



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΤΙΤΛΟΣ WORKSHOP

**«Καταγραφή ύπνου αθλητών με δραστηριογράφο: Μέθοδος και ερμηνεία αποτελεσμάτων»**

**Εισηγητές:** *Πέτρος Μποτώνης*, Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

*Γαβριήλ Αρσονιάδης*, Επίκουρος Καθηγητής ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

*Νικόλαος Κουτουβάκης*, Υποψήφιος Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

*Ισιδώρα Κριμιζή*, Υποψήφια Διδάκτωρ ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

### **Περίληψη**

Ο ύπνος αποτελεί κρίσιμο στοιχείο της αποκατάστασης των αθλητών. Σκοπός του εργαστηρίου είναι να γίνει κατανοητή η μέθοδος καταγραφής του ύπνου με τη χρήση δραστηριογράφου και να ερμηνευθούν κατάλληλα τα αποτελέσματα της καταγραφής.

### **Προσδοκώμενα αποτελέσματα:**

- Κατανόηση της χρήσης και της λειτουργίας του δραστηριογράφου.
- Κατανόηση των μεταβλητών που αξιολογούν την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου.
- Ερμηνεία αποτελεσμάτων.

### **Πρόγραμμα:**

**Μέρος Α** (Γαβριήλ Αρσονιάδης & Νικόλαος Κουτουβάκης & Ισιδώρα Κριμιζή)

Λειτουργία και χρήση δραστηριογράφου για την καταγραφή του ύπνου. Ανάλυση αποτελεσμάτων δραστηριογράφου. Υπολογισμός ποσότητας και ποιότητας ύπνου.

**Μέρος Β** (Γαβριήλ Αρσονιάδης, Νικόλαος Κουτουβάκης, Ισιδώρα Κριμιζή & Πέτρος Μποτώνης)

Ερμηνεία αποτελεσμάτων.

**Χώρος Διεξαγωγής:** Αίθουσα Υγρού Στίβου ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

**Αριθμός συμμετεχόντων:** 20 άτομα