Psychosocial skills development: emphasizing teamwork, communication, and leadership through sports activities. Special attention in NUS is paid to cultivating habits for a healthy lifestyle: understanding the value of health, developing sustainable motivation to preserve and strengthen one's health, establishing healthy habits that will continue into adulthood. But, despite progressive reforms, physical education in Ukrainian schools faces several significant challenges.

Λέξεις – Κλειδιά: *physical education, new ukrainian school, competency-based approach*



339. ΜΠΟΡΕΙ Η CAROEIRA ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΣΤΗΝ ΟΛΟΠΛΕΥΡΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ;

ΧΟΝΔΡΟΥ Β., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε. , ΚΟΣΣΥΒΑ Ε. , ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

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

CAN CAROEIRA CONTRIBUTE TO THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF CHILDREN?

CHONDROU V., ADAMAKIS E. , KOSSYVA I. , VENETSANOU F.

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

Email: vaschon@phed.uoa.gr

Η caroeira είναι ένα αφροβραζιλιάνικο άθλημα με στοιχεία πολεμικής τέχνης, χορού και παιχνιδιού. Χαρακτηρίζεται από συνεχή κίνηση, αλληλεπίδραση με τον συμπαίκτη και αυτοσχεδιασμό. Σε αντίθεση με άλλες πολεμικές τέχνες, στην caroeira στόχος δεν είναι το χτύπημα του αντιπάλου, αλλά η συνεχής διατήρηση της κίνησης. Στην caroeira, δεν υπάρχει νικητής και ηττημένος. Οι caroeiristas προσπαθούν να ξεπεράσουν κινητικά τον συμπαίκτη τους, με ακροβατικά και κινήσεις, όπως λακτίσματα και αποφυγές. Τα παραπάνω χαρακτηριστικά καθιστούν την caroeira ένα εν δυνάμει θετικό περιβάλλον για την ολόπλευρη ανάπτυξη στην παιδική ηλικία. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης πεδίου ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τα αναπτυξιακά αποτελέσματα της caroeira σε παιδιά. Για τον σκοπό αυτό, έγινε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων SPORTDiscus, ERIC, PubMed, Embase, Medline και Summon, χρησιμοποιώντας όρους που αφορούσαν (α) την caroeira και (β) την παιδική ηλικία. Δεν χρησιμοποιήθηκαν λέξεις-κλειδιά για τα αναπτυξιακά αποτελέσματα, ώστε να αποφευχθεί ενδεχόμενος περιορισμός των αποτελεσμάτων αναζήτησης. Προϋπόθεση επιλογής μιας μελέτης ήταν να εξετάζει κινητικά, γνωστικά, ψυχολογικά ή κοινωνικά αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει η προπόνηση της caroeira σε άτομα κάτω των 18 ετών, να είναι στα αγγλικά ή στα ελληνικά και να έχει δημοσιευτεί μετά το 2000. Από τις 272 μελέτες που αναδείχθηκαν από την αναζήτηση, μόνο οι 13 πληρούσαν τα παραπάνω κριτήρια και συμπεριλήφθηκαν στην εργασία. Μεταξύ αυτών, οι επτά ήταν ποσοτικές και οι έξι ποιοτικές. Τέσσερις μελετούσαν παιδιά με αναπηρίες και δύο εστίασαν σε πρόσφυγες. Από την ανασκόπηση των μελετών φάνηκε πως η συμμετοχή σε προγράμματα caroeira συνδέεται με θετικά αποτελέσματα στον κινητικό (n=5), τον γνωστικό (n=2) και τον συναισθηματικό/κοινωνικό τομέα (n=6). Παρόλα αυτά, η υπάρχουσα βιβλιογραφία είναι πολύ περιορισμένη και δεν επιτρέπει την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Είναι λοιπόν αναγκαία η διεξαγωγή περισσότερων ερευνών, προκειμένου να τεκμηριωθεί η επίδραση της caroeira στην ανάπτυξη των παιδιών και να αναδειχθούν οι κατάλληλες προπονητικές μέθοδοι και διδακτικές προσεγγίσεις.

Λέξεις – Κλειδιά: *brazilian martial art, childhood, growth, movement, cognition, emotional social skills*



340. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΡΙΣΚΟ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΠΟΣΟ ΑΝΕΚΤΙΚΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΓΟΝΕΙΣ;

ΛΑΖΑΡΟΥ Ν., ΚΑΡΑΚΟΥΛΗΣ Τ. , ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

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

RISKY PLAY IN PRESCHOOL AGE: HOW TOLERANT ARE GREEK PARENTS?

LAZAROU N., KARAKOULIS T. , VENETSANOU F.

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

Email: nlazarou05@gmail.com

Παιχνίδι ρίσκου ονομάζεται εκείνη η μορφή παιχνιδιού, κατά την οποία τα παιδιά καλούνται να αποκριθούν κινητικά σε ποικίλα ερεθίσματα, χωρίς να γνωρίζουν το αποτέλεσμα των ενεργειών τους. Το παιχνίδι ρίσκου εμπεριέχει σημαντικά οφέλη για την ψυχοκινητική και πνευματική ανάπτυξη του παιδιού στην προσχολική ηλικία, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς τότε διαμορφώνονται οι βάσεις της κινητικής, πνευματικής και κοινωνικής τους ανάπτυξης. Η στάση των γονέων προς το παιχνίδι ρίσκου αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα για την έκθεση των παιδιών σε αυτό. Σε αυτή τη βάση, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της στάσης των Ελλήνων γονέων απέναντι στη συμμετοχή των παιδιών τους προσχολικής ηλικίας σε παιχνίδι ρίσκου. Στην έρευνα συμμετείχαν 161 γονείς (91 άνδρες (16.1%) και 136 γυναίκες (83.9%)] με τουλάχιστον ένα παιδί μικρότερο των 6 ετών. Για την εκτίμηση της ανοχής στον κίνδυνο, χορηγήθηκε διαδικτυακά το ερωτηματολόγιο Tolerance of Risk in Play Scale (TriPs). Από την ανάλυση των δεδομένων φάνηκε ότι οι μητέρες (συνολική βαθμολογία TriPs=53.72±28.74) είχαν χαμηλότερη ανοχή από τους πατέρες (συνολική βαθμολογία TriPs=60.61±33.48), χωρίς ωστόσο στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .28$). Με βάση τα συνολικά αποτελέσματα, 57.1% των γονέων δεν είχαν θετική στάση προς το παιχνίδι ρίσκου, το 20.5% ήταν κάπως επιφυλακτικοί, το 8.7% ήταν κάπως ανεκτικοί, ενώ μόνο το 2.5% το αντιμετώπιζαν απολύτως θετικά. Φαίνεται πως οι Έλληνες γονείς έχουν αντίστοιχες θεωρήσεις για το παιχνίδι ρίσκου με γονείς από χώρες της νότιας Ευρώπης, όπως η Πορτογαλία και η Κροατία. Κάτι τέτοιο δεν φαίνεται να ισχύει σε χώρες όπως η Νορβηγία, η Εσθονία, η Αυστραλία και ο Καναδάς, όπου οι γονείς αναδείχθηκαν πιο ανεκτικοί, επιτρέποντας σε μεγαλύτερο βαθμό την τριβή των παιδιών τους με το παιχνίδι ρίσκου. Λαμβάνοντας υπόψη πως η αρνητική στάση των γονέων απέναντι στο παιχνίδι ρίσκου ενδέχεται να μην επιτρέψει στα παιδιά την αποκομιδή των κινητικών, πνευματικών και κοινωνικών οφελών του, η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των γονέων σχετικά με τα οφέλη αυτού του είδους παιχνιδιού είναι απαραίτητη. Περαιτέρω έρευνα, ωστόσο, χρειάζεται τόσο αναφορικά με τους τρόπους επίτευξης της συγκεκριμένης αλλαγής, όσο και με τη συνολική διερεύνηση του ζητήματος στη χώρα μας.

Λέξεις – Κλειδιά: *πατέρες, μητέρες, tolerance of risk in play scale, νήπια, κίνδυνος*



341. ΤΑ ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ ΩΣ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΜΜΑΤΟ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥΣ;

ΣΤΑΓΙΑΝΝΗ Λ.¹, ΣΤΑΓΙΑΝΝΗΣ Α.², ΚΑΜΠΑΣ Α.³, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

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

²12ο Δημοτικό Σχολείο Νέου Ηρακλείου Αττικής

³Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή, Ελλάδα

DO OVERWEIGHT CHILDREN PERCEIVE THEMSELVES AS LESS PHYSICALLY LITERATE THAN THEIR CLASSMATES?

STAGIANNI L.¹, STAGIANNIS A.², KAMBAS A.³, VENETSANOU F.¹

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

²12th Primary School of Neo Irakleio, Attiki

³Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini, Greece

Email: lydiastag1anni.10@gmail.com

Ο Κινητικός Γραμματισμός (ΚΓ) είναι μια σύνθετη εννοιολογική κατασκευή, που περιλαμβάνει το κίνητρο, την αυτοπεποίθηση, την κινητική επιδεξιότητα, τη φυσική κατάσταση, τη γνώση και την κατανόηση της αξίας της φυσικής δραστηριότητας, καθώς και την ανάληψη της ευθύνης για συμμετοχή στη δια βίου άσκηση. Καθώς η παιδική ηλικία θεωρείται ιδανική περίοδος για τη θεμελίωση του ΚΓ, είναι χρήσιμη η διερεύνηση των παραγόντων που, ενδεχομένως, συνδέονται με την ανάπτυξή του, προκειμένου να ληφθούν υπόψη στα προγράμματα της καλλιέργειάς του. Στόχος της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της σχέσης του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) των παιδιών με τα επίπεδα του αντιλαμβανόμενου ΚΓ τους. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 97 παιδιά ηλικίας 11-12 ετών ($MO=11.57\pm0.49$ έτη). Ο ΔΜΣ ($MO=18.42\pm2.18$) υπολογίστηκε από τη μέτρηση του ύψους και της σωματικής μάζας των συμμετεχόντων, μέσα από τον τύπο $\text{Βάρος}/\text{ύψος}^2$, ενώ για την αξιολόγηση του αντιλαμβανόμενου ΚΓ χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο Physical Literacy for Children-Questionnaire (PL-C Quest), το οποίο αποτελείται από τέσσερις υποκλίμακες, που αντικατοπτρίζουν τους τομείς του ΚΓ (κινητικός, γνωστικός, ψυχικός, κοινωνικός). Τέλος, η κινητική επιδεξιότητα εκτιμήθηκε με τη λίστα ελέγχου Movement Assessment Battery for Children (M-ABC). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι ποσοστό 88.7% των παιδιών ήταν νορμοβαρή και 11.3% υπέρβαρα, ενώ κανένα δεν ήταν παχύσαρκο. Επίσης, βρέθηκε ότι όσο χαμηλότερος ήταν ο ΔΜΣ τόσο υψηλότερη ήταν η συνολική βαθμολογία στο PL-C Quest ($r = .367$, $p < .01$) και στην υποκλίμακα του κινητικού τομέα του ΚΓ. Αντίθετα, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση του ΔΜΣ με τη βαθμολογία στον κοινωνικό, στον ψυχικό και στον γνωστικό τομέα, όπως επίσης και στη λίστα ελέγχου MABC. Φαίνεται ότι, στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού σχολείου, τα παιδιά με αυξημένο ΔΜΣ, παρότι παρουσιάζουν παρόμοια κινητική επιδεξιότητα με τους συμμαθητές τους, αντιλαμβάνονται πως είναι λιγότερο κινητικά ικανά από εκείνους. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η αυτοαντίληψη του ατόμου για τον ΚΓ του συνδέεται στενά με τη συμμετοχή του σε φυσική δραστηριότητα, συμπεραίνεται ότι, εκτός από τις δράσεις για τη διατήρηση υγιών επιπέδων ΔΜΣ στην παιδική ηλικία, είναι αναγκαίο να δοθεί έμφαση στην ενίσχυση της αυτοαντίληψης των παιδιών με αυξημένο ΔΜΣ για την κινητική τους επιδεξιότητα.

Λέξεις – Κλειδιά: ΔΜΣ, κινητικός γραμματισμός, αυτοαντίληψη, σχολική ηλικία



342. ΣΧΕΣΗ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ, ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ, ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΣΕ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ - ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗ Μ. Ι., ΚΑΝΑΒΑΚΗ Α. , ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ. , ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

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

RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOUR, PHYSICAL ACTIVITY, LOWER LIMB, STRENGTH AND BALANCE IN OLDER ADULTS LIVING IN THE COMMUNITY- A CROSS-SECTIONAL STUDY

ROUMELIOTI M. I., KANAVAKI A. , MICHALOPOULOU M. , AGGELOUSIS N.

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

Email: mariroum1@phyed.duth.gr

Με τη γήρανση οι φυσικές λειτουργίες του οργανισμού, όπως η ικανότητα ισορροπίας μειώνονται. Ο καθιστικός χρόνος αυξάνεται και εν συνεχεία ο κίνδυνος πτώσεων. Η ισορροπία στην τρίτη ηλικία μπορεί να βελτιωθεί μέσω της άσκησης, ενώ άτομα τρίτης ηλικίας που έχουν περισσότερη καθημερινή δραστηριότητα συνολικά, έχουν καλύτερη ισορροπία σε σχέση με τους συνομηλίκους τους που είναι λιγότερο δραστήριοι. Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση καθιστικού χρόνου και ισορροπίας, έχοντας ελέγξει για σημαντικούς παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν αυτή τη σχέση. Συγκεκριμένα η δύναμη κάτω άκρων και η συνολική φυσική δραστηριότητα σε δείγμα 159 ατόμων ηλικίας 60 και άνω. Επιταχυνσιόμετρα και τεστ πεδίου, Senior Fitness Test (SFT) και Berg Balance Scale (BBS), χρησιμοποιήθηκαν για την αξιολόγηση της καθιστικής/φυσικής δραστηριότητας, δύναμης κάτω άκρων και ισορροπίας αντίστοιχα. Στη στατιστική ανάλυση εφαρμόστηκε ιεραρχική γραμμική παλινδρόμηση. Στο πλήρως προσαρμοσμένο μοντέλο παλινδρόμησης, τα ημερήσια βήματα και ο καθιστικός χρόνος δεν είχαν σημαντική επίδραση στην ισορροπία. Στο δεύτερο βήμα του μοντέλου, η δύναμη κάτω άκρων ($\beta = .41, BCI_{95\%} [.39, .80]$) και η ηλικία ($\beta = -.17, BCI_{95\%} [-.21, -.02]$) ήταν στατιστικά σημαντικά και σχετίζονταν με καλύτερη ισορροπία, εξηγώντας το 20% της διακύμανσης στις βαθμολογίες BBS ($F = 32.81, p < .001$). Παρά τη σύνδεση του καθιστικού χρόνου με πολλές χρόνιες παθήσεις και χαμηλότερη ποιότητα ζωής, η παρούσα έρευνα δεν βρήκε σχέση με την ικανότητα ισορροπίας σε άτομα τρίτης ηλικίας. Η έρευνα έγινε σε ένα δείγμα αυτόνομων και σχετικά ενεργών ατόμων, οι οποίοι είχαν υψηλό σκορ στο BBS. Σε άλλες έρευνες με επιταχυνσιόμετρα έχει αποδειχτεί ότι ο καθιστικός χρόνος μπορεί να συσχετιστεί με τις πτώσεις, αλλά δεν είχε βρεθεί σχέση με την ισορροπία. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να αξιολογήσουν την ισορροπία με ένα πιο ευαίσθητο εργαλείο που πιθανόν να οδηγήσει σε διαφορετικά αποτελέσματα.

Λέξεις – Κλειδιά: τρίτη ηλικία, καθιστικός χρόνος, ισορροπία, επιταχυνσιόμετρα



343. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΕΝΤΟΣ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ, ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΠΟ ΤΟ 1896 ΕΩΣ ΤΟ 2021

ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ Γ. Π.¹, ΚΟΥΛΗ Ο.¹, ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.¹, ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.²

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

²Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος, Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION WITHIN ANALYTICAL PROGRAMS, IN PRESCHOOL EDUCATION FROM 1896 TO 2021

GEROGIANNI G. P.¹, KOUΛI O.¹, BEBETSOS E.¹, KOURTESSIS T.²

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

²International Hellenic University, Department of Early Childhood Education & Care, Thessaloniki

Email: georgigerog@gmail.com

Τα προγράμματα κινητικών δραστηριοτήτων από την πρώιμη ηλικία, αποτελούν τα θεμέλια για μια καλύτερη ποιότητα ζωής και υγείας στην μετέπειτα ζωή. Η σπουδαιότητα τους είναι αναντίρρητη, εφόσον έχουν αποδειχθεί τα μακροπρόθεσμα οφέλη τους στην σωματική και ψυχική υγεία, γι' αυτό εξετάζεται ο ρόλος που έχουν στη δημόσια προσχολική εκπαίδευση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τα έξι Αναλυτικά Προγράμματα προσχολικής εκπαίδευσης από το 1896 έως το 2021, αναφορικά με τη Φυσική Αγωγή. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την προσέγγιση του θέματος, ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση σε έγκυρες και επιστημονικά αποδεκτές βάσεις δεδομένων, όπως "google scholar", "Researchgate" κ.α. 2020-2025. Από την συγκεκριμένη αναζήτηση βρέθηκαν 133 ελληνόγλωσσες και 166 ξενόγλωσσες πηγές, από τις οποίες επιλέχθηκαν 15 ελληνόγλωσσες και 19 ξενόγλωσσες, ώστε να αναλυθούν τα δεδομένα για τον ρόλο και τα οφέλη της Φυσικής Αγωγής στην προσχολική ηλικία και στα Αναλυτικά Προγράμματα προσχολικής εκπαίδευσης από το 1896 έως σήμερα. Από τη μελέτη των βιβλιογραφιών πηγών, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε αυτά τα χρόνια, οι μεταβολές που έγιναν στις κινητικές δραστηριότητες, βασίστηκαν στο κοινωνικό-ψυχολογικό κομμάτι. Συγκεκριμένα, το πρώτο αναλυτικό πρόγραμμα δημιουργήθηκε το 1896 και ακολούθησαν δύο, το 1962 και το 1980. Αυτά τα προγράμματα ονομάστηκαν «παραδοσιακά» και υποστήριζαν την αγωγή των νηπίων. Στη συνέχεια ακολούθησαν ακόμη δύο, που έγιναν γνωστά ως «σύγχρονα» και «ψυχολογικής κατεύθυνσης». Τα συγκεκριμένα στηρίχθηκαν στην εξελικτική ψυχολογία. Αυτά τοποθετούνται κατά τα έτη 1989 και 2003 αντίστοιχα. Μετέπειτα, το 2021 συναντάται το τελευταίο, όπου υποστηρίζεται ότι καμία δεξιότητα δεν είναι «νέα». Για τον λόγο αυτό, η καλλιέργεια των κινητικών δεξιοτήτων πρέπει να ξεκινά από τα πρώιμα έτη της ζωής, ώστε να αφομοιωθούν και να εδραιωθούν στην ενήλικη ζωή. Επιπρόσθετα, σημαντικό ρόλο στη διαδικασία έχουν η κατάρτιση, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και η προθυμία του/της εκπαιδευτικού που θα κληθεί να διδάξει τη Φυσική Αγωγή, στην αντίστοιχη εκπαιδευτική βαθμίδα. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η σπουδαιότητα του ρόλου των παρεμβατικών προγραμμάτων Φυσικής Αγωγής, σχετικά με την ανάπτυξη των κοινωνικών και ψυχοκινητικών δεξιοτήτων των ατόμων, έχει εξέχουσα σημασία από την προσχολική ηλικία. Έτσι, προκύπτει η ανάγκη επανεξέτασης του Αναλυτικού Προγράμματος προσχολικής εκπαίδευσης, σε σχέση με τον ρόλο των οργανωμένων κινητικών προγραμμάτων, εντός ενδοσχολικών πλαισίων.

Λέξεις – Κλειδιά: φυσική αγωγή, κινητικά προγράμματα, αναλυτικό πρόγραμμα, προσχολική



344. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΜΙΑΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΜΑΣΟΥΡΙΔΟΥ Μ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

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

PHYSICAL EXERCISE AND MOOD: CHANGES IN MOOD RESULTING FROM A SINGLE EXERCISE SESSION

MASOURIDOU M., STAVROU N.

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

Email: maritamasouridou@gmail.com

Επιδημιολογικές και διαχρονικές μελέτες παρακολούθησης υποστηρίζουν ότι η σωματική δραστηριότητα και η τακτική άσκηση συμβάλουν στην προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας του ατόμου. Η σωματική άσκηση, η οποία ορίζεται ως η προγραμματισμένη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, επιδρά θετικά τόσο στη φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπου όσο και στη συναισθηματική του κατάσταση προάγοντας και συμβάλλοντας στην ευεξία του ατόμου. Σκοπός της μελέτης είναι η εξέταση της επίδρασης μιας μονάδας άσκησης στην ψυχική διάθεση των ασκουμένων. Στη μελέτη συμμετείχαν ογδόντα (81) ασκούμενοι/ες, εκ των οποίων 42 ήταν άντρες και 39 γυναίκες, ηλικίας από 16 έως 72 ετών ($M=33.83$, $SD=13.40$). Το μεγαλύτερο ποσοστό των ασκουμένων (70%) της μελέτης ασκούσαν περισσότερο από τρία έτη, ενώ σχεδόν το 80% ασκούσαν εβδομαδιαίως τουλάχιστον τρεις φορές. Για την αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης των ασκουμένων χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (ΕΠΨΔ; Profile of Mood State), το οποίο αξιολογεί τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά: ένταση, κατάθλιψη, κόπωση, σύγχυση, θυμός και ενεργητικότητα. Το ΕΠΨΔ χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες πριν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος άσκησής τους με την οδηγία να συμπληρωθεί με βάση το πως αισθάνονταν τη συγκεκριμένη στιγμή της συμπλήρωσης (πριν & μετά το πρόγραμμα άσκησης). Μετά το πέρας της άσκησης, συμπληρώθηκε και ένα πρόσθετο όργανο, το οποίο συμπεριελάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τις συνήθειες άσκησής τους γενικά αλλά και ειδικά, που αφορούσαν τη συγκεκριμένη προπονητική μονάδα. Τα αποτελέσματα της έρευνας σημειώνουν ότι η ένταση, η κατάθλιψη, ο θυμός και η σύγχυση μειώθηκαν στατιστικά σημαντικά μετά την άσκηση ($p<.001$) συγκριτικά με πριν. Από την άλλη πλευρά, η ενεργητικότητα παρουσίασε σημαντική αύξηση ($p<.001$) μετά το πέρας της άσκησης, ενώ το αίσθημα της κόπωσης παρέμεινε σχεδόν αμετάβλητο ($p=.297$) μεταξύ των δύο μετρήσεων. Η συναισθηματική κατάσταση των ασκουμένων δεν διαφοροποιήθηκε με βάση το φύλο ή από τη συστηματικότητα της. Τα αποτελέσματα σημειώνουν τη σημαντική βελτίωση της ψυχικής διάθεσης μέσω μιας δόσης άσκησης (dose response), μέσω της αύξησης των θετικών και τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Μελλοντικές έρευνες κρίνονται σκόπιμες για την περαιτέρω διερεύνηση και διευκρίνιση των ιδανικών χαρακτηριστικών της άσκησης (ένταση, διάρκεια, συχνότητα, είδος) που θα συμβάλλουν στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης των ασκουμένων.

Λέξεις – Κλειδιά: ψυχική διάθεση, συναισθηματική κατάσταση, άσκηση



345. ΟΡΓΑΝΩΣΗ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΛΟΓΟΘΕΤΙΔΗΣ Δ., ΤΟΜΑΡΑΣ Ι., ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ., ΡΑΓΚΟΥΣΗΣ Μ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.

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

ORGANIZATION, MANAGEMENT, AND INTEGRATION OF ACCESSIBILITY IN SPORTS EVENTS

LOGOTHETIDIS D., TOMARAS I., ASTRAPELLOS K., RAGOUSIS M., MATSOUKA O.

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

Email: dimilogo4@phyed.duth.gr

Η ενσωμάτωση της προσβασιμότητας στον αθλητισμό αποτελεί βασικό παράγοντα για την ισότιμη συμμετοχή ατόμων με αναπηρία σε αθλητικές δραστηριότητες. Η έρευνα αυτή επικεντρώνεται στην ανάγκη για οργάνωση και διαχείριση αθλητικών εκδηλώσεων που να προάγουν τη συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία, εξετάζοντας τις υποδομές, τις υπηρεσίες και τη στρατηγική οργάνωσης που εξασφαλίζουν την πλήρη προσβασιμότητα. Η προσβασιμότητα δεν αφορά μόνο τη φυσική κατασκευή των χώρων, αλλά και τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει την κοινωνική ένταξη και αλληλεπίδραση μεταξύ όλων των συμμετεχόντων. Η μελέτη έχει ως σκοπό να αναλύσει τις διαδικασίες οργάνωσης και διαχείρισης που αφορούν την ενσωμάτωση της προσβασιμότητας σε αθλητικά γεγονότα, εστιάζοντας στις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία. Στόχος της είναι να προσδιοριστούν οι παράγοντες που επηρεάζουν την προσβασιμότητα σε αθλητικές διοργανώσεις και να αναπτυχθούν στρατηγικές για την εξάλειψη των εμποδίων που αποτρέπουν τη συμμετοχή τους. Για τη συλλογή δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο The Disability Sport Participation Questionnaire (DSPQ), του Martin (2004), το οποίο επικεντρώνεται στην αξιολόγηση των εμπειριών των ατόμων με αναπηρία σχετικά με την προσβασιμότητα στους αθλητικούς χώρους και τις διοργανώσεις. Η έρευνα αυτή επικεντρώθηκε σε δείγμα 10 αθλητών καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, ηλικίας 27-53 ετών, με τουλάχιστον 1 έτος εμπειρίας στον τομέα του αθλήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η προσβασιμότητα στους αθλητικούς χώρους είναι περιορισμένη, με το 50% των συμμετεχόντων να αναφέρουν την ανάγκη βελτίωσης των υποδομών. Παράλληλα, το 60% των αθλητών υπογραμμίζει τη σημασία της εκπαίδευσης των διοργανωτών και της εφαρμογής στρατηγικών που θα διευκολύνουν τη συμμετοχή ατόμων με αναπηρία σε αθλητικά γεγονότα. Συνοψίζοντας, η μελέτη αναδεικνύει τη σημασία της οργάνωσης και της διαχείρισης προσβάσιμων αθλητικών εκδηλώσεων, προσφέροντας χρήσιμα δεδομένα για τη βελτίωση των υποδομών και την ανάπτυξη στρατηγικών για την κοινωνική ένταξη και την ισότητα στον αθλητισμό.

Λέξεις – Κλειδιά: προσβασιμότητα, αθλητικά γεγονότα, ενσωμάτωση ατόμων με αναπηρία, διαχείριση και οργάνωση, κοινωνική ένταξη



346. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΜΕΝΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΑΠΟΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΙΩΑΝΝΟΥ Χ., ΝΙΚΗΤΑΚΗΣ Ι., ΜΠΟΤΩΝΗΣ Π., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ., ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.

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

APPLICATION OF A PROGRESSIVE INTENSITY TEST FOR PREDICTING PHYSIOLOGICAL AND BIOMECHANICAL RESPONSES IN SWIMMING TRAINING

ΙΩΑΝΝΟΥ C., ΝΙΚΙΤΑΚΙΣ Ι., ΒΟΤΟΝΙΣ Ρ., ΠΑΡΑΔΙΣΙΣ Γ., ΤΟΥΒΕΚΙΣ Α.

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

Email: chrisio@phed.uoa.gr

Στη μελέτη εξετάστηκε η δυνατότητα πρόβλεψης της συγκέντρωσης γαλακτικού (BL) και συχνότητας χεριάς (SR) σε σειρές προπόνησης κολύμβησης. Είκοσι-οκτώ κολυμβητές εθνικού επιπέδου (15-20 ετών), εκτέλεσαν δοκιμασία 5x200-m προοδευτικά αυξανόμενης έντασης για να προσδιοριστεί η ταχύτητα στο κατώφλι γαλακτικού και σε επόμενες ημέρες χρονομετρήθηκαν σε αποστάσεις 25, 50 και 400-m με μέγιστη ένταση για να οριστεί η ταχύτητα σε επιλεγμένες σειρές προπόνησης. Η σχέση BL και SR με την ταχύτητα αποτυπώθηκαν με γραμμικά μοντέλα και τρία (A3) ή πέντε σημεία (A5) αλλά και πολυωνυμικά μοντέλα β' (B) και γ' βαθμού (Γ) για να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης σε σειρές προπόνησης. Εξετάστηκαν η BL και SR σε σειρές προπόνησης που εφαρμόστηκαν σε διαφορετικές ημέρες: α) 8x200-m (ταχύτητα στο κατώφλι γαλακτικού: Z1), β) 8x100-m (ταχύτητα 400-m., μέγιστη αερόβια ταχύτητα: Z2), 8x50-m (95% της ταχύτητας 50-m: Z3), 4x50-m: (μέγιστη προσπάθεια: Z4) και 8x25-m: (μέγιστη ταχύτητα: Z5). Ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε ένα παράγοντα εφαρμόστηκε για τη σύγκριση μεταξύ προβλεπόμενων και πραγματικών τιμών. Τιμές $p < 0,05$ υποδηλώνουν επαρκή προβλεπτική ικανότητα. Στη Z1, η BL ($4,8 \pm 1,8$ mmol/l) προβλέφθηκε από μοντέλα B, A3, A5 ($3,2 \pm 1,3$, $3,3 \pm 2,2$, $5,1 \pm 1,1$ mmol/l, $p < 0,05$), και η SR ($32,8 \pm 4,0$ cycles/min) από A5 ($32,9 \pm 3,7$ cycles/min, $p < 0,05$). Στη Z2, η BL ($5,6 \pm 2,1$ mmol/l) προβλέφθηκε από μοντέλο Γ ($6,3 \pm 2,2$ mmol/l, $p < 0,05$), και η SR ($36,2 \pm 4,1$ cycles/min) από μοντέλα A3, A5 ($36,9 \pm 5,3$, $36,9 \pm 4,9$ cycles/min, $p < 0,05$). Στη Z3, η BL ($10,4 \pm 2,0$ mmol/l) και η SR ($44,4 \pm 5$ cycles/min) προβλέφθηκαν από μοντέλο A5 ($11,6 \pm 2,5$ mmol/l, $43,6 \pm 6,3$ cycles/min, $p < 0,05$). Στη Z4, η BL ($10,8 \pm 2,4$ mmol/l) και η SR ($49,7 \pm 4,5$ cycles/min) προβλέφθηκαν από A5 ($14,3 \pm 3,0$ mmol/l, $49,1 \pm 6$ cycles/min $p < 0,05$) και A3 ($53,1 \pm 8,8$ cycles/min, $p < 0,05$). Στη Z5, η BL δεν προβλέφθηκε ($p < 0,05$), ενώ η SR ($57,6 \pm 5,4$ cycles/min) προβλέφθηκε από A3 ($59,6 \pm 10$ cycles/min, $p < 0,05$). Η δοκιμασία 5x200-m μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο πρόβλεψης της BL και SR. Προτείνεται η χρήση γραμμικών μοντέλων για την πρόβλεψη της SR σε όλες τις εντάσεις. Η πρόβλεψη της BL επιτυγχάνεται με μη-γραμμικά και γραμμικά μοντέλα σε εντάσεις γύρω από το κατώφλι γαλακτικού και γραμμικά μοντέλα σε σειρές προπόνησης μέγιστης έντασης. Δεν είναι δυνατή η πρόβλεψη της BL σε σειρές προπόνησης μέγιστης ταχύτητας.

Λέξεις – Κλειδιά: καρδιακή συχνότητα, συγκέντρωση γαλακτικού, συχνότητα χεριάς



33rd INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE
MAY 23rd - 25th 2025 • KOMOTINI

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ
ABSTRACTS

347. EXPLORING THE IMPACT OF VIRTUAL REALITY ON DESTINATION IMAGES, ATTITUDES, AND TRAVEL DECISION-MAKING: A COMPARATIVE ANALYSIS WITH TRADITIONAL MEDIA

ROTHERMEL T., BOYLE E., KIM J.

Kutztown University of Pennsylvania

Email: troth880@live.kutztown.edu

VR technology is increasingly used in tourism marketing for immersive experiences, yet little research compares its impact on destination image, attitudes, and travel decisions to traditional media like 2D videos. This study examines how telepresence influences destination image and attitudes in VR tourism and assesses VR's effectiveness compared to 2D video. This experiment assigned 88 participants to VR or 2D video conditions. Participants experienced virtual tours of Rome and Paris using an HTC VIVE Pro or a widescreen monitor. Measures included telepresence, destination image, and attitudes, analyzed with t-tests, MANOVA, and mediation analysis. Results showed that VR participants reported significantly higher telepresence, positively influencing destination image across attraction, value, and infrastructure dimensions. Destination image fully mediated the effect of telepresence on destination attitudes, which predicted intent to visit. This study concludes that VR enhances destination image and attitudes more than 2D video, proving its effectiveness for tourism marketers aiming to influence travel intentions.

Keywords: *VR, tourism, destination image, attitudes*



33° ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
23 - 25 ΜΑΪΟΥ 2025 • ΚΟΜΟΤΗΝΗ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ
ABSTRACTS

348. FAN FOCUS: ANALYZING VISUAL ATTENTION PATTERNS AND ENGAGEMENT ON SPORT TEAM TWITTER PAGES

FERNANDEZ I., BATISTA A., SEEGER K., KIM J., KIM S.

Kutztown University of Pennsylvania

Email: abati980@live.kutztown.edu

This research examines visual attention and engagement on sports team Twitter pages, providing insights into fan behavior and improving social media engagement analysis. Utilizing eye-tracking technology, we investigate how different content types, topics, and team identification affect visual attention and engagement behaviors. Our findings indicate that visually compelling posts, particularly those featuring athletes, attract significantly more attention than videos or links. Additionally, fans with strong team identification demonstrate increased interaction with team-related content. This research fills a critical gap in understanding real-time fan engagement by integrating innovative measurement techniques and highlights the need for sports organizations to tailor their social media strategies to platform-specific characteristics. The insights from this research can assist sports teams in optimizing their social media efforts, ensuring they effectively capture and retain the attention of their fanbase in an increasingly competitive digital landscape.

Keywords: *engagement, fans, behavior, twitter, eye-tracking*



33rd INTERNATIONAL CONGRESS ON PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE
MAY 23rd - 25th 2025 • KOMOTINI

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ
ABSTRACTS

349. IMMERSIVE DESTINATIONS: INVESTIGATING THE IMPACT OF VR ON TOURIST ATTITUDES AND TRAVEL DECISIONS USING BIOMETRIC ANALYSIS

KIM J., ROTHERMEL T., BOYLE E.,

Kutztown University of Pennsylvania

Email: eboyl624@live.kutztown.edu

Virtual reality (VR) is transforming tourism marketing by offering immersive experiences that enable tourists to explore destinations virtually before making travel decisions. This study examines the influence of VR on destination attitudes and visit intentions compared to traditional media-based tourism experiences, utilizing biometric techniques such as facial expression analysis, Galvanic Skin Response (GSR), and Electroencephalography (EEG), alongside surveys. Findings indicate that participants exposed to VR reported significantly higher immersion and engagement levels than those viewing traditional tourism videos. Biometric data revealed increased physiological arousal and deeper emotional and cognitive engagement in the VR condition. Stronger positive emotional responses during VR-guided travel were linked to more favorable destination attitudes and higher visit intentions, highlighting VR's effectiveness as a tourism marketing tool.

Keywords: *VR, destination attitudes, experience, tourism, biometrics*



ADAMAKIS E.	238, 319, 401, 427
AGGELAKIS P.	274, 275, 276, 325, 328, 336
AGGELOUSIS N.	100, 106, 174, 179, 190, 354, 355, 356, 357, 405, 430
AGIOMAMITI G.	369
AKSOY S.	313
ALBANIDIS E.	349, 350, 351, 352, 353
ALEXOPOULOU S.	284
AMPRASI E.	152, 322, 364
ANDRAKOUDI M.	108, 110
ANDREADI M.	192
ANDREADOU A.	165
ANDREOGLU A.T.	249, 334
ANGELI M.	107, 108, 109, 110, 321
ANGOUSIS N.	136
ANTONIOU P.	163, 389
APOSTOLIDIS N.	368
APOSTOLOPOULOS D.	272
APOSTOLOU E.	242
APOSTOLOU G.	224
ARMATAS V.	155, 157
ARNAOUTIS G.	402
ARNAOYTIS S.	99
ARSONIADIS G.	154
ASIMAKOPOULOS B.	406
ASTRAPELLOS K.	146, 164, 167, 423, 433
AVGERINOS A.	159, 162
AVLONITI A.	139, 143, 156, 249, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 265, 266, 267, 274, 275, 276, 277, 278, 281, 282, 291, 296, 315, 317, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 343, 344, 345, 346, 388, 425
AZOIDIS G.	98, 103
BAFAS C.	216
BALAMPANOS D.	139, 249, 265, 277, 317, 326, 327, 329, 330, 331, 332, 334, 343, 344
BALASAS D.	247
BALI P.	100
BALLA D.	203, 270, 271
BALOUTSOU M.	131, 133
BALTZI M.	117, 241, 243, 377, 378, 404, 406
BAMPALIS C.	352
BAMPOURAS T.	247
BARBAS I.	267
BARMPA V. T.	143
BARZOUKA K.	186, 196, 198, 279, 284, 290, 294
BASSA E.	189
BATATOLIS C.	193, 201
BATISTA A.	436
BATSIU S.	355
BAXEVANI C.	230
BAXEVANI M.	261, 262, 263, 297, 410
BAYIOS I.	158, 273
BEBETSOS E.	114, 144, 170, 182, 184, 255, 353, 392, 393, 398, 431
BEKIARIS A.	127, 129, 218, 219, 221
BENAVIDI A.	134, 135, 303, 305, 306, 311
BENEKA A.	99, 124, 171, 172, 173, 226, 227, 228, 250, 388
BERBERIDOU F.	142, 184, 258, 296, 297, 379, 409, 410
BISALA I.	382, 422
BITIS S.	139, 259, 260
BLAVAKI A.	280, 286
BOGDANIS G.	158, 191, 194, 256, 264, 273, 279
BONOVA O.	410
BOTONIS P.	154, 434
BOTSARI A. K.	143, 319, 425
BOUZAS C.	397
BOVOLOU C.	256
BOYLE E.	435, 437
BRIDI M.	302
CANLI U.	298, 301, 312, 313
CHALASTRA P. E.	139, 259, 260, 265, 266, 281, 282
CHALITSIOS C.	176, 178
CHALKIADAKIS A.	242
CHALKIDOU G.	245
CHANTZI C.	266, 267, 281
CHARMPA C.	126
CHASIOTI V. A.	264
CHASKIS M.I.	362
CHATZARA E.	323
CHATZIAPOSTOLOU K.	142
CHATZICHRISTOS K.	330, 331, 332, 345, 346
CHATZIGRIGORIOU N.	111
CHATZINIKOLAOU A.	139, 143, 156, 190, 206, 249, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 265, 266, 267, 274, 275, 276, 277, 278, 281, 282, 291, 315, 317, 325, 326, 327,



EYPETHPIO
INDEX

328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 343, 344, 345, 346, 388, 405	ESGIYAYLA S.....298, 301, 312, 313
CHATZIPANAGIOTOU M. 235, 236	FAUCCI G. 302
CHATZIPANAGIOTOU V.....235, 236	FERNANDEZ I..... 436
CHONDROU V.....316, 427	FILIPPIDIS L.....261, 262, 263
CHOUMERIANOS M. 351, 353	FILIPPIDOU A..... 225
CHRISTODOULI R. 379, 403	FILIPPIDOU E. 136, 137, 138, 421
CHRISTODOULOU F. 159	FILIPPOU F. 134, 135, 170, 234, 303, 305, 308, 310, 311, 367
CHRISTOFORIDOU P. 415	FILOSOGLOU N..... 173, 225
CHRISTOU D. 397	FIORETI E. 128
CHRISTOU G. 254, 397	FLAMPOURA A. 276
CHRISTOULAS K.....247	FOMICHOV O. 426
COMOUTOS N.....321	FOTEINAKIS P.....185, 292, 293, 315, 322, 326, 336
COSTA G.114, 145, 255, 371, 383, 397, 424	FOTIADOU S. 357
DALAMITROS A. 128	FOUNTOUKIDOU C..... 119, 120
DALLAS G. 257	FOUNTOULAKIS N. 222
DAMIANOU A.....175	FRAGKOGOULA E. M. 359
DAMPASIS C. 353	FREDRIKSEN P. M. 374
DANIA A. 363, 368	FROSI P. 130, 365
DAROGLOU F.....128	GAGANI A..... 148, 422
DELIGIANNIS E. 187, 188	GALANIS E. 360
DELLIOS I.....335	GALLETI B. 302
DERRI V.144, 165, 183, 307, 308, 309, 349, 369	GANETSOU S. C. 185
DIAKAKIS M. N. 108, 110	GELADAS N..... 342
DIGELIDIS N.....107, 108	GENEITAKIS E. A. 207, 209, 210, 211, 212, 405
DIMAKOPOULOU A. 151, 381	GENTI M. 147
DIMAKOPOULOU E. 197	GEORGIADIS K. 370
DIMITRIADIS N. 402	GEORGIOPOULOU K.....326, 327, 329, 344
DODONTZIDI A.....154	GERODIMOS V.....130, 193, 201, 365
DOGAN Z.....298, 301, 312, 313	GEROGIANI G. P. 431
DOKAS I.....385, 394	GERONTI A. 294
DONIS G. 107, 109	GIANNAKOPOULOS A...280, 283, 285, 286, 287, 288, 289, 348
DONTI A. 256	GIANNAKOPOULOS I. 287, 288
DONTI O. 194, 256	GIANNAKOPOULOS T..... 280, 286
DOUDA H. 116, 117, 118, 119, 120, 121, 123, 207, 208, 210, 212, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 248, 373, 375, 376, 378, 400, 404, 406, 416, 418, 419	GIANNAKOPOULOU G. 194
DOUKA S. 159, 162	GIANNAKOU E. 100, 106, 153, 173, 179, 229, 354, 355, 356, 357, 398, 410
DRAKAKIS A.....130, 365	GIANNOUKOS G. 351
DRIKOS S. 196, 198, 204, 205, 247, 290, 294	GIANNOUSI M.....160, 161, 163, 389, 390, 391, 392, 393
DRITSA M. 99	GIARMATZIS G.....100, 179, 354, 356
DROUGKAS A. 241, 404, 406	GIATRA A. 149
EMMANOUILIDIS I. 258, 265, 282	GIATSIU V. 339
EMMANOUILIDOU K....303, 304, 305, 306, 308, 310, 311, 359, 367	GIATSIIS G.....202, 203, 204, 205, 268, 269, 270, 271
EMMANOUILIDOU M. 139, 317, 332	



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ (ανά σελίδα)
INDEX (per page)

GIOFTSIDOU A.	99, 106, 124, 171, 173, 174, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 250, 338, 339, 340, 341, 357
GIOUMIDOU M.	160, 161
GKABOURAS A.	108, 109
GKAHTSOU A.	388
GKETZENIS P.	127, 129, 218, 219, 221
GKIOURTZIDIS K.	226
GKISIS I.	199
GKOTZAMPASOPOULOU A.	261, 262, 263
GKREKIDIS A.	174, 267
GLINIA E.	145
GLYTSIS N.	108, 109
GORTSILA E.	186, 284
GOSWAMI N.	374
GOTTA P.	240
GOTTAS K.	240, 407
GOULIMARIS D.	147, 352, 358, 366, 421
GOUNARI N.	223
GOURGOULIS V.	100, 127, 129, 179, 190, 217, 218, 219, 221, 261, 262, 263, 280, 283, 285, 286, 287, 288, 354, 356
GRIGORIADI F.	277, 317, 326, 327, 328, 329, 331, 333, 345, 346
GRIGORIADIS P.	253
GRIGORIADIS S.	175, 177
HARCOURT B.A.	415
HASSANDRA M.	109, 321
HATZICHARALAMBOUS M.	156
HATZIGEORGIAIDIS A.	360
HATZIPANTELIS A.	156
HOTZ T.	204, 268, 269
IERONYMIDES D.	156
ILIOPOULOS S.	206, 207, 210, 212, 405
IOANNAKIS R.	147
IOANNIDIS A.	371
IOANNOU C.	434
IOANNOU D.	117, 241, 243, 377
ISPIRLIDIS I.	104, 155, 157, 278, 289
JIANG J.	140, 141
KAFFKE G.	330, 333, 345
KAGIAOGLU A.	233, 234, 236, 237
KAGIAOGLU ATH.	233, 237
KAINTATZOPOULOS C.	400
KAIOGLOU V.	401
KAISARI E. E.	382, 422
KAL TSA P.	145
KALTSOS G.	278, 325, 328, 330, 331, 332, 333
KAMBAS A.	139, 143, 144, 274, 275, 295, 296, 299, 319, 320, 324, 399, 425, 429
KAMOUTSI A. K.	257
KANARIS A.	254, 397
KANAVAKI A.	322, 398, 413, 430
KAPANTAIDAKI N.	376
KAPIDIS P.	163, 389, 390, 391
KAPRALOU A.	153, 398
KARAFYLLIS A.	349
KARAGEORGIOU C.	358
KARAGEORGOPOULOU M.	143, 319, 425
KARAGIANNI A.	126, 169
KARAGIANNI M.	252
KARAGIANNI O.	108
KARAGKOUNIS P.	384
KARAKIRIOU S.	118, 119, 120, 121, 122, 123, 211, 240, 243, 244, 245, 248, 376, 377, 378, 403, 404, 416, 417, 418
KARAKITSIOU F.	148, 422
KARAKITSIOU M.	395, 396
KARAKOULIS T.	318, 428
KARALARIOTI K.	382, 422
KARAMITROU A.	321
KARAMPATOS G.	192
KARAMPELAS D.	199
KARAMPINA E.	173, 174, 179, 354, 356, 357
KARAOLANI S.	239
KARAPAS N.	259, 281, 282
KARATRANTOU K.	110, 130, 193, 201, 365
KARAVASILIS V.	303, 304, 305, 306, 310, 311, 383
KARAVIDAS L.	159, 162
KARGA M. R.	128
KARRAS K.	279
KARTERI A.	366
KARVELI P.	120, 122
KASAGIANNI E.	295
KASAPLERI V.	297, 410
KASIMATIS P.	127, 129, 218, 219, 221
KASIMIS D.	212
KATIFORI E.	368
KATSI AVRIA E.	336
KATSIGIANNI S.	148, 382
KATSIGIANNIS P.	284
KATSIKA A.	217
KATSIKAS C.	104
KATSIKOPOULOS V.	360
KATSINO K.	255



EYPETHPIO
INDEX

KATSIVELOS A.....	380	KOUTHOURIS C.	148, 382, 395, 396
KAVOURAS P.....	403	KOUTRA M.	153, 398
KAVVADAS A.	296	KOUTSILIERI A.	364
KAVVALOU E.	154	KOUTSOUBA M.	137, 138, 149
KAVVOURA A.	267, 387, 388	KOUTSOUMPAS A.....	334
KELARAKI D.	275, 295, 296	KRITSINELIAS N.	171, 227
KELLIS E.....	199	KROMMIDAS C.	107, 108, 109, 110, 130, 321, 360, 365
KEPESIDOU M.	158, 273	KYRANOUDIS A.	101, 102
KIAMOURI A.....	107, 108, 110	KYRIACOU ROSSI A.....	156, 281, 282
KIKIDIS A.	274	KYRIAKIDI I. G.....	336, 423
KIM J.	435, 436, 437	KYRIAKOPOULOU E.	411
KIM S.....	436	LADIAS P.	362
KIOSI S.....	128	LAFAZANIDIS A.	231, 232
KIOUTSOUKI K.....	358	LAFFI A.	302
KITSATIS I.	110, 360, 395, 396	LAGOUDAKI G.	214
KITSIKOUDIS P.	175	LAKERDAS A.	413
KOKKOU S.....	402	LAMPAKIS G. G.....	123
KOLLIA A.....	375	LAMPROGEORGOU M.....	198, 284
KOLLIAS I. A.....	178	LAMPSA S.....	167
KOLLIOUSI K.	174	LAOUDIKOS S.	119, 122
KOMSIS G.....	199	LAPARIDIS K.....	351
KONAR M.	301	LAZAROU N.	428
KONSTANTINIDIS T.	172	LEUCIUC F.....	420
KONSTANTINIDOU X.	289	LEVENTOURIS M.	155
KONSTANTINOPOULOS A.....	195	LIAGKOS C.	132
KONSTANTINOOU D.....	300	LIAKOPOULOU G. M.....	340
KONTI E.	154	LIAKOS C.....	160, 161, 163, 389, 390, 391, 392, 393
KONTINOS E.	112, 113	LILLOU O.	159, 162
KONTINOOU A.	112, 113	LINDBERG M.	374
KONTINOOU R.	112, 113	LIU J.....	210, 249, 331, 336
KONTODIOY S.....	341	LOGOTHETIDIS D.	146, 164, 167, 433
KONTOGIANNIS K.....	343, 344, 345, 346	LOLA A.....	150
KONTOULI M. E.	110, 360	LOUPOS A.....	220
KOSKOLOU M.	342	MAKAKIS E.	325
KOSMIDI K.....	316	MAKARES K.	107, 109
KOSSYVA I.....	401, 427	MAKRI E.	226, 227, 228, 250, 354, 388
KOSTIKIADIS I.	267	MALFA E. A.....	279
KOSTOPOULOU T.....	240, 357, 407	MALLIOU P.	99, 124, 171, 172, 173, 226, 227, 228, 250, 276, 388
KOUFOU N. ..	152, 303, 304, 305, 306, 308, 310, 311, 369	MALLIOU V. J.	104
KOULEXIDIS S.	127, 129, 218, 219, 221	MAMEN A.	374
KOULI E.	170, 314	MANDROUKAS A.....	101, 102, 247
KOULI O.....	123, 170, 182, 184, 314, 350, 369, 392, 393, 431	MANGOURITSA G.....	408, 411
KOURTESSIS T.	165, 182, 390, 391, 425, 431	MANSOUR A.	360
KOUSANDAS T.	337, 372	MANTZIOKAS I.	291
KOUSIDOU A.....	303, 304, 305, 306, 310, 311, 383	MANTZOURANIS N.....	155, 157
		MARAGKOS F.....	251, 370



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ (ανά σελίδα)
INDEX (per page)

MARAMPOTOS K.	385, 394	MPRISIMIS E.....	321
MARGARIAN A.	121, 248	MYLONAS A.....	190
MARINAKOU E.	256	MYLONAS V.	177
MARINIDIS M.	171, 173, 225	NALMPANTIS A.....	332
MARKOU M.....	109, 360	NAVROZIDIS T.....	287, 288
MASADIS G. .234, 303, 304, 305, 306, 308, 310, 311		NEDELTSOS E.....	278, 325, 328, 329, 330, 331, 332, 345, 346
MASOURIDOU M.	432	NIKITAKIS I.....	434
MATSOUKA O.....	114, 145, 146, 164, 167, 255, 337, 358, 372, 433	NIKODELIS T.....	150, 175, 176, 177
MATTA A.	324	NIKOLAIDOU M. E.	355
MAVRAKAKI E.	378	NIKOLOPOULOS A.	128
MAVRAKI E.....	106	NIRAS A.	284
MAVRIDOU C.	213, 215	NOTARA V.....	402
MAVRIDOU Z.....	233, 234, 235, 236, 237, 304, 306	NOUTSOS K.	158, 273
MAVROPOULOU A.	159, 162	NTALLARIS A.....	249, 334
MEHASSEB A.....	290	NTAVANOS G.	206
MELETAKOS P.	158, 273	NTELLOU E. F.	303, 304, 305, 310
MENYCHTAS D.....	179, 356	NTINA M.	424
METAXAS T. I.	101, 102, 247	NTOMALI S.	154, 197
METHENITIS S.	386, 415	OIKONOMAKI K.	257
METSIU M.	367	OIKONOMAKOU M. M.	112, 113
MICHAILIDIS I.....	101, 102, 247	ONGOREN B.	298, 301, 312, 313
MICHAILIDIS N.	260, 281, 282	PAFIS G.	104
MICHALAS V.....	121, 248	PAIDARAKI K.....	358
MICHALOPOULOU M. ..	153, 170, 249, 315, 322, 398, 430	PALIOGIANNI M.	349
<u>MICHELAKIS E.</u>	<u>228</u>	PALIOURGIOTI D.....	354
MICHOS K.	168	PANAGIOTAKOS D.....	402
MIKROGIANNAKI E.....	124	PANOUTSAKOPOULOS V.....	178
MILIONIS V. I.	320	PANTAZI A.	196
MILONA E.....	335	PANTAZIS D...249, 278, 317, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 343, 344, 345, 346	
MINA M.	174	PANTAZIS-PERGAMINELIS D.	265
MINA S.....	234, 235, 236	PAPADIMITRIU A.....	229, 280, 283, 285, 286, 287, 288, 289
MINOPOULOU E.	105	PAPADIMITRIU D.....	110
MINTSIS C.	281, 282, 291	PAPADIMITRIU K.....	125
MIOLA E.	302	PAPADIMITRIU N.	125
MITROTASIOS M.	155, 157	PAPADIMITRIU V.	209, 211
MIZIOS D.....	107	PAPADOPOULOS A.....	127, 129, 218, 219, 221
MONCEA E.	420	PAPADOPOULOS G.	274, 275, 276
MORALIS M..133, 304, 305, 306, 310, 311, 383		PAPAEFTHYMIU V.....	392, 393
MORCIONI D.	302	PAPAGEORGIU C.	363
MORELA E.....	170, 314	PAPAGERIDOU G.	166
MOURATIDIS A.....	399	PAPAIOANNOU S.	289
MOURTZIOS C.....	222	PAPALOUKAS M.....	251
MOUSTAKIDIS A.	326, 327, 329, 343, 344	PAPAMICHOU A.....	307, 309
MOUTAFIDOU D.....	114	PAPANAGNOU A.....	197
		PAPANATSIU E.....	231, 232



EYPETHPIO
INDEX

PAPANIKOLAOU A.	360	SAKELLARIADOU M. E.	107, 110
PAPANTONI F.	408	SAMARA A.	232
PAPASTERGIOU M.	390, 391	SARANTI V.	327, 344
PAPASTRATIS C.	117, 241, 243, 377	SAVRAMI K.	366
PAPAVASILEIOU A.	189	SAVVAKI D.	166
PAPAVASILEIOU K.	193, 201	SAVVAKI O.	379, 403, 414, 419
PARADISIS G.	434	SAVVIDOU K.	147
PARISI I.	362	SAVVIDOU M.	204, 205, 268
PATIKAS D.	189	SCAGNOLARI A.	302
PAVLIDOU E.	134, 135	SDRAKAS V. L.	411
PAVLIDOU S.	292, 293, 315, 322	SDRALIS E.	118
PEPPA Z.	317	SEEGER K.	436
PERAKI V.	424	SENDIL A. M.	298, 301, 312, 313
PERSIANI M.	302	SIAKOU M.	159, 162
PETRIDIS T.	244, 416, 418	SIFNAIOU M.	285
PETRONI M. L.	302	SIKOVARIS S.	208
PETROU V.	410	SIONIS G. P.	208
PITSAKI A.	364	SKAVARAS P.	414, 417, 419
PITSI A.	131, 133, 297, 303, 304, 305, 306, 308, 310, 311, 367, 383	SKINTZIS D.	274, 276
POLITOPOULOS N.	159	SKOUTELIAS P.	414, 417, 419
POLTAVSKA D.	426	SKRAPARLI G.	159, 162
POLYZOS G.	360	SLYVKA Y.	426
PONTIKAS A.	144	SMILIOS I.	116, 117, 119, 120, 121, 122, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 241, 243, 248, 258, 266, 281, 282, 373, 376, 377, 379, 403, 405, 406, 414, 417, 419
POTAMITI E.	355	SOLOMONIDOU V.	347
POURNARA I.	316	SOTIRIDIS A.	342
POUTACHIDIS C.	350	SOTIRIOU S.	299, 320, 324, 399
POZIDOU E.	250	SOTIROPOULOS K.	186, 196, 198, 247, 279, 284, 290, 294, 363
PRISTOURIS A.	183	SOUTOS K.	299, 320, 324, 399
PROTOPAPA M.	317, 329, 333, 335	SPANOU M.	299, 320, 324, 399
PSOMIADIS P.	274, 275, 317, 328, 330, 331, 335, 336, 345, 346	SPANOUDAKI S.	185
PSYCHOUNTAKI M.	368	SPASSIS A.	116, 117, 118, 121, 122, 206, 208, 209, 211, 241, 243, 244, 245, 248, 373, 377, 378, 403, 404, 406, 416, 418
PYLIOS I. P.	412	SPATHARAS K.	244, 416, 418
QORRI T.	226, 357	STAFYLIDIS A.	101, 102
RAFFI M.	302	STAGIANNI L.	429
RAGOUSIS M.	146, 164, 423, 433	STAGIANNIS A.	429
RANTSIOU P.	355	STAMATAKIS K.	139, 325, 333
RAPTI S.	191	STAMPOULIS T.	139, 249, 277, 278, 325, 328, 333, 334, 335, 343
RAPTODIMOS N.	116	STASINAKI A. N.	267, 386, 387, 388
RETZEPI S. N. O.	277	STAVRIDIS I.	192
RISKOS V.	213, 215	STAVROU N.	111, 149, 432
ROKKA S.	134, 135, 233, 234, 235, 236, 237, 308	STEFANOU A.	277, 326, 327, 328, 329, 333, 343, 344, 346
ROMANOS P.	195		
ROTHERMEL T.	435, 437		
ROUMELIOTI M. I.	430		
ROVILOS A. E.	373		
SAKELLARI P.	172		



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ (ανά σελίδα)
INDEX (per page)

STELLIΟΥ E.....	408	VALKOUMAS I.....	126, 127, 129, 169, 218, 219, 221
STERGIOU N.....	175, 176, 177	VARDAKIS L.	101, 102
STERIANOU A.....	258, 265, 267	VARTHOLOMAIOS A.....	227, 266
STRIGAS A.	251, 370	VARVERI D.	128, 180
SVANAS A.....	421	VARVOUNIS E.	352
SYROPOULOU A. ..	160, 161, 163, 389, 390, 391	VASILEIADIS J.....	200
TAMBALIS K.....	401, 402	VASILEIADIS N.	350
TASIOULIS A.....	157	VASILEIOU A.....	422
TAVLARIDIS A.	158, 273	VASILEIOU T.....	244, 416, 418
TAXILDARIS A.	274, 275, 276	VASILEIOU V. Z.....	107, 109
TERZIS G.....	194, 386, 387, 415	VASSILIADOU O.	307, 309
THEODORAKIS I.....	109, 321, 405	VENETI T.	343, 344, 345, 346
THEODOROU A.	142	VENETSANOU F. ...	149, 295, 299, 300, 316, 318, 319, 320, 323, 324, 363, 399, 401, 427, 428, 429
TOKMAKIDIS S.....	121, 248, 375, 406	VERNADAKIS N.....	160, 161, 163, 389, 390, 391, 392, 393
TOKOUTZIS N.....	303, 304, 306, 310, 311, 383	VEZASIS I.	209, 211
TOMARAS I.....	146, 164, 167, 433	VGENOPOULOS A.....	101, 102
TOUBEKIS A.....	154, 434	VIOLATZI A.....	321
TRAMPA K.	319	VITTA E.	423
TRIFA S.	115	VLACHOPOULOS D.	319
TRIKALIS C.....	321	VLISSARIS D.	174
TRILYRAKI A.....	202, 270, 271	VLOTINOU P.....	355
TROUPKOS K.	277, 278	VOLOTA V. G.	229
TSAFOU C.....	297, 410	VOSVOLIDOU K.	184
TSAKRIDIS A.	234	VOUKIA C.	341
TSALIS G.	125, 220	VOULGARIDIS G.	134, 135
TSALTAS A.....	338	VOUTSA H.	134, 135
TSARAMPOULIDI E.....	337, 372	VRONTOU O.	385, 394
TSAROUCHA L.	246	XANTHOPOULOU S.	409
TSARTSAPAKIS I.....	148, 382	XENOFONDOS A.....	189
TSIAKARAS N.....	193, 201	XYRAFOPOULOS V.	118
TSIAKIRI C.....	274, 275, 276	YAN Z.....	181
TSIATSOS T.....	159, 162	YFANTIDOU G.....	213, 215, 358, 371, 385, 394, 397, 424
TSIGGELIDIS P.....	150	YIANNAKI S.....	348
TSIMPOKAS C.....	157	YIN Z.....	140, 141, 181
TSINTZILONI S.	366	ZAFEIRIADIS S.....	125
TSINTZIRA F.....	264	ZAFEIRIDIS A.....	207, 209, 210, 212
TSITSIRA I.	258, 265, 266	ZAFEIROUDI A.	148, 382, 395, 396, 422
TSITSKARI E.	214, 254, 371, 383, 397	ZAGARAS A.....	356
TSONIA A.	238	ZARAS N.	139, 156, 249, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 265, 266, 267, 277, 278, 281, 282, 291, 317, 325, 326, 327, 334, 335, 379, 387, 388
TSOUKOS A.	191, 264, 279	ZETOU E.	142, 152, 163, 389
TZAMARIA E.....	299	ZIKOS J.....	179
TZIAMPAZI E.....	261, 262, 263		
TZINIERI A.	277, 278		
TZIORA V.	321		
TZIOUREF M.....	177		
VAGIOTIS K.....	259, 260		
VALACHIS S.	226		



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ
INDEX

ZILOUDI A.....	132, 182
ZOANOS I.	275, 276, 330, 332, 335, 343, 388
ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ Π.	274, 275, 276, 325, 328, 336
ΑΓΓΕΛΗ Μ.	107, 108, 109, 110, 321
ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.	100, 106, 179, 190, 354, 355, 356, 357, 405, 430
ΑΓΓΟΥΣΗΣ Ν.	136
ΑΓΙΟΜΑΜΙΤΗ Γ.	369
ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε.	238, 319, 401, 427
ΑΖΩΪΔΗΣ Γ.	98, 103
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ Σ.	284
ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.	349, 350, 351, 352, 353
ΑΜΠΡΑΣΗ Ε.	152, 322, 364
ΑΝΔΡΑΚΟΥΔΗ Μ.	108, 110
ΑΝΔΡΕΑΔΗ Μ.	192
ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ Α.	165
ΑΝΔΡΕΟΓΛΟΥ Α.Τ.	249, 334
ΑΝΤΩΝΙΟΥ Π.	163, 389
ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ Ν.	368
ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	272
ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Γ.	224
ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Ε.	242
ΑΡΚΟΥΡ Μ.Α.	415
ΑΡΜΑΤΑΣ Β.	155, 157
ΑΡΝΑΟΥΤΗΣ Γ.	402
ΑΡΝΑΟΥΤΗΣ Σ.	99
ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.	154
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Β.	406
ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ Κ. ..	146, 164, 167, 423, 433
ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ Α.	159, 162
ΑΥΛΩΝΙΤΗ Α.	139, 143, 156, 249, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 265, 266, 267, 274, 275, 276, 277, 278, 281, 282, 291, 296, 315, 317, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 343, 344, 345, 346, 388, 425
ΒΑΓΙΩΤΗΣ Κ.	259, 260
ΒΑΛΑΧΗΣ Σ.	226
ΒΑΛΚΟΥΜΑΣ Ι.	127, 129, 218, 219, 221
ΒΑΡΒΕΡΗ Δ.	128
ΒΑΡΒΟΥΝΗΣ Ε.	352
ΒΑΡΘΟΛΟΜΑΙΟΣ Α.	227, 266
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ι.	200
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Ν.	350
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ Ο.	307, 309
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α.	422
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Β. Ζ.	107, 109
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Τ.	244, 416, 418
ΒΕΖΑΣΗΣ Ι.	209, 211
ΒΕΝΕΤΗ Θ.	343, 344, 345, 346
ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ. ..	149, 295, 299, 300, 316, 318, 319, 320, 323, 324, 363, 399, 401, 427, 428, 429
ΒΕΡΝΑΔΑΚΗΣ Ν.	160, 161, 163, 389, 390, 391, 392, 393
ΒΗΤΤΑ Ε.	423
ΒΙΟΛΑΤΖΗ Α.	321
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Δ.	319
ΒΛΟΤΙΝΟΥ Π.	355
ΒΟΛΩΤΑ Β. Γ.	229
ΒΟΣΒΟΛΙΔΟΥ Κ.	184
ΒΟΥΚΙΑ Χ.	341
ΒΟΥΛΓΑΡΙΔΗΣ Γ.	134, 135
ΒΟΥΤΣΑ Χ.	134, 135
ΒΡΟΝΤΟΥ Ο.	385, 394
ΓΑΓΑΝΗ Α.	148, 422
ΓΑΛΑΝΗΣ Ε.	360
ΓΕΛΑΔΑΣ Ν.	342
ΓΕΝΕΙΑΤΑΚΗΣ Ε. Α.	207, 209, 210, 211, 212, 405
ΓΕΝΤΗ Μ.	147
ΓΕΡΟΓΙΑΝΝΗ Γ. Π.	431
ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.	130, 193, 201, 365
ΓΕΡΟΝΤΗ Α.	294
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Κ.	370
ΓΕΩΡΓΙΟΠΟΥΛΟΥ Κ.	326, 327, 329, 344
ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.	348
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Α.	280, 283, 285, 286, 287, 288, 289, 348
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Θ.	280, 286
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ι.	287, 288
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Γ.	194
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ Ε.	100, 106, 153, 173, 179, 229, 354, 355, 356, 357, 398, 410
ΓΙΑΝΝΟΥΚΟΣ Γ.	351
ΓΙΑΝΝΟΥΣΗ Μ.	160, 161, 163, 389, 390, 391, 392, 393
ΓΙΑΡΜΑΤΖΗΣ Γ.	100, 179, 354, 356
ΓΙΑΤΡΑ Α.	149
ΓΙΑΤΣΙΟΥ Β.	339
ΓΙΟΥΜΙΔΟΥ Μ.	160, 161
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.	99, 106, 124, 171, 173, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 250, 338, 339, 340, 341, 357
ΓΚΑΜΠΟΥΡΑΣ Α.	108, 109
ΓΚΑΝΕΤΣΟΥ Σ. Χ.	185
ΓΚΑΧΤΣΟΥ Α.	388



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ (ανά σελίδα)
INDEX (per page)

ΓΚΕΤΖΕΝΗΣ Π.	127, 129, 218, 219, 221
ΓΚΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ Κ.	226
ΓΚΙΣΗΣ Ι.	199
ΓΚΛΥΤΣΗΣ Ν.	108, 109
ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε.	186, 284
ΓΚΟΤΖΑΜΠΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Α. ...	261, 262, 263
ΓΛΥΝΙΑ Ε.	145
ΓΟΥΛΙΜΑΡΗΣ Δ.	147, 352, 358, 366, 421
ΓΟΥΝΑΡΗ Ν.	223
ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β.	100, 127, 129, 179, 190, 217, 218, 219, 221, 261, 262, 263, 280, 283, 285, 286, 287, 288, 354, 356
ΓΡΕΚΙΔΗΣ Α.	267
ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗ Φ. ...	277, 317, 326, 327, 328, 329, 331, 333, 345, 346
ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ Π.	253
ΓΩΤΤΑ Π.	240
ΓΩΤΤΑΣ Κ.	240, 407
ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.	128
ΔΑΜΠΑΣΗΣ Χ.	353
ΔΑΝΙΑ Α.	363, 368
ΔΑΡΟΓΛΟΥ Φ.	128
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ Ε.	187, 188
ΔΕΛΛΙΟΣ Ι.	335
ΔΕΡΡΗ Β.	144, 165, 183, 307, 308, 309, 349, 369
ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Α.	151, 381
ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Ε.	197
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ Ν.	402
ΔΙΑΚΑΚΗΣ Μ. Ν.	108, 110
ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν.	107, 108
ΔΟΔΟΝΤΖΙΔΗ Α.	154
ΔΟΚΑΣ Ι.	385, 394
ΔΟΝΗΣ Γ.	107, 109
ΔΟΝΤΗ Ο.	194
ΔΟΥΔΑ Ε.	116, 117, 118, 119, 120, 121, 123, 207, 208, 210, 212, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 248, 373, 375, 376, 378, 400, 404, 406, 416, 418, 419
ΔΟΥΚΑ Σ.	159, 162
ΔΡΑΚΑΚΗΣ Α.	130, 365
ΔΡΙΚΟΣ Σ.	196, 198, 247, 290, 294
ΔΡΙΤΣΑ Μ.	99
ΔΡΟΥΓΚΑΣ Α.	241, 404, 406
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ Ι.	258, 265, 282
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ. ...	303, 304, 305, 306, 308, 310, 311, 359, 367
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Μ.	139, 317, 332
ΖΑΓΑΡΑΣ Α.	356
ΖΑΡΑΣ Ν.	139, 156, 249, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 265, 266, 267, 277, 278, 281, 282, 291, 317, 325, 326, 327, 334, 335, 379, 387, 388
ΖΑΦΕΙΡΙΔΗΣ Α.	207, 209, 210, 212
ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α.	148, 382, 395, 396, 422
ΖΕΤΟΥ Ε.	142, 152, 163, 389
ΖΗΚΟΣ Ι.	179
ΖΗΛΟΥΔΗ Α.	132, 182
ΖΩΑΝΟΣ Ι.	275, 276, 330, 332, 335, 343, 388
ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Σ.	206, 207, 210, 212, 405
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ι.	109, 321, 405
ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.	142
ΙΕΡΟΝΥΜΙΔΗΣ Δ.	156
ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.	104, 155, 157, 278, 289
ΙΩΑΝΝΑΚΗΣ Ρ.	147
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ Α.	371
ΙΩΑΝΝΟΥ Δ.	117, 241, 243, 377, 397
ΙΩΑΝΝΟΥ Χ.	434
ΚΑΒΒΑΔΑΣ Α.	296
ΚΑΒΒΑΛΟΥ Ε.	154
ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α.	267, 387, 388
ΚΑΒΟΥΡΑΣ Π.	403
ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α.	233, 234, 236, 237
ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ ΑΘ.	233, 237
ΚΑΪΝΤΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ Χ.	400
ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β.	401
ΚΑΙΣΑΡΗ Ε. Ε.	382, 422
ΚΑΛΤΣΑ Π.	145
ΚΑΛΤΣΟΣ Γ. ...	278, 325, 328, 330, 331, 332, 333
ΚΑΜΟΥΤΣΗ Α. Κ.	257
ΚΑΜΠΑΣ Α.	139, 143, 144, 274, 275, 295, 296, 299, 319, 320, 324, 399, 425, 429
ΚΑΝΑΒΑΚΗ Α.	322, 398, 413, 430
ΚΑΝΑΡΗΣ Α.	254, 397
ΚΑΠΑΝΤΑΪΔΑΚΗ Ν.	376
ΚΑΠΙΔΗΣ Π.	163, 389, 390, 391
ΚΑΠΡΑΛΟΥ Α.	153, 398
ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ Β.	303, 304, 305, 306, 310, 311, 383
ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ Λ.	159, 162
ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Χ.	358
ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	143, 319, 425
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ Μ.	252
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ Ο.	108
ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ Π.	384
ΚΑΡΑΚΙΤΣΙΟΥ Μ.	395, 396



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ
INDEX

ΚΑΡΑΚΙΤΣΙΟΥ Φ.	148, 422
ΚΑΡΑΚΟΥΛΗΣ Τ.	318, 428
ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.	118, 119, 120, 121, 122, 123, 211, 240, 243, 244, 245, 248, 376, 377, 378, 403, 404, 416, 417, 418
ΚΑΡΑΛΑΡΙΩΤΗ Κ.	382, 422
ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ Α.	321
ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΣ Γ.	192
ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ Δ.	199
ΚΑΡΑΜΠΙΝΑ Ε.	173, 179, 354, 356, 357
ΚΑΡΑΟΛΑΝΗ Σ.	239
ΚΑΡΑΠΑΣ Ν.	259, 281, 282
ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.	110, 130, 193, 201, 365
ΚΑΡΑΦΥΛΛΗΣ Α.	349
ΚΑΡΒΕΛΗ Π.	120, 122
ΚΑΡΓΑ Μ. Ρ.	128
ΚΑΡΡΑΣ Κ.	279
ΚΑΡΤΕΡΗ Α.	366
ΚΑΣΑΓΙΑΝΝΗ Ε.	295
ΚΑΣΑΠΛΕΡΗ Β.	410
ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ Π.	127, 129, 218, 219, 221
ΚΑΣΙΜΗΣ Δ.	212
ΚΑΤΗΦΟΡΗ Ε.	368
ΚΑΤΣΙΑΒΡΙΑ Ε.	336
ΚΑΤΣΙΒΕΛΟΣ Α.	380
ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ Σ.	148, 382
ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ Π.	284
ΚΑΤΣΙΚΑ Α.	217
ΚΑΤΣΙΚΑΣ Χ.	104
ΚΑΤΣΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Β.	360
ΚΑΤΣΙΝΟΥ Κ.	255
ΚΑΦΦΚΕ Γ.	330, 333, 345
ΚΕΛΑΡΑΚΗ Δ.	275, 295, 296
ΚΕΛΛΗΣ Ε.	199
ΚΕΠΕΣΙΔΟΥ Μ.	158, 273
ΚΙΑΜΟΥΡΗ Α.	107, 108, 110
ΚΙΚΙΔΗΣ Α.	274
ΚΙΟΡΡΙ Θ.	226, 357
ΚΙΟΣΗ Σ.	128
ΚΙΟΥΤΣΟΥΚΗ Κ.	358
ΚΙΤΣΑΤΗΣ Ι.	110, 360, 395, 396
ΚΟΚΚΟΥ Σ.	402
ΚΟΛΛΙΑ Α.	375
ΚΟΜΟΥΤΟΣ Ν.	321
ΚΟΜΣΗΣ Γ.	199
ΚΟΝΤΗ Ε.	154
ΚΟΝΤΙΝΟΣ Ε.	112, 113
ΚΟΝΤΙΝΟΥ Α.	112, 113
ΚΟΝΤΙΝΟΥ Ρ.	112, 113
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ Κ.	343, 344, 345, 346
ΚΟΝΤΟΔΙΟΥ Σ.	341
ΚΟΝΤΟΥΛΗ Μ. Ε.	110, 360
ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.	342
ΚΟΣΜΙΔΗ Κ.	316
ΚΟΣΣΥΒΑ Ε.	401, 427
ΚΟΣΤΙΚΙΑΔΗΣ Ι.	267
ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ.	148, 382, 395, 396
ΚΟΥΛΕΞΙΔΗΣ Σ.	127, 129, 218, 219, 221
ΚΟΥΛΗ Ε.	170, 314
ΚΟΥΛΗ Ο.	123, 170, 182, 184, 314, 350, 369, 392, 393, 431
ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.	165, 182, 390, 391, 425, 431
ΚΟΥΣΑΝΔΑΣ Θ.	337, 372
ΚΟΥΣΙΔΟΥ Α.	303, 304, 305, 306, 310, 311, 383
ΚΟΥΤΡΑ Μ.	153, 398
ΚΟΥΤΣΙΛΙΕΡΗ Α.	364
ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.	137, 138, 149
ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑΣ Α.	334
ΚΟΥΦΟΥ Ν.	152, 303, 304, 305, 306, 308, 310, 311, 369
ΚΡΙΤΣΙΝΕΛΙΑΣ Ν.	171, 227
ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ Χ.	107, 108, 109, 110, 130, 321, 360, 365
ΚΥΡΙΑΚΙΔΗ Η. Γ.	336, 423
ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Ε.	411
ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΡΩΣΣΗ Α.	156, 281, 282
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ Θ.	172
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.	289
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΣ Α.	195
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Δ.	300
ΚΩΣΤΑ Γ.	114, 145, 255, 371, 383, 397, 424
ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Θ.	240, 357, 407
ΛΑΓΟΥΔΑΚΗ Γ.	214
ΛΑΔΙΑΣ Π.	362
ΛΑΖΑΡΟΥ Ν.	428
ΛΑΚΕΡΔΑΣ Α.	413
ΛΑΜΠΑΚΗΣ Γ. Γ.	123
ΛΑΜΠΡΟΓΕΩΡΓΟΥ Μ.	198, 284
ΛΑΜΨΑ Σ.	167
ΛΑΟΥΔΙΚΟΣ Σ.	119, 122
ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ.	351
ΛΑΦΑΖΑΝΙΔΗΣ Α.	231, 232
ΛΕΒΕΝΤΟΥΡΗΣ Μ.	155
ΛΙΑΓΚΟΣ Χ.	132
ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Γ. Μ.	340
ΛΙΑΚΟΣ Χ.	160, 161, 163, 389, 390, 391, 392, 393



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ (ανά σελίδα)
INDEX (per page)

ΛΙΛΟΥ Ο.	159, 162	ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ.	153, 170, 249, 315, 322, 398, 430
ΛΟΓΟΘΕΤΙΔΗΣ Δ.	146, 164, 167, 433	ΜΙΧΕΛΑΚΗΣ Ε.	228
ΛΟΥΠΟΣ Α.	220	ΜΙΧΟΣ Κ.	168
ΜΑΓΓΟΥΡΙΤΣΑ Γ.	408, 411	ΜΟΡΑΛΗΣ Μ.	133, 304, 305, 306, 310, 311, 383
ΜΑΚΑΚΗΣ Ε.	325	ΜΟΡΕΛΑ Ε.	170, 314
ΜΑΚΑΡΕΣ Κ.	107, 109	ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α.	399
ΜΑΚΡΗ Ε.	226, 227, 228, 250, 354, 388	ΜΟΥΡΤΖΙΟΣ Χ.	222
ΜΑΛΛΙΟΥ Β. Ι.	104	ΜΟΥΣΤΑΚΙΔΗΣ Α.	326, 327, 329, 343, 344
ΜΑΛΛΙΟΥ Π.	99, 124, 171, 172, 173, 226, 227, 228, 250, 276, 388	ΜΟΥΤΑΦΙΔΟΥ Δ.	114
ΜΑΛΦΑ Ε. Α.	279	ΜΠΑΓΙΟΣ Ι.	158, 273
ΜΑΝΔΡΟΥΚΑΣ Α.	247	ΜΠΑΛΑΜΠΑΝΟΣ Δ.	139, 249, 265, 277, 317, 326, 327, 329, 330, 331, 332, 334, 343, 344
ΜΑΝΣΟΥΡ Α.	360	ΜΠΑΛΑΣΑΣ Δ.	247
ΜΑΝΤΖΙΩΚΑΣ Η.	291	ΜΠΑΛΗ Π.	100
ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗΣ Ν.	155, 157	ΜΠΑΛΟΥΤΣΟΥ Μ.	131, 133
ΜΑΡΑΓΚΟΣ Φ.	370	ΜΠΑΛΤΖΗ Μ.	117, 241, 243, 377, 378, 404, 406
ΜΑΡΑΜΠΟΤΟΣ Κ.	385, 394	ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ Χ.	352
ΜΑΡΓΚΑΡΙΑΝ Α.	121, 248	ΜΠΑΜΠΟΥΡΑΣ Θ.	247
ΜΑΡΙΝΙΔΗΣ Μ.	171, 173, 225	ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Μ.	261, 262, 263, 410
ΜΑΡΚΟΥ Μ.	109, 360	ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ Χ.	230
ΜΑΣΑΔΗΣ Γ.	234, 303, 304, 305, 306, 308, 310, 311	ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.	186, 196, 198, 279, 284, 290, 294
ΜΑΣΟΥΡΙΔΟΥ Μ.	432	ΜΠΑΡΜΠΑ Β. Θ.	143
ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.	114, 145, 146, 164, 167, 255, 337, 358, 372, 433	ΜΠΑΡΜΠΑΣ Ι.	267
ΜΑΤΤΑ Α.	324	ΜΠΑΣΣΑ Ε.	189
ΜΑΥΡΑΚΑΚΗ Ε.	378	ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.	193, 201
ΜΑΥΡΑΚΗ Ε.	106	ΜΠΑΤΣΙΟΥ Σ.	355
ΜΑΥΡΙΔΟΥ Ζ.	233, 234, 235, 236, 237, 304, 306	ΜΠΑΦΑΣ Χ.	216
ΜΑΥΡΙΔΟΥ Χ.	213, 215	ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ Α.	127, 129, 218, 219, 221
ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.	159, 162	ΜΠΕΜΠΕΤΣΟΣ Ε.	114, 144, 170, 182, 184, 255, 353, 392, 393, 398, 431
ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ.	386, 415	ΜΠΕΝΑΒΙΔΗ Α.	134, 135, 303, 305, 306, 311
ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π.	158, 273	ΜΠΕΝΕΚΑ Α.	99, 124, 171, 172, 173, 226, 227, 228, 250, 388
ΜΕΝΥΧΤΑΣ Δ.	179, 356	ΜΠΕΡΜΠΕΡΙΔΟΥ Φ.	142, 184, 258, 296, 379, 409, 410
ΜΕΤΑΞΑΣ Θ.	247	ΜΠΙΣΑΛΑ Η.	382, 422
ΜΕΤΣΙΟΥ Μ.	367	ΜΠΙΤΗΣ Σ.	139, 259, 260
ΜΕΧΑΣΣΕΜΠ Α.	290	ΜΠΛΑΒΑΚΗ Α.	280, 286
ΜΗΛΙΩΝΗΣ Β. Ι.	320	ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.	158, 191, 194, 264, 273, 279
ΜΗΝΑ Σ.	234, 235, 236	ΜΠΟΝΟΒΑ Ο.	410
ΜΗΝΤΣΗΣ Χ.	281, 282, 291	ΜΠΟΤΣΑΡΗ Α. Κ.	143, 319, 425
ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ Μ.	155, 157	ΜΠΟΤΩΝΗΣ Π.	154, 434
ΜΙΖΙΟΣ Δ.	107		
ΜΙΚΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Ε.	124		
ΜΙΝΟΠΟΥΛΟΥ Ε.	105		
ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ι.	247		
ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ν.	260, 281, 282		
ΜΙΧΑΛΑΣ Β.	121, 248		



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ
INDEX

ΜΠΟΥΖΑΣ Χ.....	397	ΠΑΠΑΝΑΤΣΙΟΥ Ε.....	231, 232
ΜΠΡΙΣΙΜΗΣ Ε.....	321	ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.	360
ΜΥΛΩΝΑ Ε.	335	ΠΑΠΑΝΤΩΝΗ Φ.	408
ΜΥΛΩΝΑΣ Α.	190	ΠΑΠΑΣΤΕΡΓΙΟΥ Μ.	390, 391
ΝΑΒΡΟΖΙΔΗΣ Τ.	287, 288	ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΗΣ Χ.....	117, 241, 243, 377
ΝΑΛΜΠΑΝΤΗΣ Α.....	332	ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.	434
ΝΕΔΕΛΤΣΟΣ Ε.	278, 325, 328, 329, 330, 331, 332, 345, 346	ΠΑΡΙΣΗ Ι.	362
ΝΗΡΑΣ Α.....	284	ΠΑΤΙΚΑΣ Δ.	189
ΝΙΚΗΤΑΚΗΣ Ι.....	434	ΠΑΥΛΙΔΟΥ Ε.	134, 135
ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ Μ. Ε.	355	ΠΑΥΛΙΔΟΥ Σ.	315, 322
ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ Α.	128	ΠΑΦΗΣ Γ.	104
ΝΟΤΑΡΑ Β.....	402	ΠΕΠΠΑ Ζ.....	317
ΝΟΥΤΣΟΣ Κ.....	158, 273	ΠΕΡΑΚΗ Β.....	424
ΝΤΑΒΑΝΟΣ Γ.	206	ΠΕΤΡΙΔΗΣ Τ.....	244, 416, 418
ΝΤΑΛΛΑΡΗΣ Α.	249, 334	ΠΕΤΡΟΥ Β.	410
ΝΤΑΛΛΑΣ Γ.	257	ΠΙΤΣΑΚΗ Α.....	364
ΝΤΕΛΛΟΥ Ε. Φ.....	303, 304, 305, 310	ΠΙΤΣΗ Α.....	131, 133, 303, 304, 305, 306, 308, 310, 311, 367, 383
ΝΤΙΝΑ Μ.	424	ΠΟΖΙΔΟΥ Ε.....	250
ΝΤΟΜΑΛΗ Σ.....	154, 197	ΠΟΛΙΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν.	159
ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΥ Σ.....	409	ΠΟΛΥΖΟΣ Γ.	360
ΞΕΝΟΦΩΝΤΟΣ Α.	189	ΠΟΝΤΙΚΑΣ Α.	144
ΞΥΡΑΦΟΠΟΥΛΟΣ Β.....	118	ΠΟΤΑΜΙΤΗ Ε.....	355
ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ Κ.	257	ΠΟΥΡΝΑΡΑ Ι.	316
ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΟΥ Μ. Μ.....	112, 113	ΠΟΥΤΑΧΙΔΗΣ Χ.....	350
ΠΑΙΔΑΡΑΚΗ Κ.	358	ΠΡΙΣΤΟΥΡΗΣ Α.....	183
ΠΑΛΗΟΓΙΑΝΝΗ Μ.....	349	ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ Μ.	317, 329, 333, 335
ΠΑΛΙΟΥΡΓΙΩΤΗ Δ.	354	ΠΥΛΙΟΣ Ι. Π.	412
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ Δ.....	402	ΡΑΓΚΟΥΣΗΣ Μ.....	146, 164, 423, 433
ΠΑΝΤΑΖΗ Α.	196	ΡΑΝΤΣΙΟΥ Π.....	355
ΠΑΝΤΑΖΗΣ Δ.....	249, 278, 317, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 343, 344, 345, 346	ΡΑΠΤΗ Σ.	191
ΠΑΝΤΑΖΗΣ-ΠΕΡΓΑΜΙΝΕΛΗΣ Δ.	265	ΡΑΠΤΟΔΗΜΟΣ Ν.	116
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α.	189	ΡΕΤΖΕΠΗΣ Ν. Ο.....	277
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Κ.	193, 201	ΡΙΣΚΟΣ Β.....	213, 215
ΠΑΠΑΓΕΡΙΔΟΥ Γ.	166	ΡΟΒΗΛΟΣ Α. Ε.	373
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Χ.	363	ΡΟΚΚΑ Σ.	134, 135, 233, 234, 235, 236, 237, 308
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α.	229, 280, 283, 285, 286, 287, 288, 289	ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗ Μ. Ι.....	430
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Β.	209, 211	ΡΩΜΑΝΟΣ Π.	195
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Δ.	110	ΣΑΒΒΑΚΗ Δ.....	166
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Α.....	127, 129, 218, 219, 221	ΣΑΒΒΑΚΗ Ο.	379, 403, 414, 419
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Γ.....	274, 275, 276	ΣΑΒΒΙΔΟΥ Κ.	147
ΠΑΠΑΕΥΘΥΜΙΟΥ Β.	392, 393	ΣΑΒΡΑΜΗ Κ.....	366
ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Σ.	289	ΣΑΚΕΛΛΑΡΗ Π.	172
ΠΑΠΑΜΙΧΟΥ Α.	307, 309	ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΑΔΟΥ Μ. Ε.	107, 110
ΠΑΠΑΝΑΓΝΟΥ Α.....	197	ΣΑΜΑΡΑ Α.	232
		ΣΑΡΑΝΤΗ Β.....	327, 344
		ΣΒΑΝΑΣ Α.	421
		ΣΔΡΑΚΑΣ Β. Λ.....	411



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ (ανά σελίδα)
INDEX (per page)

ΣΔΡΑΛΗΣ Η.....	118	ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.....	121, 248, 375, 406
ΣΙΑΚΟΥ Μ.....	159, 162	ΤΟΚΟΥΤΖΗΣ Ν.....	303, 304, 306, 310, 311, 383
ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ.....	208	ΤΟΜΑΡΑΣ Ι.....	146, 164, 167, 433
ΣΙΦΝΑΙΟΥ Μ.....	285	ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.....	154, 434
ΣΙΩΝΗΣ Γ. Π.....	208	ΤΡΑΜΠΑ Κ.....	319
ΣΚΑΒΑΡΑΣ Π.....	414, 417, 419	ΤΡΙΚΑΛΗΣ Χ.....	321
ΣΚΙΝΤΖΗΣ Δ.....	274, 276	ΤΡΙΦΑ Σ.....	115
ΣΚΟΥΤΕΛΙΑΣ Π.....	414, 417, 419	ΤΡΟΥΠΚΟΣ Κ.....	277, 278
ΣΚΡΑΠΑΛΗ Γ.....	159, 162	ΤΣΑΚΡΙΔΗΣ Α.....	234
ΣΜΗΛΙΟΣ Η.....	116, 117, 119, 120, 121, 122, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 241, 243, 248, 258, 266, 281, 282, 373, 376, 377, 379, 403, 405, 406, 414, 417, 419	ΤΣΑΛΗΣ Γ.....	220
ΣΟΛΟΜΩΝΙΔΟΥ Β.....	347	ΤΣΑΛΤΑΣ Α.....	338
ΣΟΥΤΟΣ Κ.....	299, 320, 324, 399	ΤΣΑΡΑΜΠΟΥΛΙΔΗ Ε.....	337, 372
ΣΠΑΘΑΡΑΣ Κ.....	244, 416, 418	ΤΣΑΡΟΥΧΑ Λ.....	246
ΣΠΑΝΟΥ Μ.....	299, 320, 324, 399	ΤΣΑΡΤΣΑΠΑΚΗΣ Ι.....	148, 382
ΣΠΑΝΟΥΔΑΚΗ Σ.....	185	ΤΣΑΦΟΥ Χ.....	410
ΣΠΑΣΗΣ Α.....	116, 117, 118, 121, 122, 206, 208, 209, 211, 241, 243, 244, 245, 248, 373, 377, 378, 403, 404, 406, 416, 418	ΤΣΙΑΚΑΡΑΣ Ν.....	193, 201
ΣΤΑΓΙΑΝΝΗ Λ.....	429	ΤΣΙΑΚΙΡΗ Χ.....	274, 275, 276
ΣΤΑΓΙΑΝΝΗΣ Α.....	429	ΤΣΙΑΤΣΟΣ Θ.....	159, 162
ΣΤΑΜΑΤΑΚΗΣ Κ.....	139, 325, 333	ΤΣΙΜΠΟΚΑΣ Χ.....	157
ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.....	139, 249, 277, 278, 325, 328, 333, 334, 335, 343	ΤΣΙΝΤΖΗΡΑ Φ.....	264
ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ Α. Ν.....	267, 386, 387, 388	ΤΣΙΝΤΖΙΩΝΗ Σ.....	366
ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Ι.....	192	ΤΣΙΤΣΙΡΑ Ι.....	258, 265, 266
ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.....	111, 149, 432	ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.....	214, 254, 371, 383, 397
ΣΤΕΛΛΙΟΥ Ε.....	408	ΤΣΟΝΙΑ Α.....	238
ΣΤΕΡΙΑΝΟΥ Α.....	258, 265, 267	ΤΣΟΥΚΟΣ Α.....	191, 264, 279
ΣΤΕΦΑΝΟΥ Α.....	277, 326, 327, 328, 329, 333, 343, 344, 346	ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ.....	213, 215, 358, 371, 385, 394, 397, 424
ΣΤΡΙΓΚΑΣ Α.....	370	ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ Λ.....	261, 262, 263
ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.....	160, 161, 163, 389, 390, 391	ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Α.....	225
ΣΩΤΗΡΙΔΗΣ Α.....	342	ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.....	136, 137, 138, 421
ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ.....	299, 320, 324, 399	ΦΙΛΙΠΠΟΥ Φ.....	134, 135, 170, 234, 303, 305, 308, 310, 311, 367
ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.....	186, 196, 198, 247, 279, 284, 290, 294, 363	ΦΙΛΟΣΟΓΛΟΥ Ν.....	173, 225
ΤΑΒΛΑΡΙΔΗΣ Α.....	158, 273	ΦΙΟΡΕΤΖΗ Ε.....	128
ΤΑΜΠΑΛΗΣ Κ.....	401, 402	ΦΛΑΜΠΟΥΡΑ Α.....	276
ΤΑΞΙΛΔΑΡΗΣ Α.....	274, 275, 276	ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΔΟΥ Χ.....	119, 120
ΤΑΣΙΟΥΛΗΣ Α.....	157	ΦΟΥΝΤΟΥΛΑΚΗΣ Ν.....	222
ΤΕΡΖΗΣ Γ.....	194, 386, 387, 415	ΦΡΑΓΚΟΓΟΥΛΑ Ε. Μ.....	359
ΤΖΑΜΑΡΙΑ Ε.....	299	ΦΡΟΣΗ Π.....	130, 365
ΤΖΙΑΜΠΑΖΗ Ε.....	261, 262, 263	ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ Π.....	185, 315, 322, 326, 336
ΤΖΙΝΙΕΡΗ Α.....	277, 278	ΦΩΤΙΑΔΟΥ Σ.....	357
ΤΖΙΩΡΑ Β.....	321	ΧΑΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.....	267
		ΧΑΛΑΣΤΡΑ Π. Ε.....	139, 259, 260, 265, 266, 281, 282
		ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ Α.....	242
		ΧΑΛΚΙΔΟΥ Γ.....	245
		ΧΑΝΤΖΗ Χ.....	266, 267, 281
		ΧΑΣΑΝΔΡΑ Μ.....	109, 321



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ
INDEX

ΧΑΣΙΩΤΗ Β. Α.	264	ΧΑΤΖΗΠΑΝΤΕΛΗΣ Α.	156
ΧΑΣΚΗΣ Μ. Ι.	362	ΧΑΤΖΗΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ Μ.	156
ΧΑΤΖΑΡΑ Ε.	323	ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΣ Κ. .330, 331, 332, 345, 346	
ΧΑΤΖΗΑΠΟΣΤΟΛΟΥ Κ.	142	ΧΟΝΔΡΟΥ Β.	316, 427
ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α.	360	ΧΟΥΜΕΡΙΑΝΟΣ Μ.	351, 353
ΧΑΤΖΗΓΡΗΓΟΡΙΟΥ Ν.	111	ΧΡΗΣΤΟΥ Γ.	254, 397
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.	139, 143, 156, 190, 206, 249, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 265, 266, 274, 275, 276, 277, 278, 281, 282, 291, 315, 317, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 343, 344, 345, 346, 388, 405	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΗ Ρ.	379, 403
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Β.	235, 236	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ Φ.	159
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ Μ.	235, 236	ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ Κ.	247
		ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ Π.	415
		ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.	368
		ΨΩΜΙΑΔΗΣ Π.	274, 275, 317, 328, 330, 331, 335, 336, 345, 346