



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

24 - 25
Απριλίου
2026



Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»



Τμήμα Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού



Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΠΡΑΚΤΙΚΑ Συνεδρίου

Αναφορά:

Επώνυμο συγγραφέα, Αρχικό Ονόματος. (2026, Απρίλιος 24-25). Τίτλος εργασίας. Στο Μ. Ψυχουντάκη (Επιμ.), *Πρακτικά Συνεδρίου: Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης – Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός: Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική* (σελίδα). Αθήνα.



8ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»

24 – 25 Απριλίου 2022

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

Περιεχόμενα

Χαιρετισμός Κοσμήτορα	3
Χαιρετισμός Προέδρου Οργανωτικής Επιτροπής	4
Επιτροπές Συνεδρίου	5
Προσκεκλημένοι ομιλητές	7
Κεντρικές διαλέξεις	8
Στρογγυλές τράπεζες	11
Θεματικές συνεδρίες	40
Ευρετήριο συγγραφέων	223
Χορηγοί Συνεδρίου	228

Χαιρετισμός Κοσμήτορα

Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι, φοιτητές και φοιτήτριες,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζω στο 8ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης με τίτλο «*Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός: Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική*», το οποίο πραγματοποιείται στις 24 και 25 Απριλίου 2026 στις εγκαταστάσεις του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Το συνέδριό μας αποτελεί έναν σταθερό θεσμό επιστημονικής επικοινωνίας όπου η έρευνα και η εμπειρία συναντούν την καινοτομία και η θεωρητική σκέψη μετασχηματίζεται σε δημιουργική πράξη. Στο επίκεντρο βρίσκεται η βαθιά μας πεποίθηση ότι η Φυσική Αγωγή, η Άσκηση και ο Αθλητισμός αποτελούν θεμελιώδεις πυλώνες για μια κοινωνία υγιή, ενεργή και προσανατολισμένη στην πρόοδο. Το κεντρικό θέμα του Συνεδρίου, η διεπιστημονική προσέγγιση της άσκησης, αναδεικνύει τη δυναμική σύμπραξη διαφορετικών επιστημονικών πεδίων: της προπονητικής, της βιολογίας της άσκησης, της κινησιολογίας, της ψυχολογίας, των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών. Η σύγχρονη πραγματικότητα απαιτεί από όλους μας να υπερβούμε τα στενά όρια των επιμέρους ειδικοτήτων και να αναζητήσουμε νέες συνθέσεις, νέες γέφυρες, νέες μορφές συνεργασίας που θα εμπλουτίσουν την επιστημονική μας σκέψη και θα ενισχύσουν την πρακτική μας αποτελεσματικότητα.

Σε μια εποχή όπου οι κοινωνίες δοκιμάζονται από ανισότητες, συγκρούσεις και προκλήσεις που αφορούν την υγεία, την ευημερία και την κοινωνική συνοχή, η επιστήμη της άσκησης αποκτά έναν ακόμη πιο ουσιαστικό ρόλο. Η κίνηση του ανθρώπινου σώματος είναι πράξη ελευθερίας, έκφρασης και δημιουργίας. Είναι ένας παγκόσμιος κώδικας επικοινωνίας που ενώνει τους ανθρώπους πέρα από σύνορα, γλώσσες και πολιτισμούς. Μέσα από την άσκηση και τον αθλητισμό καλλιεργούνται αξίες, όπως η ειρήνη, η αλληλεγγύη, ο σεβασμός, η συνεργασία – αξίες που σήμερα είναι πιο αναγκαίες από ποτέ.

Το Συνέδριο στοχεύει στη σύνδεση της θεωρίας με την πράξη, στην προώθηση της επιστημονικής γνώσης και της έρευνας αλλά και στη διάχυση καλών πρακτικών που μπορούν να μεταμορφώσουν την καθημερινότητα των πολιτών, των μαθητών, των αθλητών και των επαγγελματιών του χώρου. Η παρουσία πανεπιστημιακών, ερευνητών, εκπαιδευτικών, προπονητών και επαγγελματιών δημιουργεί ένα γόνιμο περιβάλλον ανταλλαγής ιδεών, εμπειριών και προοπτικών.

Θέλω να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς όλους όσους συνέβαλαν στην οργάνωση του Συνεδρίου: τα μέλη της οργανωτικής και επιστημονικής επιτροπής, τους εισηγητές, τους συνεργάτες και φυσικά τους φοιτητές μας, που αποτελούν την κινητήρια δύναμη της ακαδημαϊκής μας κοινότητας.

Σας προσκαλώ να συμμετάσχετε ενεργά στις εργασίες του Συνεδρίου, να προκαλέσετε γόνιμες επιστημονικές συζητήσεις, να ανταλλάξετε ιδέες, να αλληλοεπιδράσετε με τους συνέδρους και τους ομιλητές. Ας αξιοποιήσουμε αυτή τη συνάντηση ως εφαλτήριο για την παραγωγή νέας γνώσης, για τη διάδοση της ιδέας της κίνησης ως τρόπου ζωής και για την ενίσχυση μιας κοινωνίας που προάγει την υγεία, την ευεξία και την ανθρώπινη ανάπτυξη.

Σας εύχομαι ένα δημιουργικό και παραγωγικό συνέδριο.

Καθηγητής Γεράσιμος Τερζής

Κοσμήτορας της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Χαιρετισμός Προέδρου Οργανωτικής Επιτροπής

Αγαπητοί και αγαπητές συνάδελφοι, φοιτητές και φοιτήτριες,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζουμε στο 8ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, που διοργανώνεται από τη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Πρόκειται για έναν σημαντικό επιστημονικό θεσμό που φιλοδοξεί να αποτελέσει τόπο γόνιμου διαλόγου, ανταλλαγής γνώσεων και εμπειριών, καθώς και ανάδειξης καινοτόμων προσεγγίσεων και καλών πρακτικών της αθλητικής επιστήμης στην εκπαίδευση, τον αγωνιστικό αθλητισμό και στην άσκηση για όλους.

Το Συνέδριο πραγματοποιείται σε μια εποχή αλλαγών και προκλήσεων όπου η ανάγκη για ουσιαστική εκπαίδευση και προετοιμασία των μελλοντικών επιστημόνων καθίσταται ιδιαίτερα σημαντική. Τόσο το κεντρικό θέμα όσο και οι επιμέρους θεματικές, υπογραμμίζουν τον πολυδιάστατο χαρακτήρα της Αθλητικής Επιστήμης, αναδεικνύοντας τη ζωτική σύνδεση της θεωρίας και της έρευνας με την πρακτική εφαρμογή – στο σχολείο, στον αθλητικό σύλλογο ή και στο γυμναστήριο.

Στο Συνέδριο δίνεται βήμα σε καλές πρακτικές από όλες τις πτυχές της Αθλητικής Επιστήμης που συνδέουν τη θεωρία, την έρευνα και τη μελέτη με την πρακτική εφαρμογή.

Σας ευχαριστούμε θερμά που ανταποκριθήκατε στην πρόσκλησή μας να παρουσιάσουμε και να συζητήσουμε όλοι μαζί -μέλη ΔΕΠ, εκπαιδευτικοί φυσικής αγωγής, προπονητές, υποψήφιοι διδάκτορες, μεταπτυχιακοί και προπτυχιακοί φοιτητές- σχετικά με τις ανάγκες, τις δυσκολίες και τις δυνατότητες των μαθητών, αθλητών και απλών ασκουμένων, συμβάλλοντας στην ολόπλευρη εξέλιξη και προσαρμογή των παιδιών και των αθλητών, και στην προστασία της σωματικής και ψυχικής υγείας των ασκουμένων.

Η διοργάνωση ενός συνεδρίου δεν μπορεί παρά να είναι αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας ομάδων που μοιράζονται κοινούς στόχους και οράματα όπως άλλωστε είναι και η πράξη στην εκπαιδευτική και αθλητική καθημερινότητα.

Ευχαριστούμε θερμά τους προσκεκλημένους ομιλητές, τα μέλη της Επιστημονικής Επιτροπής για την αξιολόγηση των εργασιών, τις Ειδικεύσεις Χορολογίας: Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού και Αθλητικής Διοίκησης, αλλά και την ομάδα εθελοντών φοιτητών και φοιτητριών για την πολύτιμη συνδρομή τους σε κάθε πρακτική πτυχή της υλοποίησης του Συνεδρίου.

Αγαπητοί, αγαπητές συνάδελφοι, αγαπητοί, αγαπητές μας φοιτητές και φοιτήτριες, εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής του 8ου Συνεδρίου Αθλητικής Επιστήμης, σας καλωσορίζω με χαρά και εύχομαι η συμμετοχή σας στο Συνέδριο να συμβάλλει στην επαγγελματική και προσωπική σας εξέλιξη.

Αν. Καθηγητής Κωνσταντίνος Σωτηρόπουλος
Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Επιτροπές

Οργανωτική Επιτροπή

Πρόεδρος: Κώστας Σωτηρόπουλος, Αν. Καθηγητής

Βενετσάνου Φωτεινή, Καθηγήτρια
Μπογδάνης Γρηγόρης, Καθηγητής
Παραδείσης Γεώργιος, Καθηγητής
Ζαχαράκης Εμμανουήλ, Καθηγητής
Πασχάλης Βασίλειος, Αν. Καθηγητής
Αρσωνιάδης Γαβριήλ, Επικ. Καθηγητής
Δημόπουλος Κων/νος, Επικ. Καθηγητής
Δρίκος Σωτήριος, Επικ. Καθηγητής
Εκίζος Αντώνιος, Επικ. Καθηγητής
Μανασής Βασίλειος, Επικ. Καθηγητής

Γιαννάκη Σωτηρία, Μέλος Ε.Ε.Π.
Γκορτσιά Ευγενία, Μέλος Ε.Ε.Π.
Θαμνόπουλος Ιωάννης, Ε.Ε.Π.
Καρφής Βασίλης, Μέλος Ε.Ε.Π.
Ντόμαλη Σταυρούλα, Μέλος Ε.Ε.Π.
Τσούκος Αθανάσιος, Μέλος Ε.Ε.Π.
Ασωνίτου Αικατερίνη, Μέλος Ε.ΔΙ.Π.
Κόσσυβα Ειρήνη, Μέλος Ε.ΔΙ.Π.
Κτιστάκης Ιωάννης, Μέλος Ε.ΔΙ.Π.
Χαρίτου Σοφία, Μέλος Ε.ΔΙ.Π.

Επιστημονική Επιτροπή

Πρόεδρος: Μαρία Ψυχουντάκη, Καθηγήτρια

Τερζής Γ., Καθηγητής, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ
Αυθίνος Ιωάννης, Καθηγητής
Βενετσάνου Φωτεινή, Καθηγήτρια
Ζαχαράκης Εμμανουήλ, Καθηγητής
Ζαχαρόγιαννης Ηλίας, Καθηγητής
Κοσκολού Μαρία, Καθηγήτρια
Κουτσούμπα Μαρία, Καθηγήτρια
Μανδαλίδης Δημήτριος, Καθηγητής
Μπαρζούκα Καρολίνα, Καθηγήτρια
Μπογδάνης Γρηγόρης, Καθηγητής
Νούτσος Κωνσταντίνος, Καθηγητής
Ντάλλας Γεώργιος, Καθηγητής
Παραδείσης Γεώργιος, Καθηγητής
Πατσαντάρας Νικόλαος, Καθηγητής
Ρουσάνογλου Ελισάβετ, Καθηγήτρια
Σκορδιλής Εμμανουήλ, Καθηγητής
Σμυρνιώτου Αθανασία, Καθηγήτρια
Τουμπέκης Ανάργυρος, Καθηγητής
Τσολάκης Χαρίλαος, Καθηγητής
Γκιόσος Ιωάννης, Καθηγητής
Δανιά Ασπασία, Αν. Καθηγήτρια
Δόντη Ολύβια, Αν. Καθηγήτρια
Θεοδώρου Απόστολος, Αν. Καθηγητής
Καραμπάτσος Γεώργιος, Αν. Καθηγητής
Κωστόπουλος Νικόλαος, Αν. Καθηγητής
Μουρατίδης Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής
Μποτώνης Πέτρος, Αν. Καθηγητής
Πασχάλης Βασίλειος, Αν. Καθηγητής
Σταύρου Νεκτάριος, Αν. Καθηγητής
Φιλιππίδου Ελένη, Αν. Καθηγήτρια
Αδαμάκης Μανώλης, Επικ. Καθηγητής
Αρδονιάδης Γαβριήλ, Επικ. Καθηγητής
Γιαννακόπουλος Χρήστος, Επικ. Καθηγητής

Δημόπουλος Κωνσταντίνος, Επικ. Καθηγητής
Δρίκος Σωτήριος, Επικ. Καθηγητής
Εκίζος Αντώνιος, Επικ. Καθηγητής
Κεραμιδάς Μιχαήλ, Επικ. Καθηγητής
Μανασής Βασίλειος, Επικ. Καθηγητής
Μαράκη Μαρία, Επικ. Καθηγήτρια
Μελετάκος Παναγιώτης, Επικ. Καθηγητής
Παρασκευόπουλος Ελευθέριος, Επικ. Καθηγητής
Σουγλής Αθανάσιος, Επικ. Καθηγητής
Τάμπαλης Κωνσταντίνος, Επικ. Καθηγητής
Γρίβας Νικόλαος, Λέκτορας
Αγρότου Στέλλα, Μέλος Ε.Ε.Π.
Αρμένης Ηλίας, Μέλος Ε.Ε.Π.
Γιαννάκη Σωτηρία, Μέλος Ε.Ε.Π.
Γκορτσιά Ευγενία, Μέλος Ε.Ε.Π.
Δόντη Αναστασία, Μέλος Ε.Ε.Π.
Δούκα Αγγελική, Μέλος Ε.Ε.Π.
Θαμνόπουλος Ιωάννης, Μέλος Ε.Ε.Π.
Θωμάκος Πιέρρος, Μέλος Ε.Ε.Π.
Καρφής Βασίλειος, Μέλος Ε.Ε.Π.
Κατσίκας Χρήστος, Μέλος Ε.Ε.Π.
Μάλλιου Βασιλική, Μέλος Ε.Ε.Π.
Μπεκρής Ευάγγελος, Μέλος Ε.Ε.Π.
Νικολαΐδου Μαρία Ελισσάβετ, Μέλος Ε.Ε.Π.
Νικολόπουλος Αλέξανδρος, Μέλος Ε.Ε.Π.
Ντόμαλη Σταυρούλα, Μέλος Ε.Ε.Π.
Σιώκου Ευαγγελία, Μέλος Ε.Ε.Π.
Τσούκος Αθανάσιος, Μέλος Ε.Ε.Π.
Ασωνίτου Αικατερίνη, Μέλος Ε.Ε.Π.
Κτιστάκης Ιωάννης, Μέλος Ε.ΔΙ.Π.
Κόσσυβα Ειρήνη, Μέλος Ε.ΔΙ.Π.
Χαρίτου Σοφία, Μέλος Ε.ΔΙ.Π.

Ομάδα εθελοντών/τριών

Προπτυχιακοί φοιτητές

Αεράκης Μύρων	Μυστιδής Σωτήριος
Ακαρέπη Βασιλική	Ντάλλας Αθανάσιος
Αλεξανδράκης Ηλίας	Παπαδόπουλος Αριστοτέλης
Αλεξόπουλος Γεώργιος	Παπαδοπούλου Ραφαηλία
Ανδρεαδάκης Σταμάτης	Παπαϊωάννου Δημήτριος
Ανδριώτη Ελένη	Παπασίνος Γεώργιος-Ραφαήλ
Απέργης Νικόλαος	Παπίρης Άγγελος
Αργυρόπουλος Δημήτρης	Παταργιάς Χρήστος
Βάγιας Χρήστος	Παταργιάς Χρήστος
Βάλβης Ιωάννης	Πατούλλης Παναγιώτης
Βούκαλη Λουίζα	Πουλάκης Αντώνης
Γελαδός Ορφείας	Πούλιου Λευκοθέα - Πηνελόπη
Ευαγγέλου Κλειώ	Ρούσου Κλεοπάτρα
Ιωαννίδη Μαρία	Σαϊνίδης Στέφανος
Κανιώρας Ευάγγελος	Σαραντόπουλος Σαράντος
Κοκκίνη Γαβριέλα	Σαρδέλης Παρασκευάς
Κολεΐρης Κωνσταντίνος	Σκαλτσώνης Απόστολος
Κομιώτης Χριστόδουλος	Σπηλιόπουλος Γεώργιος
Κοντογονή Βασιλική	Σταυρίδης Άγγελος
Κουσανός Ηλίας	Σφηνιάς Κωνσταντίνος
Κουφής Θωμάς	Τζαΐδας Χρήστος
Λαμαί Αρντιτ	Τζαμαριά Ευφημία Φερενίκη
Λαμπίρης Ανδρέας	Τιρτιράκη Μαρία
Λουκά Δέσποινα	Τρίκκας Ιωάννης
Μαθιάσος Μανώλης	Τσιολακή Αικατερινή Άννα
Μανάρα Μυρτώ	Τσιρογιώργη Χρυσήδα
Μέκρα Βασιλική	Φαρούπος Ανδρέας
Μηλιώνης Βασίλειος Ιάσων	Φραγκομίχαλου Μαρκέλλα
Μουζακίτης Παναγιώτης	Χαρτζουλάκης Στέφανος
Μπέσσα Βασιλική	Χιωτάκης Χρήστος
Μπουγιούκας Βασίλειος	Ψιλογιαννοπούλου Ελευθερία
Μπουγιούκας Ιωάννης	

Διδακτορικοί & Μεταπτυχιακοί φοιτητές

Αλεξοπούλου Σωτηρία
 Αρκοῦρ Μπερνάρ
 Βεκάκη Ευτυχία
 Μάλφα Ελένη-Άννα
 Πετράκη Δήμητρα

Προσκεκλημένοι Ομιλητές

Keynote Speaker: Καθηγητής Paul Wylleman, Vrije Universiteit Brussel, Belgium



Ο Paul Wylleman είναι τακτικός καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας στο Vrije Universiteit Brussel του Βελγίου, όπου διδάσκει και διεξάγει έρευνα σε θέματα σχετικά με την αθλητική καριέρα (μεταβάσεις αθλητών), τη συμπεριφορά απόδοσης και τις ψυχικές ικανότητες, την ψυχική υγεία και ευεξία, τις ικανότητες των αθλητικών ψυχολόγων, καθώς και την ποιότητα των υπηρεσιών υποστήριξης (αθλητικής) ψυχολογίας στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου.

Είναι επικεφαλής του πανεπιστημιακού τμήματος Topsport and Study, της ερευνητικής ομάδας Sport Psychology and Mental Support και του Brussels Olympic and Research Education Centre (BOREC), που είναι αναγνωρισμένο από τη ΔΟΕ και συνεργάζεται με την Ολυμπιακή και Δια-ομοσπονδιακή Επιτροπή του Βελγίου (BOIC) και το Vrije Universiteit Brussel στους τομείς της εκπαίδευσης, της έρευνας και της παροχής υποστήριξης.

Με τους συνεργάτες του, έχει συντονίσει προγράμματα Erasmus+ και διεθνή προγράμματα σχετικά με τη διπλή καριέρα (dual career), την καριέρα μετά τον αθλητισμό (post-athletic career), την ψυχική υγεία των αθλητών, των προπονητών και του περιβάλλοντός τους, καθώς και την οργάνωση υπηρεσιών υποστήριξης της ψυχικής υγείας. Έχει δημοσιεύσει άρθρα σε περιοδικά αθλητικής ψυχολογίας και αθλητικών επιστημών και ήταν κύριος ομιλητής και προσκεκλημένος ομιλητής σε πολλά διεθνή συνέδρια, εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές και οργανισμούς αθλητισμού υψηλού επιπέδου. Υπηρέτησε για 16 χρόνια στο Διοικητικό Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC) και διετέλεσε δύο θητείες ως Πρόεδρος της (2007-2015). Το 2017 έλαβε το βραβείο Distinguished International Scholar Award από την Ένωση Εφαρμοσμένης Αθλητικής Ψυχολογίας (AASP, ΗΠΑ) και το 2025 το βραβείο Distinguished International Sport Psychologist Award από την Διεθνή Εταιρεία Αθλητικής Ψυχολογίας (ISSP). Ήταν ειδικός σε θέματα συμπεριφοράς απόδοσης για την Ολλανδική Ολυμπιακή Επιτροπή (NOC*NSF; 2013-2022) και ψυχολόγος της ολλανδικής ομάδας TeamNL στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο 2016 και του Τόκιο 2020. Από το 2022 είναι ειδικός ψυχολόγος της Ολυμπιακής Επιτροπής του Βελγίου (BOIC) και ήταν ψυχολόγος της ομάδας TeamBelgium και υπεύθυνος κοινωνικής πρόνοιας (Welfare Officer) στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού το 2024.

Τέλος, συντονίζει την «Διεθνή Ομάδα Εμπειρογνομώνων για την Ψυχολογία και την Ευημερία στον Ολυμπιακό και Παραολυμπιακό Αθλητισμό» (International Expert Group on Psychology & Welfare in Olympic and Paralympic Sport), στην οποία συμμετέχουν οι επικεφαλής των υπηρεσιών αθλητικής ψυχολογίας και/ή ψυχικής υγείας των Εθνικών Ολυμπιακών Επιτροπών και των εθνικών οργανισμών αθλητισμού υψηλού επιπέδου της Αυστραλίας, του Καναδά, της Ιαπωνίας, του Ηνωμένου Βασιλείου και των ΗΠΑ, και είναι σύμβουλος αθλητικής ψυχολογίας για το Ιαπωνικό Συμβούλιο Αθλητισμού (Japan Sport Council) και το Ιαπωνικό Ινστιτούτο Αθλητικών Επιστημών (Japan Institute of Sport Sciences).

Keynote Speaker: Καθηγητής Peter Krusturp, University of Southern Denmark



Ο Peter Krusturp είναι Καθηγητής Επιστημών Αθλητισμού και Υγείας στο University of Southern Denmark της Δανίας, και Επίτιμος Επισκέπτης Καθηγητής Επιστημών Αθλητισμού και Υγείας στο Exeter University, Ηνωμένο Βασίλειο. Ο Καθηγητής Krusturp θεωρείται κορυφαίος αθλητικός επιστήμων στη φυσιολογία και προπονητική του ποδοσφαίρου. Έχει συγγράψει περισσότερα από 450 πρωτότυπα ερευνητικά άρθρα, τα οποία εξετάζουν τις επιδράσεις του ποδοσφαίρου και άλλων αθλημάτων στη φυσική κατάσταση και την υγεία, αναλύσεις φυσικών - τακτικών - τεχνικών

παραμέτρων αγώνων ποδοσφαίρου, την κόπωση, την αποκατάσταση, την προπόνηση και τις δοκιμασίες αξιολόγησης στο ποδόσφαιρο υψηλού επιπέδου, καθώς και το μυϊκό μεταβολισμό και τις αιτίες της κόπωσης κατά την έντονη άσκηση. Το επιστημονικό έργο του Καθηγητή Krusturp έχει περισσότερες από 55.000 αναφορές στο Google Scholar και πάνω από 28.000 αναφορές στη βάση Scopus, ενώ ο δείκτης H-του είναι 112. Ξεκίνησε την πρωτοποριακή του έρευνα στην επίδραση του ποδοσφαίρου στην υγεία το 2003 και σήμερα ηγείται μιας ομάδας 200 ερευνητών σε 18 χώρες. Στο παρελθόν υπήρξε ενεργός ποδοσφαιριστής (200 αγώνες στη Danish 2nd και 3rd League) και είναι προπονητής ποδοσφαίρου για περισσότερα από 20 χρόνια. Είναι κάτοχος διπλώματος UEFA Pro, έχει διατελέσει βοηθός προπονητή και προπονητής φυσικής κατάστασης της Εθνικής Ομάδας Ποδοσφαίρου Γυναικών της Δανίας τις περιόδους 2012-2014 και 2019-2021 (χάλκινο μετάλλιο, Euro 2013). Σήμερα είναι προπονητής φυσικής κατάστασης στην ανδρική ομάδα OB στη Danish Superliga. Το 2018 ίδρυσε τη διεθνή πλατφόρμα "Football is Medicine", με την οποία έχει διοργανώσει σειρά συνεδρίων σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες, στο Κατάρ και στις Ηνωμένες Πολιτείες.



8ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»

24 – 25 Απριλίου 20226

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

Κεντρικές Διαλέξεις

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ -1-

Ομιλητής: **Paul Wylleman**, *Professor of Sport Psychology, Vrije Universiteit Brussel*

Θέμα: **“Enotita ton antitheton: Reflections on the status of sport psychology”**

Προεδρείο: Γ. Τερζής, Καθηγητής, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Μ. Ψυχουντάκη, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ -2-

Ομιλητής: **Peter Krstrup**, *Professor of Sport and Health Sciences, University of Southern Denmark*

Θέμα: **“How to use sport science to improve public health and boost performance of elite team sport athletes”**

Προεδρείο: Α. Τουμπέκης, Καθηγητής, Αν. Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Γ. Μπογδάνης, Καθηγητής, Δ/ντής ΠΜΣ ‘ΦΑΑ’, Συντονιστής Επιτροπής Ανάπτυξης Έρευνας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

‘ENOTITA TON ANTITHETON’: REFLECTIONS ON THE STATUS OF SPORT PSYCHOLOGY

PAUL WYLLEMAN

Professor of Sport Psychology, Vrije Universiteit Brussel

Sport psychology is an actively growing and increasingly diverse field, marked by a significant surge in publications, a robust global research base, specialist journals, a growing number of practitioners, and international and national sport psychology associations. Notwithstanding this the field faces substantial challenges. Using the perspective of “opposites”, Professor Wylleman will present how apparently conflicting or contradictory developments within the field of sport psychology can be used to reflect on its possible future. Examples of such developments include sport psychology as applied field of psychology and as sport science, an interdisciplinary and intradisciplinary approaches, applied curricula and scientist-practitioners, the maturing and fragmented professional identity of practitioners, or elite athletes’ mental health being positioned within sports medicine while diagnosis and interventions are led by (clinical) sport psychologists. By approaching these, and similar other developments as being interdependent, Professor Wylleman will conclude with a selection of recommendations for transitions in, and transformation of this continuously changing field of sport psychology.

References

- Kegelaers, J., Wylleman, P., van Bree, B., Wessels, F., & Oudejans, R. (2021). Mental health in elite-level coaches: Prevalence rates and associated impact of coach stressors and psychological resilience. *International Sport Coaching Journal*, 8, 338-347. <https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0066>
- Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.008>
- Wylleman, P., Reints, A., & Van Aken, S. (2012). Athletes’ perceptions of multilevel changes related to competing at the 2008 Beijing Olympic Games. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 687-692. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.005>
- Wylleman, P., Harwood, C., Elbe, A., Reints, A., & Caluwé, D. (2009). A perspective on education and professional development in applied sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 435-446. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.008>

HOW TO USE SPORT SCIENCE TO IMPROVE PUBLIC HEALTH AND BOOST PERFORMANCE OF ELITE TEAM SPORT ATHLETES

PETER KRUSTRUP

Professor of Sport and Health Sciences, University of Southern Denmark

In 2018, we finalized and presented the holistic “Football is Medicine” model to provide an overview of the broad-spectrum benefits of regular recreational football training for untrained individuals across the lifespan, including positive effects on wellbeing, learning, cognitive function, cardiovascular fitness, metabolic fitness and musculoskeletal fitness (Krustrup and Krustrup, 2018). We also developed evidence-based coaching courses and concepts to support international implementation of multiple “Team Sport for Health” programs, such as Football Fitness, Football for the Heart, FC Prostate, Handball4Health, FIT FIRST and 11 for Health. Sport science contributed to all steps of the process, with contributions related to the understanding of movement patterns during exercise and the physiological response to training (sports physiology), training-induced fitness adaptations (training physiology), training-induced health-related adaptations (sports medicine), motivational climate during training and long-term training-induced psychosocial effects (sports psychology), and the development and implementation of evidence-based football training concepts (sports sociology). For decades, we have been working with high-tech tracking systems to evaluate physical match performance and training load, in order to understand the physical-technical-tactical demands of elite football at various competitive levels, and with training programs, recovery strategies, and football specific test protocols, in order to provide evidence-based recommendations for coaches and players to boost performance and to minimize the injury risk (Vigh-Larsen et al. 2024). Therefore, sport science is playing a big role in performance enhancement in modern football, which has become even more intense, with in-game transient and chronic fatigue, with longer playing duration, with congested fixtures and need for effective recovery strategies, with longer seasons, more games and extensive travelling. Moreover, the 5-sub-rule has had big impact on game demands at individual level and team level. Classical sport science tools, such as evaluation of tracking systems and test protocols, in relation to reproducibility and validity, are still important. In recent years it has become mandatory to be able to handle big data, to deduct data and to combine sport science knowledge and classical sport science approaches, with an understanding of the value of newer high-tech solutions, such as xG/xA, and specific-impact accelerometers. Interestingly, the combination of optical tracking, high-resolution GPS- and LPS-tracking, internal loading metrics and single-leg accelerometers has been shown valuable in understanding and optimizing elite football performance, but also to evaluate and optimize the “football for patients” concepts to explore the full potential of football as medicine. Sport science to boost elite performance and to improve global health!

References

- Krustrup, P., & Krustrup, B. R. (2018). Football is medicine: It is time for patients to play! *British Journal of Sports Medicine*, 52(22), 1412–1414. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099377>
- Vigh-Larsen, J. F., Junge, N., Cialdella-Kam, L., Tomás, R., Young, L., Krustrup, P., Mohr, M., & Nybo, L. (2024). Testing in intermittent sports: Importance for training and performance optimization in adult athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 56(8), 1505–1537. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003442>



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

*«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»*

24 – 25 Απριλίου 20226

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

Στρογγυλές Τράπεζες

ΣΤ - 1 - Τομέας Υγρού Στίβου

ΣΤ - 2 - Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης

ΣΤ - 3 - Τομέας Κλασικού Αθλητισμού

ΣΤ - 4 - Τομέας Αθλοπαιδιών

ΣΤ - 5 - Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών

ΣΤ - 6 - Τομέας Γυμναστικής & Χορού



8ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»

24 – 25 Απριλίου 20226

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ - 1 - Τομέας Υγρού Στίβου

**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

Προεδρείο: Π. Μποτώνης, Αν. καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθυντής Τομέα

**Προπονητική επιβάρυνση και περιορισμένη αποκατάσταση : τυχαία ή
ελεγχόμενη διαχείριση;**

Α. Τουμπέκης, Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Κολύμβησης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ύπνος και αποκατάσταση: ταξίδια, αγώνες και προπόνηση

Π. Μποτώνης, Αν. Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Υδατοσφαίρισης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Η μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας ως μέσο ελέγχου της
προπόνησης: αλήθειες και ψέματα**

Ι. Νικητάκης, Επιστημονικός Συνεργάτης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Πρακτική εφαρμογή για τη διαχείριση της αποκατάστασης σε κορυφαίους
υδατοσφαιριστές**

Θ. Βλάχος, Προπονητής Εθνικής Ομάδας Πόλο Ανδρών

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ : ΤΥΧΑΙΑ Η ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ;

ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.

Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Κολύμβησης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η καθημερινή προπόνηση σε όλα τα αθλήματα του Υγρού Στίβου προκαλεί σημαντική ψυχοβιολογική εσωτερική επιβάρυνση την οποία καλείται να διαχειριστεί ο προπονητής/τρια σε συνεργασία με εξειδικευμένους αθλητικούς επιστήμονες. Μετά από προπόνηση ή μετά από μικρόκυκλο προπόνησης με υψηλή επιβάρυνση είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν πρακτικές και να χρησιμοποιηθούν διάφορα μέσα που θα επιτρέψουν επαρκή αποκατάσταση μέχρι την επόμενη συνεδρία ή μικρόκυκλο προπόνησης (Reilly & Ekblom 2005). Συχνά αγνοείται η σημαντική διαθέσιμη επιστημονική γνώση για τον έλεγχο της ετοιμότητας του αθλητή και η προπόνηση σχεδιάζεται χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η ανάγκη για επαρκή αποκατάσταση (Shell et al., 2020). Η τήρηση διαδικασιών για την επίτευξη επαρκούς αποκατάστασης είναι καθοριστική για τις επιδιωκόμενες προσαρμογές. Η εφαρμογή ενεργητικής αποκατάστασης μετά από κάθε προπόνηση, η χρήση χειρομάλαξης, η βύθιση σε κρύο νερό καθώς και οι ενδυμασίες συμπίεσης είναι μερικές από τις προτείνονται πρακτικές αποκατάστασης. Επιπλέον, με τη διαθέσιμη σύγχρονη τεχνολογία είναι σχετικά εύκολο να καταγράφονται πληροφορίες και να υπολογίζονται δείκτες που αφορούν ποσοτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά του ύπνου, την αντιλαμβανόμενη ετοιμότητα του αθλητή/τριας, τη μεταβλητότητα του καρδιακού παλμού, την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας, τη φυσιολογική και κινηματική απόκριση σε σταθερή ένταση κολύμβησης. Επιπλέον, η καταγραφή ορμονικών ή ανοσολογικών αποκρίσεων συνεισφέρει στον προσδιορισμό του χρόνου επαρκούς αποκατάστασης μετά από μία προπόνηση ή μετά από περίοδο υψηλής εσωτερικής επιβάρυνσης. Ο προπονητής/τρια σε συνεργασία με επιστημονική ομάδα συνεργατών καταγράφει και αξιολογεί το σύνολο των δεικτών αποκατάστασης σε συνδυασμό με μικρής διάρκειας δοκιμασίες απόδοσης (π.χ. χειροδυναμομέτρηση, προσδεμένη κολύμβηση, χρονομέτρηση μίας απόστασης κολύμβησης) για να προσδιορίσει το επίπεδο ετοιμότητας του αθλητή/τριας. Ένας συνδυασμός δεικτών θα χρειαστεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο της ψυχοβιολογικής κατάστασης του κολυμβητή/τριας και τη διαχείριση της αποκατάστασης για το σχεδιασμό της προπονητικής επιβάρυνσης σε επόμενη προπόνηση ή σε επόμενο μικρόκυκλο του ετήσιου κύκλου προετοιμασίας των αθλητών/τριών Υγρού Στίβου.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Reilly, T., & Ekblom, B. (2005). The use of recovery methods post-exercise. *Journal of sports sciences*, 23(6), 619–627.
- Shell, S. J., Slattey, K., Clark, B., Broatch, J. R., Halson, S., Kellmann, M., & Coutts, A. J. (2020). Perceptions and use of recovery strategies: Do swimmers and coaches believe they are effective? *Journal of sports sciences*, 38(18), 2092–2099.

ΎΠΝΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΤΑΞΙΔΙΑ, ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΜΠΟΤΩΝΗΣ Π.

Αν. Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Υδατοσφαίρισης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο επαρκής ύπνος είναι η βάση της αποκατάστασης κάθε ανθρώπου και των αθλητών ειδικότερα. Οι αθλητές του υγρού στίβου ωστόσο, κοιμούνται περίπου 2,5 ώρες λιγότερο από την προτεινόμενη διάρκεια (9-10 ώρες) και περίπου 1,5 ώρα λιγότερο από όσο χρειάζονται για να αισθανθούν ξεκούραστοι. Συχνά δε, η μειωμένη ποσότητα ύπνου συνοδεύεται από ύπνο φτωχής ποιότητας (αυξημένος αριθμός και διάρκεια ξυπνημάτων, μειωμένη αποτελεσματικότητα ύπνου). Συγκριτικά με τις γυναίκες, οι άνδρες αθλητές λαμβάνουν λιγότερη ποσότητα και ποιότητα ύπνου. Ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι η ποσότητα και η ποιότητα του νυχτερινού ύπνου, η σταθερότητα των ωρών κατάκλισης και αφύπνισης και η διακύμανση της συνολικής ποσότητας ύπνου μπορεί να επηρεάσει την απόδοση και την υγεία των αθλητών. Εντούτοις, φαίνεται ότι οι αθλητές που εμφανίζουν χρόνια έλλειψη ή κακή ποιότητα ύπνου δεν παρουσιάζουν αξιοσημείωτες μεταβολές στην απόδοση μετά από μια ημέρα μερικής στέρησης ύπνου.

Ο ύπνος των αθλητών υγρού στίβου επηρεάζεται αρνητικά από ένα πλήθος αγωνιστικών και εξωαγωνιστικών παραγόντων που διαταράσσουν τον βιόρυθμο. Πιο συγκεκριμένα, ο ύπνος μπορεί να μειωθεί από το προπονητικό πρόγραμμα που συχνά περιλαμβάνει πολύ πρωινές ή βραδινές προπονήσεις και αγώνες, την προπονητική επιβάρυνση και τα ταξίδια. Το πρώιμο πρωινό ξύπνημα μειώνει τα τελευταία στάδια του ύπνου και επηρεάζουν τη γνωστική και εγκεφαλική λειτουργία και οι βραδινές προπονήσεις ή οι νυχτερινοί αγώνες αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματος και τη συμπαθητική διέγερση και επιφέρουν πιο αργή έλευση του ύπνου και μειωμένη αποκατάσταση την επόμενη ημέρα.

Παρόμοια, οι πολύ αυξημένες προπονητικές επιβαρύνσεις αυξάνουν την κορτιζόλη προκαλώντας υπερδιέγερση πριν την κατάκλιση. Τα διαμεσημβρινά ταξίδια απορυθμίζουν τον βιόρυθμο, μειώνουν τον ύπνο και την αποκατάσταση του οργανισμού και επιδρούν αρνητικά στην απόδοση. Αν και τα ανατολικά ταξίδια απορυθμίζουν περισσότερο τον βιόρυθμο και έχουν δυσμενέστερες επιδράσεις στην απόδοση και στην αποκατάσταση, πρόσφατα δεδομένα από υδατοσφαιριστές της εθνικής ομάδας ανδρών δείχνουν ότι ο σκοπός του ταξιδιού παίζει σημαντικό ρόλο στον αποσυγχρονισμό του βιόρυθμου. Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η συστηματική καταγραφή των συνηθειών και των χαρακτηριστικών του ύπνου των αθλητών και η κατάλληλη ερμηνεία τους είναι αναγκαία για τη βελτιστοποίηση της προπονητικής διαδικασίας και την προστασία της υγείας των αθλητών.

Η ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ: ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΨΕΜΑΤΑ

ΝΙΚΗΤΑΚΗΣ Ι.

Επιστ. Συνεργάτης - Εντεταλμένος Διδάσκων, Τομέας Υγρού Στίβου, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στον σύγχρονο αγωνιστικό αθλητισμό, η συστηματική παρακολούθηση της προπονητικής επιβάρυνσης και της φυσιολογικής απόκρισης των αθλητών αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης. Σε αυτό το πλαίσιο, η μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας (HRV) έχει αναδειχθεί ως ένα ιδιαίτερα χρήσιμο, μη επεμβατικό μέσο αξιολόγησης της λειτουργίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος (Buchheit, 2014).

Η HRV αντανακλά τη δυναμική ισορροπία μεταξύ συμπαθητικής και παρασυμπαθητικής δραστηριότητας και μπορεί να προσφέρει πληροφορίες για την κόπωση, την αποκατάσταση και τη γενικότερη προσαρμογή στην προπόνηση. Παρότι διάφοροι δείκτες χρησιμοποιούνται για την ανάλυση της HRV, ο λογάριθμος της τετραγωνικής ρίζας του μέσου όρου των διαφορών μεταξύ των διαστημάτων διαδοχικών παλμών (LnRMSSD) θεωρείται ιδιαίτερα πρακτικός για καθημερινή παρακολούθηση λόγω της σταθερότητας και της ευαισθησίας του σε μεταβολές της παρασυμπαθητικής δραστηριότητας.

Οι μεταβολές της HRV δεν είναι μονοδιάστατες. Συνήθως, υψηλή προπονητική επιβάρυνση συνοδεύεται από μείωση της παρασυμπαθητικής δραστηριότητας, ενώ μειωμένη επιβάρυνση σχετίζεται με αύξησή της. Ωστόσο, η ερμηνεία αυτών των αλλαγών απαιτεί προσοχή, καθώς δεν συνδέονται πάντα άμεσα με την απόδοση. Παράγοντες όπως το είδος του αγώνισματος, η δομή της προπόνησης, η ψυχολογική κατάσταση και ατομικά χαρακτηριστικά του αθλητή μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τις αποκρίσεις.

Η εμπύθιση στο νερό, η οριζόντια θέση του σώματος και τα ιδιαίτερα αναπνευστικά πρότυπα της κολύμβησης επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την καρδιακή λειτουργία, καθώς και τη ρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, διαμορφώνοντας την HRV σε οξεία και σε χρόνια βάση. Για τον λόγο αυτό, η ερμηνεία των δεδομένων πρέπει να γίνεται με βάση το ειδικό πλαίσιο και όχι με γενικευμένα πρότυπα από αθλήματα με διαφορετικά χαρακτηριστικά.

Τα τελευταία χρόνια δίνεται έμφαση σε πιο ολοκληρωμένες προσεγγίσεις, όπου η HRV εξετάζεται σε συνδυασμό με τη συμπεριφορά του καρδιακού ρυθμού, όπως μέσω της σχέσης του LnRMSSD και του χρονικού διαστήματος που μεσολαβεί μεταξύ διαδοχικών καρδιακών χτύπων (RR). Η προσέγγιση αυτή επιτρέπει μια πιο ακριβή διάκριση μεταξύ φυσιολογικής προσαρμογής, λειτουργικής υπερφόρτωσης και πιθανής δυσπροσαρμογής (Bulte et al., 2025).

Συνολικά, η HRV μπορεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο στην καθημερινή προπονητική πρακτική, εφόσον χρησιμοποιείται με εξατομικευμένο και πολυπαραγοντικό τρόπο, σε συνδυασμό με υποκειμενικούς δείκτες και το ευρύτερο προπονητικό πλαίσιο.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Buchheit, M. (2014). Monitoring training status with HR measures: Do all roads lead to Rome? *Front. Physiol.*, 5, 73
- Bulte, K. R., Bruce, L., Hammond, K., Corrigan, S. L., & Main, L. C. (2025). Use of Heart-Rate Variability to Examine Readiness to Perform in Response to Overload and Taper in Swimmers. *Int J Sports Physiol Perf*, 20(7), 918-924.



8ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»

24 – 25 Απριλίου 2022

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ – 2 –

Τομέας Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης

ΚΟΠΩΣΗ – ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ - ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Προεδρείο Μ. Κοσκολού, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθύντρια Τομέα

Έχει ρόλο η κόπωση στις κακώσεις του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου του γόνατος;

Χ. Γιαννακόπουλος, Επίκ. Καθηγητής Λειτουργικής Ανατομικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Νευρομηχανική της κόπωσης: Από τους μηχανισμούς στις σύγχρονες εφαρμογές

Α. Εκίζος, Επίκ. Καθηγητής Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Πόνος και κόπωση στην άσκηση: Μια σχέση με νευροφυσιολογικές και γνωσιακές διαστάσεις

Ε. Παρασκευόπουλος, Επίκ. Καθηγητής Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Διαχείριση της κόπωσης: Φυσιολογική προσέγγιση και πρακτικές εφαρμογές για υψηλή απόδοση

Δ. Στεργιόπουλος, Υποψήφιος Διδάκτορας Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ - Εργοφυσιολόγος ΠΑΕ ΑΕΚ

ΕΧΕΙ ΡΟΛΟ Η ΚΟΠΩΣΗ ΣΤΙΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ;

ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Χ.

Επικ. Καθηγητής Λειτουργικής Ανατομικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ρήξη του ΠΧΣ του γόνατος είναι μια συχνή και σοβαρή συνδεσμική κάκωση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε διακοπή της αθλητικής δραστηριότητας εφόσον δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα. Η πλειονότητα των κακώσεων του ΠΧΣ προκαλείται μέσω έμμεσου μηχανισμού, χωρίς άμεση επαφή του γόνατος με τον αντίπαλο και τυπικά περιλαμβάνει προσαγωγή του ισχίου, βλαισότητα του γόνατος και εσωτερική στροφή της κνήμης. Η κόπωση ενός αθλητή μπορεί να είναι κεντρικής ή περιφερικής αιτιολογίας. Η περιφερική κόπωση παρατηρείται περιφερικά της μυοτενοντώδους συμβολής, εντός του μυός και συνοδεύεται από μείωση της συσπαστικότητας και απώλεια ενέργειας, δηλαδή ΑΤΡ. Η κεντρική κόπωση οφείλεται στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και περιλαμβάνει περιορισμένη νευρογενή ανατροφοδότηση των μυών και αποτελεί προστατευτικό μηχανισμό πρόληψης σημαντικού τραυματισμού.

Η βιβλιογραφία σχετικά με την σχέση κόπωσης και τραυματισμού του ΠΧΣ παρουσιάζει σημαντική διχογνωμία. Ορισμένες μελέτες αναφέρουν την κόπωση ως σημαντικό παράγοντα κινδύνου, ενώ άλλες δεν εντοπίζουν σημαντική σχέση.

Η κόπωση ως παράγοντας κινδύνου για ρήξη του ΠΧΣ. Θεωρητικά, η κόπωση οδηγεί σε προσωρινή μείωση της μυϊκής δύναμης και σε μεταβολή της κινηματικής του κάτω άκρου, ιδίως κατά την προσγείωση από άλματα, όπως είναι η μείωση της κάμψης του ισχίου και του γόνατος και η έσω στροφή στο ισχίο, που ενοχοποιούνται για αύξηση της φόρτισης του ΠΧΣ. Μετά την συνδεσμοπλαστική του ΠΧΣ η παρουσία νευρομυϊκής κόπωσης είναι ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την δύναμη, την ισορροπία και την κινηματική κινήσεων υψηλού κινδύνου, όπως είναι τα άλματα και η προσγείωση από αυτά.

Επιπλέον, ο ίδιος ο ΠΧΣ μπορεί να υποστεί μηχανική αποτυχία από την επαναλαμβανόμενη καταπόνηση, η οποία οδηγεί σε συσσώρευση μικροτραυματισμών του συνδέσμου και αποτυχία σε μικρότερο φορτίο. Τα δημοσιευμένα όμως πρωτόκολλα κόπωσης δεν προκαλούν πάντοτε τις ίδιες μεταβολές στην κινηματική των κάτω άκρων. Αντίθετα, αθλητές με κόπωση προσγειώνονται με μεγαλύτερη γωνία κάμψης γόνατος και ισχίου και μειωμένη δύναμη αντίδρασης από το έδαφος κατά την προσγείωση, που οδηγούν σε μείωση της φόρτισης του ΠΧΣ.

Συμπερασματικά, ενώ η κόπωση θεωρείται παράγοντας κινδύνου για ρήξη του ΠΧΣ δεν υπάρχει ομοφωνία στη διαθέσιμη βιβλιογραφία. Η κόπωση μειώνει τον έλεγχο του κάτω άκρου αφενός, αλλά αφετέρου μπορεί να ενεργοποιεί προστατευτικούς μηχανισμούς. Η σημασία της κόπωσης φαίνεται ότι είναι αυξημένη σε εφήβους και αθλήτριες.

Επιλεγμένη Βιβλιογραφία

- Benjaminse, A., Webster, K. E., Kimp, A., Meijer, M., & Gokeler, A. (2019). Revised approach to the role of fatigue in anterior cruciate ligament injury prevention: A systematic review with meta-analyses. *Sports Medicine*, 49(4), 565–586. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01052-6>
- Bourne, M. N., Webster, K. E., & Hewett, T. E. (2019). Is fatigue a risk factor for anterior cruciate ligament rupture? *Sports Medicine*, 49(11), 1629–1635. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01134-5>

ΝΕΥΡΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ: ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ ΣΤΙΣ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

ΕΚΙΖΟΣ Α.

Επικ. Καθηγητής Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η κόπωση αποτελεί πολυπαραγοντικό φαινόμενο που επηρεάζει την ανθρώπινη κίνηση σε πολλαπλά επίπεδα οργάνωσης του νευρομυϊκού συστήματος. Η σύγχρονη ταξινόμηση (Enoka & Duchateau, 2016) διακρίνει την αντικειμενική μείωση της απόδοσης (performance fatigability) από την υποκειμενική αντίληψη κόπωσης (perceived fatigability), ξεπερνώντας τη διχοτομική προσέγγιση κεντρικής και περιφερικής κόπωσης. Οι δύο διαστάσεις αλληλεπιδρούν δυναμικά: η ανατροφοδότηση από τις προσαγωγικές ίνες τύπου III/IV εξασφαλίζει επαρκή κυκλοφορική απόκριση, ταυτόχρονα όμως περιορίζει την κεντρική κινητική ώθηση.

Στο επίπεδο της ανθρώπινης κίνησης, η κόπωση εκφράζεται με συστηματικές μεταβολές στην κινηματική, την κινητική και τον κινητικό έλεγχο. Τυπικά ευρήματα κατά το τρέξιμο περιλαμβάνουν αυξημένη κάμψη του γόνατος στην αρχική επαφή, μειωμένη ακαμψία του σκέλους και μετατόπιση της παραγωγής έργου από τις περιφερικές αρθρώσεις (ποδοκνημική) προς τις εγγύτερες (ισχίο). Ο έλεγχος της δυναμικής ισορροπίας επιβαρύνεται, ενώ η μεταβλητότητα συντονισμού συχνά αυξάνεται ως προσαρμοστική στρατηγική κατανομής φορτίου.

Προηγούμενες εργασίες μας έχουν δείξει ότι μεταβολές στα νευρομηχανικά χαρακτηριστικά του τρεξίματος επιφέρουν τόσο βραχυ- όσο και μακροπρόθεσμες προσαρμογές στο ενεργειακό κόστος, συνεπείς με μια ιεραρχική προτεραιοποίηση στον κινητικό έλεγχο (Ekizos et al., 2018). Υπό κόπωση, αντίστοιχες αναδιοργανώσεις ενδέχεται να λειτουργούν προστατευτικά, σε ορισμένες όμως συνθήκες, ιδίως σε προσγειώσεις και επαναλαμβανόμενα σπριντ, έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού.

Η αξιολόγηση της κόπωσης έχει μετατοπιστεί προοδευτικά από το εργαστήριο στο πεδίο. Παραδοσιακοί δείκτες, όπως η μέση και η διάμεση συχνότητα του ΗΜΓ ή ο ρυθμός ανάπτυξης δύναμης (RFD), παραμένουν ευαίσθητοι στη νευρομυϊκή κατάσταση. Παράλληλα, η προπόνηση βάσει ταχύτητας, οι φορητοί αδρανειακοί αισθητήρες και οι αλγόριθμοι μηχανικής μάθησης επιτρέπουν πλέον εξατομικευμένη και συνεχή παρακολούθηση σε πραγματικές συνθήκες προπόνησης και αγώνα.

Συνολικά, η ομιλία επιχειρεί να συνθέσει τους βασικούς μηχανισμούς της κόπωσης με τις τρέχουσες επιλογές αξιολόγησης και εφαρμοσμένα παραδείγματα από τον αθλητισμό υψηλού επιπέδου.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Enoka, R.M., & Duchateau, J. (2016). Translating Fatigue to Human Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(11), 2228–2238. doi:10.1249/MSS.0000000000000929
- Ekizos, A., Santuz, A., & Arampatzis, A. (2018). Short- and long-term effects of altered point of ground reaction force application on human running energetics. *Journal of Experimental Biology*, 221(15), eb176719. doi:10.1242/jeb.176719

ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΚΟΠΩΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ: ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ Ε.

Επικ. Καθηγητής Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η κόπωση αποτελεί μια σύνθετη πολυπαραγοντική κατάσταση, η οποία ορίζεται ως η μείωση της ικανότητας του νευρομυϊκού συστήματος να παράγει δύναμη ή ισχύ μετά από άσκηση. Πέραν των περιφερικών μηχανισμών, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και οι κεντρικοί μηχανισμοί, οι οποίοι σχετίζονται με την επεξεργασία της προσαγωγού αισθητικής πληροφορίας και τη διαμόρφωση της υποκειμενικής αίσθησης κόπωσης. Η αλληλεπίδραση μεταξύ κόπωσης και πόνου φαίνεται να αποτελεί κρίσιμο παράγοντα, ιδιαίτερα σε καταστάσεις χρόνιου πόνου, όπου παρατηρείται αυξημένη νευρωνική διεγερσιμότητα, ενεργοποίηση γλοιικών κυττάρων και διαταραχές στη γλουταματεργική νευροδιαβίβαση, οδηγώντας σε φαινόμενα κεντρικής ευαισθητοποίησης και νοητικής κόπωσης.

Η νοητική κόπωση, ως ψυχοβιολογική κατάσταση, συνδέεται με μειωμένη γνωστική απόδοση, διαταραχές συγκέντρωσης και αυξημένες ενεργειακές απαιτήσεις του εγκεφάλου. Στο πλαίσιο αυτό, η εκπαίδευση της νοητικής αντοχής (Brain Endurance Training, BET) αναδύεται ως μια καινοτόμος προσέγγιση, με στόχο τη βελτίωση της ικανότητας του εγκεφάλου να διαχειρίζεται παρατεταμένη νοητική επιβάρυνση. Ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι το BET μπορεί να επηρεάσει τη δραστηριότητα του προμετωπιαίου φλοιού, αυξάνοντας την οξυγόνωση και ενισχύοντας την αντοχή στην άσκηση, ενώ παράλληλα ενδέχεται να τροποποιεί την επεξεργασία του πόνου.

Πειραματικά μοντέλα καταδεικνύουν ότι η μυϊκή κόπωση μπορεί να ενισχύσει την υπεραλγησία μέσω κεντρικών μηχανισμών, χωρίς απαραίτητα να επηρεάζει την τοπική μυϊκή ευαισθησία. Η ενεργοποίηση δομών του εγκεφαλικού στελέχους, όπως οι ραφιαίοι πυρήνες, φαίνεται να διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση της σχέσης κόπωσης και πόνου, μέσω σεροτονινεργικών και γλουταματεργικών οδών, καθώς και μέσω μηχανισμών που σχετίζονται με υποδοχείς NMDA και προφλεγμονώδεις κυτοκίνες.

Συνολικά, τα δεδομένα υποστηρίζουν ότι η κόπωση δεν αποτελεί αποκλειστικά περιφερικό φαινόμενο, αλλά ενσωματώνει πολύπλοκες κεντρικές διεργασίες που επηρεάζουν την αντίληψη του πόνου και τη λειτουργική απόδοση. Η ενσωμάτωση παρεμβάσεων όπως το BET στην αποκατάσταση ενδέχεται να βελτιώσει τη διαχείριση της νοητικής κόπωσης, να ενισχύσει τη συμμετοχή των ασθενών και να συμβάλει στη βελτίωση των κλινικών εκβάσεων, ιδιαίτερα σε πληθυσμούς με χρόνιο πόνο.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ: ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΓΙΑ ΥΨΗΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΣΤΕΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ Δ.

Υποψήφιος Διδάκτορας Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ - Εργοφυσιολόγος ΠΑΕ ΑΕΚ

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη απόδοση έχουν απασχολήσει την επιστήμη από την εποχή του Αριστοτέλη και του Γαληνού (Κλεισούρας, 2021). Περισσότερο από έναν αιώνα πριν, ο Ιταλός φυσιολόγος Angelo Mosso έθεσε τις βάσεις για τη σύγχρονη κατανόηση της κόπωσης, καθώς και των μηχανισμών που συνδέονται με αυτήν, αναδεικνύοντάς την ως ένα φαινόμενο βαθιά ατομικό και πολυδιάστατο (Mosso, 1891). Διάφορα θεωρητικά μοντέλα έχουν αναπτυχθεί ερμηνεύοντας τους φυσιολογικούς μηχανισμούς που ενέχονται στον περιορισμό της απόδοσης και την πιθανή επιδείνωση της κόπωσης. Η κόπωση μπορεί να διαχωριστεί σε «κεντρική» ή «περιφερική» ή «ψυχογενής», ενώ συχνά συνδέεται και με εντοπισμένους παράγοντες που συμβάλλουν στη μείωση της απόδοσης.

Οι αθλητές ομαδικών αθλημάτων υψηλού επιπέδου και ιδιαίτερα οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, εκτίθενται σε αυξημένο αγωνιστικό φορτίο, με την έκθεση αυτή να φτάνει συχνά τους τρεις αγώνες εβδομαδιαίως, γεγονός που επιτείνει τη συσσώρευση της κόπωσης. Ο καθηγητής Reilly από το Λίβερπουλ θεωρείται πρωτοπόρος στην προσέγγιση παρακολούθησης του προπονητικού φορτίου στο ποδόσφαιρο, θέτοντας τις βάσεις για τη σύγχρονη αξιολόγηση της επιβάρυνσης των αθλητών. Στις μέρες μας, η συστηματική παρακολούθηση (monitoring) επιστρατεύεται κυρίως για τη λήψη βραχυπρόθεσμων αποφάσεων, μέσω της αξιολόγησης ποικίλων δεικτών αγωνιστικής ετοιμότητας. Αντιλαμβανόμενες και αντικειμενικές μετρήσεις αξιοποιούνται καθημερινά από τις επιστημονικές ομάδες για την αξιολόγηση της ετοιμότητας των αθλητών, με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και τον ταυτόχρονο περιορισμό του κινδύνου τραυματισμών (Rebelo et al., 2026). Η επίδραση των συνθηκών περιβάλλοντος, η εξωτερική και εσωτερική επιβάρυνση, η λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, τα πρότυπα του ύπνου, η νευρομυϊκή λειτουργία, οι βιοχημικοί δείκτες μυϊκής βλάβης, η ευκαμψία και το εύρος κίνησης, καθώς και τα ερωτηματολόγια αντιλαμβανόμενης ευεξίας, αποτελούν παραμέτρους που αξιολογούνται τακτικά (Stergiopoulos et al., 2026).

Τα ερευνητικά δεδομένα υποδηλώνουν ότι η συνέργεια αντικειμενικών και αντιλαμβανόμενων μετρήσεων εξασφαλίζει μια ολιστική προσέγγιση, επιτρέποντας στα προπονητικά επιτελεία να αξιολογούν την ετοιμότητα των αθλητών και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις. Απώτερος σκοπός είναι η αυτοματοποίηση των διαδικασιών, η ολιστική προσέγγιση του αθλητή και η παραπέρα διεξαγωγή έρευνας έτσι ώστε να διασφαλιστεί η υψηλή απόδοση μέσα σε ένα πλαίσιο ασφάλειας και ευεξίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Rebelo, A., Bishop, C., Thorpe, R. T., Turner, A. N., & Gabbett, T. J. (2026). Monitoring Training Effects in Athletes: A Multidimensional Framework for Decision-Making. *Sports Medicine*, 1-22.
- Stergiopoulos, D. C., Botonis, P. G., Miliotis, P. G., Zavvos, A. X., Ntalapera, S. D., Papaleontiou, G. L., ... & Geladas, N. D. (2025). Effects of Simulated Short-Haul Flights on Sport-Specific Performance, Sleep, and Psychophysiological Responses in Football Players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35(11), e70169.



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»

24 – 25 Απριλίου 20226

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ - 3 - Τομέας Κλασικού Αθλητισμού

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Προεδρείο: Γ. Παραδείσης, Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθυντής Τομέα

Η συμβολή των τεχνολογικών εξελίξεων στην προπονητική διαδικασία και στην αξιολόγηση στα ατομικά αθλήματα

Γ. Μπιογδάνης, Καθηγητής Προπονητικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Βελτίωση της ικανότητας ταχύτητας με βάση τη σχέση δύναμης - ταχύτητας - ισχύος (F-v-P)

Γ. Παραδείσης, Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Αθλητικών Δρόμων, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Οι ανά περίπτωση βασισμένες προτάσεις προπόνησης δρομέων ημιαντοχής/αντοχής, μύθοι και πραγματικότητα: Η θέση της αθλητικής επιστήμης

Η. Ζαχαρόγιαννης, Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Αθλητικών Δρόμων, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Βιολογικές παράμετροι και επίδοση στις αθλητικές ρίψεις

Γ. Τερζής, Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Αθλητικών Ρίψεων, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΞΕΛΙΞΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

Καθηγητής Προπονητικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η συμβολή των τεχνολογικών εξελίξεων στην προπονητική διαδικασία και στην αξιολόγηση της απόδοσης στα ατομικά αθλήματα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη βελτιστοποίηση της προπόνησης και την εξατομίκευση των παρεμβάσεων. Η αξιοποίηση σύγχρονων τεχνολογικών εργαλείων επιτρέπει την αντικειμενική καταγραφή, ανάλυση και ερμηνεία κρίσιμων παραμέτρων της αθλητικής απόδοσης, ενισχύοντας τη λήψη τεκμηριωμένων προπονητικών αποφάσεων.

Συστήματα εντοπισμού θέσης (GPS/LPS) χρησιμοποιούνται ευρέως για την καταγραφή μεταβλητών όπως η απόσταση, η ταχύτητα και η επιτάχυνση, ενώ η εγκυρότητά τους στη μέτρηση της μέγιστης ταχύτητας σπριντ έχει τεκμηριωθεί στη διεθνή βιβλιογραφία (Alphin et al., 2020). Παράλληλα, εξειδικευμένα όργανα, όπως φωτοκύτταρα, radar, γραμμικοί κωδικοποιητές και δυναμόμετρα, επιτρέπουν την ανάλυση του προφίλ δύναμης-ταχύτητας, το οποίο σχετίζεται άμεσα με τη βελτίωση της απόδοσης και την πρόληψη τραυματισμών.

Η χρήση αδρανειακών αισθητήρων (επιταχυνσιόμετρα, γυροσκόπια) παρέχει λεπτομερή δεδομένα για την κινηματική και δυναμική της κίνησης σε πραγματικό χρόνο. Επιπλέον, η ανάλυση βίντεο μέσω σύγχρονων καμερών και εξειδικευμένων λογισμικών προσφέρει αξιόπιστες και οικονομικά προσιτές λύσεις για την τεχνική αξιολόγηση. Η ανάπτυξη εφαρμογών κινητών συσκευών και διαδικτυακών πλατφορμών επιτρέπει τη συνεχή καταγραφή του προπονητικού φορτίου, της κόπωσης και της αποκατάστασης, υποστηρίζοντας την εξατομίκευση της προπονητικής διαδικασίας.

Παράλληλα, η ενσωμάτωση τεχνικών τεχνητής νοημοσύνης και μηχανικής μάθησης δημιουργεί νέες προοπτικές για την ανάλυση μεγάλων δεδομένων και την πρόβλεψη της απόδοσης. Τέλος, η χρήση φορητών αισθητήρων για τη μέτρηση βιοχημικών δεικτών, όπως το γαλακτικό και η γλυκόζη, καθώς και η εφαρμογή της εγγύς υπέρυθρης φασματοσκοπίας (Near-Infrared Spectroscopy, NIRS) για την εκτίμηση της οξυγόνωσης των μυών και του εγκεφάλου, συμβάλλουν στην πληρέστερη κατανόηση της φυσιολογικής απόκρισης στην άσκηση.

Συνολικά, οι τεχνολογικές εφαρμογές ενισχύουν την ακρίβεια της αξιολόγησης και υποστηρίζουν την ανάπτυξη επιστημονικά τεκμηριωμένων και εξατομικευμένων προπονητικών προσεγγίσεων στα ατομικά αθλήματα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Alphin, K. L., Sisson, O. M., Hudgins, B. L., Noonan, C. D., & Bunn, J. A. (2020). Accuracy assessment of a GPS device for maximum sprint speed. *International Journal of Exercise Science*, 13(4), 273–280. <https://doi.org/10.70252/ALLQ3142>

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ - ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ - ΙΣΧΥΟΣ (F-V-P)

ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.

Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Αθλητικών Δρόμων, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το sprint αποτελεί μια κυκλική κίνηση που εξαρτάται από τις μηχανικές δυνάμεις που παράγονται από το νευρομυϊκό σύστημα και ο σκοπός ενός sprint είναι να καλυφθεί μια συγκεκριμένη απόσταση όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Από το συνδυασμό της δύναμης και της ταχύτητας σε μια κίνηση ή σε μια ακολουθία κινήσεων προκύπτει η ταχυτητοδυναμική σχέση. Σύμφωνα με την ταχυτητοδυναμική σχέση η μέγιστη ισχύς σε μονοαρθρικές κινήσεις επιτυγχάνεται περίπου στο 30% της μέγιστης δύναμης, ενώ κατά την εκτέλεση πολυαρθρικών ασκήσεων όπως το sprint, η ισχύς κορυφώνεται περίπου στο 50% της μέγιστης δύναμης. Ο επιδιωκόμενος στόχος της φάσης της επιτάχυνσης είναι η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ανάπτυξη της δρομικής ταχύτητας, η οποία εξαρτάται από την παραγωγή οριζόντιων δυνάμεων, καθώς και από την αποτελεσματική εφαρμογή της οριζόντιας δύναμης κατά την επαφή του ποδιού με το έδαφος στήριξης. Από την άλλη πλευρά στη φάση της μέγιστης ταχύτητας οι κάθετες δυνάμεις αποτελούν τον καθοριστικότερο παράγοντα για την επίτευξη της υψηλότερης δυνατής ταχύτητας. Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν τη σπουδαιότητα της μέτρησης των δυνάμεων που διέπουν τις διακριτές φάσεις του sprint.

Για την καταγραφή αυτών των δυνάμεων χρειάζονται ή ειδικοί διάδρομοι που έχουν ενσωματωμένα δυναμοδάπεδα είτε εργαστήρια με την τοποθέτηση δυναμοδαπέδων σε σειρά, καλύπτοντας μια μεγάλη απόσταση (6 - 50 m). Δυστυχώς όμως το κόστος αυτών των εξειδικευμένων μηχανημάτων δεν κάνει εφικτή την ευρέα χρήση του ταχυτητοδυναμικού προφίλ στο γενικό πληθυσμό παρά μόνο σε εργαστηριακό επίπεδο.

Οι Samozino et al. (2016) ανέπτυξαν μια μέθοδο πεδίου, η οποία μπορεί να υπολογίσει το ταχυτητοδυναμικό προφίλ με την χρήση μαθηματικών μοντέλων αντιστροφής δυναμικής, υπολογίζοντας την επιτάχυνση και κατά επέκταση τις δυνάμεις που εφαρμόζονται στο έδαφος κατά τη διάρκεια ενός sprint.

Τα προγράμματα για τη βελτίωση των μηχανικών παραμέτρων, όπως αυτές προκύπτουν από τη μέτρηση του οριζόντιου ταχυτητοδυναμικού προφίλ, πρέπει να προσανατολίζονται ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε αθλητή, τις απαιτήσεις της αγωνιστικής θέσης, καθώς και του επιδιωκόμενου αγωνίσματος. Είναι προφανές, από την καμπύλη δύναμης-ταχύτητας, ότι τα προγράμματα που στοχεύουν στην ανάπτυξη της δύναμης διαφέρουν εντελώς από εκείνα ανάπτυξης της ταχύτητας, καθώς εστιάζουν σε διαφορετικές μεθόδους προπόνησης και ταχύτητες εκτέλεσης των κινήσεων. Τα μέσα προπόνησης που αξιοποιούνται για τη βελτίωση των μηχανικών παραμέτρων περιλαμβάνουν sprint μικρών και μεγάλων αποστάσεων, προπόνηση αντιστάσεων, πλειομετρικές ασκήσεις, καθώς και sprint με αντίσταση και υποβοήθηση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Samozino, P., Rabita, G., Dorel, S., Slawinski, J., Peyrot, N., Saez de Villarreal, E., & Morin, J. B. (2016). A simple method for measuring power, force, velocity properties, and mechanical effectiveness in sprint running. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(6), 648–658. <https://doi.org/10.1111/sms.12490>

ΟΙ ΑΝΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΒΑΣΙΣΜΕΝΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ/ΑΝΤΟΧΗΣ, ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

ΖΑΧΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Η.

Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Αθλητικών Δρόμων, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Για τον σχεδιασμό της προπόνησης των δρόμων αντοχής συχνά χρησιμοποιούνται εμπειρικές μέθοδοι που στερούνται επιστημονικής τεκμηρίωσης. Παρά την εκθετική εξέλιξη τα τελευταία 60 έτη της αθλητικής επιστήμης πολλοί αθλητές και προπονητές εξακολουθούν να αντιγράφουν πιστά τον σχεδιασμό των προγραμμάτων προπόνησης αντίστοιχων δρομέων υψηλού επιπέδου αγνοώντας ότι παρότι τα ίδια προγράμματα χρησιμοποιήθηκαν και από άλλους προπονητές/αθλητές το αποτέλεσμα όσον αφορά το επίπεδο απόδοσης ήταν σημαντικά διαφορετικό.

Η παρούσα εισήγηση στοχεύει στην αποδόμηση κοινών παρανοήσεων στην προπόνηση αντοχής και στην παρουσίαση προτάσεων βασισμένων σε τεκμηριωμένα δεδομένα (evidence-based practice). Εξετάζεται η αποτελεσματικότητα των ανά περίπτωση (case-specific) προσεγγίσεων έναντι των γενικευμένων μοντέλων.

Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικών μελετών που αφορούν την συνεισφορά των φυσιολογικών παραμέτρων στην επίδοση και την αποτελεσματικότητα των μεθόδων προπόνησης στην ασφαλή εξάντληση των προσαρμογών των μεταβολικών συστημάτων του αθλητή.

Η ανάλυση αναδεικνύει τρεις κεντρικούς άξονες:

1. **Μύθοι:** Η πεποίθηση ότι ο "μεγαλύτερος όγκος και η υψηλότερη ένταση είναι πάντα καλύτερα" και η υποτίμηση της αποκατάστασης καταρρίπτονται από δεδομένα που συνδέουν την υπερπροπόνηση με τη στασιμότητα.
2. **Πραγματικότητα:** Η αθλητική επιστήμη επιβεβαιώνει ότι η βελτίωση των φυσιολογικών παραμέτρων από τις οποίες εξαρτάται άμεσα η επίδοση απαιτεί αυστηρά εξατομικευμένο προγραμματισμό βάσει της αξιολόγησης του φυσιολογικού προφίλ του δρομέα.
3. **Καινοτομία:** Η χρήση τεχνολογίας (wearables) και βιολογικών δεικτών επιτρέπει πλέον τη δυναμική προσαρμογή της προπόνησης σε πραγματικό χρόνο.

Η μετάβαση από την εμπειρική στη "βασισμένη στην περίπτωση" προπόνηση είναι απαραίτητη για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την πρόληψη τραυματισμών. Η αθλητική επιστήμη προσφέρει τα εργαλεία για τη δημιουργία ενός μοντέλου που εξισορροπεί τη φυσιολογική επιβάρυνση με την εξατομικευμένη ιδιαιτερότητα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Lydiard, A. (1999). *Athletic training: A guide to the Brooks/American Track & Field Lydiard running lecture tour*. Brooks/American Track & Field.
- Wenger, H. A., & Bell, G. J. (1986). The interactions of intensity, frequency and duration of exercise training in altering cardiorespiratory fitness. *Sports Medicine*, 3(5), 346–356. <https://doi.org/10.2165/00007256-198603050-00004>
- MacDougall, J. D., & Sale, D. G. (1981). Continuous vs. interval training: A review for the athlete and the coach. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 6(2), 93–97.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΟΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΑ ΡΙΠΤΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΕΡΖΗΣ Γ.

Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής Αθλητικών Ρίψεων, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η επίδοση στα ριπτικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού καθορίζεται πρωτίστως από την ικανότητα παραγωγής μυϊκής ισχύος, η οποία αποτελεί το γινόμενο της μυϊκής δύναμης και της ταχύτητας κίνησης. Κάθε βιολογικός παράγοντας που επηρεάζει τη μυϊκή δύναμη ή/και την ταχύτητα σύσπασης των μυών επηρεάζει αναπόφευκτα και τη μυϊκή ισχύ, και συνεπώς την αγωνιστική επίδοση.

Οι κύριοι βιολογικοί παράγοντες που καθορίζουν την παραγωγή μυϊκής ισχύος – και άρα την επίδοση στις αθλητικές ρίψεις – περιλαμβάνουν: το μέγεθος της μυϊκής μάζας, το είδος και το μέγεθος των μυϊκών ινών (ιδίως των τύπου ΙΙ), το μοτίβο επιστράτευσης των μυϊκών ινών, τα νευρομυϊκά αντανακλαστικά, την αρχιτεκτονική δομή των μυών και τις μηχανικές ιδιότητες του συνδετικού ιστού.

Το μέγεθος της μυϊκής μάζας αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της μέγιστης μυϊκής δύναμης, καθώς η μεγαλύτερη εγκάρσια επιφάνεια ενός μυ συνεπάγεται μεγαλύτερο αριθμό εγκαρσίων γεφυρών μυοσίνης που αλληλεπιδρούν με την ακτίνη στα σαρκομέρια, οδηγώντας σε υψηλότερη παραγωγή δύναμης. Οι άνθρωποι σκελετικοί μύες περιέχουν τρεις κύριους τύπους μυϊκών ινών: Ι (βραδείας συστολής), ΙΙΑ και ΙΙΧ (ταχείας συστολής). Η παραγωγή υψηλής μυϊκής ισχύος απαιτεί υψηλή αναλογία ινών τύπου ΙΙΑ και κυρίως ΙΙΧ, ενώ το μέγεθος των ινών αυτών είναι εξίσου κρίσιμο, καθώς καθορίζει τον απόλυτο αριθμό των εγκαρσίων γεφυρών που μπορούν να παράγουν δύναμη με υψηλή ταχύτητα.

Τα ριπτικά αγωνίσματα με υψηλή εξωτερική αντίσταση, όπως η σφαιροβολία, απαιτούν μεγαλύτερη μυϊκή μάζα σε σύγκριση με τον ακοντισμό, όπου η εξωτερική αντίσταση είναι χαμηλότερη και η ταχύτητα κίνησης για την απελευθέρωση του οργάνου σημαντικά υψηλότερη. Ωστόσο, το μοτίβο επιστράτευσης των μυϊκών ινών κατά τη διάρκεια ταχέων αθλητικών κινήσεων παραμένει σε μεγάλο βαθμό άγνωστο, όπως και ο ακριβής ρόλος των αντανακλαστικών.

Η ακαμψία των τενόντων, που μεταφέρουν τη δύναμη στις αρθρώσεις, φαίνεται να αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την επίδοση στις ρίψεις, αν και τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα είναι ακόμη περιορισμένα. Τέλος, το μήκος των μυϊκών δεματίων των πρωταγωνιστών μυών αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα της μυϊκής αρχιτεκτονικής που σχετίζεται θετικά με την επίδοση στα ριπτικά αγωνίσματα.



24 – 25 Απριλίου 20226

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ - 4 - Τομέας Αθλοπαιδιών

**ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΤΗΣ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

Προεδρείο: *Ε. Ζαχαράκης*, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθυντής Τομέα
Κ. Σωτηρόπουλος, Αν. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

**Bridging the gap between football science and football practice – lessons
learned over 25 years**

Peter Krstrup, Professor of Sport and Health Sciences, University of Southern
Denmark

**Η κινητική της αποκατάστασης μετά από αγώνα ή προπόνηση ποδοσφαίρου:
Η εφαρμογή της στον σχεδιασμό του προπονητικού μικρόκυκλου**

Ι. Φατούρος, Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

**Εφαρμογές της παρακολούθησης και διαχείρισης της επιβάρυνσης στην
καλαθοσφαίριση**

Α. Χατζηνικολάου, Καθηγητής Προπονησιολογίας της Φυσικής Κατάστασης,
ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

BRIDGING THE GAP BETWEEN FOOTBALL SCIENCE AND FOOTBALL PRACTICE - LESSONS LEARNED OVER 25 YEARS

KRUSTRUP P.

Professor of Sport and Health Sciences, University of Southern Denmark

Modern football is evolving faster than ever, driven by more intense games, congested fixtures, longer games with more additional time and more frequent occurrence of extra time, extensive travelling, media exposure, technological advances, and a growing scientific understanding of performance, fatigue, recovery, training and testing. The era of team performance and coaching based purely on experience, intuition and subjective judgment is over. Today's game operates in a multidimensional ecosystem where practical experience must co-exist muscle coexist with data and science to optimize outcomes. In this round table discussion, I will draw on 50 years of experience as a football practitioner and 25 years as a sport scientist, to try to provide recommendations on how to bridge the gap between football science and football practice. As a player from the age of 5 and a football coach from the age of 15, and the combination of roles as UEFA pro-license coach, head coach of elite youth teams, assistant coach and fitness coach for the Danish women's national team, fitness coach and head of football performance in the Danish Superliga for men, and as fitness coach for the Danish top-class referees and vice president in a 2nd tier Danish Football Club. As a scientist with 500 publications of which +300 publications deal with performance, fatigue, recovery, training and testing in men's and women's football, from school football, recreational football and patient football, all the way to research on domestic elite footballers and World Cup tournaments. How to translate the research results, to promote the results and to integrate the findings to create relevant impact? It is about knowing the game, knowing about football performance and football specificity, it is about knowing your people, knowing your own role and knowing about timing. As a round table discussion contributor, I am looking forward to talk to you about how to bridge the gap between football science and football practice, and to bring the right input to the table - at the right time!

References

- Chmura, P., Praça, G. M., Oliva-Lozano, J. M., Czarniecki, S., Modrić, T., Malý, T., Borges, P., Liu, H., Gabbett, T., & Krstrup, P. (2026). FIFA World Cup 2026: Performance under pressure - Scientific guidelines for success. *Football Studies*, 1, 100008. <https://doi.org/10.1016/j.footst.2025.100008>
- Kirkendall, D. T., & Krstrup, P. (2022). Studying professional and recreational female footballers: A bibliometric exercise. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(Suppl. 1), 12-26. <https://doi.org/10.1111/sms.14019>

Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ; ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΑ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ; Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ

ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι.

Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Η κινητική της αποκατάστασης μετά από αγώνα ή προπόνηση ποδοσφαίρου αποτελεί έναν δυναμικό και πολυπαραγοντικό μηχανισμό που καθορίζει τον ρυθμό επαναφοράς της απόδοσης και τη διαθεσιμότητα του αθλητή στον προπονητικό μικρόκυκλο. Βασιζόμενη στο ερευνητικό έργο του ομιλητή, η παρούσα ομιλία εστιάζει στη χρονική εξέλιξη των φυσιολογικών, νευρομυϊκών και βιοχημικών προσαρμογών που λαμβάνουν χώρα κατά την περίοδο αποκατάστασης.

Θα αναλυθούν οι μεταβολές στη μυϊκή λειτουργία, οι δείκτες μυϊκής βλάβης, το οξειδωτικό στρες και η φλεγμονώδης απόκριση, καθώς και η αλληλεπίδρασή τους με τη μείωση της απόδοσης τις πρώτες 24-72 ώρες μετά την άσκηση. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στη μη γραμμική φύση της αποκατάστασης και στις διαφοροποιήσεις μεταξύ αθλητών, που επηρεάζονται από το φορτίο, τη θέση, και το προπονητικό υπόβαθρο.

Επιπλέον, θα παρουσιαστεί η έννοια του «παράθυρου αποκατάστασης», κατά την οποία διαφορετικά φυσιολογικά συστήματα αποκαθίστανται με διαφορετικούς ρυθμούς. Στο πλαίσιο αυτό, θα εξεταστεί πώς η κατανόηση της κινητικής της αποκατάστασης μπορεί να καθοδηγήσει τον σχεδιασμό του προπονητικού μικρόκυκλου, επιτρέποντας την ορθολογική κατανομή του φορτίου και τη βελτιστοποίηση της απόδοσης.

Η ομιλία στοχεύει να αναδείξει ότι η αποκατάσταση δεν αποτελεί μια παθητική διαδικασία, αλλά ένα κρίσιμο, χρονικά εξαρτώμενο φαινόμενο που πρέπει να ενσωματώνεται στρατηγικά στον προπονητικό σχεδιασμό.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

Καθηγητής Προπονησιολογίας της Φυσικής Κατάστασης, ΤΕΦΑΑ, ΣΕΦΑΑΕ, ΔΠΘ

Η παρακολούθηση της επιβάρυνσης στην καλαθοσφαίριση αποτελεί βασικό εργαλείο για την κατανόηση των αγωνιστικών απαιτήσεων και τη βέλτιστη διαχείριση της προπόνησης, με στόχο τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την πρόληψη μυοσκελετικών τραυματισμών και φαινομένων υπερπροπόνησης. Μέσω σύγχρονων τεχνολογιών (π.χ. συστήματα εντοπισμού θέσης, αδρανειακοί αισθητήρες, ανάλυση εικόνας) είναι πλέον εφικτή η λεπτομερής καταγραφή παραμέτρων εξωτερικής επιβάρυνσης όπως αποστάσεων, μεταβολών ταχύτητας, επιταχύνσεων / επιβραδύνσεων, αλμάτων, αλλαγών κατεύθυνσης και συναφών δεικτών. Σε συνδυασμό με δείκτες εσωτερικής επιβάρυνσης (π.χ. καρδιακή συχνότητα, υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης), επιτρέπεται ο προσδιορισμός εξατομικευμένων δεικτών φυσικής απόδοσης και την προσαρμογή της προπονητικής επιβάρυνσης στις εξατομικευμένες ανάγκες των αθλητών/τριών. Στο πλαίσιο αυτό, η ομιλία στη στρογγυλή τράπεζα θα εστιάσει: (α) στα βασικά εργαλεία καταγραφής και αξιοποίησης δεικτών εξωτερικής και εσωτερικής επιβάρυνσης στην καλαθοσφαίριση, (β) στη χρήση των δεδομένων για τη δόμηση και την προσαρμογή της προπόνησης στις εξατομικευμένες ανάγκες, (γ) στην ανάλυση των επιβαρύνσεων κατά την αγωνιστική περίοδο και (δ) στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ τραυματισμών και προπονητικής επιβάρυνσης. Στόχος είναι να αναδειχθεί πώς η συστηματική αξιοποίηση των δεδομένων επιβάρυνσης μπορεί να υποστηρίξει τεκμηριωμένες αποφάσεις, να βελτιώσει την απόδοση και να συμβάλει σε ασφαλέστερη και αποτελεσματικότερη συμμετοχή στην καλαθοσφαίριση.

Η ομιλία πραγματοποιείται στα πλαίσια διάχυσης των αποτελεσμάτων χρηματοδοτούμενου έργου που συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του Ταμείου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας (Recovery and Resilience Facility – RRF), για την περίοδο 2022–2025. ΥΠ3ΤΑ – 0559995.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Pantazis, D., Kokkotis, C., Zaras, N., Balampanos, D., Avloniti, A., Stampoulis, T., Foteinakis, P. F., Frazis Christou, P., Papoulias, G., Aggelakis, P., Dendrinis, A., Chatzichristos, K., Nedeltsos, E., Kaltsos, G., Protopapa, M., Margonis, K., Hadjicharalambous, M., Michalopoulou, M., & Chatzinikolaou, A. (2026). Individualized Physical Performance Metrics in 3 × 3 Basketball Games Using Match-Play Data. *Applied Sciences*, 16(4), 2037. <https://doi.org/10.3390/app16042037>
- Pantazis, D., Stampoulis, T., Balampanos, D., Avloniti, A., Kokkotis, C., Aggelakis, P., Protopapa, M., Draganidis, D., Emmanouilidou, M., Retzepis, N.-O., Gkachtsou, A., Kallidis, S., Koutra, M., Zaras, N., Michalopoulou, M., Kambas, A., Fatouros, I. G., & Chatzinikolaou, A. (2025). Comparing Workloads Among Different Age Groups in Official Masters' Basketball Matches: Implications for Physical Activity. *Applied Sciences*, 15(8), 4547. <https://doi.org/10.3390/app15084547>



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»

24 – 25 Απριλίου 2022

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ - 5 -

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ - ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ: ΟΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Προεδρείο: *Μ. Ψυχουντάκη*, Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθύντρια Τομέα

Πέρα από τη φυσική κατάσταση: Το αόρατο πλεονέκτημα των ψυχολογικών χαρακτηριστικών και τεχνικών στον αθλητισμό

Ν. Σταύρου, Αν. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας-Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Φιλοσοφική Συμβουλευτική για Αθλητές: Κάτι νέο που έρχεται από πολύ παλιά

Ι. Γκιόσος, Καθηγητής Αθλητικής Φιλοσοφίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Αθλητισμός των επιδόσεων/πρωταθλητισμός: Αναζητώντας ισόρροπες συζεύξεις μεταξύ βιολογικών, ψυχικών και κοινωνικών διαστάσεων του σώματος

Ν. Πατσαντάρας, Καθηγητής Αθλητικής Κοινωνιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Reflections of a scientist-practitioner sport psychologist: navigating challenges in elite, Olympic and Paralympic sport

Paul Wylleman, Professor of Sport Psychology, Vrije Universiteit Brussel

ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΤΟ ΑΟΡΑΤΟ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Αν. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας-Κινητικής Συμπεριφοράς

Η διαφοροποίηση μεταξύ επιτυχημένου και αποτυχημένου αγωνιστικού αποτελέσματος συχνά δεν κρίνεται από τη σωματική ικανότητα του αθλητή, αλλά από τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει τις γνωστικές και συναισθηματικές προκλήσεις που εγείρονται. Ο έλεγχος των αρνητικών συναισθημάτων, η στοχοθεσία, η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας, η αποτελεσματική χρήση του αυτοδιαλόγου, η ανάπτυξη της εσωτερικής παρακίνησης είναι μεταξύ εκείνων των ψυχολογικών χαρακτηριστικών που μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της απόδοσης και στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευημερίας του αθλητή (Hatzigeorgiadis et al., 2011). Γνωστικά χαρακτηριστικά του αθλητή όπως η συγκέντρωση προσοχής, η μνήμη, ο ανασταλτικός έλεγχος, η νοητική κόπωση αποτελούν κρίσιμους παράγοντες που μπορούν να διευκολύνουν τη μάθηση και την αθλητική απόδοση (Kalen et al., 2021). Η εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών αποσκοπεί στη βελτίωση της συναισθηματικής και γνωστικής λειτουργίας, στη διευκόλυνση της μαθησιακής διαδικασίας και στη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας περιλαμβάνει τεχνικές, μεταξύ άλλων, όπως η τεχνική των αναπνοών, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, η νοερή προπόνηση, ο αυτοδιάλογος, η ψυχική ενεργοποίηση, η γνωστική αναδόμηση και η ρύθμιση της ψυχοφυσιολογικής διέγερσης (Toth et al., 2020). Παράλληλα, χρησιμοποιούνται συσκευές εικονικής πραγματικότητας (VR) ή ειδικών λογισμικών και συσκευών (eye-tracker). Η αξιολόγηση, η ανάπτυξη των συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων, όσο και η εφαρμογή των τεχνικών απαιτεί την τήρηση των κανόνων ηθικής και δεοντολογίας προς τον αθλητή, την εξατομικευμένη εφαρμογή τους και την ολιστική προσέγγιση του αθλητή ως μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Βασική επιδίωξη είναι τόσο η μεγιστοποίηση της απόδοσης όσο και η διασφάλιση της ψυχικής υγείας και ευημερίας του αθλητή.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-56. doi: 10.1177/1745691611413136
- Toth, A. J., McNeill, E., Hayes, K., Moran, A. P., & Campbell, M. (2020). Does mental practice *still* enhance performance? A 24-year follow-up and meta-analytic replication and extension. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101672. doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101672
- Kalén, A., Bisagno, E., Musculus, L., Raab, M., Pérez-Ferreirós, A., Williams, A. M., Araújo, D., Lindwall, M., & Ivarsson, A. (2021). The role of domain-specific and domain-general cognitive functions and skills in sports performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(12), 1290-1308. doi: 10.1037/bul0000355

ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ: ΚΑΤΙ ΝΕΟ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΠΟΛΥ ΠΑΛΙΑ

ΓΚΙΟΣΟΣ Ι.

Καθηγητής Αθλητικής Φιλοσοφίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η φιλοσοφία έχει κατηγορηθεί ότι είναι ένα καθαρά ακαδημαϊκό θέμα που απασχολεί λίγους μορφωμένους μελετητές και, ως εκ τούτου, είναι αποκομμένο από την καθημερινότητα των ανθρώπων που δεν έχουν φιλοσοφική παιδεία. Ειδικότερα στον τομέα της φιλοσοφίας του αθλητισμού, ο βασικός στόχος είναι να προσφέρει σχετικές γνώσεις σε έναν ευρύ τομέα του αθλητισμού και της σωματικής αγωγής, που προάγει τη φιλοσοφική κατανόηση και γνώση των σχετικών θεμάτων. Παρόλα αυτά υπάρχει μια σχέση μεταξύ φιλοσοφίας και αθλητισμού σε πρακτικό επίπεδο που ενώ εμφανίζεται ως σύγχρονη άποψη έχει τις ρίζες της στην αρχαία Ελλάδα. Αυτή η σχέση αφορά την Φιλοσοφική Συμβουλευτική στον Αθλητισμό που συνιστά ένα φιλοσοφικό διάλογο με τους αθλητές και τους προπονητές με συγκεκριμένους στόχους. Στην παρούσα λοιπόν παρουσίαση γίνεται διερεύνηση αυτού του φιλοσοφικού διαλόγου. Ειδικότερα στο πλαίσιο αυτής της παρουσίασης θα συζητηθούν α) οι ποικίλες σχέσεις μεταξύ φιλοσοφίας και αθλητισμού, β) οι διαφορετικοί τρόποι που η φιλοσοφία χρησιμοποιείται στην αθλητική πρακτική, ένας εκ των οποίων είναι και η *Φιλοσοφική Συμβουλευτική* γ) η πρακτική και οι στόχοι της Φιλοσοφικής Συμβουλευτικής και δ) παραδείγματα ατομικής και ομαδικής Φιλοσοφικής Συμβουλευτικής στον Αθλητισμό.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Fry, J. P. (2019). Sport and the anxious mind. *Journal of the Philosophy of Sport* 46(2): 177–90.10.1080/00948705.2019.1610966
- Mareš, L. (2023). Philosophising with Athletes and Their Coaches: On Using Philosophical Thinking and Dialogue in Sport, *Sport, Ethics and Philosophy*, 17(2), 185-203, DOI: 10.1080/17511321.2022.2148724
- Mareš, L. (2019). Practical role of philosophy in sport: Case of philosophical consultation. *Physical Culture and Sport: Studies and Research* 83(1): 16 25.10.2478/pcssr-2019-0017
- Papineau, D. (2017). *Knowing the score*. Basic Books.

**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ/ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ
ΙΣΟΡΡΟΠΕΣ ΣΥΖΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ, ΨΥΧΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**

ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ Ν.

Καθηγητής Αθλητικής Κοινωνιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Τα σώματα των αθλητών και των αθλητριών προσεγγίζονται ως βιολογικές οντότητες, οι οποίες όμως διαμορφώνονται, ρυθμίζονται και νοηματοδοτούνται από την κοινωνία, από το κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον στο πλαίσιο του οποίου δραστηριοποιούνται (κοινωνικές προσδοκίες, κανονιστικά κοινωνικά και πολιτισμικά πρότυπα κ.λπ.). Το σώμα ως βιολογική οντότητα διαθέτει προφανώς φυσιολογικούς μηχανισμούς, αλλά η λειτουργική χρηστικότητα του, και εν προκειμένω η πραγμάτωση σημαντικών κατά συνθήκη και περίσταση αθλητικών επιδόσεων, πραγματώνεται στο συνδυαστικό πλαίσιο φυσικών, διανοητικών-ψυχικών και κοινωνικών συναρμογών. Έτσι, ο πολιτισμός ή οι κοινωνικές δομές δημιουργούν προσδοκίες και επικοινωνιακές ροές οι οποίες συν-διαμορφώνουν και επηρεάζουν, ακόμα και τη φυσιολογία του σώματος και το σώμα γίνεται κατανοητό ως φυσική, αλλά ταυτόχρονα και κοινωνική-πολιτισμική οντότητα (*Το σώμα ως πολλαπλότητα*).

Σήμερα στην αθλητική κοινωνιολογία και στις περί την αθλητική επιστήμη κοινωνικές επιστήμες γενικότερα, στεγανοί διαχωρισμοί μεταξύ του «φυσικού»/ «βιολογικού» και του «ψυχολογικού/κοινωνικού» επιπέδου, οδηγούν σε ελλειπείς, μονοδιάστατες και πολλές φορές παράδοξες διατυπώσεις και αναλύσεις. Στην αθλητική επιστήμη γενικά και ειδικότερα στην αθλητική κοινωνιολογία όταν διερευνούμε το αθλητικό, το ασκούμενο σώμα οφείλουμε να ακολουθήσουμε θεωρητικά παραδείγματα τα οποία επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στην αλληλεπίδραση κοινωνικών και βιολογικών παραμέτρων (διεπιστημονικότητα), δίνοντας βαρύτητα στον μετασχηματισμό και στην αλλαγή παρά στη σταθερότητα και την αιτιοκρατία. Δεν ξεκινούμε τον οποιονδήποτε περί σώματος προβληματισμό μας μονοδιάστατα από βιολογικά δεδομένα, από τις βιολογικές πτυχές του ανθρώπινου σώματος. Αλλά και ούτε αντιλαμβανόμαστε τη βιολογική διάσταση του σώματος, ως κάτι αναλλοίωτο και αμετάβλητο. Το ερευνητικό μας ενδιαφέρον οφείλεται να επικεντρώνεται στους τρόπους που πραγματώνονται οι πρακτικές του βιολογικού, του φυσικού σώματος σε αντιστοιχία με τις επιρροές που ασκούν στις πρακτικές αυτές συγκεκριμένοι παράμετροι όπως το αθλητικό μοντέλο (ηλεκτρονικού τύπου αθλητισμός, ψυχαγωγικός/μαζικός/σχολικός αθλητισμός, πρωταθλητισμός κ.λπ.), το κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον, οι πολιτικές και κοινωνικές ιδεολογίες, η κοινωνική διάρθρωση/οι κοινωνικές τάξεις, το οργανωτικό-θεσμικό επίπεδο, οι μορφές οικονομικοποίησης και εμπορευματοποίησης, το επίπεδο πολιτισμικής εξέλιξης, τα θρησκευτικά δόγματα, οι σχέσεις των φύλων, το βιολογικό και το κοινωνικό φύλο κ.λπ.

REFLECTIONS OF A SCIENTIST-PRACTITIONER SPORT PSYCHOLOGIST: NAVIGATING CHALLENGES IN ELITE, OLYMPIC AND PARALYMPIC SPORT

WYLLEMAN P.

Professor of Sport Psychology, Vrije Universiteit Brussel

Reflecting on his working during the past three decades as practitioner in elite sport and at three Olympic Games, Professor Wylleman will use a 'helicopter' perspective to share some of his insights into the role of sport psychology in general, and of sport psychologists in particular, in the development, performance, mental health and wellbeing of athletes, coaches, support staff and other entourage members, and how he tries to cope with the ensuing challenges. As scientist-practitioner, who conducts research on and teaches sport psychology and elite sport-related courses, the first insight is that not all applied support provided in elite sport has (already) been confirmed in research, while at the same time not all that is confirmed by research is (already) applicable in elite sport. Secondly, independent of the level of competition (e.g., youth, senior, international), there is a clear need to use a developmental and holistic perspective when providing support (and even when conducting research on) athletes, coaches, teams, entourage members. Third, to be of an added value as part of an interdisciplinary approach when providing support in elite sport, the sport psychologist should have a good understanding of other sport sciences, be involved from the outset in collaborating within the experts from other sport sciences and have a clear structured position in the interdisciplinary team. Fourth, at the same time, when providing support in elite sport, the biggest challenge for sport psychologists may be the lack of a clearly structured intradisciplinary collaboration with other experts from the field of psychology (e.g., organisational, counselling, clinical, neuropsychology). Five, the education and training of sport psychology experts (in higher education, in continued professional development) – and therefore the level and quality of their competences – is challenged by a lack of scientist-practitioners with the required applied experience. Six, while culture influences the world of elite, Olympic and Paralympic sport, the basic psychological principles to optimally develop and maximally perform are generally consistent around the world. Seven, there is clear need for specific psychological support and tools when providing support to Paralympic athletes. Finally, as mental health and wellbeing have become 'trending' in elite and Olympic/Paralympic sport – with the Tokyo 2020 Olympic Games being denominated as the "mental Games" and the accreditation of 'welfare officers' during the Olympic and Paralympic Games – the role of sport psychology and of sport psychologists is being 'overshadowed' by a medical approach.

References (selection)

- Schinke, R. J., Wylleman, P., Henriksen, K., Si, G., Wagstaff, C., Zhang, L., Tshepang, T., Noce, F., & Li, Y. (2023). International Society of Sport Psychology Position Stands: Scientist Practitioners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-23. (Published online: 09 Feb 2023). <https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2174681>
- Spolverato, L., Wylleman, P., Kegelaers, J. (submitted). Mental Health of European Entourage Members in High-Performance Sport: A Latent Profile Analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.008>



24 – 25 Απριλίου 2022

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

**ΣΤΡΟΓΓΥΛΟ ΤΡΑΠΕΖΙ – 6 –
Τομέας Γυμναστικής & Χορού**

ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΓΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Προεδρείο: *Ο. Δόντη*, Αν. Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Διευθύντρια Τομέα

Ο ρόλος του/της εθνοχορολόγου: Από την επιτόπια γνώση στη διδακτική και σκηνική εφαρμογή

Ε. Φιλιππίδου, Αν. Καθηγήτρια Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Μακροχρόνιος σχεδιασμός ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων στην ενόργανη γυμναστική

Α. Δόντη, μέλος ΕΕΠ Γυμναστικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Όταν η θεωρία καθοδηγεί την πράξη: Ολιστικά προγράμματα Γυμναστικής για την ανάπτυξη του κινητικού γραμματισμού των παιδιών

Β. Καϊόγλου, Διδάκτωρ, Επιστημονική Συνεργάτης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Χορός, παιδαγωγική και κριτική σκέψη: Θεωρητικές και πρακτικές προσεγγίσεις

Γ. Φούντζουλας, Μεταδιδακτορικός ερευνητής

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΕΘΝΟΧΟΡΟΛΟΓΟΥ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΤΟΠΙΑ ΓΝΩΣΗ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΚΗΝΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.

Αν. Καθηγήτρια Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η εθνογραφική έρευνα στον ελληνικό παραδοσιακό χορό επικεντρώνεται στην καταγραφή και ανάλυση της χορευτικής πρακτικής και, μέσα από αυτήν, αναδεικνύει το κοινωνικό και πολιτισμικό της πλαίσιο (Kaeppler, 2000). Ωστόσο, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο τρόπος με τον οποίο η γνώση που παράγεται στο πεδίο μπορεί να μετασχηματιστεί σε διδακτική και σκηνική πράξη. Πώς μετασχηματίζεται η γνώση που προκύπτει από την επιτόπια εθνογραφική έρευνα στον ελληνικό παραδοσιακό χορό σε διδακτική πράξη και σκηνική εφαρμογή; Και ποιος είναι ο ρόλος του/της εθνοχορολόγου σε αυτή τη διαδικασία; Σκοπός της εισήγησης είναι να αναδείξει τον ρόλο του/της εθνοχορολόγου ως διαμεσολαβητή στη διαδικασία μετασχηματισμού της γνώσης από το πεδίο στη διδασκαλία και τη σκηνική πράξη.

Στο πλαίσιο της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, η εθνογραφική έρευνα συνιστά διαδικασία βιωματικής κατανόησης της χορευτικής πρακτικής μέσα στο κοινωνικό και πολιτισμικό της περιβάλλον. Η γνώση συγκροτείται μέσα από τη συμμετοχική παρατήρηση και τη βιωματική εμπλοκή του/της εθνοχορολόγου στο πεδίο, ως μορφή ενσώματης μνήμης (Connerton, 1989).

Η έρευνα βασίζεται σε εθνογραφική προσέγγιση, όπως αυτή εφαρμόζεται στην επιστήμη του χορού, και υλοποιήθηκε σε τοπική κοινότητα της Θράκης, όπου ένας χορός που είχε εκλείψει από τη ζώσα πρακτική επιβίωσε στη μνήμη ηλικιωμένων μελών. Μέσα από την καταγραφή και τη βιωματική ανασύνθεση, η γνώση του χορού μεταφέρθηκε στην αίθουσα διδασκαλίας, όπου οι τρόποι μάθησης οργανώθηκαν σε διδακτικές πρακτικές. Στη συνέχεια, η μαθησιακή διαδικασία επεκτάθηκε στη σκηνική παρουσίαση, όπου ο χορός απέκτησε νέα μορφή και δημόσια ορατότητα.

Η διαδικασία αυτή αναδεικνύει ότι ο/η εθνοχορολόγος δεν περιορίζεται στην τεκμηρίωση της χορευτικής πρακτικής, αλλά διαδραματίζει ενεργό ρόλο στη μετάβαση της γνώσης από το πεδίο στη διδασκαλία και από εκεί στη σκηνική πράξη. Παράλληλα, αναδεικνύεται ως φορέας πολιτισμικής μεσολάβησης, που συνδέει την επιτόπια γνώση με τη σύγχρονη εκπαιδευτική και πολιτισμική πρακτική. Η εθνοχορολογία, υπό το πρίσμα αυτό, δεν συνιστά μόνο ερευνητικό πεδίο, αλλά μορφή εφαρμοσμένης επιστημονικής παρέμβασης, η οποία συμβάλλει στην επανένταξη του χορού στη σύγχρονη πολιτισμική ζωή και στη δυναμική σχέση μεταξύ εκπαίδευσης και τοπικής κοινωνίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Kaeppler, A. L. (2000). *Dance ethnology and the anthropology of dance*. Dance Research Journal, 32(1), 116-125.

Connerton, P. (1989). *How societies remember*. Cambridge University Press.

ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΔΟΝΤΗ Α.

Μέλος ΕΕΠ Γυμναστικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ενόργανη γυμναστική χαρακτηρίζεται από πρόωμη αθλητική εξειδίκευση και μεγάλα προπονητικά φορτία, που απαιτούν υψηλό επίπεδο τεχνικής δεξιότητας και επιβάλλουν σημαντικές μηχανικές επιβαρύνσεις σε ανώριμο μυοσκελετικό σύστημα (Moeskops et al., 2019). Συνεπώς, η συστηματική και προοδευτική ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, μέσα από έναν αναπτυξιακά κατάλληλο, μακροχρόνιο σχεδιασμό, είναι κρίσιμη για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης και τη διαφύλαξη της υγείας των αθλητών.

Η ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων-μυϊκής δύναμης και ισχύος, ευλυγισίας, ταχύτητας και αντοχής- δεν εξελίσσεται γραμμικά με την ηλικία αλλά καθορίζεται από την αλληλεπίδραση βιολογικής ωρίμανσης, σωματικής ανάπτυξης και προπονητικών ερεθισμάτων. Η μυϊκή δύναμη και η ισχύς αποτελούν προϋπόθεση για την εκτέλεση στοιχείων με φάση πτήσης, την απορρόφηση φορτίων στις προσγειώσεις και την αξιοποίηση του κύκλου διάτασης-βράχυνσης σε ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες εκτέλεσης.

Επιπλέον, η ανάπτυξη μεγάλου παθητικού και λειτουργικού εύρους κίνησης και η υψηλή αρθρική σταθερότητα επιτρέπουν την εκτέλεση σύνθετων τεχνικών στοιχείων. Παράλληλα, η αερόβια και η αναερόβια ικανότητα υποστηρίζουν την ένταση και την επαναληψιμότητα της προπόνησης αλλά και την ταχύτερη αποκατάσταση σε σύντομες, υψηλής έντασης προσπάθειες επαναλαμβανόμενες για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Στην προπονητική πρακτική, συχνά παρατηρείται, η προπόνηση φυσικής κατάστασης να περιορίζεται σε μονομερείς, υπερβολικά εξειδικευμένες ασκήσεις ή σε κυκλική προπόνηση τεχνικών στοιχείων. Ως αποτέλεσμα, δεν επιτυγχάνεται η ανάπτυξη μιας γενικής αθλητικής ικανότητας ούτε βέλτιστη φόρτιση και προσαρμογή όλων των μυοσκελετικών δομών.

Συνεπώς, έχει μεγάλη σημασία ο σχεδιασμός της προπόνησης με προοδευτική αύξηση των φορτίων, καλλιέργεια πολλών και διαφορετικών κινητικών προτύπων, ποιοτική διαχείριση της κόπωσης και παρακολούθηση της αποκατάστασης. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στον παιδικό και εφηβικό αθλητισμό, προκειμένου να διασφαλιστεί η μακροχρόνια εξέλιξη και η υγεία των αθλητών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Moeskops, S., Oliver, J. L., Read, P. J., Cronin, J. B., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2019). The physiological demands of youth artistic gymnastics: applications to strength and conditioning. *Strength & Conditioning Journal*, 41(1), 1-13.

ΟΤΑΝ Η ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΘΟΔΗΓΕΙ ΤΗΝ ΠΡΑΞΗ: ΟΛΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β.

Διδάκτωρ, Επιστημονική Συνεργάτης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο κινητικός γραμματισμός (ΚΓ) αποτελεί ένα ολιστικό πλαίσιο για την προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ), με στόχο τη βελτίωση της υγείας και της ανάπτυξης παιδιών και ενηλίκων (IPLA, 2017). Οι ειδικοί τονίζουν ότι τα θεμέλια του ΚΓ πρέπει να τίθενται στην παιδική ηλικία, υπογραμμίζοντας τον ρόλο της Φυσικής Αγωγής και του αναπτυξιακού Αθλητισμού σε αυτή τη διαδικασία. Μέσω της προσέγγισης του ΚΓ, τα παιδιά καλλιεργούν τις κινητικές δεξιότητες και τις φυσικές ικανότητές τους, αναπτύσσουν κίνητρο και αυτοπεποίθηση, κατανοούν την αξία της ΦΔ μέσα από θετικές εμπειρίες, ενώ αποκτούν γνώσεις που τα βοηθούν να διαχειρίζονται τη συμμετοχή τους σε αυτή (IPLA, 2017).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η κατανόηση της ολιστικής φύσης του ΚΓ, που ενσωματώνει κινητικά, ψυχικά, γνωστικά και συμπεριφορικά χαρακτηριστικά, καθώς και η παρουσίαση των ερευνητικών προσπαθειών που έχουν υλοποιηθεί για την εφαρμογή του στην πράξη. Καθώς η Γυμναστική θεωρείται ιδανικό πλαίσιο για την καλλιέργεια του ΚΓ (Baumgarten & Pagnano-Richardson, 2010), διερευνάται ειδικότερα η αποτελεσματικότητα ολιστικών προγραμμάτων Γυμναστικής προς αυτή την κατεύθυνση.

Βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, τα περισσότερα προγράμματα ΚΓ έχουν εφαρμοστεί στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής και παρουσιάζουν μεγάλη ανομοιογένεια ως προς τον βαθμό συνάφειάς τους με τη θεωρία, τον ερευνητικό σχεδιασμό και την αξιολόγησή τους. Τα περισσότερα από αυτά αποκλίνουν από την ολιστική θεωρία του ΚΓ, καθώς αξιοποιούν μερικώς τον ΚΓ και αναφέρονται μόνο σε ορισμένα από τα επιμέρους χαρακτηριστικά του. Στον χώρο του αναπτυξιακού Αθλητισμού, όπου τα σχετικά προγράμματα είναι λιγοστά, το μόνο πλαίσιο στο οποίο έχει πραγματοποιηθεί αξιολόγηση προγράμματος που συνδυάζει το ειδικό αθλητικό περιεχόμενο με τη θεωρία του ΚΓ είναι η Γυμναστική. Η σχετική έρευνα που προέρχεται από την Ελλάδα αποτελεί ένα σημαντικό βήμα γεφύρωσης της θεωρίας με την πράξη, καθώς ανήκει στις λίγες παγκοσμίως που παρουσιάζουν μεγάλο βαθμό συνάφειας με τη θεωρία, αξιοποιώντας τον ΚΓ σε όλα τα στάδια της ερευνητικής διαδικασίας (Kaioglou et al., 2025). Παρόλο που απαιτείται περαιτέρω έρευνα, τα ενθαρρυντικά αποτελέσματά της για την ενίσχυση του ΚΓ των παιδιών υπογραμμίζουν τη δυνατότητα ολιστικών προγραμμάτων στη Γυμναστική να εφοδιάσουν τα παιδιά με δεξιότητες και γνώσεις που συνδέονται με τη ΦΔ και την υγεία.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Baumgarten, S., & Pagnano-Richardson, K. (2010). Educational gymnastics: Enhancing children's physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(4), 18-25.
- IPLA (International Physical Literacy Association) (2017). *Definition of Physical Literacy*. <https://www.physical-literacy.org.uk/>.
- Kaioglou, V., Kouloutbani, K., & Venetsanou, F. (2025). Developing children's physical literacy in sport: evaluation of a theory-based physical literacy intervention in gymnastics. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-21.

ΧΟΡΟΣ, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ Γ.

Μεταδιδακτορικός ερευνητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο χορός, και ειδικότερα ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, αποτελεί μια πολυδιάστατη κινητική εμπειρία με αισθητική, γνωστική και πολιτισμική αξία, συνυφασμένη με την ανθρώπινη ύπαρξη και την κοινωνική της εξέλιξη. Στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, αναδεικνύεται ως ένα ισχυρό μαθησιακό εργαλείο, το οποίο εμπλέκεται σε διαδικασίες γραμματισμού, όπως ο χορευτικός και ο κριτικός γραμματισμός (Fountzoulas, Koutsouba & Nikolaki, 2018). Στο πλαίσιο αυτό, η μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού συνιστά μία σύγχρονη παιδαγωγική προσέγγιση, η οποία έχει ως στόχο να μετατοπίσει το ενδιαφέρον από τη στείρα μιμητική αναπαραγωγή στη δημιουργική σύνθεση (Τυροβολά & Κουτσούμπα, 2006). Με βάση τα παραπάνω, σκοπός της εισήγησης είναι η μελέτη της επίδρασης ενός προγράμματος διδασκαλίας ελληνικού παραδοσιακού χορού με τη μορφολογική μέθοδο, ως προς τις δεξιότητες κριτικής σκέψης, υπό το πρίσμα του χορευτικού και του κριτικού γραμματισμού.

Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε μία έρευνα δράσης σε 116 δευτεροετείς φοιτητές/τριες ΣΕΦΑΑ. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο πειραματικές ομάδες: η Πειραματική Ομάδα Α (ΠΟΑ) διδάχθηκε με τη μορφολογική μέθοδο και η Πειραματική Ομάδα Β (ΠΟΒ) με τη «μιμητική». Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω άμεσης και έμμεσης παρατήρησης, βιντεοσκοπήσης και ατομικών και ομαδικών συνεντεύξεων, με άξονες τις δεξιότητες κριτικής σκέψης κατά το Delphi Report και τον χορευτικό γραμματισμό, ενώ η ανάλυση και ερμηνεία τους βασίστηκε στην «πυκνή περιγραφή».

Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι όλοι οι συμμετέχοντες βελτίωσαν σημαντικά τη χορευτική τους επίδοση, με την ΠΟΑ να υπερέχει σημαντικά. Ακόμα, οι φοιτητές που διδάχθηκαν με τη μορφολογική μέθοδο ενεπλάκησαν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία και ανέπτυξαν δεξιότητες κριτικής σκέψης, όπως κατηγοριοποίηση, ανάλυση, αξιολόγηση, εξαγωγή συμπερασμάτων, επιχειρηματολογία και αυτορρύθμιση. Αντίθετα, οι συμμετέχοντες της ΠΟΒ παρουσίασαν μειωμένα κίνητρα, δυσκολίες κατανόησης και αδυναμία ανάπτυξης αντίστοιχων δεξιοτήτων. Συνοπτικά, τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι η μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας έχει όλα τα εχέγγυα ώστε να δημιουργήσει ένα μαθησιακό περιβάλλον που ενισχύει την ενεργό συμμετοχή, τον αναστοχασμό και τη δημιουργική διερεύνηση εντός της χορευτικής μορφής, σε αντίθεση με τη μιμητική προσέγγιση που περιορίζεται στην απλή αναπαραγωγή της κίνησης ενός προτύπου. Συμπερασματικά, η μορφολογική μέθοδος συνιστά ένα ολιστικό μοντέλο ενσώματης διδασκαλίας που βελτιώνει τη χορευτική επίδοση και ενεργοποιεί τις δεξιότητες κριτικής σκέψης -απαραίτητες σε οποιαδήποτε εκπαιδευτική πρακτική σήμερα-, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση ενός κριτικού αναγνώστη του χορού.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Fountzoulas, G., Koutsouba, M., & Nikolaki, E. (2018). Critical literacy and the multiliteracies of dance: A first approach. *Journal of Educational and Social Research*, 8(3), 69-78. doi.org/10.2478/jesr-2018-0032
- Τυροβολά, Β., & Κουτσούμπα, Μ. (2006). Μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού: Το παράδειγμα των ποντιακών χορών. *Μουσική σε Πρώτη Βαθμίδα*, 1, 19-32.



8ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»

24 – 25 Απριλίου 20226

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

Θεματικές Συνεδρίες

1. ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
2. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ
3. ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
4. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ
5. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ
6. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ & ΙΣΤΟΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
7. ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
8. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ
9. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ & ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΦΑ - ΕΙΔΙΚΗ ΦΑ & ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
10. ΧΟΡΟΣ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ
11. ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ - ΑΘΛ. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ & ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ
12. ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
13. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ
14. ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΜΑΘΗΣΗ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ
15. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ
16. ΧΟΡΟΣ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 1 - ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προεδρείο: Δ. ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ, Καθηγητής, Δ/ντής ΠΜΣ «Βιολογία της Άσκησης», ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Ε. ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ, Επικ. καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο ρόλος της έντασης και του τύπου της φυσικής δραστηριότητας στη μείωση συχνών συμπτωμάτων σε γυναίκες με ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις

ΜΠΟΝΙΑ Δ., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π.

Συγκριτική αξιολόγηση ποιότητας ζωής και φυσικής κατάστασης ασθενών με μη ειδικό χρόνιο πόνο οσφυϊκής μοίρας: σύγκριση χειρουργικής αντιμετώπισης και συντηρητικής θεραπευτικής άσκησης

ΔΟΥΚΑΣ Π., ΓΟΥΛΑ Α., ΠΙΕΡΡΑΚΟΣ Γ., ΦΙΛΙΠΠΟΥ Α.

Η άσκηση ως "βιολογικό φάρμακο": Μοριακοί μηχανισμοί και *in vitro* καταστολή του καρκίνου του μαστού: Σύστηματική ανασκόπηση

ΠΥΛΙΟΣ Ι. Π.

Ο παλιός είναι αλλιώς, αλλά ο νέος είναι ωραίος: Δερματοπυχές έναντι πληθυσμογραφίας στην εκτίμηση σωματικού λίπους επιλεκτών εφήβων αθλητών

ΣΩΤΗΡΙΔΗΣ Α., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Π., ΠΑΞΙΝΟΣ Ο.

Επίδραση ρυθμικών ακουστικών ερεθισμάτων στην εγκεφαλική δραστηριότητα κατά το επαναληπτικό διποδικό κάθισμα

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Η επίδραση του μεγέθους των μαστών στην αναπνευστική λειτουργία

ΛΥΚΟΥΔΗ Θ., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.

Ισοκινητική αξιολόγηση εκτεινόντων και καμπτήρων μυών του γόνατος ποδοσφαιριστών δύο χρόνια μετά την χειρουργική ανακατασκευή του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου

ΧΑΤΖΗΛΑΜΠΡΙΝΟΣ Κ., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ., ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε., ΣΥΚΑΡΑΣ Ε.

Η επίδραση προγράμματος θεραπευτικής άσκησης στη λειτουργική αποκατάσταση μετά από χειρουργική αποσυμπίεση του καρπιαίου σωλήνα

ΤΖΑΝΗΣ Ε.

Βάλε μπόλικο μονοξείδιο του άνθρακα: Μια ανάλυση ευαισθησίας για τον περιορισμό του σφάλματος μέτρησης της μάζας αιμοσφαιρίνης

ΣΩΤΗΡΙΔΗΣ Α., ΓΕΛΑΔΑΣ Ν., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.

Επίπεδο κόπωσης ασθενών με πολλαπλό μυέλωμα μετά από την πρώτη γραμμή θεραπείας: Περιγραφική μελέτη

ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ Π., ΕΛΕΥΘΕΡΑΚΗΣ-ΠΑΠΑΪΑΚΩΒΟΥ Ε., ΜΠΚΟΥ Μ., ΚΑΝΕΛΛΙΑΣ Ν., ΦΩΤΙΟΥ Δ., ΘΕΩΔΩΡΑΚΑΚΟΥ Φ., ΝΤΑΝΑΣΗΣ-ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗΣ Π., ΑΝΔΡΕΑΤΟΥ Α., ΡΟΥΣΑΚΗΣ Π., ΠΑΝΤΕΛΗ Χ., ΤΕΡΠΙΟΣ Ε., ΓΑΒΡΙΑΤΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΤΣΙΤΣΙΛΩΝΗ Ο., ΚΑΣΤΡΙΤΗΣ Ε., ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Μ.Α., ΤΕΡΖΗΣ Γ.

Η επίδραση της εκτέλεσης επαναλαμβανομένων απνοιών πριν από παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής στην καρδιακή συχνότητα κατά τη δοκιμασία και στην απόδοση

ΜΑΤΑΛΙΩΤΑΚΗΣ Μ., ΜΑΚΡΗΣ Α., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΥΠΟΥ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΣΥΧΝΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΡΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

ΜΠΟΝΙΑ Δ., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π.

ΤΕΦΑΑ, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας, ΔΠΘ

Οι ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις αποτελούν χρόνιες αυτοάνοσες καταστάσεις που σχετίζονται με πόνο, κόπωση, κατάθλιψη και μειωμένη ποιότητα ζωής, επηρεάζοντας κυρίως τις γυναίκες. Παρόλο που η φυσική δραστηριότητα συνιστάται για τη διαχείριση των συμπτωμάτων, οι συγκριτικές επιδράσεις διαφορετικών επιπέδων έντασης της φυσικής δραστηριότητας παραμένουν ασαφείς (Verstappen et al., 2023). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει εάν η φυσική δραστηριότητα υψηλής έντασης υπερέρχει έναντι της μέτριας ή χαμηλής έντασης σε σχέση με συχνά συμπτώματα και την ποιότητα ζωής σε γυναίκες με ρευματικές και μυοσκελετικές παθήσεις στην Ελλάδα.

Στη μελέτη συμμετείχαν 267 γυναίκες ηλικίας 20-80 ετών με διαγνωσμένες ρευματικές παθήσεις, σε ύφεση της νόσου και υπό φαρμακευτική αγωγή. Το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας ταξινομήθηκε σε χαμηλό, μέτριο ή υψηλό μέσω του ερωτηματολογίου IPAQ. Οι εκβάσεις περιλάμβαναν το SF-36 RAND, την κλίμακα οπτικής αναλογίας για τον πόνο (VAS), την κλίμακα κόπωσης FSS και το ερωτηματολόγιο κατάθλιψης PHQ-9.

Τα κύρια αποτελέσματα έδειξαν ότι η μέση ηλικία των συμμετεχουσών ήταν 50.75 ± 10.52 έτη, ενώ οι συχνότερες διαγνώσεις ήταν η ινομυαλγία (28%) και η ρευματοειδής αρθρίτιδα (24%). Οι μέσες τιμές ήταν VAS 6.58 ± 2.50 , FSS 51.06 ± 12.85 , PHQ-9 6.30 ± 6.30 και συνολική βαθμολογία IPAQ 1366.10 ± 1552.20 MET-min/εβδομάδα. Σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν μεταξύ των ομάδων φυσικής δραστηριότητας στις υποκλίμακες του SF-36 Role Physical ($F_{(2,264)}=26.17, p < 0.001$), Role Emotional ($F_{(2,264)}=11.65, p < 0.001$) και General Health ($F_{(2,264)}=10.64, p < 0.001$). Επίσης, σημαντικές διαφορές καταγράφηκαν στην κόπωση (FSS: $F_{(2,264)}=5.12, p = 0.007$) και στην κατάθλιψη (PHQ-9: $F_{(2,264)}=7.12, p = 0.001$). Η ομάδα με χαμηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας παρουσίασε τα χειρότερα αποτελέσματα.

Συμπερασματικά, υψηλότερη ένταση φυσικής δραστηριότητας συσχετίστηκε με καλύτερη ποιότητα ζωής και χαμηλότερα επίπεδα κόπωσης και κατάθλιψης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Verstappen, S. M. M., Gwinnutt, J. M., Wiczorek, M., et al. (2023). 2021 EULAR recommendations regarding lifestyle behaviours and work participation to prevent progression of rheumatic and musculoskeletal diseases. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 82(1), 48-56. <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2022-222574>

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΜΗ ΕΙΔΙΚΟ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΔΟΥΚΑΣ Π.¹, ΓΟΥΛΑ Α.¹, ΠΙΕΡΡΑΚΟΣ Γ.¹, ΦΙΛΙΠΠΟΥ Α.²

¹ Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών, Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων

² ΕΚΠΑ, Ιατρική Σχολή, Τμήμα Μοριακής και Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας

Ο μη ειδικός χρόνιος πόνος στην οσφυϊκή μοίρα (NSCLBP) αποτελεί κύρια αιτία αναπηρίας παγκοσμίως (Poder et al., 2020), με σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής (HRQoL) και την οικονομία. (Chang et al., 2024). Η επιλογή μεταξύ χειρουργικής και συντηρητικής παρέμβασης αποτελεί κεντρικό ζήτημα στην αθλητική επιστήμη και την αποκατάσταση. (Hayden et al., 2021).

Η αξιολόγηση της HRQoL, της φυσικής κατάστασης και του πόνου σε 120 ασθενείς, συγκρίνοντας τη χειρουργική αντιμετώπιση με τη θεραπευτική άσκηση σε ορίζοντα 6 μηνών.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: Ομάδα ΑΧ (Χειρουργική και Φυσικοθεραπεία, n=60) και Ομάδα ΑΓ (Γυμναστική και Φυσικοθεραπεία, n=60). Η Ομάδα ΑΧ αξιολογήθηκε πριν (ΑΧα) και 6 μήνες μετά την επέμβαση (ΑΧβ), ενώ η Ομάδα ΑΓ πριν (ΑΓα) και 6 μήνες μετά την παρέμβαση (ΑΓβ). Χρησιμοποιήθηκαν τα εργαλεία EQ-5D, Pain Board Scale και το σταθμισμένο στα ελληνικά CoPaQ.

Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση ($p < 0.05$) στην HRQoL και στις δύο ομάδες στους 6 μήνες. Η ομάδα ΑΧ εμφάνισε ταχύτερη μείωση του πόνου βραχυπρόθεσμα, ενώ η ομάδα ΑΓ παρουσίασε ανώτερη βελτίωση στη μυϊκή αντοχή και τη λειτουργικότητα. Η σύγκριση μεταξύ των ομάδων (ΑΧβ vs ΑΓβ) δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στην HRQoL, υποδηλώνοντας κλινική ισοδυναμία των δύο προσεγγίσεων. Το CoPaQ κατέγραψε σημαντικά χαμηλότερο οικονομικό φόρτο στην ομάδα ΑΓ, λόγω ταχύτερης εργασιακής επανένταξης.

Τόσο η χειρουργική όσο και η συντηρητική αντιμετώπιση βελτιώνουν την HRQoL στους 6 μήνες. Η εξατομικευμένη θεραπευτική άσκηση υπερέχει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στη μείωση του έμμεσου κόστους, αποτελώντας την προτιμητέα πρώτη επιλογή στη διαχείριση του NSCLBP.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Poder, T.G., Gaudreault, N., & Laberge, M. (2020). 'EQ-5D-5L and SF-6Dv2 utility scores in people living with chronic low back pain'. *BMJ Open*, 10(9), e035722.
- Chang, D., Lui, A., Matsoyan, A., Safaee, M.M., Aryan, H.E., & Ames, C.P. (2024). 'Comparative review of the socioeconomic burden of lower back pain in the United States and globally'. *Neurospine*, 21(2), 487-501.
- Hayden, J. A., Ellis, J., Ogilvie, R., Malmivaara, A., van Tulder, M. W., & Carbonell-Baeza, A. (2021). Exercise therapy for chronic low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9, Article CD009790. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009790.pub2>

Η ΆΣΚΗΣΗ ΩΣ "ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΟ": ΜΟΡΙΑΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΑΙ IN VITRO ΚΑΤΑΣΤΟΛΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ - ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΠΥΛΙΟΣ Ι. Π.

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΕΚΠΑ

Η άσκηση αναγνωρίζεται πλέον ως ισχυρή συμπληρωματική θεραπεία στην ογκολογία, ωστόσο οι ακριβείς μοριακοί μηχανισμοί δράσης της παραμένουν υπό διερεύνηση. Ο σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης είναι να εξετάσει την in vitro κατασταλτική επίδραση του ανθρώπινου ορού αίματος, μετά από μια μεμονωμένη συνεδρία άσκησης, στη βιωσιμότητα καρκινικών κυττάρων του μαστού.

Πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων PubMed και Google Scholar, χρησιμοποιώντας λέξεις και φράσεις-κλειδιά στα ελληνικά και στα αγγλικά (π.χ. «άσκηση και καρκίνος μαστού», «interleukin-6», «exercise-conditioned serum»). Τα κριτήρια ένταξης των μελετών ήταν: (α) in vitro πειραματικός σχεδιασμός σε ανθρώπινες κυτταρικές σειρές καρκίνου του μαστού, (β) εφαρμογή ανθρώπινου ορού αίματος που συλλέχθηκε άμεσα μετά από μια μεμονωμένη συνεδρία άσκησης, και (γ) αξιολόγηση της κυτταρικής βιωσιμότητας σε συνάρτηση με την έκφραση μυοκινών. Αρχικά, εντοπίστηκαν 20 σχετικές μελέτες, εκ των οποίων, μετά την εφαρμογή των κριτηρίων, συμπεριλήφθηκαν τελικά 6 in vitro μελέτες και μετα-ανалύσεις.

Από την ανάλυση αναδεικνύεται ότι ο σκελετικός μυς λειτουργεί ως ενδοκρινές όργανο. Μια μεμονωμένη συνεδρία μειώνει άμεσα τη βιωσιμότητα και τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό κατά 19% έως 29%. Η καταστολή είναι δόσοεξαρτώμενη: μετα-ανάλυτικά δεδομένα επιβεβαιώνουν ότι η άσκηση υψηλής έντασης είναι ιδιαίτερα σημαντική (Effect Size: -1.350) έναντι της μέτριας (-0.559). Ειδικότερα, η Διαλειμματική Προπόνηση Υψηλής Έντασης υπερτερεί της προπόνησης αντιστάσεων, προκαλώντας ραγδαία αύξηση της ιντερλευκίνης-6 (IL-6) κατά 47%. Οι μηχανισμοί πίσω από αυτή την καταστολή συνοψίζονται σε τρία σημεία. Πρώτον, η IL-6 που εκκρίνεται παροδικά από τον μυ λειτουργεί ως αντικαρκινικός παράγοντας. Δεύτερον, η απότομη έκκριση κατεχολαμινών ενεργοποιεί κυτταρικά μονοπάτια, όπως το Hippo, που καταστέλλουν τον όγκο. Τρίτον, η άσκηση μειώνει δραστικά την παραγωγή ουσιών που χρησιμοποιεί ο καρκίνος για αγγειογένεση. Συμπερασματικά, εφόσον μία μόνο συνεδρία καταστέλλει άμεσα τα καρκινικά κύτταρα, η συστηματική προπόνηση δρα αθροιστικά, αποδεικνύοντας ότι η άσκηση αποτελεί ισχυρό, βιολογικό φάρμακο

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bettariga, F., Taaffe, D.R., Crespo-Garcia, C., Clay, T.D., De Santi, M., Baldelli, G., Adhikari, S., Gray, E.S., Galvão, D.A., & Newton, R.U. (2025). A single bout of resistance or high-intensity interval training increases anti-cancer myokines and suppresses cancer cell growth in vitro in survivors of breast cancer. *Breast Cancer Research and Treatment*, 213(1), 171–180. doi: 10.1007/s10549-025-07772-w

**Ο ΠΑΛΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΙΩΣ, ΑΛΛΑ Ο ΝΕΟΣ ΕΙΝΑΙ ΩΡΑΙΟΣ: ΔΕΡΜΑΤΟΠΤΥΧΕΣ
ΕΝΑΝΤΙ ΠΛΗΘΥΣΜΟΓΡΑΦΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ
ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ**

ΣΩΤΗΡΙΔΗΣ Α.^{1,2}, ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α.^{1,3}, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Π.¹, ΠΑΞΙΝΟΣ Ο.¹

¹Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών, ΟΑΚΑ

²Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το πλεονάζον σωματικό λίπος δρα αναχαιτιστικά στην απόδοση σε αγωνίσματα αντοχής και ισχύος. Η μέτρηση πάχους δερματοπτυχών (ΔΕ) παραμένει η καθιερωμένη μέθοδος εκτίμησης του υποδόριου σωματικού λίπους αλλά νέες τεχνικές όπως η αέρια πληθυσμογραφία (ΑΠ) έχουν επίσης εγκυροποιηθεί (Moon et al., 2008). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση των δύο μεθόδων σε νεαρούς αθλητές.

Αξιολογήθηκαν 57 επίλεκτοι αθλητές εφηβικής και μετεφηβικής ηλικίας (31 άρρενες) ατομικών αγωνισμάτων. Οι συμμετέχοντες απείχαν από έντονη προπόνηση, φαγητό και ροφήματα καφεΐνης για διάστημα > 12 ώρες. Εκτιμήθηκε η σωματική πυκνότητα με κατά σειρά εφαρμογή της μεθόδου ΔΕ σε τέσσερα (εξίσωση Durnin) σημεία και της μεθόδου ΑΠ. Το ποσοστό σωματικού λίπους εκτιμήθηκε μέσω των εξισώσεων Lohman κατάλληλα προσαρμοσμένων για την ηλικία και το φύλο.

Το σωματικό λίπος των αθλητών ήταν $19,5 \pm 5,3$ και $15,3 \pm 6,1$ για τις μεθόδους ΔΕ και ΑΠ, αντίστοιχα. Οι τιμές σωματικού λίπους όπως προέκυψαν από την μέθοδο της ΑΠ και των ΔΕ παρουσιάζουν ισχυρή συσχέτιση ($r = 0,77$, $p < 0,001$). Η ανάλυση Bland-Altman έδειξε μια μέση μεροληψία +4,1% μεταξύ της ΔΕ και της ΑΠ με τα υψηλότερα και χαμηλότερα όρια συμφωνίας να είναι +10,3% και -2,2%, αντίστοιχα. Η μεροληψία μεταξύ μεθόδων δεν διέφερε σε ενήλικους και εφήβους ($3,29 \pm 3,05$ vs. $4,61 \pm 3,22$ %, $p = 0,13$) και δεν παρατηρήθηκε επίδραση φύλου ($p = 0,56$).

Οι μέθοδοι ΔΕ και ΑΠ φαίνεται να μην είναι άμεσα εναλλάξιμες σε νεαρούς αθλητές. Η διαφορά πιθανώς οφείλεται στο σφάλμα εκτίμησης του θωρακικού όγκου αέρα κατά την ΑΠ και την εγγενή αδυναμία της ΔΕ να αντιπροσωπεύσει επαρκώς την κατανομή υποδόριου λίπους (Kasper et al., 2021).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Kasper, A. M., Langan-Evans, C., Hudson, J. F., Brownlee, T. E., Harper, L. D., Naughton, R. J.,...Close, G. L. (2021). Come Back Skinfolds, All Is Forgiven: A Narrative Review of the Efficacy of Common Body Composition Methods in Applied Sports Practice. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041075>
- Moon, J. R., Tobkin, S. E., Costa, P. B., Smalls, M., Mieding, W. K., O'Kroy, J. A.,...Stout, J. R. (2008). Validity of the BOD POD for assessing body composition in athletic high school boys. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(1), 263-268. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31815f60ce>

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΡΥΘΜΙΚΩΝ ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΟ ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΟ ΔΙΠΟΔΙΚΟ ΚΑΘΙΣΜΑ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Τα ρυθμικά ακουστικά ερεθίσματα (ΑΕ) χρησιμοποιούνται ως αισθητηριακή πληροφορία για τη ρύθμιση του κινητικού ελέγχου κυκλικών κινητικών δραστηριοτήτων, όπως η βάρδια (Thaut & McIntosh, 2014) και το τρέξιμο (Terry et al., 2020). Ωστόσο, η δυναμική της ηλεκτρο-εγκεφαλικής (ΗΕΓ) δραστηριότητας κατά την εκτέλεση ρυθμικών κινητικών δραστηριοτήτων παραμένει περιορισμένα διερευνημένη. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης διαφορετικών τύπων ρυθμικών ΑΕ στην ΗΕΓ δραστηριότητα κατά την εκτέλεση επαναληπτικών διποδικών καθισμάτων.

Είκοσι άνδρες και 20 γυναίκες, σωματικά δραστήριοι ($25,2 \pm 4,6$ και $24,4 \pm 4,4$ έτη, $1,80 \pm 0,07$ και $1,65 \pm 0,05$ m, $81,4 \pm 11,3$ και $70,7 \pm 14,6$ kg, αντίστοιχα), εκτέλεσαν δύο προσπάθειες διποδικού καθίσματος (οκτώ επαναλήψεις έκαστη), υπό τέσσερις συνθήκες ΑΕ (προτιμώμενη ρυθμική ταχύτητα: χωρίς ΑΕ, μετρονόμος, ρυθμική φωνητική απαρίθμηση, μελωδική μουσική) και υπό τυπική μουσική άσκησης 32 count (MA-32c) σε ρυθμική ταχύτητα 133 bpm. Μετά την καταγραφή της ΗΕΓ δραστηριότητας (EEG 10-20 electrode cap, Biopac Systems, Inc., περιοχές C3-C4 μονοπολικά, περιοχές F3-F4, P3-P4 διπολικά), τα ΗΕΓ σήματα φιλτραρίστηκαν (2-40 Hz), αποθρονοβοποιήθηκαν (τεχνική κυματιδίου), εξήχθησαν οι ζώνες άλφα (8-12 Hz) και βήτα (13-35 Hz) και ποσοτικοποιήθηκαν (RMS).

Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική κύρια επίδραση των ΑΕ στο μέγεθος της ΗΕΓ δραστηριότητας, τόσο στα κύματα άλφα όσο και στα κύματα βήτα, στις κεντρικές (C3, C4), μετωπιαίες (F) και βρεγματικές (P) περιοχές ($p < 0,05$). Οι κύριες σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν μεταξύ MA-32c και των άλλων ΑΕ. Στα κύματα άλφα οι διαφοροποιήσεις ήταν πιο εκτεταμένες, ιδιαίτερα στις κεντρικές περιοχές, ενώ στα βήτα οι αλλαγές εντοπίστηκαν κυρίως στην περιοχή C3 και στη βρεγματική περιοχή.

Τα ρυθμικά ΑΕ επηρεάζουν την ΗΕΓ δραστηριότητα κατά την εκτέλεση επαναληπτικών διποδικών καθισμάτων, με την MA-32c να προκαλεί τις μεγαλύτερες μεταβολές, ιδιαίτερα στα κύματα άλφα. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η MA-32c μπορεί να ενισχύσει την αισθητηριοκινητική ολοκλήρωση και τη ρύθμιση του κινητικού ελέγχου κατά την εκτέλεση ρυθμικών κινήσεων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Thaut, M. H., & McIntosh, G. C. (2014). Neurologic music therapy in stroke rehabilitation. *Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports*, 2(2), 106-113. <https://doi.org/10.1007/s40141->
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146 (2), 91-117. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΩΝ ΜΑΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΛΥΚΟΥΔΗ Θ., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.

Εργαστήριο Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η αυξημένη μάζα των μαστών ενδέχεται να επηρεάζει τη μηχανική της αναπνοής, καθώς το πρόσθετο βάρος μπορεί να περιορίζει την έκπτυξη του θωρακικού τοιχώματος, αυξάνοντας το έργο της αναπνοής, ιδιαίτερα κατά τη φάση της εισπνοής, η οποία αποτελεί ενεργητική διαδικασία (Torresetti et al., 2022; Turhan-Haktanir et al., 2010). Ωστόσο, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς η επίδραση του μεγέθους των μαστών στο πρότυπο της αναπνοής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να μελετήσει την επίδραση του βάρους των μαστών στη σχετική συμμετοχή της διαφραγματικής και της θωρακικής αναπνοής.

Δεκατρείς νεαρές, υγιείς γυναίκες με φυσικό μέγεθος ανά μαστό ($103 \pm 87\text{ml}$) βάδισαν για 3 λεπτά σε εργομετρικό διάδρομο στην προτιμώμενη ταχύτητα βάδισης υπό τέσσερις συνθήκες όγκου μαστών: το φυσικό τους μέγεθος και πειραματική αύξηση του όγκου κάθε μαστού κατά 400 ml, 800 ml και 1200 ml. Η σειρά εφαρμογής των συνθηκών ήταν τυχαιοποιημένη. Η αξιολόγηση του αναπνευστικού προτύπου πραγματοποιήθηκε με τη χρήση φορετού αισθητήρα συνδεδεμένου σε δύο ελαστικούς ιμάντες με ενσωματωμένους επαγωγικούς αισθητήρες, οι οποίοι τοποθετήθηκαν περιμετρικά του θώρακα και της κοιλιακής χώρας για την ανίχνευση μεταβολών της διαμέτρου του θωρακικού και του κοιλιακού τοιχώματος κατά την εισπνοή και την εκπνοή.

Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική διαφορά στη σχετική συμμετοχή της θωρακικής και διαφραγματικής αναπνοής κατά τη βάδιση υπό το φυσιολογικό μέγεθος μαστών ($p < 0,05$), καθώς και σημαντική μεταβολή της θωρακικής αναπνοής στη συνθήκη αύξησης του όγκου των μαστών κατά 1200 ml σε σύγκριση με το φυσιολογικό μέγεθος ($p = 0,027$).

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι σε συνθήκες σημαντικής αύξησης του όγκου των μαστών (1200 ml) το αναπνευστικό πρότυπο κατά τη βάδιση ενδέχεται να επηρεαστεί μειώνοντας την σχετική συμμετοχή της θωρακικής αναπνοής χωρίς να μεταβάλλει την σχετική συμμετοχή της διαφραγματικής αναπνοής. Η μεταβολή αυτή ενδέχεται να επηρεάσει την ενεργειακή απόδοση κατά τη διάρκεια λειτουργικών δραστηριοτήτων όπως η βάδιση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Torresetti, M., Zuccatosta, L., & di Benedetto, G. (2022). The effects of breast reduction on pulmonary functions: A systematic review. *Journal of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery*, 75(12), 4335–4346.
- Turhan-Haktanir, N., Fidan, F., Köken, G., & Murat, T. (2010). Effects of breast size on lung function. *Electronic Journal of General Medicine*, 7(2), 150–154.

ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΜΠΗΤΗΡΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ 2 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

ΧΑΤΖΗΛΑΜΠΡΙΝΟΣ Κ.¹, ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.², ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε.¹, ΣΥΚΑΡΑΣ Ε.¹

¹ Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

² Εργαστήριο Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ), θεωρείται από τους σοβαρότερους τραυματισμούς του γόνατος, ο οποίος μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμη αποχή από την αγωνιστική δραστηριότητα. Τα δύο πρώτα χρόνια μετά το χειρουργείο, οι αθλητές επιστρέφοντας στην ενεργό δράση εμφανίζουν αυξημένο ποσοστό επανατραυματισμού και ελλείμματα δύναμης για τους εκτεινόντες και καμπήρες μυς του γόνατος στο χειρουργημένο άκρο σε σχέση με το υγιές (Vasta et al., 2025). Η ισοκίνηση αποτελεί την πιο κοινά χρησιμοποιούμενη δοκιμασία για την αξιολόγηση της δύναμης των μυών αυτών σε υγιή άτομα και τραυματίες αθλητές.

Σκοπός της μελέτης ήταν η ισοκινητική αξιολόγηση της δύναμης των εκτεινόντων και καμπήρων μυών του γόνατος σε ποδοσφαιριστές μετά την ανακατασκευή του ΠΧΣ.

Δεκαεπτά ποδοσφαιριστές (επιπέδου Ι) συμμετείχαν στην μελέτη, δύο χρόνια μετά την ανακατασκευή του ΠΧΣ. Η ισοκινητική μέγιστη ροπή των εκτεινόντων και καμπήρων του γόνατος αξιολογήθηκε σύγκεντρα στις 60°/s, 180 °/s, 300°/s, 400°/s, και 500°/s και έκκεντρα στις 60°/s, 180 °/s, και 300°/s. Ο λόγος της μέγιστης σύγκεντρης ροπής των καμπήρων προς την μέγιστη σύγκεντρη ροπή των εκτεινόντων μυών του γόνατος (παραδοσιακή αναλογία) και η μέγιστη έκκεντρη ροπή των καμπήρων προς την μέγιστη σύγκεντρη ροπή των εκτεινόντων του γόνατος (δυναμική αναλογία) για το υγιές και το χειρουργημένο γόνατο υπολογίστηκε για κάθε γωνιακή ταχύτητα. Συγκρίσεις της μέγιστης ισοκινητικής σύγκεντρης ροπής καθώς και των αναλογιών μεταξύ των σκελών πραγματοποιήθηκαν με t-test κατά ζεύγη.

Δύο χρόνια μετά το χειρουργείο, η μέγιστη ροπή των εκτεινόντων ήταν σημαντικά μειωμένη στο χειρουργημένο γόνατο σε σχέση με το υγιές στις 60°/s, 180 °/s, 300°/s ($p = 0,05$) και για τους καμπήρες στις 60°/s ($p = 0,05$), δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στις 400°/s και 500°/s με το υγιές άκρο να διαθέτει καλύτερες τιμές. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές για τις αναλογίες ισοκινητικής δύναμης μεταξύ των δύο άκρων.

Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά για την μέγιστη ροπή των εκτεινόντων και καμπήρων του χειρουργημένου άκρου σε σύγκριση με το υγιές, δύο χρόνια μετά το χειρουργείο, ένδειξη πιθανώς ελλιπούς λειτουργικής αποκατάστασης των τραυματισμένων αθλητών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Vasta, S., Za, P., Massazza, G., Riba, U., Scotto di Palumbo, A., Samuelsson, K., Horvath, A., & Giombini, A. (2025). *Journal of Clinical Medicine*, 14(16), 1–19.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΠΙΑΙΟΥ ΣΩΛΗΝΑ

ΤΖΑΝΗΣ Ε.

ΕΚΠΑ

Η χειρουργική αποσυμπίεση αποτελεί καθιερωμένη θεραπευτική επιλογή για το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, μία από τις συχνότερες παγιδευτικές νευροπάθειες του μέσου νεύρου, η οποία εκδηλώνεται με άλγος, παραισθησίες, νυκτερινή συμπτωματολογία, μείωση της δύναμης δραγμού και περιορισμό της λειτουργικής χρήσης της άκρας χειρός. Παρότι η χειρουργική παρέμβαση συμβάλλει στην αποσυμπίεση του μέσου νεύρου και στη βελτίωση των συμπτωμάτων, η μετεγχειρητική αποκατάσταση της μυϊκής απόδοσης και της λειτουργικότητας του άνω άκρου παραμένει κλινικά σημαντική, ιδιαίτερα κατά το πρώιμο στάδιο επανόδου του ασθενούς στις καθημερινές δραστηριότητες.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης δομημένου προγράμματος θεραπευτικής άσκησης στη διαχρονική αποκατάσταση της δύναμης δραγμού, της πλάγιας δύναμης σύλληψης (key pinch) και της λειτουργικότητας μετά από χειρουργική αποσυμπίεση του καρπιαίου σωλήνα. Στη μελέτη συμμετείχαν 21 ασθενείς με κλινικά και ηλεκτροφυσιολογικά τεκμηριωμένο σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, οι οποίοι αξιολογήθηκαν προεγχειρητικά και μετεγχειρητικά στις τρεις (3), εννιά (9) και δεκαπέντε (15) εβδομάδες. Εφαρμόστηκε πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης διάρκειας δώδεκα (12) εβδομάδων, το οποίο περιλάμβανε ασκήσεις ενεργητικής κινητοποίησης της άκρας χειρός και του καρπού, ασκήσεις ολίσθησης τενόντων και μέσου νεύρου, καθώς και ενδυνάμωση καμπτήρων και εκτεινόντων του καρπού με επιβάρυνση 1 kg. Η δύναμη δραγμού μετρήθηκε με δυναμόμετρο χειρός JAMAR, η πλάγια δύναμη σύλληψης (key pinch) μετρήθηκε με JAMAR pinch gauge, ενώ η λειτουργικότητα και η συμπτωματολογία αξιολογήθηκαν με το Boston Carpal Tunnel Questionnaire (BCTQ).

Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαχρονική μεταβολή της δύναμης δραγμού [$F_{(1,91,38,16)} = 77,71, p < 0,001$] και της πλάγιας δύναμης σύλληψης [$F_{(2,41,48,17)} = 54,54, p < 0,001$], ενώ καταγράφηκε και σημαντική βελτίωση της συμπτωματολογίας και της λειτουργικότητας (BCTQ, $p < 0,001$).

Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η δομημένη θεραπευτική άσκηση συμβάλλει ουσιαστικά τόσο στην αποκατάσταση της μυϊκής απόδοσης όσο και στη λειτουργική επαναφορά της άκρας χειρός μετά από αποσυμπίεση του καρπιαίου σωλήνα, υποστηρίζοντας τη συστηματική ένταξη οργανωμένων πρωτοκόλλων αποκατάστασης στη μετεγχειρητική φροντίδα, σε συμφωνία με προηγούμενα ευρήματα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Provinciali, L., Giattini, A., Splendiani, G., & Logullo, F. (2000). Usefulness of hand rehabilitation after carpal tunnel surgery. *Muscle Nerve*, 23(2), 211-6. doi: 10.1002/(sici)1097-4598(200002)23:2<211::aid-mus11>3.0.co;2-j

ΒΑΛΕ ΜΠΟΛΙΚΟ ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ: ΜΙΑ ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΝΗΣ

ΣΩΤΗΡΙΔΗΣ Α.^{1,2}, ΓΕΛΑΔΑΣ Ν.², ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.²

¹Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Ερευνών, ΟΑΚΑ

²Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η μέθοδος της επανεισπνοής μονοξειδίου του άνθρακα (CO) χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό της μάζας αιμοσφαιρίνης (HbM). Παρά το ότι πρόσφατη εφαρμογή της μέθοδου ανέδειξε αιματολογικές προσαρμογές σε χρόνιους καπνιστές (Sotiridis et al., 2025), η μη-επεμβατική εκτίμηση της καρβόξυ-αιμοσφαιρίνης (SpCO) αναφέρεται ως σχετικός περιορισμός (Fagoni et al., 2018). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί εάν η θεωρητική αύξηση της δόσης του χορηγούμενου CO θα περιόριζε το σφάλμα της μέτρησης.

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). Ένα αυτοματοποιημένο σύστημα (Detalo, Δανία) χρησιμοποιήθηκε για την χορήγηση και επανεισπνοή μέτριας δόσης CO (1.0 mL kg^{-1}) για χρονικό διάστημα 6-10 λεπτών. Καταγράφονταν οι τιμές SpCO ανά λεπτό με την χρήση παλμικού CO-οξυμέτρου (Masimo Rad-57, ΗΠΑ) για να προσδιοριστεί η μεταβολή (ΔSpCO) ως η διαφορά μεταξύ μέγιστης και ελάχιστης τιμής. Εφαρμόστηκε ανάλυση ευαισθησίας για να ελεγχθεί εάν οι εκτιμώμενες τιμές της HbM είναι ανθεκτικές σε μεταβολές της ΔSpCO .

Οι μέσες τιμές HbM και ΔSpCO ήταν 808 ± 141 g και 6.3 ± 1.0 %, αντίστοιχα. Οι προκύπτουσες τιμές της HbM κρίθηκαν μερικώς ανθεκτικές σε μεταβολές της ΔSpCO της τάξης $\pm 0.5\%$ με μέσες αποκλίσεις -61 ± 19 και $+73 \pm 24$ g, αντίστοιχα. Θεωρητική αύξηση της δόσης CO σε 1.5 mL kg^{-1} επέτρεψε μεγαλύτερη ανθεκτικότητα της HbM σε μεταβολές της ΔSpCO της τάξης $\pm 0.5\%$ όπως αντανακλάται σε μικρότερες μέσες αποκλίσεις (-42 ± 13 και $+47 \pm 15$ g, $p < 0.001$).

Με την βεβαιότητα ότι δεν αποτελεί απειλή για την υγεία του εξεταζόμενου, η χορήγηση μεγαλύτερης δόσης CO δρα περιοριστικά στο σφάλμα που υπεισέρχεται στην μέτρηση με χρήση του παλμικού CO-οξυμέτρου.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Fagoni, N., Breenfeldt Andersen, A., Oberholzer, L., Haider, T., Meinild Lundby, A. K., & Lundby, C. (2018). Reliability and validity of non-invasive determined haemoglobin mass and blood volumes. *Clin Physiol Funct Imaging*, 38(2), 240-245. doi:10.1111/cpf.12406
- Sotiridis, A., Dardamanis-Aidonas, C., Makris, A., Loukas, I., Geladas, N., & Koskoulou, M. (2025). Tobacco smoking: A stimulus for blood volume expansion. *Respir Physiol Neurobiol*, 339, 104505. doi:10.1016/j.resp.2025.104505

ΕΠΙΠΕΔΟ ΚΟΠΩΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΟ ΜΥΕΛΩΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ: ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ Π.¹, ΕΛΕΥΘΕΡΑΚΗΣ-ΠΑΠΑΪΑΚΩΒΟΥ Ε.², ΜΙΓΚΟΥ Μ.², ΚΑΝΕΛΛΙΑΣ Ν.², ΦΩΤΙΟΥ Δ.², ΘΕΩΔΩΡΑΚΑΚΟΥ Φ.², ΝΤΑΝΑΣΗΣ-ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Ι.², ΜΑΛΛΑΝΔΡΑΚΗΣ Π.², ΑΝΔΡΕΑΤΟΥ Α.², ΡΟΥΣΑΚΗΣ Π.³, ΠΑΝΤΕΛΗ Χ.³, ΤΕΡΠΟΣ Ε.², ΓΑΒΡΙΑΤΟΠΟΥΛΟΥ Μ.², ΤΣΙΤΣΙΛΩΝΗ Ο.³, ΚΑΣΤΡΙΤΗΣ Ε.², ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Μ.Α.², ΤΕΡΖΗΣ Γ¹.

¹ Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

² Θεραπευτική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Νοσοκομείο Αλεξάνδρα, ΕΚΠΑ

³ Μονάδα Κυτταρομετρίας Ροής, Τμήμα Βιολογίας, ΕΚΠΑ

Η κόπωση είναι ένα σύμπτωμα που συναντάται συχνά σε ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα (Coleman et al., 2011). Η σωματική άσκηση μπορεί να προκαλέσει μείωση στο επίπεδο κόπωσης ασθενών με καρκίνο. Ωστόσο, η κόπωση μπορεί να διαφέρει ανάμεσα στα διαφορετικά στάδια της ασθένειας και έτσι, η ανάγκη για παρέμβαση μπορεί να διαφέρει. Σκοπός της μελέτης είναι να περιγράψει το επίπεδο κόπωσης ασθενών με πολλαπλό μυέλωμα μετά από την πρώτη γραμμή θεραπείας.

Στη μελέτη συμμετείχαν 17 ασθενείς με πολλαπλό μυέλωμα (7 γυναίκες, 10 άνδρες, ηλικία: $54,4 \pm 6,3$ έτη, σωματική μάζα: $77,8 \pm 15,0$ kg) που είχαν ολοκληρώσει την πρώτη γραμμή θεραπείας μαζί με αυτόλογη μεταμόσχευση αρχέγονων αιμοποιητικών κυττάρων. Μετά από 100 ημέρες από τη μεταμόσχευση συμπλήρωσαν 4 διαφορετικά ερωτηματολόγια: 2 κόπωσης (Fatigue Assessment Scale - FAS και Fatigue Severity Scale - FSS) και 2 που περιλάμβαναν ανάμεσα σε άλλες παραμέτρους και την κόπωση (QLQC30 και SF36). Επίσης, μετρήθηκε ο αιματοκρίτης και η συγκέντρωση της αιμοσφαιρίνης στο αίμα με γενική εξέταση αίματος ως βιολογικοί δείκτες κόπωσης.

Η κόπωση όπως ορίστηκε από το FAS είχε βαθμό $21,7 \pm 5,4$ με κλίμακα 1-50 και δεν ήταν κλινικά σημαντική (<22). Η κόπωση σύμφωνα με το FSS ήταν $3,9 \pm 1,3$ βαθμοί με κλίμακα 1-7 και δεν ήταν κλινικά σημαντική (<5). Από το ερωτηματολόγιο QLQC30 η κόπωση ορίστηκε στο $32,6 \pm 24,3\%$ χωρίς να είναι κλινικά σημαντική (<40%). Η κόπωση όπως προέκυψε από το SF36 ήταν $40,1 \pm 18,5\%$ και δεν ήταν κλινικά σημαντική (<50%). Ο αιματοκρίτης των ανδρών ήταν $37,9 \pm 4\%$ και των γυναικών $35,7 \pm 3,8\%$. Η αιμοσφαιρίνη για τους άνδρες ήταν $12,2 \pm 1,5$ g/dl και των γυναικών $11,7 \pm 1,4$ g/dl.

Το επίπεδο κόπωσης των ασθενών με πολλαπλό μυέλωμα βρέθηκε να είναι χαμηλό σε αυτό το στάδιο της νόσου, όπως φάνηκε μέσα από τα τέσσερα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν. Ο αιματοκρίτης και η αιμοσφαιρίνη στο αίμα ήταν στα κατώτερα όρια, γεγονός που μάλλον οφείλεται στα συμπτώματα της ασθένειας (αναιμία). Ίσως, ένα πρόγραμμα άσκησης που θα έχει σκοπό την βελτίωση της κόπωσης να είναι περισσότερο χρήσιμο σε άλλο στάδιο της ασθένειας που η κόπωση είναι κλινικά σημαντική, όπως η στιγμή της διάγνωσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Coleman, E. A., Goodwin, J. A., Coon, S. K., Richards, K., Enderlin, C., Kennedy, R., & Barlogie, B. (2011). Fatigue, sleep, pain, mood, and performance status in patients with multiple myeloma. *Cancer Nursing*, 34(3), 219-227.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΑΠΝΟΙΩΝ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΜΑΤΑΛΙΩΤΑΚΗΣ Μ., ΜΑΚΡΗΣ Α., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η άπνοια, ως έντονο υποξικό και υπερκαπνικό ερέθισμα, ενεργοποιεί την καταδυτική απόκριση, η οποία περιλαμβάνει κυρίως βραδυκαρδία, περιφερική αγγειοσυστολή και συστολή του σπλήνα (Elia & Lemaître, 2025), συνιστώντας έναν μηχανισμό διατήρησης του οξυγόνου στα ζωτικά όργανα (Μακρής, 2024). Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξεταστεί αν η προβλεπόμενη τιμή της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_2max) είναι υψηλότερη όταν πραγματοποιούνται επαναλαμβανόμενες άπνοιες πριν από την αερόβια δοκιμασία παλίνδρομου τρεξίματος 20 m.

Επτά φυσικά δραστήριοι άνδρες ($22 \pm 0,7$ ετών) υποβλήθηκαν στη δοκιμασία παλίνδρομου τρεξίματος 20 m. σε δύο συνεδρίες: στη πρώτη εκτέλεσαν πέντε επαναλαμβανόμενες μέγιστες άπνοιες με διάλειμμα 2 λεπτών και βύθιση του προσώπου σε κρύο νερό ($10-11^\circ\text{C}$) πριν τη δοκιμασία παλίνδρομου τρεξίματος και στην δεύτερη μόνο τη δοκιμασία παλίνδρομου τρεξίματος. Καταγράφηκαν η διάρκεια άπνοιας, η καρδιακή συχνότητα και ο κορεσμός του οξυγόνου (SaO_2) κατά την άπνοια και η καρδιακή συχνότητα κατά την άσκηση. Επιπλέον προβλέφθηκε η VO_2max μέσω της επίδοσης στο παλίνδρομο τρέξιμο.

Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική αύξηση στη διάρκεια άπνοιας από την πρώτη έως την τέταρτη επανάληψη (άπνοια 1^η: $45,1 \pm 19,6$ sec, άπνοια 4^η: $97,9 \pm 58,9$ sec, $p < 0,01$). Επιπλέον, παρατηρήθηκε σημαντική μείωση της καρδιακής συχνότητας κατά $33,9 \pm 10,3\%$ στην άπνοια σε σχέση με την ηρεμία (ηρεμία: $80,7 \pm 15,0$ παλμοί/λεπτό, άπνοια: $53,4 \pm 13,9$ παλμοί/λεπτό, $p < 0,001$). Αντιθέτως, η πτώση του SaO_2 κατά $9,1 \pm 13\%$ δεν ήταν στατιστικά σημαντική (SaO_2 ηρεμία: $98,6 \pm 0,7\%$, άπνοια: $89,6 \pm 12,5\%$ $p=0,057$). Όσον αφορά τη δοκιμασία παλίνδρομου τρεξίματος, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο συνεδριών στην καρδιακή συχνότητα κατά την άσκηση (χωρίς άπνοια: $175,2 \pm 12,7$, άπνοια: $169,7 \pm 9,6$, $p = 0,101$) και στην προβλεπόμενη VO_2max (χωρίς άπνοια: $48,5 \pm 3$, 8ml/kg/min , άπνοια: $48 \pm 4,0$ ml/kg/min , $p = 0,344$).

Συμπερασματικά, οι επαναλαμβανόμενες άπνοιες φαίνεται να προκαλούν έντονες αλλά οξείες φυσιολογικές αποκρίσεις, χωρίς να επιφέρουν βελτιώσεις στην αερόβια απόδοση σε δοκιμασία παλίνδρομου τρεξίματος που ακολουθεί αμέσως μετά.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Elia, A., & Lemaître, F. (2025). The application of breath-holding in sports: Physiological effects, challenges, and future directions. *European Journal of Applied Physiology*. <https://doi.org/10.1007/s00421-025-05752-y>
- Μακρής, Α. (2023). Ο ρόλος της κληρονομικότητας στη διάρκεια άπνοιας και σε φυσιολογικές αποκρίσεις κατά την άπνοια. [Μεταπτυχιακή διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών]. Αποθετήριο Πέργαμος.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ – 2 – ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ

Προεδρείο: Α. ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, Μέλος Συμβουλίου ΕΚΠΑ
Χ. ΤΣΟΛΑΚΗΣ, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σύγκριση ημικαθίσματος με και χωρίς επαφή στους υποστηρικτές του κλωβού της άρσης βαρών: Επίδραση στη μέγιστη δύναμη, στη σχέση φορτίου-ταχύτητας και στον χρόνο υπό τάση

ΜΙΧΑΗΛ Α., ΤΣΟΥΚΟΣ Α., ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Μ., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

Η συνεισφορά των επιμέρους αγωνισμάτων στη συνολική βαθμολογία του δεκάθλου αθλητών υψηλού επιπέδου

ΑΞΑΡΛΗΣ Μ., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ., ΖΑΧΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Η., ΔΡΙΚΟΣ Σ.

Συγκριτική επίδραση παρέμβασης ταχυδύναμης έναντι δρομικού ασκησιολογίου στην ταχύτητα σε αθλητές-τριες K14

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Δ., ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ Μ., ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.

Διαφορές εξαιτίας του φύλου στην επίδοση δρόμου ταχύτητας και στη σχέση δύναμης-ταχύτητας σε αθλητές και αθλήτριες αναπτυξιακών ηλικιών

ΠΑΝΟΥΤΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Β., ΧΑΛΙΤΣΙΟΣ Χ., ΚΙΤΣΙΚΟΥΔΗΣ Π.

Διαφορές μεταξύ των άνω άκρων στις τιμές των εμβιομηχανικών παραμέτρων σε δοκιμασίες εφαρμογής δύναμης ριπτριών σφυροβολίας αναπτυξιακών ηλικιών

ΣΤΟΥΜΠΟΠΟΥΛΟΥ Ι., ΠΑΝΟΥΤΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Β., ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ Α., ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.Σ.

Διαφορές μεταξύ δρομέων αντοχής και ταχύτητας στην σκληρότητα κάτω άκρων κατά το τρέξιμο με γιλέκα αντίστασης

ΜΠΕΛΕΧΡΗΣ Ν.Π., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.

Η άσκηση με αντιστάσεις για τα άνω άκρα δεν επηρεάζει τη μυϊκή απόδοση των κάτω άκρων και αντίστροφα

ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ., ΠΑΪΖΗΣ Χ., ΤΕΡΖΗΣ Γ.

In vivo αξιολόγηση της σχέσης δύναμης-μήκους μυϊκού δερματίου του έξω πλατύ μηριαίου: Εφαρμογή του κλασικού μοντέλου Gordon (1966)

ΒΕΚΑΚΗ Ε., MEHLEY D., SMIRNOV Z., MERSMANN F., ΤΕΡΖΗΣ Γ., BOHM S., ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ Α.

Η επίδραση ισομετρικής συνδυαστικής προπόνησης σε δυο γωνίες γονάτου, στην αρχιτεκτονική δομή του τετρακεφάλου μυός

ΠΕΤΡΑΚΗ Δ., ΔΟΝΤΗ Ο., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΤΣΟΥΚΟΣ Α., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο ρόλος του ρυθμού εφαρμογής της δύναμης στην μαχητική απόδοση και στη μυϊκή ισχύ αθλητών Taekwondo

ΛΟΥΡΔΗ Φ., ΜΠΙΤΖΑΝΑΚΗΣ Ε., ΤΡΟΜΑΡΑΣ Κ., ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α., ΖΑΡΑΣ Ν., ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΣ Γ., ΤΕΡΖΗΣ Γ.

Διαφορές μεταξύ μαχητικών αθλημάτων στην μυϊκή ισχύ

ΜΠΙΤΖΑΝΑΚΗΣ Ε., ΤΡΟΜΑΡΑΣ Κ., ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ Ο., ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ Γ., ΤΕΡΖΗΣ Γ.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΕΠΑΦΗ ΣΤΟΥΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ ΤΟΥ ΚΛΩΒΟΥ ΤΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΦΟΡΤΙΟΥ-ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΥΠΟ ΤΑΣΗ

ΜΙΧΑΗΛ Α., ΤΣΟΥΚΟΣ Α., ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Μ., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκριθούν οι μηχανικές και κινηματικές παράμετροι του ημικαθίσματος όταν η μπάρα ακουμπά στους υποστηρικτές του κλωβού άρσης βαρών (TS) σε σχέση με την εκτέλεση χωρίς επαφή στους υποστηρικτές (S), σε καλά γυμνασμένους αθλητές.

Στη μελέτη συμμετείχαν δέκα υγιείς αθλητές (ηλικία: $23,90 \pm 4,51$ έτη, ύψος: $1,78 \pm 0,07$ m, μάζα: $80,71 \pm 6,69$ kg, BMI: $25,42 \pm 1,90$ kg m⁻², % σωματικού λίπους: $13,65 \pm 4,68$ %). Οι δοκιμαζόμενοι συμμετείχαν σε μία προκαταρκτική και μία κύρια πειραματική συνεδρία. Κατά την προκαταρκτική συνεδρία πραγματοποιήθηκαν σωματομετρικές μετρήσεις και ο προσδιορισμός της μέγιστης δύναμης (1-RM) σε τυχαία και ισοσταθμισμένη σειρά στα δύο είδη καθισμάτων. Στην κύρια συνεδρία εκτελέστηκε ένα σετ στο 50%, 70%, 80% και 90% της 1-RM και στα δύο είδη καθισμάτων, σε τυχαία και ισοσταθμισμένη σειρά. Ο αριθμός των επαναλήψεων προσαρμόστηκε στο φορτίο (4 επαναλήψεις στο 50%, 3 στο 70%, 2 στο 80% και 1 στο 90% της 1-RM). Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο $p \leq 0,05$.

Η μέγιστη δύναμη (1-RM) ήταν σημαντικά μεγαλύτερη στο TS σε σύγκριση με το S ($171 \pm 26,5$ vs. $165,5 \pm 22,9$ kg; $p < 0,05$). Η μέση και η μέγιστη σύγκεντρη ταχύτητα δεν διέφεραν μεταξύ των δύο συνθηκών σε όλα τα φορτία ($p > 0,05$), ωστόσο παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των φορτίων ακολουθώντας τη σειρά $50\% > 70\% > 80\% > 90\%$ ($p < 0,01$). Αντίθετα, η μέση έκκεντρη ταχύτητα ήταν κατά 82,5% μεγαλύτερη στο TS ($1,00 \pm 0,17$ m s⁻¹ vs $0,55 \pm 0,17$ m s⁻¹). Ο χρόνος υπό τάση (TUT) κατά τη σύγκεντρη φάση δεν διέφερε μεταξύ των δύο συνθηκών ($p > 0,05$), ενώ αυξανόταν σημαντικά με την αύξηση του φορτίου ($p < 0,01$). Αντίθετα, ο TUT κατά την έκκεντρη φάση ήταν σημαντικά μικρότερος στο TS σε όλα τα φορτία ($p < 0,01$).

Συμπερασματικά, η εκτέλεση του ημικαθίσματος με επαφή της μπάρας στους υποστηρικτές του κλωβού άρσης βαρών επιτρέπει τη χρήση μεγαλύτερων φορτίων και συνοδεύεται από υψηλότερες έκκεντρες ταχύτητες, οδηγώντας σε μικρότερο συνολικό χρόνο υπό τάση. Η παραλλαγή αυτή μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για αθλητές ισχύος κατά την προαγωνιστική και αγωνιστική περίοδο, όπου στόχος είναι η μεγιστοποίηση της ταχύτητας και της παραγόμενης ισχύος.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Tsoukos, A., & Bogdanis, G. C. (2025). Effects of Transducer Placement on Load-Velocity Relationships in Smith Machine and Free Weight Squats in Trained Women. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 10(2), 178.

Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΣΤΗ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΔΕΚΑΘΛΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΑΞΑΡΛΗΣ Μ., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ., ΖΑΧΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Η., ΔΡΙΚΟΣ Σ.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το δέκαθλο είναι αγώνισμα ανδρών το οποίο πραγματοποιείται σε δύο διαδοχικές ημέρες και αποτελείται από δέκα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Η βαθμολόγηση των επιδόσεων βασίζεται στο μοντέλο της World Athletics, από το 2001 (Wimmer et al., 2011), ωστόσο παραμένει ασαφές αν συγκεκριμένα αγωνίσματα υπερτερούν σε σημαντικότητα συγκριτικά με άλλα στη διαμόρφωση της τελικής βαθμολογίας. Έτσι, κάθε αθλητής έχει υψηλότερες επιδόσεις (σύμφωνα με τη βαθμολογία) σε κάποια αγωνίσματα και χαμηλότερες σε άλλα. Σκοπός της μελέτης ήταν να ερευνήσει τη συνεισφορά των επιμέρους αγωνισμάτων στην τελική βαθμολογία.

Χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία (n=218) επιδόσεων δεκάθλου ανδρών από την επίσημη ιστοσελίδα της World Athletics (<https://worldathletics.org/>) οι οποίες πραγματοποιήθηκαν τα έτη 2021-2025 σε 14 αγώνες (Ολυμπιακοί Αγώνες 2021, 2024, Παγκόσμια Πρωταθλήματα 2022, 2023, 2025 και αγώνες της κατηγορίας Golden League/World Combined Events Tour). Για τη συσχέτιση μεταξύ των αγωνισμάτων, καθώς και της επίδρασης κάθε αγωνίσματος στην τελική βαθμολογία, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (r). Η ερμηνεία του συντελεστή συσχέτισης Pearson (r) βασίστηκε στην ακόλουθη κλιμάκωση: τιμές $r > 0,70$ υποδηλώνουν ισχυρή συσχέτιση, ενώ το εύρος 0,45-0,70 ορίζει τη μέτρια συσχέτιση. Αντιστοίχως, τιμές μεταξύ 0,20 και 0,45 ερμηνεύονται ως ασθενής συσχέτιση, ενώ οι τιμές $< 0,20$ υποδεικνύουν απουσία συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών.

Μέτρια συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ των 100m με το άλμα σε μήκος ($r = 0,571$), τα 400m ($r = 0,633$) και τα 110m με εμπόδια ($r = 0,582$), καθώς και ανάμεσα στο άλμα εις μήκος με τα 400m. ($r = 0,524$) και τη σφαιροβολία με τη δισκοβολία ($r = 0,596$). Σημαντική επίδραση στην τελική βαθμολογία ($r \geq 0,5$) παρουσίασαν το άλμα εις μήκος ($r = 0,625$), τα 400m. ($r = 0,611$), τα 100m. ($r = 0,59$), η δισκοβολία ($r = 0,557$), η σφαιροβολία ($r = 0,554$), το άλμα επί κοντώ ($r = 0,539$) και τα 110μ. εμπόδια ($r = 0,508$). Χαμηλή συσχέτιση με την τελική βαθμολογία ($r \leq 0,5$), παρουσίασαν το άλμα εις ύψος ($r = 0,487$), ο ακοντισμός ($r = 0,446$) και τα 1500m. ($r = 0,268$).

Συμπερασματικά, στα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται ότι η επιτυχία στο δέκαθλο εξαρτάται κυρίως από τα ταχυδυναμικά χαρακτηριστικά του αθλητή. Η μέτρια έως ισχυρή συνεισφορά στην τελική επίδοση των 100m., του άλματος εις μήκος και των 400m. επιβεβαιώνει ότι το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό φυσικής κατάστασης επηρεάζει καθοριστικά το τελικό αποτέλεσμα. Το γεγονός επίσης ότι τα περισσότερα αγωνίσματα (με εξαίρεση τον ακοντισμό, το άλμα εις ύψος και τα 1500m.) παρουσιάζουν συντελεστή $r \geq 0,5$ σε σχέση με τη συνολική βαθμολογία, επιβεβαιώνει τον ισχυρισμό ότι ο δεκαθλητής με ισορροπημένες επιδόσεις υπερτερεί έναντι του "ειδικού", καθιστώντας το σύστημα βαθμολογίας της World Athletics έναν αξιόπιστο δείκτη της συνολικής αθλητικής ικανότητας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Wimmer, V., Fenske, N., Pyrka, P., & Fahrmeir, L. (2011). Exploring Competition Performance in Decathlon Using Semi-Parametric Latent Variable Models. *Journal of Quantitative Analysis in Sports Recommended Citation* (Vol. 7). www.iaaf.org.

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΕΝΑΝΤΙ ΔΡΟΜΙΚΟΥ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ Κ14

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Δ., ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ Μ., ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.

Τομέας Κλασικού Αθλητισμού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η βελτίωση της ταχύτητας στις αναπτυξιακές ηλικίες αποτελεί βασικό στόχο της προπόνησης στον στίβο και μπορεί να επιδιωχθεί είτε με δρομικά ερεθίσματα σπριντ είτε με ταχυδυναμικές / πλειομετρικές ασκήσεις, οι οποίες υποστηρίζουν νευρομυϊκές προσαρμογές σχετικές με την ταχύτητα (Dyakova et al., 2012).

Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση της επίδρασης δύο προπονητικών παρεμβάσεων με διαφορετική έμφαση (ταχυδύναμη έναντι δρομικού ασκησιολογίου) στη βελτίωση της ταχύτητας 30 m και της αντοχής στην ταχύτητα 80m σε αθλητές/τριες Κ14.

Συμμετείχαν 15 αθλητές/τριες στίβου Κ14, οι οποίοι/ες κατανεμήθηκαν σε ομάδα αλτικών/ταχυδύναμης ΑΤ (60% αλτικά - 40% σπριντ, n=7) και ομάδα δρομικού ασκησιολογίου ΔΑ (60% σπριντ - 40% αλτικά, n=8). Η παρέμβαση διήρκεσε 8 εβδομάδες (3 προπονήσεις/εβδομάδα). Πριν και μετά πραγματοποιήθηκαν δοκιμασίες 30 m και 80 m.

Η ομάδα ΔΑ βελτιώθηκε σημαντικά στα 80 m ($14,06 \pm 1,07$ s σε $13,68 \pm 1,08$ s, $p = 0,031$), χωρίς σημαντική μεταβολή στα 30 m ($5,73 \pm 0,39$ s σε $5,71 \pm 0,31$ s, $p = 0,773$). Η ομάδα ΑΤ παρουσίασε μη σημαντική τάση βελτίωσης στα 30 m ($5,67 \pm 0,29$ s σε $5,57 \pm 0,35$ s, $p = 0,079$). Σε απόλυτες τιμές, η μείωση του χρόνου στα 30m ήταν μεγαλύτερη στην ΑΤ ($\Delta = -0,10$ s) σε σχέση με τη ΔΑ ($\Delta = -0,02$ s), χωρίς όμως στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ομάδων στις μεταβολές ($p > 0,05$).

Συμπερασματικά, σε ορίζοντα 8 εβδομάδων η δρομική έμφαση φαίνεται να ευνοεί περισσότερο την αντοχή στην ταχύτητα (80 m), ενώ η ταχυδυναμική / αλτική έμφαση εμφανίζει μεγαλύτερη απόλυτη βελτίωση στα 30 m, χωρίς όμως να τεκμηριώνεται σαφής υπεροχή για την ταχύτητα 30 m στην Κ14.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Dyakova, E. Yu., Lalaeva, G. S., Zakharova, A. N., & Mironov, A. A. (2012). The effectiveness of jumping training in the training process of athletes 9-10 years old. *Bulletin of Tomsk State University*, (363), 172-174.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΔΡΟΜΟΥ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ-ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

ΠΑΝΟΥΤΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Β., ΧΑΛΙΤΣΙΟΣ Χ., ΚΙΤΣΙΚΟΥΔΗΣ Π.

Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ

Η εξέταση των παραμέτρων που χαρακτηρίζουν τη φάση επιτάχυνσης σε δρόμους ταχύτητας, όπως αποτυπώνονται στη σχέση δύναμης-ταχύτητας, παρέχει βασικές πληροφορίες σχετικά με τη δύναμη, την ταχύτητα και την ικανότητα ανάπτυξης μηχανικής ισχύος, όπως επίσης και για την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της δύναμης (Samozino et al., 2016). Αποτελέσματα παλαιότερων μελετών έδειξαν διαφορές εξαιτίας του φύλου, οι οποίες εξαλείφονται όταν η εξέταση αφορά τιμές σχετικές ως προς τη σωματική μάζα (Galantine et al., 2023). Σκοπός της εργασίας ήταν η εξέταση των διαφορών στις παραμέτρους που απορρέουν από τη σχέση δύναμης-ταχύτητας σε αθλητές και αθλήτριες κλασικού αθλητισμού αναπτυξιακών ηλικιών.

Εξετάστηκαν σε μέγιστη δρομική δοκιμασία 20 m 23 δρομείς ταχύτητας (11 αθλητές και 12 αθλήτριες) ηλικίας $15,2 \pm 2,4$ ετών. Η επίδοση και η στιγμιαία ταχύτητα μετρήθηκαν με τον αισθητήρα K-Power (KINVENT Biomecanique, Montpellier, France – συχνότητα δειγματοληψίας: 200 Hz), του οποίου η ακρίβεια και η αξιοπιστία σε δρόμο 20 m έχει τεκμηριωθεί (Panoutsakopoulos et al., 2026).

Από τα αποτελέσματα του Mann-Whitney Test φάνηκε ότι οι αθλητές είχαν στατιστικά σημαντικά ($p < 0,05$) υψηλότερες τιμές θεωρητικής μέγιστης δύναμης και μέγιστης μηχανικής ισχύος σε σχέση με τις αθλήτριες. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ($p > 0,05$) όταν οι τιμές εκφράστηκαν σε σχετικές ως προς τη μάζα σώματος. Τέλος, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ($p > 0,05$) στην οριζόντια δύναμη και στο ρυθμό μείωσης του λόγου οριζόντιας δύναμης/ταχύτητας.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκπόνηση εξειδικευμένων προγραμμάτων με σκοπό τη βελτιστοποίηση της επίδοσης στους δρόμους ταχύτητας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Galantine, P., Sudlow, A., Peyrot, N., Vercruyssen, F., B  lard, C., Dalleau, G., & Duch  , P. (2023). Force-velocity profile in sprinting: sex effect. *European Journal of Applied Physiology*, 123(4), 911-921.
- Panoutsakopoulos, V., Athanasopoulos, E., Li, T., Kitsikoudis, P., & Chalitsios, C. (2026). Field-based monitoring of linear sprint performance: agreement between the K-Power sensor and timing gates in trained youth sprinters. *Applied Sciences*, 16(3), 1268.
- Samozino, P., Rabita, G., Dorel, S., Slawinski, J., Peyrot, N., Saez de Villarreal, E., & Morin, J. B. (2016). A simple method for measuring power, force, velocity properties, and mechanical effectiveness in sprint running. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26(6), 648-658.

**ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΣΤΙΣ ΤΙΜΕΣ ΤΩΝ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ
ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΡΙΠΤΡΙΩΝ
ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ**

ΣΤΟΥΜΠΟΠΟΥΛΟΥ Ι.¹, ΠΑΝΟΥΤΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Β.², ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ Α.¹, ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α.Σ.¹

¹Τομέας Κλασικού Αθλητισμού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ

Η διερεύνηση των παραμέτρων που αξιολογούν την εφαρμογή δύναμης, τόσο από τα κάτω, όσο και από τα άνω άκρα, παρέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την προπονητική κατάσταση και την αποτελεσματικότητα προγραμμάτων προπόνησης ριπτριών σφυροβολίας (Maeda et al., 2024). Ωστόσο, περιορισμένες μελέτες αναφέρονται στις εμβιομηχανικές παραμέτρους που χαρακτηρίζουν την εφαρμογή δύναμης σε τυπικές δοκιμασίες αξιολόγησής της σε ριπτριες. Σκοπός της εργασίας ήταν η εξέταση των διαφορών μεταξύ των άνω άκρων στις κινητικές και κινηματικές παραμέτρους δοκιμασιών αξιολόγησης εφαρμογής δύναμης, όπως επίσης η διερεύνηση της σχέσης τους με την επίδοση σε ριπτικές δοκιμασίες σε αθλήτριες σφυροβολίας αναπτυξιακών ηλικιών.

Εξετάστηκαν οι 9 από τις 22 ετησίως πανελλήνια καλύτερες ριπτριες σφυροβολίας της κατηγορίας K16 ($15,2 \pm 0,6$ ετών, $15,2 \pm 0,6$ m, $15,2 \pm 0,6$ kg, ατομική επίδοση $46,88 \pm 5,85$ m). Η καταγραφή των εμβιομηχανικών παραμέτρων στη δοκιμασία μέγιστης ισομετρικής χειροδυναμομέτρησης 3 s και στη δοκιμασία κάμψεων-τάσεων των αγκώνων διάρκειας 60 s πραγματοποιήθηκε με τα δυναμόμετρα K-grip και K-Plates, αντίστοιχα (KINVENT Biomecanique, Montpellier, France – συχνότητα δειγματοληψίας: 250 Hz), ενώ για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η εφαρμογή K-Physio 2.23.0.5. Οι ριπτικές δοκιμασίες ήταν η ρίψη σφαίρας 3 kg με έγερση από θέση ημικαθίσματος και η ρίψη σφαίρας δίκην απελευθέρωσης της σφύρας.

Από τα αποτελέσματα για τη δοκιμασία κάμψεων-τάσεων των αγκώνων φάνηκε ότι στατιστικά σημαντικά ($p < 0,05$) υψηλότερες τιμές παρατηρήθηκαν στο χέρι ρίψης για την κατανομή της δύναμης, τόσο στην έκκεντρη, όσο και στην ομόκεντρη φάση, καθώς και για τη μετατόπιση του κέντρου πίεσης στον εγκάρσιο άξονα. Επίσης, παρατηρήθηκαν μεγαλύτερες ($p < 0,05$) τιμές δύναμης και ρυθμού ανάπτυξης της δύναμης στο χέρι ρίψης στη χειροδυναμομέτρηση. Τέλος, η ατομική επίδοση συσχετίστηκε ($p < 0,05$) με τη μέση δύναμη χειρολαβής και τη μετατόπιση του κέντρου πίεσης στον προσθιοπίσθιο άξονα στο χέρι συγκράτησης.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εκπόνηση εξειδικευμένων προγραμμάτων με σκοπό τη βελτιστοποίηση της επίδοσης σε ριπτριες σφυροβολίας αναπτυξιακών ηλικιών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Maeda, K., Kato, T., Mizushima, J., Kuroda, M., & Ohyama-Byun, K. (2024). Relationships between throwing distance and physical strength in female hammer throw: Estimating physical strength requirement corresponding to throwing distance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(3), 710-721.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΡΟΜΕΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΕ ΓΙΛΕΚΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

ΜΠΕΛΕΧΡΗΣ Ν.Π., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η προπόνηση με γιλέκα αντίστασης (ΓΑ) χρησιμοποιείται για την συνεχή επιβάρυνση δρομέων στο κινητικό τους πρότυπο. Δεν έχει ερευνηθεί, όμως, η επίδρασή τους σε δρομείς διαφορετικών αποστάσεων. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι διαφορές μεταξύ δρομέων αντοχής (ΑΝΤ) και ταχύτητας (ΣΠΡ) στην κάθετη σκληρότητα (K_{vert}) και στη σκληρότητα των κάτω άκρων (K_{leg}) στην μέγιστη αερόβια ταχύτητα (MAS) με διαφορετικά ΓΑ.

Συμμετείχαν 8 άνδρες δρομείς ΣΠΡ (σωματικό βάρος (ΣΒ): $76,95 \pm 6,23$ kg, $\text{VO}_{2\text{max}}$: $55,94 \pm 4,21$ ml $\cdot$ kg⁻¹ min⁻¹, MAS: $16,74 \pm 0,29$ km/h) και 9 δρομείς ΑΝΤ (ΣΒ: $64,28 \pm 5,29$ kg, $\text{VO}_{2\text{max}}$: $63,34 \pm 5,92$ ml $\cdot$ kg⁻¹ min⁻¹, MAS: $18,67 \pm 0,42$ km/h), με τουλάχιστον 5 χρόνια προπονητικής ηλικίας. Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν 3 σειρές των 2 min σε δαπεδοεργόμετρο σε τρεις τυχαιοποιημένες συνθήκες επιβάρυνσης: 0%, 5% και 10% του ΣΒ με τη χρήση WV στην MAS. Στα τελευταία 30 s καταγράφηκαν τα κινηματικά χαρακτηριστικά, με κάμερα (300fps), τα οποία χρησιμοποιήθηκαν για τον υπολογισμό της K_{leg} και K_{vert} (Morin et al., 2005). Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, ακολουθούμενη από post-hoc συγκρίσεις με διόρθωση Bonferroni.

Η ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση για καμία από τις μεταβλητές ($p > 0,05$). Για την K_{leg} , εντοπίστηκαν σημαντικές κύριες επιδράσεις τόσο για τα ΓΑ ($p < 0,001$) όσο και για την ομάδα ($p < 0,001$). Οι post-hoc αναλύσεις κατέδειξαν ότι η ΑΝΤ είχε από χαμηλότερη K_{leg} σε σύγκριση με την ΣΠΡ ($p < 0,003$) σε όλα τα φορτία (0%: $\Delta = -24,5\%$, 5%: $\Delta = -21,5\%$ και 10%: $-23,8\%$). Αντιθέτως, η K_{vert} παρουσίασε σημαντική επίδραση μόνο ως προς τα ΓΑ ($p < 0,001$), χωρίς διαφορές μεταξύ των ομάδων.

Η προσθήκη ΓΑ επηρεάζει την K_{leg} και K_{vert} προκαλώντας τη μείωση τους με παρόμοιο τρόπο και στις δύο ομάδες. Αυτό, πιθανώς, οφείλεται στην προσαρμοστικότητα των δρομέων για την διαχείριση του επιπρόσθετου βάρους μέσω της καλύτερης αποθήκευσης ελαστικής ενέργειας, παρά την σταθερή αυξημένη σκληρότητα των ΣΠΡ.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Morin, J. B., Dalleau, G., Kyröläinen, H., Jeannin, T., & Belli, A. (2005). A simple method for measuring stiffness during running. *Journal of Applied Biomechanics*, 21(2), 167–180. <https://doi.org/10.1123/jab.21.2.167>

Η ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΩ ΑΚΡΑ ΔΕΝ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ

ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ.¹, ΠΑΪΖΗΣ Χ.², ΤΕΡΖΗΣ Γ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Centre d'Expertise de la Performance, University of Bourgogne, University of Franche-Comté of Sport Sciences, Dijon, France.

Κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης με αντιστάσεις, η σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων μπορεί να επηρεάσει την απόδοση, την κόπωση που προκαλείται από την προπόνηση και τις επακόλουθες προσαρμογές (Simão et al., 2012). Μέχρι σήμερα, αρκετές μελέτες έχουν επικεντρωθεί σε ασκήσεις που στοχεύουν την ίδια μυϊκή ομάδα. Ωστόσο, στην πραγματικότητα πολλά προγράμματα προπόνησης με αντιστάσεις συνήθως περιλαμβάνουν ασκήσεις που στοχεύουν διαφορετικές μυϊκές ομάδες, που εκτελούνται εντός της ίδιας προπονητικής μονάδας και σε διαφορετικές αλληλουχίες. Επομένως, ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των οξέων επιδράσεων της σειράς εκτέλεσης των ασκήσεων υψηλής έντασης με αντιστάσεις για τα άνω και κάτω άκρα στην απόδοση της δεύτερης άσκησης στη σειρά εκτέλεσης.

Δεκαοκτώ νεαροί ενήλικες με μέτρια προπονητική εμπειρία ($20,0 \pm 2,2$ έτη; $74,4 \pm 10,1$ κιλά; $172,2 \pm 9,7$ εκ.) κατανεμήθηκαν τυχαία σε δύο ομάδες με διασταυρούμενο ερευνητικό σχεδιασμό. Την πρώτη εβδομάδα, μια ομάδα εκτέλεσε άσκηση για τα άνω άκρα (εκτάσεις αγκώνων από ύπτια κατάκλιση με μπάρα; ΑΚ), ακολουθούμενη από άσκηση για τα κάτω άκρα (ωθήσεις κάτω άκρων από καθιστή θέση; ΚΑ; ΑΚ→ΚΑ), ενώ η άλλη ομάδα εκτέλεσε την αντίστροφη αλληλουχία (ΚΑ→ΑΚ). Τη δεύτερη εβδομάδα, η σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων αντιστράφηκε και για τις δύο ομάδες. Η ένταση της άσκησης καθορίστηκε στις 6 μέγιστες επαναλήψεις (6ΜΑΕ) για κάθε άσκηση. Η μυϊκή ισχύς και η ταχύτητα καταγράφηκαν σε κάθε επανάληψη όλων των σειρών και για τις δύο ασκήσεις. Επιπλέον, υπολογίστηκαν η μέση παραγόμενη μυϊκή ισχύς και ταχύτητα.

Δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στη μέση παραγόμενη μυϊκή ισχύ και ταχύτητα εκτέλεσης της κίνησης για τη δεύτερη άσκηση της ακολουθίας, ανεξαρτήτως της σειράς εκτέλεσης των ασκήσεων ($p > 0,05$, $\eta^2 = 0,032 - 0,172$; $p > 0,05$, $\eta^2 = 0,045 - 0,160$, αντίστοιχα).

Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι, κατά την εκτέλεση μιας άσκησης με αντιστάσεις για τα άνω και κάτω άκρα σε μια προπονητική μονάδα, η σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων δεν επηρεάζει αρνητικά την απόδοση και την ποιότητα προπόνησης. Επομένως, όταν εκτελείται μια άσκηση ανά μυϊκή ομάδα σε μια προπονητική μονάδα (π.χ. εξαιτίας περιορισμένου χρόνου) μπορεί να υπάρξει μεγαλύτερη ευελιξία ως προς την σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων, επιτρέποντας έτσι ένα πρακτικότερο προπονητικό πλαίσιο.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Simão, R., de Salles, B. F., Figueiredo, T., Dias, I., & Willardson, J. M. (2012). Exercise order in resistance training. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 42(3), 251–265.

IN VIVO ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ-ΜΗΚΟΥΣ ΜΥΪΚΟΥ ΔΕΜΑΤΙΟΥ ΤΟΥ ΕΞΩ ΠΛΑΤΥ ΜΗΡΙΑΙΟΥ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ GORDON (1966)

ΒΕΚΑΚΗ Ε.^{1,2}, MEHLEY D.², SMIRNOV Z.², MERSMANN F.², ΤΕΡΖΗΣ Γ.¹, BOHM S.²,
ΑΡΑΜΠΙΑΤΖΗΣ Α.²

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Berlin School of Movement Science, Humboldt-Universität zu Berlin.

Οι ανθρώπινοι σκελετικοί μύες χαρακτηρίζονται από την μηκοδυναμική ιδιότητα, κατά την οποία η παραγόμενη δύναμη εξαρτάται από το μήκος του μυός. Σύμφωνα με το κλασικό μοντέλο των Gordon et al. (1966), που βασίζεται στη θεωρία ολίσθησης των νηματίων, η παραγόμενη δύναμη μπορεί να προβλεφθεί από τον βαθμό αλληλοκάλυψης των νηματίων ακτίνης-μυοσίνης, σε επίπεδο σαρκομερίου. Αν και πιο σύγχρονες μελέτες έχουν αξιολογήσει το βέλτιστο μήκος των μυϊκών δεματίων και τη σχέση δύναμης-μήκους του έξω πλατύ μηριαίου μυός (Nikolaidou et al., 2017), ο βαθμός συμφωνίας των τιμών αυτών με το κλασικό μοντέλο των Gordon et al. (1966), δεν έχει ακόμα διερευνηθεί επαρκώς.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί κατά πόσο η in vivo σχέση δύναμης-μήκους μυϊκού δεματίου του έξω πλατύ μηριαίου μυός, συμφωνεί με την σχέση δύναμης-μήκους σαρκομερίου των Gordon et al. (1966).

Στη μελέτη συμμετείχαν 16 υγιείς ενήλικες, οι οποίοι εκτέλεσαν 8-10 μέγιστες εκούσιες συστολές (ΜΕΣ) εκτάσεων γόνατος, υπό διαφορετικές αρθρικές γωνίες (30°-115°), σε ισοκινητικό δυναμόμετρο. Κατά τη διάρκεια των ΜΕΣ αξιολογήθηκε in vivo το μήκος των μυϊκών δεματίων για κάθε γωνία, μέσω υπερηχοτομογράφου. Όλα τα πειραματικά δεδομένα κανονικοποιήθηκαν ως προς τη μέγιστη δύναμη και βέλτιστο μήκος μυϊκού δεματίου και προσαρμόστηκαν στο μοντέλο των Gordon et al. (1966).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητική ακρίβεια πρόβλεψης με ρίζα μέσου τετραγωνικού σφάλματος RMSE = 0,166.

Συμπερασματικά, τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν, πως η in vivo συμπεριφορά του έξω πλατύ μηριαίου μυός συμφωνεί ικανοποιητικά με το μοντέλο των Gordon et al. (1966). Η γνώση αυτή μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της σημασίας του βέλτιστου μήκους μυϊκού δεματίου και της μηκοδυναμικής καμπύλης του έξω πλατύ μηριαίου κατά την αθλητική απόδοση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Gordon, A. M., Huxley, A. F., & Julian, F. J. (1966). The variation in isometric tension with sarcomere length in vertebrate muscle fibres. *The Journal of Physiology*, 184(1), 170-192.
- Nikolaidou, M. E., Marzilger, R., Bohm, S., Mersmann, F., & Arampatzis, A. (2017). Operating length and velocity of human M. vastus lateralis fascicles during vertical jumping. *Royal Society Open Science*, 4(5).

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΔΥΟ ΓΩΝΙΕΣ ΓΟΝΑΤΟΥ, ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΜΥΟΣ

ΠΕΤΡΑΚΗ Δ., ΔΟΝΤΗ Ο., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΤΣΟΥΚΟΣ Α., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση ισομετρικής προπόνησης με καθίσματα μέγιστης έντασης (ISq) σε δύο γωνίες γονάτου (85° και 145°, μεγάλο και μικρό μυοτενόντιο μήκος αντιστοιχώς) σε συνδυασμό με κατακόρυφα άλματα (CMJ), στην αρχιτεκτονική δομή του έξω πλατύ, στο 50% και 70% του μήκους του μηρού και την εγκάρσια επιφάνεια (CSA) στο 50% του μήκους.

Είκοσι-τέσσερις δοκιμαζόμενοι (12 άνδρες) χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη προπονήθηκε με ISq στις 85° (G85 n=8), η δεύτερη στις 145° (G145, n=8), ενώ η τρίτη ομάδα αποτελούσε ομάδα ελέγχου (CON, n=8). Η παρέμβαση διήρκησε έξι εβδομάδες, με δύο συνεδρίες/εβδομάδα. Την πρώτη εβδομάδα εκτελέστηκαν πέντε σειρές ISq, ενώ κάθε δύο εβδομάδες οι σειρές αυξάνονταν κατά μια. Κάθε ISq διαρκούσε 3 s, με 4-min διάλειμμα, ενώ ανά λεπτό διαλείμματος, οι συμμετέχοντες εκτελούσαν δύο CMJs. Η ομάδα CON εκτελούσε μόνο CMJs, με ίδιο όγκο και συχνότητα προπόνησης. Η στατιστική ανάλυση έγινε με μικτή παραγοντική ανάλυση διακύμανσης και post-hoc συγκρίσεις με διόρθωση Bonferroni.

Βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου και ομάδας στη CSA ($p < 0,05$), με αύξηση στη G85 κατά $13,9 \pm 5,0\%$ ($p < 0,01$). Στο μήκος τω μυϊκών δεματίων υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση χρόνου, ομάδας και σημείου μέτρησης ($p < 0,05$), με σημαντική αύξηση στη G145 στο 50% του μήκους του μηρού κατά $4,6 \pm 3,3\%$ ($p < 0,01$), χωρίς να υπάρχει αλλαγή στο 70%. Η γωνία πρόσφυσης αυξήθηκε παρομοίως στη G85 και G145 (κατά $11,5 \pm 2,7\%$ και $16,2 \pm 5,7\%$, $p < 0,001$) και στα δύο σημεία μέτρησης (50% και 70% του μήκους του μηρού). Παρομοίως, το πάχος του έξω πλατύ αυξήθηκε παρόμοια στο 50% και 70% στις δύο πειραματικές ομάδες ($8,2 \pm 1,5\%$, $p < 0,001$).

Στην G85 η βελτίωση πιθανά οφείλεται στο μεγαλύτερο μεταβολικό φορτίο λόγω της άσκησης σε μεγάλο μήκος. Στην G145 η αύξηση του μήκους των μυϊκών δεματίων οφείλεται ενδεχομένως στην αυξημένη μυοτενόντια σκληρότητα, η οποία αυξάνει την εφαρμοζόμενη τάση στον μυ και, επακόλουθα, μπορεί να επηρεάσει το μήκος ηρεμίας του (Noorkoiv et al., 2014). Τα αποτελέσματα συμβάλλουν στην κατανόηση των προσαρμογών της υπερτροφίας και αρχιτεκτονικής δομής μετά από προπόνηση σε διαφορετικά μήκη μυών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Noorkoiv, M., Nosaka, K., & Blazevich, A. J. (2014). Neuromuscular Adaptations Associated with Knee Joint Angle-Specific Force Change. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(8), 1525–1537.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΑΕΚWONDO

ΛΟΥΡΔΗ Φ.¹, ΜΠΙΤΖΑΝΑΚΗΣ Ε.¹, ΤΡΟΜΑΡΑΣ Κ.¹, ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ.¹, ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α.², ΖΑΡΑΣ Ν.², ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΣ Γ.¹, ΤΕΡΖΗΣ Γ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Φυσικής Αγωγής και Άθλησης, ΤΕΦΑΑ, ΣΕΦΑΑΕ, ΔΠΘ

Η απόδοση επηρεάζεται από μια σειρά φυσιολογικών, βιομηχανικών και ψυχολογικών παραγόντων, συνδυάζοντας την υψηλή τεχνική εκτέλεση των δεξιοτήτων με, ισχύ, δύναμη και ταχύτητα. Μολονότι υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα σχετικά με το ρόλο της δύναμης και της ισχύος στην απόδοση στο Taekwondo, ελάχιστα είναι γνωστά για το ρόλο του ρυθμού εφαρμογής της δύναμης (ΡΕΔ) στην μαχητική απόδοση και στη μυϊκή ισχύ. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί ο ρόλος του ρυθμού εφαρμογής της δύναμης στη μαχητική ικανότητα και στη μυϊκή ισχύ σε αθλητές Taekwondo,

Στη μελέτη συμμετείχαν 29 νεαροί αθλητές Taekwondo (ηλικία: $18,2 \pm 5,8$ έτη, μάζα: $64,9 \pm 11,9$ kg, ανάστημα: $172,9 \pm 7,0$ cm) με προπονητική εμπειρία $12,6 \pm 2,7$ έτη. Η πειραματική διαδικασία διήρκεσε 4 μη διαδοχικές ημέρες. Τις 2 πρώτες ημέρες πραγματοποιήθηκαν εργαστηριακές μετρήσεις ανάλυσης σωματικής σύστασης, ευλυγισίας, χειροδυναμομέτρησης, κατακόρυφου άλματος με αιώρηση κορμού, μέγιστης ισομετρικής δύναμης και ρυθμού εφαρμογής της δύναμης από εδραία θέση. Τις 2 επόμενες ημέρες πραγματοποιήθηκαν οι μετρήσεις πεδίου, όπου μετρήθηκαν το οριζόντιο άλμα άνευ φόρας, οι κοιλιακοί σε 30sec και η συχνότητα ταχύτητας λακτισμάτων (Santos et al., 2016). Με βάση τον ΡΕΔ στα 100msec ανά κιλό μάζα, οι αθλητές χωρίστηκαν σε γρήγορους και αργούς. Η στατιστική περιλάμβανε τον συντελεστή συσχέτισης Pearson r , το T-Τεστ για ανεξάρτητα δείγματα, και το επίπεδο σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$.

Δεν βρέθηκαν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στην άλυπη μάζα και στην μαχητική ικανότητα ($r = 0,017-0,192$). Ομοίως, δεν βρέθηκαν σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στη μαχητική ικανότητα με το οριζόντιο άλμα άνευ φόρας ($r = 0,284$), την ευλυγισία ($r = 0,104$) και τη χειροδυναμομέτρηση ($r = 0,227$). Ωστόσο, σημαντική συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στην μαχητική ικανότητα με τη δοκιμασία κοιλιακών ($r = 0,326$) και με τον ΡΕΔ ($r = 0,203-0,434$). Επιπλέον, οι πιο γρήγοροι αθλητές είχαν υψηλότερη μαχητική ικανότητα, υψηλότερη μυϊκή ισχύ και οριζόντιο άλμα καθώς και υψηλότερο ΡΕΔ ($p < 0,05$) σε σύγκριση με τους αργούς.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο ΡΕΔ έχει περιορισμένο ρόλο στη μαχητική απόδοση ενώ η άλυπη μάζα δεν συνδέεται με τη μαχητική απόδοση. Οι πιο γρήγοροι αθλητές φαίνεται να έχουν μεγαλύτερα οφέλη στη μαχητική ικανότητα και στη μυϊκή ισχύ κάτι που ίσως επηρεάζεται από νευρικούς παράγοντες.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Santos, V. G., Franchini, E., & Lima-Silva, A. E. (2016). Relationship between attack and skipping frequency in taekwondo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(8), 2272–2279.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΜΥΙΚΗ ΙΣΧΥ

ΜΠΙΤΖΑΝΑΚΗΣ Ε., ΤΡΟΜΑΡΑΣ Κ., ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ Ο., ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ Γ., ΤΕΡΖΗΣ Γ.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ικανότητα παραγωγής μυϊκής ισχύος αποτελεί κρίσιμη ικανότητα για την βέλτιστη αγωνιστική απόδοση σε αθλητές μαχητικών αθλημάτων. Αθλητές παλαιστικών μαχητικών αθλημάτων, όπως το τζούντο, φαίνεται να παρουσιάζουν υψηλές τιμές μυϊκής ισχύος στα κάτω άκρα (Franchini et al., 2011), ενώ σε αθλητές χτυπημάτων, όπως το καράτε, η μυϊκή ισχύς έχει συσχετιστεί στενά με την απόδοση (Chaabène et al., 2012). Ωστόσο, οι διαφορές στις τεχνικές και τακτικές απαιτήσεις μεταξύ μαχητικών αθλημάτων (παλαιστικά, χτυπημάτων και μεικτές πολεμικές τέχνες), διατυπώνει το ερώτημα ύπαρξης διαφορών σε φυσικές ικανότητες, όπως η μυϊκή ισχύς, που καθορίζουν την απόδοση. Συνεπώς, σκοπό της μελέτης αποτελεί η διερεύνηση των διαφορών μεταξύ αθλητών καράτε (χτυπημάτων μαχητικό αγώνισμα), τζούντο (παλαιστικό) και αγωνιστικού ζίου-ζίτσου (μεικτή πολεμική τέχνη) στην μυϊκή ισχύ.

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 33 αθλητές μαχητικών αθλημάτων αθλητές (ηλικία: $22,1 \pm 2,5$ έτη, ύψος: $1,71 \pm 0,08$ μέτρα, βάρος: $73,02 \pm 10,08$ κιλά) από 3 διαφορετικά αγώνισματα: καράτε ($n=9$), τζούντο ($n=10$) και ζίου-ζίτσου ($n=13$). Οι δοκιμαζόμενοι σε μία συνεδρία μετρήσεων αξιολογήθηκαν σε δύο δοκιμασίες, στην ισομετρική άρση μπάρας στους μηρούς για την αξιολόγηση του ρυθμού εφαρμογής δύναμης (rate of force development-RFD) σε διαφορετικά χρονικά σημεία (50, 100, 150, 200 και 250 ms) και στο κατακόρυφο άλμα από κάθισμα.

Σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στο RFD στα 50 ms, μεταξύ των αθλητών τζούντο έναντι των αθλητών ζίου ζίτσου ($p < 0,05$). Δεν βρέθηκαν διαφορές, μεταξύ αθλητών καράτε και αγωνιστικού ζίου ζίτσου ($p > 0,05$). Επιπλέον, οι αθλητές τζούντο παρουσίασαν υψηλότερες τιμές RFD στα πρώιμα χρονικά πλαίσια (< 100 ms) μεταξύ αθλητών καράτε και τζούντο δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > 0,05$) σε καμία χρονική στιγμή. Στο κατακόρυφο άλμα από κάθισμα, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ αθλητών ζίου ζίτσου και τζούντο στο ύψος άλματος και στην μυϊκή ισχύ ($p > 0,05$). Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ανάμεσα στους αθλητές καράτε και τζούντο ($p > 0,05$). Δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ αθλητών καράτε και ζίου-ζίτσου.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης παρουσιάζουν ότι, παρά τις διαφορετικές αγωνιστικές απαιτήσεις μεταξύ των μαχητικών αθλημάτων, δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές στην ικανότητα παραγωγής μυϊκής ισχύος. Ωστόσο, διαφορές στον ρυθμό εφαρμογής δύναμης στα πρώιμα χρονικά σημεία (< 100 ms) υπέρ αθλητών τζούντο φανερώθηκαν συγκριτικά με αθλητές αγωνιστικού ζίου-ζίτσου. Συνεπώς, φαίνεται πως οι αθλητές αγωνιστικού ζίου-ζίτσου υστερούν στα πρώιμα στάδια του RFD έναντι με αθλητές τζούντο.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Chaabène, H., Hachana, Y., Franchini, E., Mkaouer, B., & Chamari, K. (2012). Physical and physiological profile of elite karate athletes. *Sports Medicine*, 42(10), 829–843. <https://doi.org/10.1007/BF03262297>
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., & Artioli, G. G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(2), 147–166.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 3 - ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προεδρείο: Ε. ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ε. ΕΚΙΖΟΣ, Επικ. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Διποδικό κάθισμα: Το αλλομετρικό βιολογικό κόστος του σωματικού αναστήματος
ΓΡΗΓΟΡΗΣ Μ., ΤΣΙΝΙΚΑΣ Ι, ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Διαφοροποιείται η λειτουργική σκληρότητα των κάτω άκρων ανά τμήμα χρονοσειράς
διποδικών αναπηδήσεων;

ΤΑΤΑ Ο., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., Κ. ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Επίδραση υπόδησης στη μηχανική και νευρομυϊκή ελατηριακή απόκριση κάτω άκρων
αθλητριών υψηλού επιπέδου

ΤΑΤΑ Ο., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α, Κ. ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Συσχετίζεται η έκπτυξη του κοιλιακού τοιχώματος κατά την κοιλιακή αναπνοή με την
ορθοστατική ευστάθεια;

ΦΩΣΚΟΛΟΥ Α., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Διαβάθμιση αστάθειας επιφανειών στήριξης κατά τη μονοποδική όρθια στάση: Εγκυρότητα
και αξιοπιστία αδρανειακών αισθητήρων

ΠΑΝΤΕΡΗ Φ., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Παραλληλότητα κλιμάκωσης επιπέδων κινητικού ελέγχου: Εγκεφαλική-μυϊκή
δραστηριότητα κατά την αυξητική αστάθεια της επιφάνειας στήριξης

ΠΑΝΤΕΡΗ Φ., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Βιο-μηχανική αξιολόγηση της άρθρωσης του γονάτου με κάκωση πρόσθιου χιαστού
συνδέσμου κατά την αποκατάσταση

ΦΙΝΕΣ Α., ΤΣΙΝΙΚΑΣ Ι, ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιο-Μηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Επίδραση είδους υπόδησης στο δυναμογραφικό πρότυπο του άλματος cabriole του
κλασικού χορού: Πιλοτική μελέτη

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Π-Ζ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

ΔΙΠΟΔΙΚΟ ΚΑΘΙΣΜΑ: ΤΟ ΑΛΛΟΜΕΤΡΙΚΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΑΝΑΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΓΡΗΓΟΡΗΣ Μ., ΤΣΙΝΙΚΑΣ Ι., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το διποδικό κάθισμα αποτελεί μία από τις βασικότερες ασκήσεις γενικής φυσικής κατάστασης (Cook et al., 2014) και συχνή σύσταση σε συνθήκες αποκατάστασης (Straub et al., 2024). Ωστόσο παραμένει ασαφές κατά πόσο ανθρωπομετρικές παράμετροι, και ιδιαίτερα το σωματικό ανάστημα (ΣΑ), ορίζουν τις κινηματικές-κινητικές παραμέτρους ή τη βιολογική αποδοτική ικανότητα.

Δέκα οκτώ νεαροί άνδρες ($23,8 \pm 5$ έτη, $177,3 \pm 10$ εκ., $78,1 \pm 9$ κιλά, τουλάχιστον ένα έτος συστηματικής εξάσκησης στο διποδικό κάθισμα, χωρίς κακώσεις κάτω άκρων στο τελευταίο εξάμηνο πριν τη συμμετοχή, 3 ομάδες διακριτού ΣΑ ($N=6$ ανά ομάδα υψηλό >180 cm, μεσαίο $170-180$ cm, χαμηλό < 170 cm) εκτέλεσαν 3 προσπάθειες των 5 διαδοχικών καθισμάτων έκαστη. Επιμετρήθηκαν οι επιμήκειες διαστάσεις σωματικών μελών και το εμβαδόν βάσης στήριξης. Έγινε οπτική καταγραφή της κίνησης (κινηματικά δεδομένα) (οβελιαίο επίπεδο, κάμερα Basler, 100Hz, AcqKnowledge v.5.0) και δυναμογράφηση (κινητικά δεδομένα) δυναμοδάπεδο (Kistler, 1000Hz, Bioware Software, v.5.5.1.0). Η στατιστική ανάλυση (SPSS v.30.0, $p \leq 0,05$) αφορούσε την επίδραση ΣΑ, τη συσχέτιση ανθρωπομετρικών, κινηματικών, κινητικών παραμέτρων και αλλομετρική ανάλυση (Jaric, 2002) για ουδετεροποίηση τυχόν επίδρασης σωματικών διαστάσεων (λογαριθμικός μετασχηματισμός, ανάλυση πρόβλεψης για εκθέτη κανονικοποίησης) και δημιουργία δεικτών αποδοτικής ικανότητας (αποδοτικότητα δύναμης, μοχλική αποδοτικότητα, κόστος ευστάθειας).

Το ΣΑ διαφοροποίησε σημαντικά την κλίση κνήμης (ταυτόσημη με γωνία ποδοκνημικής λόγω στήριξης σε οριζόντια επιφάνεια) (6μοίρες πιο όρθια κνήμη στο υψηλό έναντι μεσαίου ΣΑ, $p = 0,030$, $p < 0,05$). Οι συσχετίσεις ΣΑ με γωνίες αρθρώσεων, κλίσεις σωματικών μελών, διαδρομή κέντρου πίεσης και μέγιστη κατακόρυφη δύναμη εδαφικής αντίδρασης, ήταν όλες μη σημαντικές ($p > 0,05$). Ωστόσο, ο αλλομετρικοί δείκτες ανέδειξαν τη δυνατότητα κατάταξης των συμμετεχόντων ως προς την αποδοτική ικανότητά τους για εκθέτες κανονικοποίησης που προκύπτουν από τη συγκεκριμένη ομάδα ατόμων αλλά και για διεθνή εκθέτη, επιτρέποντας μια πιο «δίκαιη» βιολογικά σύγκριση, βάσει σωματικής γεωμετρικής ομοιότητας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional movement screening: The use of fundamental movements as an assessment of function - part 1. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9(3), 396.
- Jaric, S. (2002). Muscle strength testing: use of normalization for body size. *Sports Medicine*, 32(10), 615-631.
- Straub, R.K., Powers, C.M. (2024). A Biomechanical review of the squat exercise: Implications for clinical practice. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 19(4), 490-501.

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΕΙΤΑΙ Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΑΝΑ ΤΜΗΜΑ ΧΡΟΝΟΣΕΙΡΑΣ ΔΙΠΟΔΙΚΩΝ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΩΝ;

ΤΑΤΑ Ο., EMMANOYHΛ Α., Κ. ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Οι επιτόπιες διποδικές αναπηδήσεις (ΔΑ) αποτελούν εδραιωμένο μηχανικό μοντέλο λειτουργικής σκληρότητας των κάτω άκρων (Blickhan, 1989). Ωστόσο, στις υπάρχουσες μελέτες παραμένει ασαφές εάν η επιλογή του τμήματος της χρονοσειράς ΔΑ διαφοροποιεί τα αποτελέσματα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει εάν το επιλεγόμενο τμήμα μιας χρονοσειράς επιτόπιων ΔΑ διαφοροποιεί το μέγεθος και την ατομική μεταβλητότητα της λειτουργικής σκληρότητας των κάτω άκρων.

Σαράντα δύο αθλήτριες αθλοπαιδειών υψηλού αγωνιστικού επιπέδου (πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση N=14 έκαστη ομάδα) και 14 μη αθλήτριες (παρόμοιου ηλικιακού εύρους) εκτέλεσαν σειρές επιτόπιων ΔΑ (40δευτ, δυναμοδάπεδο Kistler-9286AA, 1000Hz) (συγχρονισμός με μετρονόμο 130bpm για διασφάλιση ελατηριακού λειτουργικού προτύπου). Η λειτουργική σκληρότητα κάτω άκρων εκτιμήθηκε από την κατακόρυφη δύναμη εδαφικής αντίδρασης (Fz-Vert) (μέθοδος συχνότητας συντονισμού, Farley et al., 1991). Σε κάθε χρονοσειρά, επιλέχθηκαν τέσσερα σωρευτικά τμήματα αυξανόμενα κατά 10 αναπηδήσεις (1-10, 1-20, 1-30, 1-40 αναπηδήσεις) και τρία διαδοχικά μεμονωμένα τμήματα 10 αναπηδήσεων έκαστο (11-20, 21-30, 31-40). Σε κάθε σωρευτικό και κάθε μεμονωμένο τμήμα, υπολογίσθηκε ο δείκτης σκληρότητας για κάθε μία αναπήδηση, και στη συνέχεια η μέση τιμή και η μεταβλητότητα του ατομικού συνόλου. Υπολογίσθηκαν δείκτες κινητικής απόδοσης ώστε να ελεγχθεί η συνέπεια εκτέλεσης (μέγιστη Fz-Vert, διάρκεια και χρονισμός κύκλου κίνησης, ύψος αναπήδησης). Για τη σύγκριση των τμημάτων εφαρμόσθηκε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ($p \leq 0,05$, SPSS v30.0).

Οι δείκτες κινητικής εκτέλεσης παρουσίασαν μια έγκυρη βάση για την εξαχθείσα τιμή λειτουργικής σκληρότητας, με την ατομική μεταβλητότητα να μην υπερβαίνει το 6,2%. Τόσο το μέγεθος λειτουργικής σκληρότητας (μέσος όρος τμημάτων 30,6 έως 31,2 kN/m) όσο και η ατομική μεταβλητότητα (μέσος όρος τμημάτων $\approx 3\%$) δεν διαφοροποιήθηκαν μεταξύ επιλεγόμενων τμημάτων χρονοσειράς.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι ένα τμήμα 10 επιτόπιων αναπηδήσεων αποτελεί μια αξιόπιστη και στιβαρή επιλογή, επιδιώκοντας μια συλλογή 15 αναπηδήσεων, και στη συνέχεια εξαίρεση των πρώτων πέντε κύκλων κίνησης για αποφυγή της εναρκτήριας μεταβατικής φάσης νευρομυϊκής προσαρμογής.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Blickhan, R. (1989). The spring-mass model for running and hopping. *Journal of Biomechanics*, 22, 1217-1227. [https://doi.org/10.1016/0021-9290\(89\)90224-8](https://doi.org/10.1016/0021-9290(89)90224-8)
- Farley, C.T., Blickhan, R., Saito, J. & Taylor, C.R. (1991). Hopping frequency in humans: a test of how springs set stride frequency in bouncing gaits. *Journal of Applied Physiology*, 71(6), 2127-2132. doi: 10.1152/jappl.1991.71.6.2127

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΥΠΟΔΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΚΑΙ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗ ΕΛΑΤΗΡΙΑΚΗ ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΤΑΤΑ Ο., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α, Κ. ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Έναντι ανυπόδητης συνθήκης (πιο ενδοτικό ελατηριακό σύστημα), και ανεξάρτητα από τις ιδιαίτερες αποσβεστικές ιδιότητες του εκάστοτε υποδήματος (Luftglass et al., 2021), η υπόδηση αναμένεται να εισάγει μία επιπρόσθετη συνιστώσα στο σειριακό συνδυασμό σκληρότητας κάτω άκρου-σκληρότητας επιφάνειας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση της επίδρασης αθλητικού υποδήματος στη μηχανική και νευρομυϊκή ελατηριακή απόκριση κάτω άκρων, σε αθλήτριες υψηλού αγωνιστικού επιπέδου.

Σαράντα δύο αθλήτριες (πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση, χειροσφαίριση N=14 έκαστη ειδικευση) εκτέλεσαν σειρές επιτόπιων διποδικών αναπηδήσεων (δυναμοδάπεδο Kistler-9286AA, 1000 Hz, ακουστικό ερέθισμα μετρονόμου 130 bpm για διασφάλιση ελατηριακού προτύπου) με συγχρονισμένη καταγραφή μυϊκής δραστηριότητας (έσω κεφαλή γαστροκνημίου) (VMG sensors-TSD250, 2000Hz, AcqKnowledge, Biopac Systems) και βιντεογράφιση (Basler camera, 100Hz). Για σύνολο 10 διαδοχικών αναπηδήσεων (Tata et al., 2025), υπολογίσθηκαν δείκτες κινητικού προτύπου και εκτιμήθηκε η λειτουργική σκληρότητα κάτω άκρων (μέθοδος συχνότητας συντονισμού, Farley et al., 1991). Η επίδραση υπόδησης εφαρμόσθηκε στο σύνολο των συμμετεχουσών (ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, $p \leq 0,05$, SPSS v30.0) λόγω μη σημαντικής αλληλεπίδρασης μεταξύ αθλητικής ειδικευσης και υπόδησης ($p > 0,05$).

Κατά την ενυπόδητη συνθήκη, υπήρξε σημαντική αύξηση (+4,3% $p = 0,011$) της κατακόρυφης δύναμης εδαφικής αντίδρασης, χωρίς σημαντική διαφοροποίηση διαρκειών κίνησης (t κύκλου: -0,6%, $p = 0,322$, t επαφής: +2,1%, $p = 0,097$, t πτήσης: -3,3%, $p = 0,058$) και ύψους αναπήδησης (-6,1%, $p = 0,107$). Ωστόσο διαφοροποιήθηκε σημαντικά ο σχετικός χρονισμός της κίνησης (% t επαφής: +2,7% t κύκλου $p = 0,046$, % t πτήσης: -2,7% t κύκλου $p = 0,046$), μειώθηκε η μυϊκή δραστηριότητα επαφής (-7,7%, $p = 0,041$) και αυξήθηκε η λειτουργική σκληρότητα των κάτω άκρων (+6,1%, $p = 0,002$).

Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν το ρόλο της αθλητικής υπόδησης στη μηχανική και νευρομυϊκή απόκριση αθλητριών υψηλού επιπέδου όπου αναμένεται εξειδικευμένη ελατηριακή απόκριση κάτω άκρων, με αλλαγή του προτύπου χρονισμού της κίνησης, μειωμένη μυϊκή ενεργοποίηση και αυξημένη λειτουργική σκληρότητα κάτω άκρων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Luftglass, A.R., Peebles, A.T., Miller, T.K., & Queen, R.M. (2021). The impact of standardized footwear on load and load symmetry. *Clinical Biomechanics (Bristol)*, 88, 105421.
- Tata, O., Emmanouil, A., Barzouka, K., Boudolos, K., & Rousanoglou, E. (2025). Does the selected segment within a two-legged hopping trial alter leg stiffness and kinetic performance values and their variability? *Methods and Protocols*, 14, 8(6), 152.
- Farley, C.T., Blickhan, R., Saito, J., & Taylor, C.R. (1991). Hopping frequency in humans: a test of how springs set stride frequency in bouncing gaits. *Journal of Applied Physiology*, 71(6), 2127-2132.

ΣΥΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ Η ΕΚΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ ΤΟΙΧΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΡΘΟΣΤΑΤΙΚΗ ΕΥΣΤΑΘΕΙΑ;

ΦΩΣΚΟΛΟΥ Α., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η εκτέλεση εκούσιας κοιλιακής αναπνοής προκαλεί την έκπτυξη του κοιλιακού τοιχώματος (Rousanoglou et al., 2024), λειτουργώντας ως εσωτερική διαταραχή της ορθοστατικής ευστάθειας έναντι της τυπικής ακούσιας αναπνοής (Foskolou et al., 2022). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του μεγέθους έκπτυξης του κοιλιακού τοιχώματος (ενδεικτής βάθους κοιλιακής αναπνοής) και της διαδρομής του κέντρου πίεσης (ΚΠ) (ενδεικτής βαθμού ορθοστατικής ευστάθειας).

Είκοσι γυναίκες και 8 άνδρες ($25,4 \pm 7,8$ ετών) εκτέλεσαν 3 προσπάθειες (30s) κοιλιακής αναπνοής στην όρθια στάση. Το μέγεθος κοιλιακής έκπτυξης ποσοτικοποιήθηκε μέσω των γωνιακών μεταβολών του κοιλιακού τοιχώματος (Roll, Pitch, Yaw Euler angles) με χρήση αδρανειακού αισθητήρα (LORD MicroStrain®, 3DM-GX3®-45) τοποθετημένου 2cm πάνω από τον ομφαλό. Ταυτόχρονα, καταγράφηκε η ορθοστατική ευστάθεια μέσω της δισδιάστατης διαδρομής ΚΠ (δυναμοδάπεδο Kistler Type-9286AA). Για τη στατιστική ανάλυση εφαρμόστηκε συσχέτιση κατά Spearman (r_s) (R studio και SPSS v.30, $p \leq 0,05$).

Αναδείχθηκε θετική συσχέτιση ($r_s = 0,410$, $p = 0,030$) μεταξύ προσθιοπίσθιας έκπτυξης του κοιλιακού τοιχώματος (Roll Euler angle - περιστροφή περί τον μετωπιαίο άξονα) και προσθιοπίσθιας διαδρομής του ΚΠ. Η εγκάρσια έκπτυξη του κοιλιακού τοιχώματος (Pitch and Yaw Euler angle - περιστροφή περί τον προσθιοπίσθιο άξονα και κατακόρυφο άξονα, αντίστοιχα) δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με το μέγεθος ($p > 0,05$) της διαδρομής του ΚΠ (είτε προσθιοπίσθια είτε πλάγια). Το εύρος της διαδρομής του ΚΠ δεν ανέδειξε σημαντική συσχέτιση με την έκπτυξη του κοιλιακού τοιχώματος ($p > 0,05$).

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η διαταραχή της ορθοστατικής ευστάθειας αυξάνεται όσο αυξάνεται η προσθιοπίσθια έκπτυξη του κοιλιακού τοιχώματος μέσω του βάθους της εκούσιας κοιλιακής αναπνοής, με την πλάγια και εγκάρσια έκπτυξη να μη παίζουν ρόλο στην διαταραχή της ευστάθειας. Τα ευρήματα μπορούν να έχουν πρακτική εφαρμογή στην εξάσκηση της ισορροπιστικής ικανότητας, εισάγοντας σκόπιμη διαταραχή ευστάθειας μέσω της εκούσιας προσθιοπίσθιας έκπτυξης του κοιλιακού με χρήση βαθιάς κοιλιακής αναπνοής.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Foskolou, A., Emmanouil, A., Boudolos, K., & Rousanoglou, E. (2022). Abdominal breathing effect on postural stability and the respiratory muscles' activation during body stances used in fitness modalities. *Biomechanics*, 2(3), 478–493.
- Rousanoglou, E., Foskolou, A., Emmanouil, A., & Boudolos, K. (2024). Inertial sensing of the abdominal wall kinematics during diaphragmatic breathing in head standing. *Biomechanics*, 4(1), 63–83.

ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΗ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ: ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΑΔΡΑΝΕΙΑΚΩΝ ΑΙΣΘΗΤΗΡΩΝ

ΠΑΝΤΕΡΗ Φ., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Οι αδρανειακοί αισθητήρες αναγνωρίζονται ως έγκυρη και αξιόπιστη εναλλακτική του δυναμοδαπέδου για αξιολόγηση της στατικής σταθερότητας (Johnston et al., 2019; Mancini et al., 2012). Ωστόσο, η ευαισθησία τους για τη διαβάθμιση ασταθών επιφανειών στήριξης δεν έχει εδραιωθεί. Η παρούσα μελέτη διερευνήσε την εγκυρότητα και αξιοπιστία ενός τριαξονικού επιταχυνσιόμετρου ως μέσου διαβάθμισης αστάθειας κατά τη μονοποδική στήριξη σε διάφορες επιφάνειες στήριξης.

Πραγματοποιήθηκαν (N=25, γυναίκες) μονοποδικές στηρίξεις στο έδαφος (μηδενική αστάθεια) και 4 ασταθείς επιφάνειες: αφρώδες στρώμα-ΑΦ, περιστρεφόμενος δίσκος-ΠΔ, φουσκωτός δίσκος-ΦΔ και ημισφαιρική ελαστική συσκευή-ΗΜΙΣΦ. Συλλέχθηκαν δεδομένα διαδρομής κέντρου πίεσης (ΚΠ) (δυναμοδάπεδο Kistler-9286AA, 500Hz) και επιταχυνσιακής (ΕΠΤΧ) (επιταχυνσιόμετρο Bionomadix-BNACCL3, Biopac Systems, 125Hz). Υπολογίστηκαν, ο ατομικός γραμμικός συντελεστής αστάθειας επιφανειών (συντελεστής κλίσης ως %, για διαδρομή-ΚΠ και διαδρομή-ΕΠΤΧΥ). Εφαρμόστηκε στατιστική σύγκριση και συσχέτιση (έλεγχος εγκυρότητας) μεταξύ κλίσεων διαδρομή-ΚΠ και διαδρομή-ΕΠΤΧΥ και υπολογίστηκαν δείκτες σχετικής (ICC) και απόλυτης (%SEM) αξιοπιστίας (SPSS v.30, $p < 0,05$).

Ο έλεγχος εγκυρότητας ανέδειξε σημαντικά μεγαλύτερη ($p < 0,05$) ανοδική κλίση για διαδρομή-ΕΠΤΧΥ (+55% προσθιοπίσθια, +51% πλάγια) έναντι διαδρομής-ΚΠ (+13% προσθιοπίσθια, +23% πλάγια). Οι συσχετίσεις μεταξύ των κλίσεων διαδρομής-ΚΠ και διαδρομής-ΕΠΤΧΥ (προσθιοπίσθια και πλάγια) ήταν μέτρια έως ισχυρά θετικές ($p < 0,05$). Η σχετική αξιοπιστία ήταν καλή έως εξαιρετική (ICC = 0,80 – 0,95, διαδρομή-ΚΠ και -ΕΠΤΧΥ), ωστόσο υψηλότερη (ICC > 0,90) στη διαδρομή-ΕΠΤΧΥ. Η απόλυτη αξιοπιστία ανέδειξε ελαφρά υψηλότερη ακρίβεια μέτρησης στη διαδρομή-ΕΠΤΧΥ (%SEM < 5%) έναντι της, διαδρομής-ΚΠ (%SEM έως 10%).

Τα ευρήματα υποστηρίζουν το επιταχυνσιόμετρο ως έγκυρο και αξιόπιστο μέσο για την αξιολόγηση της στατικής σταθερότητας και τη διαβάθμιση των ασταθών επιφανειών στήριξης, με τη φορητότητα του να διευκολύνει τις μετρήσεις εντός αλλά κυρίως εκτός εργαστηριακού περιβάλλοντος. Ωστόσο, ενώ εκτιμά ομοίως τη σειρά διαβάθμιση των ασταθών επιφανειών (έδαφος-ΑΦ-ΠΦ-ΦΔ-ΗΜΙΣΦ), οι υψηλότεροι συντελεστές κλίσης δηλώνουν υπερτίμηση του μεγέθους αστάθειας έναντι του δυναμοδαπέδου.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Johnston, W., O'Reilly, M., Coughlan, G. F., & Caulfield, B. (2019). Reliability, validity and utility of inertial sensor systems for postural control assessment in sport science and medicine applications: A systematic review. *Sports Medicine*, 49(5), 783–818.
- Mancini, M., Salarian, A., Carlson-Kuhta, P., Zampieri, C., King, L., Chiari, L., & Horak, F. B. (2012). ISway: A sensitive, valid and reliable inertial sensor for postural control. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 9(1), article 59.

**ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΚΛΙΜΑΚΩΣΗΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ:
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ-ΜΥΪΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΤΙΚΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑ
ΤΗΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ**

ΠΑΝΤΕΡΗ Φ., EMMANOYHΛ A., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ποικίλες μελέτες έχουν αξιολογήσει την εξάσκηση ισορροπιστικής ικανότητας μέσω ασταθών επιφανειών (Bao et al., 2025). Ωστόσο, απουσιάζουν μελέτες που να εξετάζουν το βαθμό εγκεφαλικής και μυϊκής δραστηριότητας κατά τη στήριξη σε επιφάνειες κλιμακούμενης αστάθειας. Η παρούσα μελέτη διερεύνησε εάν η αυξητικά κλιμακούμενη αστάθεια της επιφάνειας στήριξης επιφέρει και παράλληλα κλιμακούμενη εγκεφαλική και μυϊκή δραστηριότητα.

Είκοσι πέντε συμμετέχουσες εκτέλεσαν δοκιμασίες μονοποδικής στήριξης σε πέντε επιφάνειες, κλιμακούμενης αστάθειας: έδαφος (μηδενική αστάθεια), αφρώδες στρώμα-ΑΣ, περιστρεφόμενος δίσκος-ΠΔ, φουσκωτός δίσκος-ΦΔ και ημιοφαιρική ελαστική συσκευή-ΗΜΙΣΦ. Η συλλογή των δεδομένων αφορούσε συγχρονισμένη καταγραφή: Α) διαδρομής κέντρου πίεσης (ΚΠ) (δυναμοδάπεδο Kistler-9286AA, 500Hz, φίλτρο άπειρης κρουστικής απόκρισης, βαθυπερατό Butterworth συχνότητα αποκοπής 10Hz), Β) ηλεκτροεγκεφαλικής δραστηριότητας (κεντρικές φλοιώδεις περιοχές C3 και C4, BN-EEG2-T, 1000Hz, EEG10-20 electrode cap, Biopac Systems) (μείωση σε 256Hz, φίλτρο πεπερασμένης κρουστικής απόκρισης, 3 διαδοχικά: ζωνοφρακτό 49-51Hz, υπερπερατό 2Hz, χαμηλοπερατό 70Hz), αποθορυβοποίηση (μετασχηματισμός κυματιδίου-Wavelet-Signal Denoiser-Matlab R2023a) εξαγωγή ζωνών (άλφα: 8-12Hz, βήτα: 13-35Hz, γάμμα: 30-100Hz) ποσοτικοποίηση (RMS-μV, PSD-μV²/Hz) και Γ) μυϊκής δραστηριότητας (g/V) (πρόσθιου κνημιαίου-ΠΚ, μακρού εκτείνοντα δακτύλου-ΜΕΔ, έσω γαστροκνημίου-ΕΓ) (RMS ποσοτικοποίηση) (δονησομιογράφος-Biopac TSD250, 2000Hz, φίλτρο λογισμικού Acqknowledge v.5.0.2). Εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων μονής κατεύθυνσης (5 επίπεδα επιφανειών) (ενδοζευγικές διαφορές επιφανειών-διόρθωση Bonferroni) (SPSS 30.0, $\leq 0,05$).

Με στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p \leq 0,05$) μεταξύ των επιφανειών (100%=έδαφος) σε όλες τις τεχνικές αξιολόγησης, διαπιστώθηκε παράλληλα κλιμακούμενη αύξηση της ηλεκτροεγκεφαλικής δραστηριότητας [C3 & C4, αντιστοίχως: ΑΣ: +1,6% & +2,7%, ΠΔ: +6,9% & +7,3%), ΦΔ: +13,3% & 4,1%, ΗΜ: +27,5% & 28,5%) και της μυϊκής δραστηριότητας (ΠΚ, ΜΕΔ, ΕΓ, αντιστοίχως: ΑΣ: +10,4 +17,2 +12,3%, ΠΔ: +26,4 +34,0 +31,1%, ΦΔ: +43,0 +46,8 +49,5%, ΗΜ: +59,3 +62,2 +66,8%) κατά την κλιμακούμενη αύξηση της διαδρομής-ΚΠ (προσθιοπίσθια, πλάγια, αντιστοίχως: ΑΣ: +9,2 +9,7%, ΠΔ: +22,1 +35,8%, ΦΔ: +34,0 +50,5%, ΗΜΙΣΦ: +49,9 +59,5%).

Συμπερασματικά, η εγκεφαλική και μυϊκή δραστηριότητα φαίνεται να κλιμακώνεται παράλληλα με την αυξητική κλιμάκωση του βαθμού αστάθειας των τεσσάρων επιφανειών που χρησιμοποιούνται ευρέως για εξάσκηση της ισορροπιστικής ικανότητας, αποτυπώνοντας την παράλληλη επίδραση αυτών σε πολλαπλά επίπεδα κινητικού ελέγχου. Τα ευρήματα προσφέρουν καινοτόμα αντικειμενικά κριτήρια για τη βέλτιστη προοδευτική χρήση ασταθών επιφανειών σε προγράμματα άσκησης ή αποκατάστασης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bao, Z., Wang, S., & Li, Z. (2025). Effects of unstable training on muscle activation: a systematic review and meta-analysis of electromyographic studies. *Peer J*, 13, e19751. <https://doi.org/10.7717/peerj.19751>

ΒΙΟ-ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΥ ΜΕ ΚΑΚΩΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΦΙΝΕΣ Λ., ΤΣΙΝΙΚΑΣ Ι., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιο-Μηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η κάκωση Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου (ΠΧΣ) της άρθρωσης του γονάτου επιφέρει διαφοροποιημένα πρότυπα κίνησης (Georgoulis et al., 2023, King et al., 2021), με τάση αύξησης των αρθρικών φορτίσεων των κάτω άκρων και αυξημένο κίνδυνο επανатραυματισμού. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η βιο-μηχανική αξιολόγηση της άρθρωσης του γονάτου με κάκωση ΠΧΣ κατά το τελικό στάδιο αποκατάστασης.

Εννιά (9) άνδρες με χειρουργική ανασυγκρότηση ΠΧΣ εκτέλεσαν προσγειώσεις μετά από άλμα πτώσης, από τα τρία διαφορετικά ύψη (15, 30 και 45 εκ.). Οι προσπάθειες καταγράφηκαν ως προς το οβελιαίο επίπεδο με κάμερα CAM-HFR-A (100fps), τρισδιάστατη συλλογή εδαφικών δυνάμεων αντίδρασης ΗΔ (Kistler-Type: 9286AA, Switzerland, 1000 Hz) και επιφανειακή ηλεκτρομυογράφηση έξω πλατύ (ΕΠΜ) και του οπίσθιου δικέφαλου (ΟΔΜ) μηριαίου (Biopac Systems Inc., Santa Barbara, CA, USA, 2000 Hz). Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διπλής κατεύθυνσης (2 γόνατα X 3 ύψη), SPSS v 30 και $p < 0,05$.

Σε όλα τα ύψη προσγειώσης το γόνατο με ΠΧΣ έδειξε μειωμένη κάμψη συγκριτικά με το ετερόπλευρο άκρο ($p > 0,05$). Ο λόγος ενεργοποίησης ΕΠΜ/ΟΔΜ στο ανασυγκροτούμενο άκρο ήταν χαμηλότερος έναντι του ετερόπλευρου άκρου ($p = 0,054$). Η απόδοση του ύψους άλματος ήταν μειωμένη στο χειρουργημένο άκρο συγκριτικά με το ετερόπλευρο ($p = 0,101$).

Συμπερασματικά, κατά το τελικό στάδιο αποκατάστασης του γονάτου με ανασυγκροτούμενο ΠΧΣ το πρότυπο προσγειώσης δείχνει να αποτυπώνει στρατηγικές ευπαθούς δυναμικής αρθρικής σταθερότητας και μειωμένη απόδοση κατά την εκτέλεση προσγειώσης από άλμα πτώσης (Georgoulis et al., 2023; King et al., 2021). Μια συνδυαστική βιο-μηχανική αξιολόγηση προσφέρει ολοκληρωμένη εικόνα της λειτουργικότητας του άκρου, για τη λήψη απόφασης επανένταξης στην ενεργό αθλητική δράση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Georgoulis, J. D., Melissaridou, D., Patras, K., Megaloikonomos, P. D., Trikoupi, I., Savvidou, O. D., & Papagelopoulos, P. J. (2023). Neuromuscular activity of the lower-extremities during running, landing and changing-of-direction movements in individuals with anterior cruciate ligament reconstruction: a review of electromyographic studies. *Journal of Experimental Orthopedics*, 10(1), 43. doi:10.1186/s40634-023-00603-1
- King, E., Richter, C., Daniels, K. A., Franklyn-Miller, A., Falvey, E., Myer, G. D., Jackson, M., Moran, R. ... & Strike, S. (2021). Can biomechanical testing after anterior cruciate ligament reconstruction identify athletes at risk for subsequent ACL injury to the contralateral uninjured limb?. *The American journal of sports medicine*, 49 (3), 609-619. doi:10.1177/0363546520985283

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΙΔΟΥΣ ΥΠΟΔΗΣΗΣ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΟΓΡΑΦΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ *CABRIOLE* ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Π.-Ζ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

Οι κατακόρυφες δυνάμεις εδαφικής αντίδρασης (Fz-Vert) ενός άλματος, ενδέχεται να διαφοροποιούνται λόγω του τύπου υποδήματος (McPherson et al., 2019), ο οποίος με τη σειρά του ενδέχεται να εισάγει και πλευρική ασυμμετρία (MacSweeney et al., 2024). Σκοπός της παρούσας πιλοτικής μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση του είδους υπόδησης στο δυναμογραφικό πρότυπο του άλματος *cabriole* του κλασικού χορού, μια τεχνικά απαιτητική αλματική δεξιότητα με μονοποδική προσγείωση.

Τέσσερις νεαρές γυναίκες (18–24 ετών, 8–17 έτη χορευτικής εμπειρίας) εκτέλεσαν το άλμα *cabriole* με χρήση σκληρών (*pointe*) και μαλακών υποδημάτων κλασικού χορού (δεξί και αριστερό πόδι, 2 προσπάθειες σε κάθε συνθήκη, δυναμοδάπεδο Kistler-Type: 9286AA, 500 Hz). Υπολογίσθηκαν η συνολική διάρκεια κίνησης, οι διάρκειες επαφής και πτήσης, και το μέγεθος και ο χρόνος επίτευξης της μέγιστης Fz-Vert στην επαφή και την προσγείωση. Ξεχωριστά σε κάθε πόδι (σύγκριση υπόδησης) και ξεχωριστά για κάθε τύπο υπόδησης (σύγκριση πλευρικότητας) εφαρμόστηκε ο έλεγχος *t* εξαρτημένων δειγμάτων (*t*-test, SPSS v.30.0, $p \leq 0,05$).

Η χρήση υποδημάτων *pointe* (δεξί και αριστερό πόδι) δεν διαφοροποίησε τα χρονικά ή δυναμικά δυναμογραφικά χαρακτηριστικά του άλματος ($p > 0,05$). Ωστόσο, η χρήση υποδημάτων *pointe* φάνηκε να εισάγει μια σημαντική διαφορά ($p = 0,044$) πλευρικότητας, μειώνοντας (-8,1%) τη συνολική διάρκεια κίνησης στο μη κυρίαρχο άκρο (αριστερό).

Συμπερασματικά, και υπό τον περιορισμό του μικρού αριθμού εξεταζομένων, τα υποδήματα *pointe* δεν φάνηκαν να διαφοροποιούν το δυναμογραφικό πρότυπο του άλματος *cabriole* του κλασικού χορού. Ωστόσο, βρέθηκαν να εισάγουν μια διαφορά πλευρικότητας (μείωση διάρκειας κίνησης) η οποία ίσως υποδηλώνει χαμηλότερη τεχνική ικανότητα στο μη κυρίαρχο κάτω άκρο (αριστερό) σε ότι αφορά τη διαχείριση του άκαμπτου μέρους του υποδήματος.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- MacSweeney, N. D. H., Shaw, J. W., Simkin, G. P., Pedlar, C. R., Price, P. D. B., Mahaffey, R., & Cohen, D. D. (2024). Jumping asymmetries and risk of injuries in preprofessional ballet. *The American Journal of Sports Medicine*, 52(2), 492–502. <https://doi.org/10.1177/03635465231218258>
- McPherson, A. M., Schrader, J. W., & Docherty, C. L. (2019). Ground reaction forces in ballet: Differences resulting from footwear and jump conditions. *Journal of Dance Medicine & Science*, 23(1), 34–39. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.23.1.34>

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 4 - ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΑΣΚΗΣΗΣ

Προεδρείο: Α. ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ, *Αναπλ. καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*
Ε. ΑΔΑΜΑΚΗΣ, *Επικ. καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*

Η επαγγελματική ικανοποίηση προπονητών κολύμβησης
ΚΟΡΡΕ Ε., ΛΑΖΑΡΟΥ Ε., ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.

Η επαγγελματική εξουθένωση προπονητών κολύμβησης
ΛΑΖΑΡΟΥ Ε., ΚΟΡΡΕ Ε., ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.

Εφαρμογή της αναστοχαστικής θεματικής ανάλυσης σε μελέτη εξουθένωσης διαιτητών καλαθοσφαίρισης
ΡΑΧΙΩΤΗΣ Θ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε., ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.

Αυτοδιάλογος, αγωνιστικό άγχος και αγωνιστική αυτοπεποίθηση: Η μεταξύ τους σχέση σε αθλητές κλασικού αθλητισμού
ΠΟΥΛΑΚΗΣ Α., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.

Ψυχολογική ετοιμότητα και κίνδυνος τραυματισμού σε αθλητές θαλάσσιου σκι: Ο ρόλος του άγχους αγωνιστικής απόδοσης
ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ Α.

Παρακίνηση και άγχος στον αγωνιστικό αθλητισμό: Μία περιγραφική μελέτη
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α., ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.

Διαχρονικές μεταβολές της παρακίνησης σε κορίτσια και αγόρια προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας
ΤΑΜΠΑΚΕΛΗ Β., ΛΑΖΑΡΟΥ Ν., ΣΠΑΝΟΥ Μ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α.

Ο γονικός δεσμός προσκόλλησης ως ασφαλής βάση στην αθλητική εμπειρία: Η συναισθηματική σύνδεση γονέα-αθλητή
ΝΤΑΛΑΧΑΝΗ Κ., ΔΑΝΙΑ Α., ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Διδακτική με ενσυναίσθηση: Προβλέποντας την ηγετική ικανότητα στην εκμάθηση κολύμβησης
ΤΣΟΝΙΑ Α., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ.

Διαταραχές σίτισης και πρόσληψης τροφής, τελειοθηρία και αυτοσυμπόνια σε χορεύτριες Latin χορών
ΖΑΡΙΦΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ., ΔΟΝΤΗ Α., ΔΟΝΤΗ Ο.

Συμπτώματα διατροφικών διαταραχών και γνώσεις για το σχετικό ενεργειακό έλλειμμα σε έφηβες αθλήτριες γυμναστικής
ΜΠΑΛΗ Π., ΜΑΡΑΚΗ Μ., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΔΟΝΤΗ Ο.

Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣKOPPE E.¹, ΛΑΖΑΡΟΥ Ε.¹, ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.^{1,2}¹Τομέας Υγρού Στίβου, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ²Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η επαγγελματική ικανοποίηση ορίζεται ως μια ευχάριστη ή θετική συναισθηματική κατάσταση που προκύπτει από την αξιολόγηση της εργασίας ή της συνολικής εργασιακής εμπειρίας του ατόμου (Locke, 1976). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση του επιπέδου επαγγελματικής ικανοποίησης και εξέτασης των παραγόντων που ενδέχεται να επηρεάζουν τη διαμόρφωση των επιπέδων ικανοποίησης σε προπονητές κολύμβησης.

Στη μελέτη συμμετείχαν 137 προπονητές κολύμβησης (73 άνδρες και 64 γυναίκες), ηλικίας 18–60 ετών. Οι συμμετέχοντες απασχολούνταν σε αθλητικά σωματεία των νομών Αττικής και Θεσσαλονίκης. Το ερευνητικό εργαλείο ήταν δομημένο ερωτηματολόγιο τριών ενοτήτων: (α) δημογραφικά χαρακτηριστικά, (β) είκοσι τέσσερα ερωτήματα σχετικά με την επαγγελματική ικανοποίηση και (γ) οκτώ ερωτήματα που αφορούσαν τη διάσταση της προσωπικής επίτευξης. Η διανομή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά μέσω συνδέσμου Google Drive, κατόπιν φυσικής παρουσίας των ερευνητών στους χώρους προπόνησης. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και προϋπέθετε την υπογραφή εντύπου ενημερωμένης συγκατάθεσης. Η ανάλυση των δεδομένων βασίστηκε σε περιγραφική στατιστική, με παρουσίαση συχνοτήτων και ποσοστών.

Όσον αφορά στην επαγγελματική ικανοποίηση, το 43,5% των προπονητών δήλωσε ότι η δουλειά τους ικανοποιεί, ενώ το 50,7% ανέφερε ότι ο χώρος εργασίας τους είναι ευχάριστος. Παράλληλα, το 41,3% των προπονητών ανέφερε ότι οι συνθήκες εργασίας τους είναι οι καλύτερες που είχαν ποτέ, ενώ 25,4% δήλωσε ότι αισθάνεται ανασφάλεια με τέτοιο μισθό. Αναφορικά με την προσωπική επίτευξη, το 31,9% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι αισθάνεται εξαιρετικά ενεργητικός/η, ενώ το 30,4% νιώθει ότι πραγματικά επηρεάζει τη ζωή άλλων ανθρώπων μέσα από τη δουλειά του. Επιπλέον, το 39,1% ανέφερε ότι αντιμετωπίζει πολύ αποτελεσματικά τα προβλήματα των αθλητών/τριών του και το 44,2% αισθάνεται τονωμένος/η μετά από μια καλή συνεργασία με τους αθλητές/τριες του, ενώ το 32,6% των προπονητών υποστηρίζει ότι έχει επιτύχει πολλά αξιοσημείωτα πράγματα σε αυτή τη δουλειά.

Συμπερασματικά οι προπονητές κολύμβησης βιώνουν ικανοποιητικά επίπεδα επαγγελματικής ικανοποίησης και θετική αίσθηση προσωπικής επίτευξης. Η ευχάριστη εργασιακή ατμόσφαιρα και η αποτελεσματική συνεργασία με τους αθλητές ενισχύουν το αίσθημα πληρότητας. Ωστόσο, η μισθολογική ανασφάλεια παραμένει παράγοντας που επηρεάζει αρνητικά τη συνολική ικανοποίηση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Locke, E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1297-1343). Rand McNally.

Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΛΑΖΑΡΟΥ Ε.¹, ΚΟΡΡΕ Ε.¹, ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.^{1,2}

¹Τομέας Υγρού Στίβου, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η επαγγελματική εξουθένωση συνιστά ένα σύνδρομο χρόνιας εργασιακής καταπόνησης, το οποίο αναπτύσσεται όταν το άτομο εκτίθεται για παρατεταμένο χρονικό διάστημα σε αυξημένες επαγγελματικές απαιτήσεις (Maslach & Jackson, 1981). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση του επιπέδου επαγγελματικής εξουθένωσης και εξέτασης των παραγόντων που ενδέχεται να επηρεάζουν τη διαμόρφωση των επιπέδων εξουθένωσης σε προπονητές κολύμβησης.

Στη μελέτη συμμετείχαν 137 προπονητές κολύμβησης (73 άνδρες και 64 γυναίκες), ηλικίας 18–60 ετών. Οι συμμετέχοντες απασχολούνταν σε σωματεία κολύμβησης των νομών Αττικής και Θεσσαλονίκης. Το ερευνητικό εργαλείο ήταν δομημένο ερωτηματολόγιο τριών ενοτήτων: (α) δημογραφικά χαρακτηριστικά, (β) εννέα ερωτήματα σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση και (γ) πέντε ερωτήματα που αφορούσαν τη διάσταση της αποπροσωποποίησης. Η διανομή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε ηλεκτρονικά μέσω συνδέσμου Google Drive, κατόπιν φυσικής παρουσίας των ερευνητών στους χώρους προπόνησης. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και προϋπέθετε την υπογραφή εντύπου ενημερωμένης συγκατάθεσης. Η ανάλυση των δεδομένων βασίστηκε σε περιγραφική στατιστική, με παρουσίαση ποσοστών.

Όσον αφορά στην επαγγελματική εξουθένωση, το 27,5% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι αισθάνονται «συναισθηματικά εξαντλημένοι» από την εργασία τους μερικές φορές τον μήνα, ενώ το 26,1% δήλωσαν ότι βιώνουν αίσθημα εξάντλησης σε εβδομαδιαία βάση (μία φορά την εβδομάδα). Παράλληλα, το 39,1% των προπονητών ανέφεραν ότι δεν αισθάνονται ποτέ απογοητευμένοι από την εργασία τους, ενώ το 21,7% δήλωσαν ότι αισθάνονται πως εργάζονται σκληρά αρκετές φορές την εβδομάδα. Αναφορικά με τη διάσταση της αποπροσωποποίησης, το 54,3% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι δεν έχουν γίνει ποτέ πιο σκληροί απέναντι στους άλλους από την ημέρα που ανέλαβαν τη συγκεκριμένη επαγγελματική θέση. Ωστόσο, το 55,8% δήλωσαν ότι η εργασία τους, τους έχει καταστήσει συναισθηματικά πιο σκληρούς, στοιχείο που ενδέχεται να υποδηλώνει την ύπαρξη μηχανισμών συναισθηματικής αποστασιοποίησης. Επιπλέον, το 69,6% δήλωσαν ότι ενδιαφέρονται ουσιαστικά για τα προβλήματα των αθλητών τους.

Τα ευρήματα υποδηλώνουν την ύπαρξη μέτριων επιπέδων συναισθηματικής κόπωσης στους προπονητές κολύμβησης, χωρίς όμως σοβαρή διάρρηξη της σχέσης προπονητή-αθλητή. Η ανάπτυξη στρατηγικών υποστήριξης και πρόληψης της επαγγελματικής εξουθένωσης κρίνεται αναγκαία για τη διατήρηση της ψυχολογικής ευεξίας των προπονητών και της ποιότητας της προπονητικής διαδικασίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΤΙΚΗΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΕ ΜΕΛΕΤΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΡΑΧΙΩΤΗΣ Θ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε., ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Σπουδών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η παρούσα μελέτη εντάσσεται στο πεδίο της ποιοτικής έρευνας στην αθλητική ψυχολογία και εστιάζει στη διερεύνηση της επαγγελματικής εξουθένωσης διαιτητών καλαθοσφαίρισης μέσα από ένα αναστοχαστικό και ερμηνευτικό μεθοδολογικό πρίσμα. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να παρουσιάσει τη διαδικασία εφαρμογής της Αναστοχαστικής Θεματικής Ανάλυσης κατά το μοντέλο των Braun και Clarke (2019) σε ένα ψυχολογικό ζήτημα του αθλητισμού, εστιάζοντας αποκλειστικά στα στάδια της ανάλυσης, τη χρήση εξειδικευμένου λογισμικού και τη διασφάλιση της εμπιστευσιμότητας.

Για την παραγωγή των δεδομένων διεξήχθησαν ημιδομημένες συνεντεύξεις σε δέκα Έλληνες διαιτητές καλαθοσφαίρισης, οι οποίοι επιλέχθηκαν μέσω σκόπιμης δειγματοληψίας. Η ανάλυση των δεδομένων ακολούθησε αυστηρά τα έξι στάδια της μεθόδου: (1) εξοικείωση με τα δεδομένα μέσω πολλαπλών αναγνώσεων, (2) παραγωγή αρχικών κωδικών, όπου εφαρμόστηκε τόσο σημασιολογική όσο και λανθάνουσα κωδικοποίηση για την ανάδειξη βαθύτερων ψυχολογικών νοημάτων, (3) αναζήτηση, (4) ανασκόπηση, (5) ορισμό θεμάτων και (6) συγγραφή. Η Θεωρία του Αυτοκαθορισμού λειτούργησε ως ερμηνευτικός φακός κατά τη σύνθεση των ευρημάτων και όχι ως θεωρητικό πλαίσιο επιβολής έτοιμων κωδικών, διατηρώντας την επαγωγική προσέγγιση της έρευνας. Για την οργάνωση, τη διαχείριση και την ιχνηλασιμότητα του όγκου των δεδομένων αξιοποιήθηκε το λογισμικό NVivo15. Το λογισμικό δεν υποκατέστησε τον ερευνητή ως συναναλυτής, αλλά υποστήριξε την τεκμηρίωση των αποφάσεων μέσω οπτικοποιήσεων και πινάκων.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εφαρμογή της Αναστοχαστικής Θεματικής Ανάλυσης δεν οδήγησε σε απλή περιγραφική ταξινόμηση, αλλά στη συγκρότηση συνεκτικών θεματικών κατηγοριών που απέδωσαν τις κύριες ψυχολογικές διαστάσεις της εξουθένωσης. Ειδικότερα, αναδείχθηκαν θεματικές που αφορούσαν θεσμικές και αξιολογικές πιέσεις, συναισθηματική και γνωστική καταπόνηση, σωματικές απαιτήσεις και θέματα υγείας, καθώς και σύγκρουση διαιτησίας με την προσωπική και κοινωνική ζωή. Παράλληλα, η αναλυτική διαδικασία ανέδειξε ότι η εξουθένωση συγκροτείται ως δυναμική αλληλεπίδραση οργανωσιακών, ψυχολογικών και κοινωνικών πιέσεων και όχι ως μεμονωμένο ατομικό σύμπτωμα.

Η εμπιστευσιμότητα ενισχύθηκε μέσω αναστοχαστικών υπομνημάτων, κριτικού διαλόγου με ομοτίμους, συστηματικής αρχειοθέτησης και πλούσιας περιγραφής, χωρίς υιοθέτηση ελέγχου μελών, σε συμφωνία με τη φιλοσοφία της Αναστοχαστικής Θεματικής Ανάλυσης. Συμπερασματικά, η μέθοδος αναδείχθηκε ως ιδιαίτερα κατάλληλη για την παραγωγή ψυχολογικά πυκνών και μεθοδολογικά διαφανών ερμηνειών στο πεδίο της αθλητικής ψυχολογίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Braun, V. & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597.

<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>

ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΣ, ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ: Η ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΣΧΕΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΟΥΛΑΚΗΣ Α., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σε ένα ατομικά ανταγωνιστικό περιβάλλον, όπως αυτό του κλασικού αθλητισμού, αθλητές και αθλήτριες δέχονται οδηγίες από προπονητές, γονείς, φίλους, μέχρι και από αγνώστους. Ωστόσο, μεγάλη αξία φαίνεται να έχουν οι οδηγίες που απευθύνουν οι ίδιοι οι αθλητές στον εαυτό τους, καθώς μέσω αυτών καθίστανται ικανοί να διαχειριστούν συναισθηματικές και τεχνικές απαιτήσεις πριν και κατά την διάρκεια ενός αγώνα (Hatzigeorgiadis et al., 2009). Ο κύριος σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τη φύση της σχέσης του στρατηγικού αυτοδιαλόγου με το αγωνιστικό άγχος και την αγωνιστική αυτοπεποίθηση σε αθλητές κλασικού αθλητισμού.

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 157 ενήλικες αθλητές, ηλικίας $24,5 \pm 10$ και αγωνιστικής εμπειρίας $6,3 \pm 5$ χρόνια. Για την καταγραφή των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια στρατηγικού αυτοδιαλόγου, αγωνιστικού άγχους και αγωνιστικής αυτοπεποίθησης. Η στατιστική ανάλυση περιελάμβανε αναλύσεις συσχέτισης και απλής γραμμικής παλινδρόμησης για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η αυτοπεποίθηση παρουσίασε θετική συσχέτιση με τον στρατηγικό αυτοδιάλογο ($r = 0,27, p < 0,01$), ενώ η ανάλυση παλινδρόμησης επιβεβαίωσε τη θετική προβλεπτική αξία του αυτοδιαλόγου ($b = 0,22, p < 0,01$). Ωστόσο, αναλύοντας τις επιμέρους διαστάσεις του αυτοδιαλόγου, στατιστική σημαντικότητα εμφανίστηκε μόνο στην παρακινητική διάσταση ($r = 0,29, p < 0,01, b = 0,22, p < 0,01$) και όχι στην γνωστική. Επιπλέον, σημαντικό εύρημα της μελέτης αποτέλεσε η παρουσία θετικής σχέσης μεταξύ του γνωστικού αυτοδιαλόγου και του γνωστικού άγχους ($r = 0,2, p < 0,05, b = 0,16, p < 0,05$).

Ο αυτοδιάλογος είναι μια χρήσιμη τεχνική για τους αθλητές, η οποία, ωστόσο, χρειάζεται προσοχή και μεθοδικότητα κατά την χρήση της (Tod et al., 2011). Η παρούσα μελέτη αναδεικνύει την χρησιμότητα του στρατηγικού αυτοδιαλόγου για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, αλλά συστήνει η χρήση του γνωστικού αυτοδιαλόγου να γίνεται με φειδώ, καθώς φαίνεται να σχετίζεται θετικά με το γνωστικό άγχος των αθλητών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές:

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(1), 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of Self-Talk: A Systematic Review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 666–687.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΘΑΛΑΣΣΙΟΥ ΣΚΙ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ Α.

Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Το θαλάσσιο σκι αποτελεί άθλημα υψηλών τεχνικών και φυσικών απαιτήσεων, στο οποίο ο κίνδυνος τραυματισμού συνδέεται τόσο με σωματικούς όσο και με ψυχολογικούς παράγοντες (Andersen & Williams, 1988). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ψυχολογικής ετοιμότητας, άγχους αγωνιστικής απόδοσης και κινδύνου τραυματισμού σε αθλητές θαλάσσιου σκι στην Ελλάδα.

Στη μελέτη συμμετείχαν 85 αθλητές (52 άνδρες, 33 γυναίκες · ηλικία: $21,4 \pm 5,1$ έτη). Για την αξιολόγηση του άγχους αγωνιστικής απόδοσης χρησιμοποιήθηκε το Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2, Martens et al., 1990). Η ψυχολογική ετοιμότητα αξιολογήθηκε μέσω του Psychological Readiness Scale (PRS). Η καταγραφή τραυματισμών πραγματοποιήθηκε αναδρομικά για περίοδο 12 μηνών με αυτοαναφορικό ερωτηματολόγιο.

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ γνωστικού άγχους και αριθμού τραυματισμών ($r = 0,54$, $p < 0,001$), καθώς και αρνητική συσχέτιση μεταξύ αυτοπεποίθησης και κινδύνου τραυματισμού ($r = -0,48$, $p < 0,001$). Η ανάλυση παλινδρόμησης ανέδειξε ότι το γνωστικό άγχος και η χαμηλή αυτοπεποίθηση αποτελούν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες τραυματισμού ($R^2 = 0,41$, $p < 0,001$). Αθλητές με υψηλά επίπεδα άγχους παρουσίασαν σημαντικά περισσότερους τραυματισμούς ανά αγωνιστική περίοδο σε σχέση με αθλητές χαμηλού άγχους ($2,3 \pm 0,7$ vs $1,1 \pm 0,5$, $p = 0,002$, Cohen's $d=0,81$).

Η ψυχολογική ετοιμότητα και το άγχος αγωνιστικής απόδοσης αποτελούν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες τραυματισμού στο θαλάσσιο σκι. Περιορισμό της μελέτης αποτελεί ο αναδρομικός σχεδιασμός, ο οποίος θα πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(3), 294–306.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–190). Human Kinetics.

ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α., ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η παρακίνηση αποτελεί βασικό στοιχείο στον αθλητισμό και ερευνητικά αποτελέσματα υποστηρίζουν τη σχέση της με το αγωνιστικό άγχος των αθλητών. Η παρούσα μελέτη στηρίζεται αφενός στη θεωρία του αυτοπροσδιορισμού (Deci et al., 2017), η οποία διακρίνει την παρακίνηση σε αυτόνομη και ελεγκτική, και αφετέρου στην πολυδιάστατη θεωρία άγχους (Martens, 1990), που το διακρίνει σε σωματικό και γνωστικό. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης παρακίνησης και άγχους αθλητών αγωνιστικού επιπέδου.

Τα ερωτηματολόγια απάντησαν 473 αθλητές και αθλήτριες. Κατόπιν ελέγχου της κοινωνικής επιθυμητότητας, στις περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις συμπεριλήφθηκαν 333 συμμετέχοντες, ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, εφηβικής ηλικίας, νέων και ενηλίκων. Η Κλίμακα Αθλητικής Παρακίνησης-II, το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικού Άγχους-2 και η Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας συμπληρώθηκαν σε ηλεκτρονική μορφή (Google-forms).

Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι το γνωστικό αγωνιστικό άγχος (ανησυχία και διάσπαση προσοχής) σχετίζεται θετικά με την ελεγκτική παρακίνηση ($r = 0,21, p < 0,001$), ενώ το σωματικό σχετίζεται και με την ελεγκτική ($r = 0,16, p = 0,004$) και με την αυτόνομη ($r = 0,11, p = 0,04$) παρακίνηση. Η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης δείχνει ότι η ελεγκτική παρακίνηση προβλέπει θετικά τόσο το σωματικό ($B = 0,12, SE = 0,03, p < 0,001, \beta = 0,17$) όσο και το γνωστικό ($B = 0,20, SE = 0,04, p = 0,019, \beta = 0,18$) άγχος, ενώ η αυτόνομη παρακίνηση προβλέπει αρνητικά το γνωστικό άγχος ($B = -0,10, SE = 0,03, p < 0,001, \beta = -0,04$).

Συμπερασματικά, επιβεβαιώνεται ότι τα κίνητρα των αθλητών σχετίζονται με το αγωνιστικό άγχος που βιώνουν. Στο πλαίσιο της προετοιμασίας των αθλητών, προτείνεται η ενίσχυση της αυτόνομης παρακίνησης και ο περιορισμός της ελεγκτικής, καθώς πιθανόν να συμβάλλουν συνδυαστικά στην καλύτερη διαχείριση του αγωνιστικού άγχους. Τα ευρήματα παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες σε αθλητές, προπονητές και αθλητικούς ψυχολόγους για την αποτελεσματικότερη ψυχολογική προετοιμασία των αθλητών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 19-43.
- Martens, R. (1990). Competitive anxiety in sport. *Choice Reviews Online*, 28(01), 28-0355.
<https://doi.org/10.5860/choice.28-0355>

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΚΑΙ ΑΓΟΡΙΑ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΤΑΜΠΑΚΕΛΗ Β., ΛΑΖΑΡΟΥ Ν., ΣΠΑΝΟΥ Μ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α.
ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σύμφωνα με τη θεωρία του αυτοκαθορισμού, η αυτόνομη παρακίνηση (όπου πρωταρχικό ρόλο παίζει η ενασχόληση με μια δραστηριότητα επειδή είναι απολαυστική ή σημαντική) επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα συγκριτικά με την ελεγκτική παρακίνηση (όπου η ενασχόληση λαμβάνει χώρα για λόγους εξωτερικής ή εσωτερικής ψυχολογικής πίεσης) ή η έλλειψη παρακίνησης. Ωστόσο, λίγες έρευνες, και ίσως καμία στην Ελλάδα, έχουν εξετάσει τις μεταβολές αυτών των μορφών παρακίνησης κατά την προεφηβική και εφηβική ηλικία. Σκοπός της παρούσας τριετούς διαχρονικής έρευνας ήταν να εξετάσει εάν τα κίνητρα για φυσική δραστηριότητα αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και αν εντοπίζονται διαφορές μεταξύ των δύο φύλων.

Στην έρευνα συμμετείχαν 550 παιδιά (50.6% κορίτσια, ΜΟηλικίας = $9,68 \pm 1,08$ έτη). Κάθε χρόνο οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο Self-Regulated Questionnaire (Sheldon et al., 2017), το οποίο αποτελείται από 24 ερωτήσεις 5βάθμιας κλίμακας (1=Συμφωνώ πολύ, 5=Διαφωνώ πολύ).

Σύμφωνα με τις αναλύσεις, ενώ αρχικά, η αυτόνομη παρακίνηση των δυο φύλων βρισκόταν σε παρόμοια επίπεδα, στην συνέχεια παρατηρήθηκε αυξητική τάση για τα αγόρια ($b = 0,13$, $SE = 0,02$, $p < 0,01$) αλλά όχι για τα κορίτσια. Στην ελεγκτική παρακίνηση, τα αγόρια ανέφεραν αρχικά υψηλότερα επίπεδα από ό,τι τα κορίτσια ($b = -0,09$, $SE = 0,05$, $p < 0,053$), όμως αυτή η διαφορά έτεινε να μειώνεται διαχρονικά ($b = 0,05$, $SE = 0,03$, $p = 0,067$). Σχετικά με την έλλειψη παρακίνησης, παρατηρήθηκε μείωση και στα δύο φύλα ($b = -0,12$, $SE = 0,03$, $p < 0,01$), παρότι τα κορίτσια ξεκίνησαν με υψηλότερα επίπεδα ($b = 0,11$, $SE = 0,05$, $p = 0,07$).

Τα ευρήματα υποδεικνύουν καλύτερη διαχρονική εξέλιξη της παρακίνησης στα αγόρια. Ωστόσο, δεν γνωρίζουμε αν αυτό οφείλεται στο φύλο αυτό καθαυτό ή στον διαφορετικό τρόπο που προσλαμβάνουν τις ερωτήσεις τα δύο φύλα. Μελλοντικά θα χρειαστούν περισσότερες διαχρονικές μελέτες που να εξετάζουν την εξέλιξη της παρακίνησης με διάφορες παραμέτρους, όπως για παράδειγμα η ενασχόληση με τη φυσική δραστηριότητα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Sheldon, K. M., Osin, E. N., Gordeeva, T. O., Suchkov, D. D., & Sychev, O. A. (2017). Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(9), 1215-1238. <https://doi.org/10.1177/0146167217711915>

Ο ΓΟΝΙΚΟΣ ΔΕΣΜΟΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ ΩΣ ΑΣΦΑΛΗΣ ΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ: Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΓΟΝΕΑ-ΑΘΛΗΤΗ

ΝΤΑΛΑΧΑΝΗ Κ., ΔΑΝΙΑ Α., ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ποιότητα της σχέσης παιδιού γονέα του έχει συνδεθεί στενά με την κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη και την ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης του ατόμου (Ainsworth & Bowlby, 1991). Η θεωρία του δεσμού προσκόλλησης αποτελεί ένα κεντρικό εννοιολογικό πλαίσιο για την κατανόηση της ψυχοκοινωνικής εξέλιξης σε όλο το φάσμα της ζωής, επηρεάζοντας σημαντικά το περιβάλλον όπου το παιδί αναπτύσσεται, όπως η εκπαίδευση και ο αθλητισμός (Καφέτσιος, 2005).

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο η σύγχρονη έρευνα συνδέει τον γονικό δεσμό προσκόλλησης με το σχήμα της γονικής εμπλοκής στο εκπαιδευτικό και αθλητικό πλαίσιο. Πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων SCOPUS, ERIC και PubMed για την περίοδο 2017-2025. Τα κριτήρια επιλεξιμότητας των μελετών περιλάμβαναν την εξέταση της σχέσης γονικού δεσμού προσκόλλησης και γονικής εμπλοκής στους τομείς της εκπαίδευσης και του αθλητισμού. Συνολικά, τριάντα τέσσερα (34) επιστημονικά άρθρα πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης και συμπεριλήφθηκαν στην ανάλυση.

Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης έδειξαν ότι, ενώ στο πλαίσιο της εκπαίδευσης η θεωρία του δεσμού χρησιμοποιείται εκτενώς σε συνάφεια με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, στο περιβάλλον του αθλητισμού η χρήση της παραμένει περιορισμένη. Παρατηρήθηκε ότι στον αθλητισμό οι ερευνητικές προσπάθειες επιλέγουν μεταγενέστερες θεωρητικές προσεγγίσεις σχήματα, όπως αυτές της γονικής μέριμνας και εμπλοκής. Ο τύπος γονικής εμπλοκής αναδείχθηκε ως καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση θετικού κλίματος ανάπτυξης και στα δύο περιβάλλοντα.

Συμπερασματικά, η αναγνώριση της σημασίας της συμμετοχής των γονέων συνιστά μια σύγχρονη επιστημονική και παιδαγωγική πρόκληση. Η ενσωμάτωση της θεωρίας του δεσμού προσκόλλησης στις ερευνητικές προσπάθειες στο χώρο του αθλητισμού κρίνεται ουσιώδης. Συγκεκριμένα, μπορεί να προσφέρει ένα ισχυρότατο θεωρητικό υπόβαθρο στην κατανόηση της διαμόρφωσης της αθλητικής εμπειρίας των παιδιών και των νέων, ανοίγοντας παράλληλα νέες προοπτικές στον τομέα αυτό. Καθώς τα λειτουργικά μοντέλα δεσμού δεν είναι στατικά, αναδεικνύεται η ανάγκη σχεδιασμού στοχευμένων προγραμμάτων εκπαίδευσης για γονείς, εκπαιδευτικούς και προπονητές. Τέτοιες παρεμβάσεις μπορούν να επιτρέψουν στους «σημαντικούς άλλους» να λειτουργήσουν ως διορθωτικές εμπειρίες, μετατρέποντας μια ανασφαλή σχέση σε μια ασφαλή βάση που θα συνοδεύει το παιδί σε όλη του τη ζωή (Chang & Lai, 2024).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Chang, S.-I., & Lai, Y.-H. (2024). Exploring attachment differences across the contexts of sports and academics: A qualitative exploration of child and parent experiences. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1153. <https://doi.org/10.3390/bs14121153>
- Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός, συναισθημα και στενές σχέσεις*. Ατραπός.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΕ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ: ΠΡΟΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΗΓΕΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΤΣΟΝΙΑ Α., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ηγετική ικανότητα (ΗΙ) και η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) των προπονητών/τριών και Εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) αποτελούν κρίσιμους παράγοντες στις αναπτυξιακές ηλικίες, επηρεάζοντας τον τρόπο που οι αθλητές αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους. Η ΣΝ επηρεάζει σημαντικά την ΗΙ των προπονητών/τριών, όπως φαίνεται από έρευνες στον αθλητικό χώρο (Laborde et al., 2015). Τα τελευταία χρόνια η κολύμβηση διδάσκεται στα σχολεία, στη Γ' και Δ' Δημοτικού, από αναπληρωτές ΕΦΑ. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετηθεί η ΗΙ και η ΣΝ προπονητών/τριών και ΕΦΑ κολύμβησης σε αναπτυξιακές ηλικίες και να προβλεφθεί η ΗΙ από τη ΣΝ στους δύο αυτούς πληθυσμούς.

Στην έρευνα συμμετείχαν 154 άτομα (59.1% γυναίκες: 86 ΕΦΑ, 68 προπονητές/τριες κολύμβησης), ηλικίας $42,62 \pm 12,89$ ετών, με $12,41 \pm 10,90$ έτη προπονητικής εμπειρίας. Συμπλήρωσαν την κλίμακα ΗΙ (1 παράγοντας) και την κλίμακα ΣΝ (4 παράγοντες: Διαχείριση συναισθημάτων του εαυτού, Αξιολόγηση συναισθημάτων των άλλων, Αξιολόγηση συναισθημάτων του εαυτού, Χρήση συναισθημάτων για την επίλυση προβλημάτων). Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για έλεγχο πιθανών διαφορών μεταξύ ΕΦΑ και προπονητών/τριών, καθώς και πολλαπλές παλινδρομήσεις με εξαρτημένη την ΗΙ και προβλεπτές τους παράγοντες της ΣΝ, μέσω του SPSS v29.0.

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε όλες τις εξεταζόμενες μεταβλητές. Ειδικότερα, οι ΕΦΑ σημείωσαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες από τους προπονητές/τριες στην ΗΙ ($p = 0,004$) και στους τέσσερις επιμέρους παράγοντες της ΣΝ ($p < 0,05$). Επιπλέον, η πολλαπλή παλινδρόμηση έδειξε ότι το μοντέλο της ΣΝ ερμηνεύει ικανοποιητικά το 23,9% της διακύμανσης της ΗΙ ($p < 0,001$). Το πιο αξιοσημείωτο εύρημα ωστόσο στα τρία μοντέλα παλινδρόμησης (στο συνολικό δείγμα και στις αναλύσεις ανά ομάδα), είναι πως ο μοναδικός στατιστικά σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της ηγεσίας αναδείχθηκε η Χρήση συναισθημάτων στην επίλυση προβλημάτων ($p < 0,05$).

Συμπερασματικά, αν και οι ΕΦΑ υπερτερούν ποσοτικά σε επίπεδα ΣΝ και ΗΙ, ο ποιοτικός μηχανισμός ανάπτυξης ηγετικής ικανότητας παραμένει πανομοιότυπος. Ανεξαρτήτως πλαισίου, ηγέτης αναδεικνύεται εκείνος που αξιοποιεί πρακτικά τα συναισθήματα για να επιλύει αποτελεσματικά τις καθημερινές προκλήσεις.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Laborde, S., Guillen, F., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015). Chronotype, sport participation, and positive personality-trait-like individual differences. *Chronobiology International*, 32, 942-951.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΙΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ, ΤΕΛΕΙΟΘΗΡΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΡΙΕΣ ΛΑΤΙΝ ΧΟΡΩΝ

ΖΑΡΙΦΟΠΟΥΛΟΥ Κ.¹, ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.², ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.³, ΔΟΝΤΗ Α.¹, ΔΟΝΤΗ Ο.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Τομέα Γυμναστικής και Χορού

Η σχέση μεταξύ διαταραχών σίτισης και πρόσληψης τροφής (ΔΣΠΤ) και τελειοθρίας στον χορό έχει εξεταστεί σε μεγάλο αριθμό μελετών (Nordin-Bates et al., 2016). Ωστόσο, δεν είναι γνωστός ο ρόλος ψυχολογικών παραμέτρων, όπως η αυτοσυμπόνια, που δρουν προστατευτικά απέναντι στην εμφάνιση συμπτωμάτων ΔΣΠΤ. Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ εμφάνισης συμπτωμάτων ΔΣΠΤ, τελειοθρίας και αυτοσυμπόνιας σε χορεύτριες.

Εκατόν δεκαέξι χορεύτριες Latin χορών προ επαγγελματικού κι επαγγελματικού επιπέδου (ηλικία: $26,93 \pm 6,07$ έτη, χορευτική εμπειρία: $14,74 \pm 5,65$, ΔΜΣ: $20,62 \pm 2,75$) συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια: Ερωτηματολόγιο Στάσεων Διατροφής EAT-26 (παράγοντες: *δίαιτα, βουλιμία, έλεγχος κατάποσης*), Ερωτηματολόγιο Τελειοθρίας στον Αθλητισμό (παράγοντες: *προσπάθεια για τελειοθρία, προσωπικά στάνταρτ, ανησυχίες για λάθη, αρνητικές αντιδράσεις για τις ατέλειες*) και Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (παράγοντες: *καλοσύνη απέναντι στον εαυτό, επικριτική στάση, οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά, απομόνωση, ενσυνειδητότητα, αποφυγή ή υπερβολική ταύτιση*).

Σαράντα χορεύτριες (34,48%) είχαν συνολική βαθμολογία ≥ 20 στο EAT-26, η οποία συσχετίστηκε θετικά με όλες τις υποκλίμακες της τελειοθρίας ($r = 0,224 - 0,279$, $p < 0,05$), καθώς και με τις υποκλίμακες *επικριτική στάση* και *απομόνωση* ($r = 0,381$ και $r = 0,206$, αντίστοιχα, $p < 0,05$). Αρνητική συσχέτιση βρέθηκε με τον παράγοντα *καλοσύνη* και τη συνολική βαθμολογία της αυτοσυμπόνιας ($r = -0,200$ και $r = -0,265$, αντίστοιχα $p < 0,05$). Η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης έδειξε πως ο παράγοντας *επικριτική στάση* ερμήνευσε το 13,8% της διακύμανσης των τιμών του EAT-26 (Adjusted $R^2 = 0,138$, $F = 19,412$, $p < 0,01$).

Η επικριτική στάση των χορευτριών απέναντι στον εαυτό τους -δηλαδή το πόσο αυστηρά ή σκληρά κρίνουν ατελείς πλευρές του εαυτού τους- αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου εμφάνισης συμπτωμάτων ΔΣΠΤ. Αντίθετα, η *καλοσύνη* και η εν γένει υιοθέτηση συμπονετικής στάσης προς τον εαυτό τους φαίνεται να συνδέεται με μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων ΔΣΠΤ στο περιβάλλον των Latin χορών. Το εύρημα αυτό, σε συνδυασμό με το υψηλό ποσοστό χορευτριών με σκορ ≥ 20 στο EAT-26, υπογραμμίζει την ανάγκη εφαρμογής ψυχολογικών παρεμβάσεων με στόχο την αντιμετώπιση της επικριτικής στάσης και την ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας στο χορευτικό περιβάλλον.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Nordin-Bates, S. M., Schwarz, J. F., Quested, E., Cumming, J., Aujla, I. J., & Redding, E. (2016). Within-and between-person predictors of disordered eating attitudes among male and female dancers: Findings from the UK Centres for Advanced Training. *Psychology of Sport & Exercise*, 27, 101-111.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΕΛΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΕΦΗΒΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΜΠΑΛΗ Π.¹, ΜΑΡΑΚΗ Μ.², ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.³, ΔΟΝΤΗ Ο.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Οι έφηβες αθλήτριες γυμναστικής συχνά δέχονται πίεση για να διατηρήσουν χαμηλό σωματικό βάρος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικούς περιορισμούς και διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά (Donti et al., 2021). Η περιορισμένη γνώση για τη σωστή αθλητική διατροφή ενδέχεται να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων διατροφικών διαταραχών (ΔΔ) και σχετικού ενεργειακού ελλείμματος στον αθλητισμό (Relative Energy Deficiency Syndrome, RED-S). Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η διερεύνηση της παρουσίας συμπτωμάτων ΔΔ και των γνώσεων σχετικά με το RED-S σε αθλήτριες γυμναστικής.

Εβδομήντα οκτώ έφηβες αθλήτριες γυμναστικής (52 ρυθμικής γυμναστικής και 26 γυμναστικής για όλους), ηλικίας 12-17 ετών, συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Εξέτασης Διατροφικών Διαταραχών (Eating Disorder Examination Questionnaire, EDE-Q6.0), το Ερωτηματολόγιο Γνώσεων για το RED-S (RED-SKQ) και παρείχαν πληροφορίες σχετικά με την προπόνησή τους.

Είκοσι αθλήτριες (25,6%) αξιολογήθηκαν σε κατηγορία κινδύνου για διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές. Δεκαεφτά αθλήτριες (21,8%) ανέφεραν ολιγομηνόρροια ή αμηνόρροια. Κατά μέσο όρο, οι αθλήτριες δεν είχαν επαρκείς γνώσεις σχετικά με τις έννοιες που απαρτίζουν το RED-S (78,2 - 92,3%) και τη συσχέτισή του με διαταραχές της εμμήνου ρύσης και της υγείας των οστών (56,4 - 84,6%). Αντίθετα, είχαν καλύτερη ενημέρωση σχετικά με τις επιπτώσεις του ενεργειακού περιορισμού στην υγεία και την αθλητική απόδοση (56,4 - 84,6%). Η συνολική βαθμολογία των αθλητριών στο EDE-Q δεν συσχετίστηκε με τη βαθμολογία στο RED-SKQ.

Συμπερασματικά, το ποσοστό των αθλητριών που κατατάχτηκε σε κατηγορία κινδύνου για ΔΔ είναι σύμφωνο με προηγούμενες μελέτες σε αισθητικά αθλήματα. Παράλληλα, οι αθλήτριες παρουσίασαν περιορισμένη γνώση σχετικά με τις επιπτώσεις του RED-S στην εμμηνορροία και την υγεία των οστών, χωρίς αυτό να συσχετίζεται με τον κίνδυνο εμφάνισης ΔΔ. Ωστόσο, η αδυναμία αναγνώρισης αυτών των κινδύνων μπορεί να επηρεάσει τη διατροφική συμπεριφορά των αθλητριών και να καθυστερήσει την έγκαιρη διάγνωση και παρέμβαση για το RED-S.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Donti, O., Donti, A., Gaspari, V., Pleksida, P., & Psychountaki, M. (2021). Are they too perfect to eat healthy? Association between eating disorder symptoms and perfectionism in adolescent rhythmic gymnasts. *Eating behaviors*, 41, 101514.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 5 - ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ**Προεδρείο:** Κ. ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Κ. ΝΟΥΤΣΟΣ, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η συχνότητα εμφάνισης και έκβασης των αλληλουχιών στην πετοσφαίριση επί άμμου γυναικών υψηλού επιπέδου

ΦΙΛΙΠΠΟΥ Α., ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ Δ., ΔΡΙΚΟΣ Σ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.

Σχέση της ικανότητας αλλαγής κατεύθυνσης με τη μυϊκή ισχύ, την ταχύτητα και την ισορροπία αθλητριών πετοσφαίρισης ηλικίας 9-11 ετών

ΑΝΔΡΙΩΤΗ Ε., ΒΟΥΚΑΛΗ Α., ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ., ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ Σ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Σχέση μεταξύ παραμέτρων της δύναμης και της ισχύος με την ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης αθλητριών πετοσφαίρισης

ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ Γ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Σχέση της ικανότητας αλλαγής κατεύθυνσης με τη μυϊκή ισχύ, την ταχύτητα και την ηλικία αθλητριών μίνι πετοσφαίρισης

ΒΟΥΚΑΛΗ Α., ΑΝΔΡΙΩΤΗ Ε., ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ., ΝΙΚΑΣ Σ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Η άμεση επίδραση της μικρής διάρκειας της στατικής και δυναμικής διάταξης στο κατακόρυφο άλμα με και χωρίς προ-διάταση σε χειροσφαιριστές

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΑΛΗΠΑΣΑΛΗ Φ., ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Ζ., ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ Α., ΖΑΚΑΣ Α.

Ανάλυση απόδοσης τερματοφύλακα σε σχέση με: Χρόνο συμμετοχής, ύψος, εμπειρία και αποτελεσματικότητα στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα χειροσφαίρισης ανδρών 2024

ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π., ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α., ΣΥΓΓΑΡΗΣ Α., ΜΑΚΡΗ Α., ΚΕΠΕΣΙΔΟΥ Μ., ΝΟΥΤΣΟΣ Κ.

Τεχνικές δεξιότητες, ανθρωπομετρικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά νεαρών αθλητών καλαθοσφαίρισης και ποδοσφαίρισης

ΜΠΑΡΤΑ Α., ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι., ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν., ΜΠΕΚΡΗΣ Ε., ΓΚΟΦΑΣ Δ., ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.

Η επίδραση της προπόνησης και του αγώνα στην μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού, εβδομαδιαίου κύκλου στην αγωνιστική περίοδο σε ποδοσφαιριστές

ΣΒΩΛΗΣ Π., ΘΩΜΑΚΟΣ Π.

Σωματομετρικά χαρακτηριστικά και μέγιστη ταχύτητα σε συνδυασμό με την θέση, ηλικιακών κατηγοριών υψηλού επιπέδου ποδοσφαιριστών της super league 1

ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ Κ., ΠΟΝΤΙΔΗΣ Θ., ΓΕΡΟΥΛΗΣ Π., ΜΑΝΤΖΙΩΚΑΣ Η., ΘΩΜΑΚΟΣ Π.

Μέγιστη ταχύτητα και σωματομετρικά χαρακτηριστικά ηλικιακών κατηγοριών K14 έως K19 υψηλού επιπέδου ποδοσφαιριστών Super League 1

ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ Κ., ΠΟΝΤΙΔΗΣ Θ., ΓΕΡΟΥΛΗΣ Π., ΜΑΝΤΖΙΩΚΑΣ Η., ΘΩΜΑΚΟΣ Π.

Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΒΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΦΙΛΙΠΠΟΥ Α.¹, ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ Δ.¹, ΔΡΙΚΟΣ Σ.², ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η πετοσφαίριση επί άμμου έχει κυκλικό χαρακτήρα αφού οι δεξιότητες της επαναλαμβάνονται στο αγωνιστικό επεισόδιο (Α.Ε) και έχουν ομαδοποιηθεί σε αλληλουχίες (C0, CI, II, CIIb, CIII, CIIIb, CIV, CV). Ανεξάρτητα από την αλληλουχία, κάθε αγωνιζόμενη ομάδα συγκεντρώνει πόντους από τις δεξιότητες σκοραρίσματος (σερβίς, επίθεση και μπλοκ), καθώς και από λάθη του αντιπάλου (Medeiros et al., 2014). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η συχνότητα εμφάνισης και έκβασης των αλληλουχιών της πετοσφαίρισης επί άμμου σε αγώνες γυναικών υψηλού επιπέδου, σε σχέση με τις δεξιότητες σκοραρίσματος και τα λάθη αντιπάλου.

Το δείγμα της έρευνας ήταν οι αγώνες των 32 ομάδων γυναικών στο κυρίως ταμπλό της διοργάνωσης Beach Volley World Tour 2019 Finals Rome. Συνολικά εξετάστηκαν και αναλύθηκαν 56 αγώνες γυναικών, 130 σετ, 4,776 Α.Ε. και 15,569 αλληλουχίες, μέσω της μεθόδου της παρατήρησης. Η αξιοπιστία των μετρήσεων κρίθηκε εξαιρετική (kappa Cohen=0,930 και 0,915 αντίστοιχα). Πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των μεταβλητών και υπολογίστηκε η αποτελεσματικότητα των αλληλουχιών με βάση την εξίσωση: (συχνότητα εμφάνισης αλληλουχιών θετικής έκβασης/ συχνότητα εμφάνισης αλληλουχιών) Χ 100.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αλληλουχίες με την συχνότερη εμφάνιση ήταν η C0 και η CI με ισόποσα δεδομένα (N=4776, 30,68%) και η CII (N=3977, 25,54%). Η αλληλουχία με το μεγαλύτερο ποσοστό θετικής έκβασης ήταν η CV (59,46%) ακολουθούμενη από CIIb (57,97%), CIIIb (56,57%) και CI (53,66%), ενώ στη CII είχε θετική έκβαση το 19,94%. Αναφορικά με τις δεξιότητες το επιθετικό χτύπημα, ως ενέργεια σκοραρίσματος και ως λάθος αντιπάλου, είναι η δεξιότητα με την υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης (N=3545, 74,1%). Ακολουθεί η δεξιότητα του σερβίς, ως ενέργεια σκοραρίσματος και ως λάθος αντιπάλου (N=799, 16,7%) και η δεξιότητα του μπλοκ (N=319, 6,6%).

Συμπερασματικά, η μελέτη επιβεβαίωσε την καθοριστική σημασία του επιθετικού χτυπήματος και του σερβίς στην έκβαση του αγώνα. Τα ευρήματα αυτά μπορούν να βοηθήσουν στις προπονητές στον σχεδιασμό εξειδικευμένων προγραμμάτων προπόνησης, εστιάζοντας στις αλληλουχίες με την υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης και τα υψηλότερα ποσοστά σκοραρίσματος.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Medeiros, A. I. A., Palao, J. M., Marcelino, R., & Mesquita, I. (2014). Systematic review on sports performance in beach volleyball from match analysis. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(6), 698. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n6p698>

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥ, ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-11 ΕΤΩΝ

ΑΝΔΡΙΩΤΗ Ε.¹, ΒΟΥΚΑΛΗ Λ.¹, ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε.², ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ.², ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ Σ.¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.³, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στην πετοσφαίριση είναι σημαντικός ο ρόλος της ικανότητας αλλαγής κατεύθυνσης (COD). Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της ενδεχόμενης σχέσης της COD με τη μυϊκή ισχύ των άνω και κάτω άκρων όπως εκτιμώνται από τη ρίψη ιατρικής μπάλας 2kg (MB) και το κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση δίχως (CMJ) και με αιώρηση των χεριών (CMJas), την ταχύτητα 10m (Sprint) και τη δυναμική ισορροπία με στήριξη στο δεξί (ΔΙΔ) και στο αριστερό σκέλος (ΔΙΑ).

Στη μελέτη συμμετείχαν 36 πετοσφαιρίστριες $9,8 \pm 0,9$ ετών με σωματική μάζα $36,8 \pm 8,9$ kg και ύψος $140 \pm 6,9$ cm. Η COD προσδιορίστηκε μέσω του προσαρμοσμένου T-test ενώ η ΔΙ μέσω του Y-Balance Test (Plisky et al., 2009). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν ο συντελεστής συσχέτισης Pearson r και η προς τα πίσω ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η απόδοση στο T-test είχε μέτρια συσχέτιση με τη ΔΙΔ ($r = -0,33$, $p = 0,05$), υψηλή με τη MB ($r = -0,62$, $p < 0,001$) και πολύ υψηλή με το CMJ, το CMJas και το Sprint ($r = -0,74$ έως $0,78$, $p < 0,001$). Ο έλεγχος του τελικού μοντέλου παλινδρόμησης ($F_{(3,32)} = 28,00$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,724$) έδειξε ότι από όλες τις παραμέτρους, σημαντικές για την πρόβλεψη της απόδοσης στο T-test ήταν ιεραρχικά το CMJas, το Sprint και η MB. Διαπιστώθηκε ότι εάν το Sprint και η MB είναι σταθερές και η απόδοση στο CMJas βελτιωθεί κατά 1 cm, το T-test βελτιώνεται κατά 0,8 s ($\beta = -0,37$, $t = -2,26$, $p = 0,03$). Επίσης, εάν η απόδοση στο CMJas και στη MB είναι σταθερές αλλά βελτιωθεί κατά 1s στο Sprint, το T-test βελτιώνεται κατά 1,88 s ($\beta = 0,32$, $t = 2,04$, $p = 0,05$). Τέλος, εάν η απόδοση στο CMJas και στο Sprint είναι σταθερές και η MB αυξηθεί κατά 1 m, το T-test βελτιώνεται κατά 0,46 s ($\beta = -0,31$, $t = -2,91$, $p = 0,007$).

Συμπερασματικά, η απόδοση στο CMJas, στο Sprint και στη MB λειτουργούν ως ισχυροί προβλεπτικοί παράγοντες της COD σε νεαρές πετοσφαιρίστριες 9-11 ετών, υποδεικνύοντας βασικούς στόχους για προπονητική παρέμβαση και βελτίωση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Plisky, P. J., Gorman, P. P., Butler, R. J., Kiesel, K. B., Underwood, F. B., & Elkins, B. (2009). The reliability of an instrumented device for measuring components of the star excursion balance test. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 4(2), 92-99.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ Γ.¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.², ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.¹, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στην πετοσφαίριση είναι σημαντικός ο ρόλος της ικανότητας αλλαγής κατεύθυνσης (COD). Σκοπός της μελέτης ήταν να ελεγχθεί η σχέση μεταξύ παραμέτρων της δύναμης και της ισχύος με την COD σε αθλήτριες πετοσφαίρισης εθνικής κατηγορίας.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 34 αθλήτριες ηλικίας $23,6 \pm 5,2$ ετών. Αξιολογήθηκαν η μέγιστη ισομετρική τους δύναμη σε θέση καθίσματος 140° (Fmax), το κατακόρυφο άλμα τους με ταλάντευση δίχως (CMJ), και με αιώρηση των χεριών (CMJas) και το άλμα πτώσης τους από ύψος αντίστοιχο του CMJ (DJopt). Επίσης, αξιολογήθηκαν η επιτάχυνση 10 m (Sprint 10 m) και η COD τους μέσω των προσαρμοσμένων 505 με δεξιά (505modR) και αριστερή στροφή (505modL) (Gabbett et al., 2008). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν ο συντελεστής συσχέτισης Pearson r και η κατά βήμα ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης.

Διαπιστώθηκε ότι η απόδοση στο 505modR είχε στατιστικά σημαντική μέτρια συσχέτιση με το CMJ ($r = -0,491, p = 0,003$), υψηλή με το CMJas ($r = -0,534, p = 0,001$) και το Sprint 10m ($r = 0,508, p = 0,002$), ενώ δεν είχε σημαντική συσχέτιση με το DJopt και την Fmax, ($r = -0,3$ και $r = -0,2$, αντίστοιχα, $p > 0,05$). Η απόδοση στο 505modL είχε μέτρια συσχέτιση με το DJopt ($r = -0,438, p < 0,01$), το CMJ ($r = -0,485, p < 0,004$), το Sprint 10m ($r = 0,393, p = 0,021$) και υψηλή με το CMJas ($r = -0,556, p < 0,001$). Δεν υπήρξε σημαντική συσχέτιση με την Fmax ($r = -0,2, p > 0,05$). Διαπιστώθηκε ότι εάν η απόδοση στο Sprint 10m είναι σταθερή και η απόδοση στο CMJas βελτιωθεί κατά 1 cm, στο 505modR θα βελτιωθεί κατά 0,013 s ($t = -2,67, p = 0,012$). Από την άλλη πλευρά εάν η απόδοση στο CMJas είναι σταθερή και η απόδοση στο Sprint 10m βελτιωθεί κατά 1 s στο 505modR θα βελτιωθεί κατά 0,36 s ($t = 2,4, p = 0,023$). Αντίστοιχα, διαπιστώθηκε ότι εάν η απόδοση στο CMJas βελτιωθεί κατά 1cm, στο 505modL θα βελτιωθεί κατά 0,02s ($t = -3,78, p < 0,001$).

Συμπερασματικά, η απόδοση στο CMJas και στο Sprint 10m λειτουργούν ως ισχυροί προβλεπτικοί παράγοντες της COD σε πετοσφαιρίστριες εθνικής κατηγορίας, υποδεικνύοντας βασικούς στόχους για προπονητική παρέμβαση και βελτίωση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Gabbett, T. J., Kelly, J. N., & Sheppard, J. M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(1), 174–181. DOI: [10.1519/JSC.0b013e31815ef700](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31815ef700)

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥ, ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΜΙΝΙ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΒΟΥΚΑΛΗ Λ.¹, ΑΝΔΡΙΩΤΗ Ε.¹, ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε.², ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ.², ΝΙΚΑΣ Σ.¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.³, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στην πετοσφαίριση η απόδοση των παικτών επηρεάζεται από σειρά φυσικών και φυσιολογικών παραμέτρων ενώ μεταξύ αυτών φαίνεται ότι σημαντικός είναι ο ρόλος της ικανότητας αλλαγής κατεύθυνσης (COD). Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης της COD με τη μυϊκή ισχύ των άνω και κάτω άκρων όπως εκτιμώνται από τη ρίψη ιατρικής μπάλας 2kg (MB) και το κατακόρυφο άλμα με τάλαντευση και αιώρηση των χεριών (CMJas), την ταχύτητα 10m (Sprint), την ηλικία και την απόσταση από την περίοδο απότομης ανάπτυξης του ύψους (PHVdif).

Στη μελέτη συμμετείχαν 36 πετοσφαιρίστριες ηλικίας $9,8 \pm 0,9$ ετών με σωματική μάζα $36,8 \pm 8,9$ kg και ύψος $140 \pm 6,9$ cm. Η COD προσδιορίστηκε μέσω του προσαρμοσμένου τεστ 505 με δεξιά στροφή (505R) ενώ η PHVdif σύμφωνα με τις οδηγίες των Mirwald και συν. (2002). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson r και η προς τα πίσω ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (MLR).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η απόδοση στο 505R δεν είχε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την ηλικία και τη PHVdif ($p > 0,05$), ενώ είχε υψηλή συσχέτιση με τη MB ($r = -0,54$, $p < 0,001$) και πολύ υψηλή με το CMJas και το Sprint ($r = -0,75$ και $r = 0,87$, αντίστοιχα, $p < 0,001$). Ο έλεγχος του τελικού μοντέλου παλινδρόμησης ($F_{(3,32)} = 61,56$, $p < 0,001$, $R^2 = 0,789$) έδειξε ότι από όλες τις παραμέτρους, σημαντικές για την πρόβλεψη της απόδοσης στο 505R ήταν ιεραρχικά το Sprint και το MB. Διαπιστώθηκε ότι εάν η απόδοση στη MB είναι σταθερή και η απόδοση στο Sprint βελτιωθεί κατά 1 s, στο 505R βελτιώνεται κατά 1,24 s ($\beta = 0,783$, $t = 8,85$, $p < 0,001$). Στην περίπτωση που η απόδοση στο Sprint είναι σταθερή αλλά βελτιωθεί κατά 1 m στη MB, στο 505R βελτιώνεται κατά 0,08 s ($\beta = -0,201$, $t = -2,27$, $p = 0,03$).

Συμπερασματικά, φάνηκε ότι το η ταχύτητα 10 m και η μυϊκή ισχύς των άνω άκρων αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες της COD των πετοσφαιριστριών 9-11 ετών υποδεικνύοντας βασικούς στόχους για προπονητική παρέμβαση και βελτίωση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Mirwald, R. L., Baxter-Jones, A. D. G., Bailey, D. A., & Beunen, G. P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(4), 689–694. <https://doi.org/10.1097/00005768-200204000-00020>

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΔΙΑΤΑΣΗ ΣΕ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.¹, ΑΛΗΠΑΣΑΛΗ Φ.¹, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Ζ.¹, ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ Α.², ΖΑΚΑΣ Α.³

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

²Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

³Ομότιμος Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Για τη βελτίωση της ευκαμψίας απαιτείται μεγάλη διάρκεια στατικής διάτασης, αναγκαία για την ενεργοποίηση των ελαστικών ιδιοτήτων του συνδετικού ιστού, η οποία όμως επιδρά αρνητικά στην απόδοση, δημιουργώντας σύγχυση στους αθλητές. Αρκετοί συγγραφείς, ωστόσο θεωρούν υπεύθυνα τα συστατικά στοιχεία του μυός και όχι τα ελαστικά (Warneke et al., 2024). Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την άμεση επίδραση που έχει η μικρή διάρκεια στατικού και δυναμικού τύπου διάτασης στην ευκαμψία και αυτή στο κατακόρυφο άλμα με και χωρίς προδιάταση σε χειροσφαιριστές.

Δεκαεννιά χειροσφαιριστές της Α1 εκτέλεσαν στις ίδιες αφετηρίες ξεχωριστό πρωτόκολλο διατάσεων στατικού και δυναμικού τύπου στα κάτω άκρα και τον κορμό διάρκειας εννιά δευτερολέπτων σε κάθε άρθρωση, πρωτόκολλο βάρη αντί διατάσεων και κατακόρυφα άλματα με και χωρίς προδιάταση. Το κινητικό εύρος εξετάστηκε σε μοίρες στην κάμψη, έκταση και απαγωγή του ισχίου, την κάμψη γόνατος, ποδοκνημικής και κορμού με γωνιόμετρο και τα άλματα σε εκατοστά με ηλεκτρονικό σύστημα *Optojump*.

Το κινητικό εύρος βελτιώθηκε σε όλες τις αρθρώσεις, όπως και το κατακόρυφο άλμα με προδιάταση ($p < 0,001$) και στα δύο πρωτόκολλα διατάσεων, με μεγαλύτερη βελτίωση στο δυναμικό πρωτόκολλο. Συγκεκριμένα, στην κάμψη του ισχίου, η αύξηση ήταν 11,16° στο δυναμικό και 3,16° στο στατικό πρωτόκολλο. Στην έκταση, η βελτίωση ήταν 3,79° έναντι 2,32°, στην απαγωγή 3,63° έναντι 3,00°, στην κάμψη του γόνατος 6,84° έναντι 2,63°, στην ποδοκνημική 3,89° έναντι 2,31°, και στον κορμό 11,37° έναντι 3,05°. Στο κατακόρυφο άλμα, η αύξηση ήταν 4,28 cm στο δυναμικό πρωτόκολλο και 2,19 cm στο στατικό.

Τα ευρήματα της μελέτης παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για τον σχεδιασμό κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης, αλλά και την εφαρμογή στατικής διάτασης μικρής διάρκειας κάτω των δέκα δευτερολέπτων για τη βελτίωση της ευκαμψίας και της απόδοσης μυϊκής ισχύος.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Warneke, K., Behm, G., Alizadeh, S., Hillebrecht, M., Konrad, A., & Wirth, K. (2024). Discussing conflicting explanatory approaches in flexibility training under consideration of physiology: a narrative review. *Sports Medicine*, 54(7), 1785-1799.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ: ΧΡΟΝΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΥΨΟΣ, ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ 2024

ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π., ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α., ΣΥΓΓΑΡΗΣ Α., ΜΑΚΡΗ Α., ΚΕΠΕΣΙΔΟΥ Μ.,
ΝΟΥΤΣΟΣ Κ.

Τομέας Αθλοπαιδιών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η θέση του τερματοφύλακα στη σύγχρονη χειροσφαίριση έχει σημαντική επίδραση στο τελικό αποτέλεσμα. Η ικανότητα του τερματοφύλακα είναι συνδεδεμένη με διάφορα χαρακτηριστικά όπως σωματομετρία, αθλητική εμπειρία, τεχνικά, τακτικά ψυχικά χαρακτηριστικά (Hansen et al., 2025). Τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά και το ύψος συνδέονται με την αθλητική επιτυχία (Meletakos et al., 2021). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι ο έλεγχος διαφορών σε χρόνο συμμετοχής, ύψος, εμπειρία, και αποτελεσματικότητα όπως καταγράφηκε στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών 2024.

Καταγράφηκαν 65 διεθνείς αγώνες από το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών το οποίο διεξήχθη στην Γερμανία (10-28/1/2024). Οι μεταβλητές οι οποίες αξιολογήθηκαν ήταν: χρόνος συμμετοχής, συνολική αποτελεσματικότητα και επιμέρους αποτελεσματικότητες (θέση και κατάσταση) επίσης το ύψος και οι διεθνείς συμμετοχές των τερματοφυλάκων των 24 εθνικών ομάδων που συμμετείχαν. Έγινε διαχωρισμός σε βασικούς (Β.Τφ) και αναπληρωματικούς (Α.Τφ) τερματοφύλακες ανάλογα με τον χρόνο συμμετοχής. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το t-test για ανεξάρτητα δείγματα και η στατιστική σημαντικότητα ορίστηκε σε $p < 0,05$

Ο χρόνος συμμετοχής για τους Β.Τφ ήταν 44,11min ($\pm 10,50$) και για τους Α.Τφ 12,27 min ($\pm 9,83$) ($p < 0,01$). Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στην συνολική αποτελεσματικότητα: [Β.Τφ 31,06% ($\pm 9,77$) - Α.Τφ 19,30%, ($\pm 16,58$) ($p < 0,01$)], στην αποτελεσματικότητα από τα 6μ: [Β.Τφ 26,39% ($\pm 16,56$) - Α.Τφ 19,86% ($\pm 24,70$)] από τα 9μ. [Β.Τφ 44,58% ($\pm 19,14$) - Α.Τφ 29,53% ($\pm 26,68$) ($p < 0,01$)], και από διείσδυση: [Β.Τφ 21,76% ($\pm 24,83$) - Α.Τφ 12,36% ($\pm 26,89$) ($p < 0,05$)]. Δεν παρατηρήθηκαν στατικά σημαντικές διαφορές στο ύψος: [Β.Τφ 193,19m ($\pm 5,52$) - Α.Τφ 193,38m ($\pm 5,09$)] και στις διεθνείς συμμετοχές: [Β.Τφ 72,32 ($\pm 66,74$) - Α.Τφ 56,06 ($\pm 70,07$)].

Οι τερματοφύλακες στο υψηλό αγωνιστικό επίπεδο δεν παρουσιάζουν διαφορές στον παράγοντα ύψος και διεθνείς συμμετοχές. Κομβικής σημασίας για τον χαρακτηρισμό ως 'βασικό' είναι η απόδοση στις ρίψεις από 9 μ., διείσδυση και 6μ.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Hansen, C., Sanz-Lopez, F., Whiteley, R., Popovic, N., Ahmed, H. A., & Cardinale, M. (2017). Performance analysis of male handball goalkeepers at the World Handball championship 2015. *Biology of Sport*, 34(4), 393-400.
- Meletakos, P., Noutsos, K., Bartha, A. I., & Bayios, I. (2021). The height importance of male athletes for the classification in the world handball championships. *Motriz: Revista de Educação Física*, 27, e10210002621.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ, ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΜΠΑΡΤΑ Α.¹, ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι.¹, ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν.¹, ΜΠΕΚΡΗΣ Ε.¹, ΓΚΟΦΑΣ Δ.¹,
ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.²

¹ Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

² Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η καλαθοσφαίριση (Nazaraki et al., 2009) και η ποδοσφαίριση (Reilly et al., 2000) ανήκουν στα ομαδικά αθλήματα, τα οποία χαρακτηρίζονται από υψηλές απαιτήσεις σε τεχνικές δεξιότητες, φυσιολογικές ικανότητες και συγκεκριμένα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, ιδιαίτερα κατά την αναπτυξιακή ηλικία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή και η σύγκριση ανθρωπομετρικών, φυσιολογικών και τεχνικών χαρακτηριστικών νεαρών αθλητών καλαθοσφαίρισης και ποδοσφαίρισης.

Στη μελέτη συμμετείχαν 28 αθλητές καλαθοσφαίρισης κατηγορίας Παιδών (U16) της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης και 34 αθλητές ποδοσφαίρισης κατηγορίας Κ16 της Ελληνικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας, αγωνιστικής περιόδου 2024–2025.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε τρεις φάσεις και περιλάμβανε ανθρωπομετρικές μετρήσεις (ύψος, βάρος, ΔΜΣ, καθιστό ανάστημα και ποσοστό σωματικού λίπους), αξιολόγηση των φυσιολογικών χαρακτηριστικών (ταχύτητα, κατακόρυφο άλμα, αερόβια ικανότητα, ευκινησία, ευλυγισία) και τέσσερις δοκιμασίες τεχνικών δεξιοτήτων σε κάθε άθλημα (μεταβίβαση, βολές, ελιγμό με μπάλα και αμυντική μετατόπιση στην καλαθοσφαίριση και μεταβίβαση, σουτ, ελιγμό με μπάλα και έλεγχο της μπάλας στον αέρα, στην ποδοσφαίριση).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι καλαθοσφαιριστές παρουσίασαν υψηλότερο ανάστημα, μεγαλύτερο σωματικό βάρος ($p = 0,047$), μεγαλύτερο δείκτη μάζας σώματος και ποσοστό σωματικού λίπους σε σύγκριση με τους ποδοσφαιριστές. Όσον αφορά την σύγκριση των φυσιολογικών χαρακτηριστικών, οι ποδοσφαιριστές υπερείχαν στην ταχύτητα ($p = 0,023$), ενώ οι καλαθοσφαιριστές εμφάνισαν ανώτερες επιδόσεις στο κατακόρυφο άλμα ($p = 0,012$) και στην αερόβια ικανότητα. Η ανάλυση συσχετίσεων ανέδειξε την προπονητική ηλικία ως τον σημαντικότερο παράγοντα που σχετίζεται με τη βελτίωση των τεχνικών δεξιοτήτων και στα δύο αθλήματα.

Συμπερασματικά, τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της πολύπλευρης αξιολόγησης των νεαρών αθλητών και μπορούν να συμβάλουν στην διαδικασία επιλογής ταλέντων καθώς και στον προπονητικό σχεδιασμό στην καλαθοσφαίριση και στην ποδοσφαίριση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Narazaki, K., Berg, K., Stergiou, N., & Chen, B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(3), 425-432.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ, ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

ΣΒΩΛΗΣ Π., ΘΩΜΑΚΟΣ Π.

Τομέας Αθλοπαιδιών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η Μεταβλητότητα Καρδιακού Ρυθμού (HRV) αποτελεί σημαντικό δείκτη που δίνει πληροφορίες για την κατάσταση του οργανισμού σε ηρεμία, συμβάλλοντας σημαντικά στην αξιολόγηση της υγείας των αθλητών που υποβάλλονται σε έντονα προπονητικά και αγωνιστικά φορτία (Borresen & Lambert, 2008). Η HRV αποτελεί αξιόπιστο και ευαίσθητο δείκτη της λειτουργικής κατάστασης του αυτόνομου νευρικού συστήματος σε συνθήκες ηρεμίας, αντανakλώντας την δυναμική ισορροπία μεταξύ του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού συστήματος.

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 9 ποδοσφαιριστές μιας ομάδας της Α΄ ερασιτεχνικής κατηγορίας της ΕΠΣ Πειραιά. Αφού καταγράφηκε η ηλικία τους και η ημερήσια καθημερινή κόπωση, φορούσαν ζώνη στο στήθος για την μέτρηση των καρδιακών παλμών, διάρκεια 5 λεπτά σε ύπτια θέση, σε ήρεμο περιβάλλον. Αυτό πραγματοποιήθηκε 3 φορές μέσα στην ίδια εβδομάδα, 1^η μέτρηση πριν την προπόνηση μία ημέρα μετά το παιχνίδι, 2^η μέτρηση πριν την έναρξη της προπόνησης υψηλής έντασης 3 ημέρες μετά το παιχνίδι και 3^η μέτρηση πριν τον επίσημο αγώνα το Σαββατοκύριακο. Πραγματοποιήθηκε ANOVA repeated measures με επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$.

Οι δείκτες SDNN, SD1, SD2 και Stress Index παρέμειναν σταθεροί κατά την διάρκεια της εβδομάδας, σε αντίθεση με τους δείκτες παρουσίασαν σημαντική διαφορά μεταξύ των ημερών που γινόνταν οι μετρήσεις και συγκεκριμένα ο mean RR (1^η: $995,7 \pm 134,1$ ms, 2^η: $872,8 \pm 152,5$ ms, 3^η: $818,7 \pm 101,3$ – 1^η vs. 2^η $p = 0,02$, 1^η vs. 3^η $p = 0,001$), RMSSD (1^η: $72,7 \pm 3,1$ ms, 2^η: $52,7 \pm 29,7$ ms, 3^η: $46,4 \pm 22,3$ – 1^η vs. 3^η $p = 0,037$), pNN50 (1^η: $41,9 \pm 18,3$ %, 2^η: $24,5 \pm 18,8$ %, 3^η: $20,8 \pm 17,2$ % – 1^η vs. 2^η $p = 0,015$, 1^η vs. 3^η $p = 0,004$), SD2/SD1 (1^η: $2,4 \pm 0,8$, 2^η: $3,1 \pm 0,9$, 3^η: $3,4 \pm 1,1$ – 1^η vs. 3^η $p = 0,03$) και LF/HF Ratio (1^η: $1,6 \pm 1,3$, 2^η: $2,7 \pm 1,6$, 3^η: $4,1 \pm 2,7$ – 1^η vs. 3^η $p = 0,006$).

Η μέτρηση της HRV ενδείκνυται και αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια των προπονητών για την γνώση της κόπωσης από την καθημερινότητα, το άγχος για την έντονη προπόνηση και την απόδοση την ημέρα του επίσημου αγώνα σε ποδοσφαιριστές ερασιτεχνικών ομάδων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Borresen, J., & Lambert, M. I. (2008). Autonomic control of heart rate during and after exercise: measurements and implications for monitoring training status. *Sports Med.*, 38(8), 633–646. DOI: [10.2165/00007256-200838080-00002](https://doi.org/10.2165/00007256-200838080-00002)

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗΝ ΘΕΣΗ, ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΤΗΣ SUPERLEAGUE 1

ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ Κ., ΠΟΝΤΙΔΗΣ Θ., ΓΕΡΟΥΛΗΣ Π., ΜΑΝΤΖΙΩΚΑΣ Η., ΘΩΜΑΚΟΣ Π.

Τομέας Αθλοπαιδιών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στο ποδόσφαιρο η κατανομή θέσεων εξαρτάται από τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, παράλληλα με την τεχνική/τακτική, την καλυπτόμενη απόσταση στον αγώνα σε διάφορες εντάσεις, την επιτάχυνση και τη μέγιστη ταχύτητα (Oliva-Lozano et al., 2020). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει το χρόνο κάλυψης απόστασης μέχρι 30μ και τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά νεαρών ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου ηλικιακών κατηγοριών ανάλογα με τη θέση που αγωνίζονται.

Αξιολογήθηκαν 124 ποδοσφαιριστές στις ηλικιακές κατηγορίες K14, K15, K16, K17 και K19, ομάδας υψηλού επιπέδου Superleague1. Με ηλεκτρονικά φωτοκύτταρα μετρήθηκε ο χρόνος των 5μ, 10μ και 30μ και κατανεμήθηκαν ανάλογα με τις θέσεις που αγωνίζονται σε τερματοφύλακες (GK), κεντρικούς αμυντικούς (CD), πλάγιους αμυντικούς (FB), κεντρικούς μέσους (CM), πλάγιους επιθετικούς (W) και επιθετικούς (F).

Αναφορικά με την αγωνιστική θέση, οι GK ($1,82 \pm 0,06$ cm, $73,52 \pm 10,46$ kg, $22,04 \pm 2,23$ kg/m²), οι CD ($1,80 \pm 0,04$ cm, $71,35 \pm 5,09$ kg, $22,12 \pm 1,50$ kg/m²) και οι F ($1,78 \pm 0,08$ cm, $68,51 \pm 10,94$ kg, $21,59 \pm 2,03$ kg/m²) κατέγραψαν υψηλότερες επιδόσεις στο ύψος και τη σωματική μάζα σε σύγκριση με τους FB ($1,68 \pm 0,08$ cm, $58,23 \pm 9,45$ kg, $20,60 \pm 2,27$ kg/m²), CM ($1,71 \pm 0,09$ cm, $61,32 \pm 9,80$ kg, $20,92 \pm 1,85$ kg/m²), W ($1,72 \pm 0,06$ cm, $63,62 \pm 6,33$ kg, $21,41 \pm 1,52$ kg/m²), Ύψος: GK vs. FB $p < 0,001$, GK vs. CM $p < 0,05$, GK vs. W $p < 0,001$ – CD vs. FB $p < 0,05$, F vs. FB $p < 0,001$ – Μάζα: GK vs. FB $p < 0,001$, GK vs. W $p < 0,01$, F vs. FB $p < 0,01$, ενώ δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στο BMI. Στην μέγιστη ταχύτητα διαπιστώθηκε ότι οι W παρουσίασαν καλύτερη επίδοση σε σχέση με τους CM στο χρόνο ταχύτητας όλων των αποστάσεων (5μ: $1,15 \pm 0,05$ vs. $1,20 \pm 0,04$, 10μ: $1,94 \pm 0,08$ vs. $2,00 \pm 0,10$, 30μ: $4,60 \pm 0,21$ vs. $4,76 \pm 0,28$ $p < 0,05$).

Επιβεβαιώνοντας προγενέστερες έρευνες, στην παρούσα μελέτη διαπιστώνεται ότι οι GK, οι CD και ακόλουθα οι F ήταν ψηλότεροι και βαρύτεροι σε σύγκριση με τους FB, τους CM και τους W, χωρίς να παρατηρούνται διαφορές στο BMI μεταξύ τους. Οι καλύτερες επιδόσεις στους χρόνους 5μ, 10μ και 30μ των W σε σχέση με τους CM επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα προγενέστερων ερευνών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Oliva-Lozano, J. M., Fortes, V., Krustup, P., & Muyor, J. M. (2020). Acceleration and sprint profiles of professional male football players in relation to playing position. *PloS one*, 15(8), e0236959.

ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Κ14 ΕΩΣ Κ19 ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ SUPERLEAGUE 1

ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ Κ., ΠΟΝΤΙΔΗΣ Θ., ΓΕΡΟΥΛΗΣ Π., ΜΑΝΤΖΙΩΚΑΣ Η., ΘΩΜΑΚΟΣ Π.

Τομέας Αθλοπαιδιών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ταχύτητα στο ποδόσφαιρο χαρακτηρίζεται ως σημαντικός παράγοντας κυρίως για την επίτευξη ή την αποφυγή τέρματος της ομάδας και εξαρτάται από την αντίδραση και την ταχύτητα κίνησης των ποδοσφαιριστών σε μικρές αποστάσεις (Iaia et al., 2009). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την μέγιστη ταχύτητα κίνησης μέχρι 30μ και τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά νεαρών ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου ηλικιακών κατηγοριών από Κ14 έως Κ19.

Έλαβαν μέρος 124 νεαροί ποδοσφαιριστές (Υψος: $1,7 \pm 0,1$ cm, μάζα: $64,6 \pm 10,1$ kg, BMI: $21,3 \pm 1,9$ kg/m², BF: $4,8 \pm 1,0\%$), ομάδας υψηλού αγωνιστικού επιπέδου της Super League 1 από τις ηλικιακές κατηγορίες Κ14, Κ15, Κ16, Κ17 και Κ19. Με τη χρήση ηλεκτρονικών φωτοκυττάρων μετρήθηκε χρόνος των 5, 10 και 30 μέτρων για κάθε ηλικιακή κατηγορία.

Στο ποσοστό σωματικού λίπους δεν υπήρχαν διαφορές. Στο δείκτη μάζας σώματος (BMI) η Κ14 παρουσίασε χαμηλότερες τιμές από την Κ16 ($19,7 \pm 2,0$ vs. $22,1 \pm 1,1$ $p < 0,001$), την Κ17 ($19,7 \pm 2,0$ vs. $21,3 \pm 1,4$ $p < 0,01$) και την Κ19 ($19,7 \pm 2,0$ vs. $23,0 \pm 1,0$ $p < 0,001$), η Κ15 με την Κ16 ($20,7 \pm 2,0$ vs. $22,1 \pm 1,1$ $p < 0,05$) και την Κ19 ($20,7 \pm 2,0$ vs. $23,0 \pm 1,0$ $p < 0,001$) και η Κ17 με την Κ19 ($21,3 \pm 1,4$ vs. $23,0 \pm 1,0$ $p < 0,01$). Στην απόσταση των 5μ, μόνο η Κ14 κατέγραψε χαμηλότερες επιδόσεις (Κ14: $1,25 \pm 0,1$ – Κ15: $1,16 \pm 0,1$ – Κ16: $1,16 \pm 0,1$ – Κ17: $1,13 \pm 0,1$ – Κ19: $1,17 \pm 0,1$ – σε όλες $p < 0,001$), στα 10μ (Κ14: $2,1 \pm 0,1$ – Κ15: $1,97 \pm 0,1$ – Κ16: $1,95 \pm 0,1$ – Κ17: $1,87 \pm 0,1$ – Κ19: $1,97 \pm 0,1$) η Κ14 έδειξε χαμηλότερη επίδοση από τις άλλες κατηγορίες ($p < 0,001$), η Κ17 παρουσίασε καλύτερη επίδοση από την Κ15 ($p < 0,001$), την Κ16 ($p < 0,05$) και την Κ19 ($p < 0,001$), ενώ στα 30μ (Κ14: $5,04 \pm 0,3$ – Κ15: $4,70 \pm 0,2$ – Κ16: $4,68 \pm 0,2$ – Κ17: $4,45 \pm 0,1$ – Κ19: $4,58 \pm 0,1$) διαπιστώθηκαν οι ίδιες διαφορές με τα 10μ, όμως οριακά δεν παρουσιάστηκαν διαφορές μεταξύ της Κ17 και της Κ19 ($p = 0,096$).

Στις μεγαλύτερες ηλικίες παρουσιάζονται καλύτερες επιδόσεις κυρίως στα 10μ και 30μ. Στη διάρκεια του αγώνα τα περισσότερα μέτρα ταχύτητας διανύονται κατά μέσο όρο στα 10μ, με την Κ17 να παρουσιάζει καλύτερες επιδόσεις σε σχέση με την Κ19 που συνδυάζεται και με καλύτερη τιμή στο BMI.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(3), 291-306.

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 6 - ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ & ΙΣΤΟΡΙΑ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Προεδρείο: Ι. ΓΚΙΟΣΟΣ, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ν. ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σ. ΓΙΑΝΝΑΚΗ, Μέλος ΕΕΠ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Φυσική και ψηφιακή διάσταση του αθλητικού χώρου και αθλητικές ταυτότητες

ΣΥΡΟΣ Κ., ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ Ν.

Πώς νοείται η υγεία στο πεδίο της αθλητικής επιστήμης: Το παράδειγμα της κοινωνικής ευεξίας

ΣΥΡΟΣ Κ., ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ Ν.

Ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη διαμόρφωση της συλλογικής μνήμης των νέων αναφορικά με την αθλητική τους ταυτότητα

ΣΚΛΙΑ Μ., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι.

Ρίσκο, ασφάλεια και μηχανισμοί ασφάλειας στα πλαίσια αθλητικών εκδηλώσεων

ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Δ.

Η κατανόηση της έννοιας του προσωπικού χώρου στη φυσική αγωγή ως στρατηγική πρόληψης συγκρούσεων: Μια μελέτη περίπτωσης σε μαθητές/τριες Γ' Δημοτικού

ΠΟΒΑΝΗ Χ., ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ ΕΙ.

Αθλητισμός και κοινωνική πολιτική: Οι νυχτερινές σχολές του Γ.Φ.Σ «Πανατωλικός» στο Αγρίνιο του μεσοπολέμου

ΚΟΝΤΟΣΗ Κ.

Το τεχνολογικό σώμα στον σύγχρονο αθλητισμό: Μια φιλοσοφική προσέγγιση

ΔΗΜΑΚΟΣ Ν., ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΤΣΑΛΑΤΣΑΝΗ Ι.

Τα «Άθλα» του Σπύρου Λούη (1896): Ανάμεσα στον αρχαιοελληνικό ιδεαλισμό, τη λαϊκή αποθέωση και τον ερασιτεχνισμό

ΤΣΟΝΙΑΣ Σ.

Ανδριάντες καλαθοσφαιριστών του NBA ως υλικές πηγές για την ιστορική μελέτη της σύγχρονης επαγγελματικής καλαθοσφαίρισης

ΣΤΑΘΑΤΟΥ Ι., ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.

Δρόμος οπλίτη και δρόμος οπλίτη ενός μιλίου: «ὅτι τοῦτο τό τέλος ἐστὶ τῆς σωμασκίας καὶ τῆς ἀμίλλης» ΠΛΟΥΤ. ΠΡΟΒΛ. Ε.

ΤΣΑΟΥΣΗ Σ., ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.

Από την περιορισμένη προβολή στην εκτεταμένη παρουσία, οι αθλήτριες στις ολυμπιακές ταινίες του 1928 και του 2016

ΚΑΒΒΟΥΡΑ Ρ., ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.

Από τη γένεση στη διεθνή αθλητική εδραίωση του αλπικού σκι στην Αυστρία, Γαλλία, Γερμανία, Σλοβενία και Ελλάδα

ΜΠΟΥΚΑΚΙΩΤΗΣ Δ., ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ

ΣΥΡΟΣ Κ., ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ Ν.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο χώρος αποτελεί βασικό στοιχείο συγκρότησης της αθλητικής κοινωνικής πραγματικότητας. Ο χώρος αυτός καθ'αυτόν έχει μια αξιακή και μια εννοιολογική ουδετερότητα. Στο αθλητικό πεδίο με την εμπλοκή του φυσικού σώματος και με τη διαμεσολάβηση των αισθήσεων, ο χώρος παίρνει υπόσταση. Οι τρόποι που βιώνονται εμπειρικά οι χώροι αντανakλούν συμβολισμούς και ιδεολογίες. Έτσι τα όρια στον χώρο ενδέχεται να είναι φυσικά, κοινωνικά, οικονομικά, πολιτισμικά, φυλετικά κ.λπ. και επενεργούν καθοριστικά επί της διαδικασίας κατασκευής ταυτοτήτων (χωρικές κατασκευές). Σήμερα αναφερόμαστε σε ψηφιακούς εικονικούς αθλητικούς χώρους, σε εικονικά σώματα που επιτελούν αθλητικές δραστηριότητες και σωματικές ασκήσεις καθώς, επίσης, και σε εικονικές αθλητικές ταυτότητες.

Ακολουθώντας διεπιστημονικές διαδρομές, όπως αυτές που εντοπίζονται στο έργο του Henri Lefebvre, του Maurice Merleau-Ponty και του Alfred Schütz (Patsantaras, 2020) όπου διαπιστώνεται ότι η εμπειρία του χώρου διαμορφώνεται με τη συμμετοχή της ολότητας του σώματος και επισημαίνεται πως το σώμα είναι αυτό που παράγει τον χώρο, που τον κατασκευάζει, σκοπός ετούτης της μελέτης είναι να διερευνηθούν τα ακόλουθα ερωτήματα: Σε ένα εικονικό αθλητικό πεδίο, ποιο σώμα και με ποιο τρόπο κατασκευάζει και σημασιολογεί τον ψηφιακό χώρο; Πώς προκύπτει ένας ψηφιακός αθλητικός χώρος; Πώς στην προοπτική αυτού του χώρου, με τη διαμεσολάβηση εικονικών σωμάτων (avatars) που επιτελούν γυμναστικές ασκήσεις και αθλητικές δραστηριότητες, μπορεί να συγκροτηθεί μια εικονική αθλητική ταυτότητα; Πώς μπορεί να πραγματοποιηθεί αυτή η διαδικασία και τι επιρροές μπορεί να έχει στο φυσικό-βιολογικό σώμα του χρήστη που ελέγχει την κινητική δραστηριότητα του εικονικού σώματος;

Συμπερασματικά, όλες αυτές οι διαδικασίες πραγματώνονται δια μέσου πολύπλοκων συζεύξεων εικονικών και φυσικών διαστάσεων της πραγματικότητας. Μια εικονική αθλητική ταυτότητα προκύπτει ως αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεων και αλληλοδιοδύσεων φυσικής και εικονικής διάστασης του σώματος (Διαδικασία σωματοποίησης). Η εικονική αθλητική εμπειρία επηρεάζει τις φυσιολογικές λειτουργίες.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Patsantaras, N. (2020). Virtual bodies (avatars) and sport exercises: some important thoughts. *European Journal for Sport and Society*, 17(4), 339–356.
<https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1792087>

ΠΩΣ ΝΟΕΙΤΑΙ Η ΥΓΕΙΑ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ: ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

ΣΥΡΟΣ Κ., ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ Ν.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η διάκριση μεταξύ υγείας και ασθένειας διαμορφώνεται από μια διαρκή αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών-πολιτισμικών και οικολογικών παραγόντων. Το τελικό αποτέλεσμα αυτής της αλληλεπίδρασης σημασιολογείται και νοηματοδοτείται από τις εκάστοτε εν ισχύ πολιτικές και οικονομικές εξουσιαστικές δομές στο πλαίσιο των οποίων αυτή πραγματώνεται. Μια τέτοια εννοιολόγηση της υγείας διαμορφώνεται δυναμικά από βιολογικά δεδομένα, πολιτισμικές πεποιθήσεις, κοινωνικούς κανόνες, εθιμοτυπία και κοινωνικές αλλαγές και μας βοηθάει να απελευθερωθούμε γνωστικά από μια μονοδιάστατη κυριαρχία του θετικιστικού βιοϊατρικού μοντέλου και από μεθόδους «ιατρικοποίησης» της καθημερινής ζωής που επιβάλλει το πανίσχυρο σήμερα ιατρικό σύστημα.

Μορφές ιατρικοποίησης είναι έντονα εμφανείς σε συγκεκριμένα πεδία της αθλητικής επιστήμης που υιοθετούν τέτοιες μονοδιάστατες μεθόδους επαπειλώντας έτσι την επιμέρους γνωστική αυτονομία της. Ο όρος «ιατρικοποίηση» βασικά παραπέμπει σε μια διαδικασία κατά την οποία για την εννοιολόγηση επικοινωνιακών πρακτικών και λειτουργικών διαδικασιών, χρησιμοποιείται η ιατρική ορολογία. Έτσι γίνεται αποδεκτό κοινωνικά, και βαθμικώς θα λέγαμε θεσμοθετείται το δικαίωμα παρέμβασης και ρύθμισης πολλών τομέων της ζωής μας (δημόσιας και ιδιωτικής) από την ιατρική.

Αναφορικά τώρα με την κοινωνική ευεξία οι ερευνητικές προσπάθειες που επικεντρώνουν το ενδιαφέρον μεμονωμένα και αποκλειστικά στον ρόλο που διαδραματίζει η άσκηση και η αθλητική δραστηριότητα ειδικά στην επίτευξη της κοινωνικής υγείας και ευεξίας θα λέγαμε ότι είναι απειροελάχιστα. Αυτό φυσικά έχει να κάνει και με τον τρόπο που κατανοούμε την κοινωνική ευεξία και ακολούθως την συσχετίζουμε με την άθληση και την αθλητική δραστηριότητα.

Η μελέτη ετούτη αποβλέπει στην συγκρότηση και παρουσίαση ενός θεωρητικού πλαισίου στην προοπτική του οποίου μπορούν να διερευνηθούν θεμελιώδη ερωτήματα του τύπου: Ποια αθλητική δραστηριότητα (πρωταθλητισμός, ψυχαγωγικός, γυμνασθηριακός, σχολικός αθλητισμός κ.λπ.) και ποια σωματική άσκηση και σε ποιο βαθμό συνηγορεί στην πραγμάτωση, στην ενεργοποίηση αυτών των προϋποθέσεων που στο σύνολό τους συγκροτούν/συνθέτουν αυτό που νοείται ως κοινωνική ευεξία;

Συμπερασματικά, η κοινωνική ευεξία σχετίζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό με το είδος της αθλητικής δραστηριότητας καθώς, επίσης, με το «αθλητικό κεφάλαιο» των συμμετεχόντων σε τέτοιες δραστηριότητες

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Nettleton, S. (2006). *The Sociology of Health and Illness* (2th ed.). Malden: USA.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ΣΚΛΙΑ Μ.¹, ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι.²

¹ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

²Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στις σύγχρονες κοινωνίες, τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) κατέχουν ολοένα και πιο κεντρικό ρόλο στην προσωπική και κοινωνική ζωή, ιδίως των νέων. Το γεγονός αυτό αναδεικνύει το ενδιαφέρον για μελέτη της επίδρασής τους σε κοινωνικά φαινόμενα, όπως η συλλογική μνήμη. Μέσα από την αναπαραγωγή και προώθηση κοινωνικών γεγονότων, τα ΜΚΔ επιτρέπουν στα άτομα να μοιραστούν, να ερμηνεύσουν και να διαμορφώσουν το περιεχόμενο των συλλογικών τους αναμνήσεων. Ο αθλητισμός, ως πεδίο έντονων συναισθηματικών και κοινωνικών εμπειριών, αποτελεί χώρο ανάδυσης στιγμιοτύπων με ευρεία ψηφιακή διάδοση, επηρεάζοντας τον τρόπο που οι νέοι αντιλαμβάνονται τις αξίες και τα πρότυπα του αθλητισμού.

Σκοπός της παρούσας μελέτης, ήταν η διερεύνηση της οικοδόμησης της συλλογικής μνήμης μέσα στα ΜΚΔ και η επίδρασή της στον τρόπο που οι νέοι ερμηνεύουν την αθλητική κουλτούρα και διαμορφώνουν την αθλητική τους ταυτότητα.

Η έρευνα ακολούθησε ποιοτική προσέγγιση, με ημι-δομημένες συνεντεύξεις σε δείγμα 20 συμμετεχόντων, ηλικίας 18-30 ετών, οι οποίοι ήταν ενεργοί χρήστες των ΜΚΔ, με έντονο ενδιαφέρον για τον αθλητισμό. Για την ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε θεματική ανάλυση περιεχομένου, με στόχο τον εντοπισμό των κύριων αξόνων που συνδέουν τις ψηφιακές συλλογικές αθλητικές αναμνήσεις με τις ερμηνείες των νέων για την αθλητική κουλτούρα και ταυτότητα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συνεχής έκθεση σε «viral» αθλητικές στιγμές, ενισχύει την ταύτιση των νέων με συγκεκριμένες αθλητικές αξίες. Η ψηφιακή συλλογική μνήμη λειτουργεί ως συνεκτικός δεσμός που ενδυναμώνει το αίσθημα του «ανήκειν» σε αθλητικές κοινότητες (Merck et al., 2020). Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες ανατρέχουν σε ψηφιακό περιεχόμενο, για να επιβεβαιώσουν την αθλητική τους ταυτότητα, ενώ η αλληλεπίδραση στα ΜΚΔ μετατρέπει την ατομική μνήμη σε συλλογική εμπειρία, διαμορφώνοντας τη στάση τους απέναντι στον αθλητισμό (Sanderson, 2011).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Merck, C., Topcu, M. N., & Hirst, W. (2020). Remembering the big game: Social identity and memory for media events. *Memory*, 28(8), 1011-1024.
<https://doi.org/10.1080/09658211.2020.1784232>
- Sanderson, J. (2011). *It's a whole new ballgame: How social media is changing sports*. Hampton Press.

ΡΙΣΚΟ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Δ.

Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Σκοπός της εισήγησης είναι να προσεγγίσει τις έννοιες του ρίσκου, της ασφάλειας και των μηχανισμών ασφάλειας (Foucault, 2004) στα πλαίσια αθλητικών εκδηλώσεων. Συγκεκριμένα, βασισμένη σε νομοθετικά κείμενα (ελληνικά και Ευρωπαϊκά) και ημιδομημένες συνεντεύξεις (με υποκείμενα που εμπλέκονται στις πολιτικές διαχείρισης του ρίσκου στην Ελλάδα και σε ευρωπαϊκό επίπεδο) και ακολουθώντας μία περιοδολόγηση, (τρεις περίοδοι: λανθάνουσα, κρατικού μονοπωλίου και ρευστή), η παρουσίαση σκιαγραφεί τους παραπάνω μηχανισμούς και την εξέλιξη των βασικών τους χαρακτηριστικών.

Στο πλαίσιο αυτό, οι έννοιες του ρίσκου (Beck, 2002) και της ασφάλειας δεν προσεγγίζονται μονοδιάστατα. Η μεν έννοια του ρίσκου παραπέμπει σε έναν πολυεπίπεδο τρόπο διακυβέρνησης (Aradau & Van Munster, 2007) σε μία κοινωνική τεχνολογία που επιδιώκει να ορίσει, να προβλέψει και να αξιολογήσει επιβλαβή γεγονότα που πρόκειται ή είναι πιθανόν να συμβούν, εξασφαλίζοντας την ασφάλεια στα πλαίσια αθλητικών εκδηλώσεων. Η δε έννοια της ασφάλειας δεν ερμηνεύεται αποκλειστικά ως μία κατάσταση, ως μία συνθήκη που σκοπό έχει να προστατέψει θεμελιώδη κοινωνικά, πολιτικά και οικονομικά δικαιώματα. Προσεγγίζεται ως μία δυναμική διαδικασία που είναι σε άμεση συνάφεια με τους μηχανισμούς ασφαλείας και τη λειτουργία τους. Πρόκειται για κοινωνικούς χώρους όπου ξεδιπλώνεται ένα σύνθετο πλέγμα σχέσεων εξουσίας, πρακτικών και ρητορικών και μέσα από το οποίο οργανώνεται η διακυβέρνηση του ρίσκου.

Στο όνομα του ρίσκου και της ασφάλειας των αθλητικών εκδηλώσεων, οργανισμοί από τη δημόσια και ιδιωτική σφαίρα, εμπλέκονται με διαφορετικούς σκοπούς και ετερόκλητα κίνητρα στους μηχανισμούς ασφαλείας και μέσω τεχνολογιών, όπως η επιτήρηση, η καταστολή, η πρόληψη και η κατηγοριοποίηση του κοινού, επιδιώκουν να ορίσουν τους «απειλητικούς πληθυσμούς», να αποτρέψουν πιθανά επιβλαβή συμβάντα και να διαμορφώσουν συμπεριφορές που θεωρούνται ακίνδυνες. Υπό αυτή την οπτική, η ασφάλεια δεν αποτελεί ένα τελικό αποτέλεσμα. Είναι μία δυναμική διαδικασία που παράγεται μέσα από τη λειτουργία ενός συγκεκριμένου μηχανισμού, ο οποίος ενσωματώνει ποικίλες λογικές διακυβέρνησης, ρητορικές και τεχνολογίες ελέγχου που διαχέονται στο χώρο και στο χρόνο, και τους κόλπους του οποίου η διαχείριση του ρίσκου είναι ο κεντρικός άξονας άσκησης εξουσίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Aradau, C., & van Munster, R. (2007). Governing terrorism through risk: Taking precautions, (un)knowing the future. *European Journal of International Relations*, 13(1), 89–115.
- Beck, U. (2002). The Terrorist threat. World Risk Society Revisited. *Theory, Culture and Society*, 19(4), 39–55.
- Foucault, M. (2004). *Sécurité, territoire et population : Cours au Collège de France*. Paris: Seuil.

Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΩΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ: ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΓΙΟΒΑΝΗ Χ.¹, ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ ΕΙ.²

¹Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Τμήμα Κοινωνιολογίας, Σχολή ΟΠΕ, ΕΚΠΑ

Στο μάθημα της φυσικής αγωγής (Φ.Α.) οι σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα από τη συμμετοχή σε ομάδες και αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη κοινωνικού κεφαλαίου και στη διαμόρφωση θετικού σχολικού κλίματος. Σύμφωνα με τη θεωρία του Bourdieu (1983), τα κοινωνικά δίκτυα, οι σχέσεις εμπιστοσύνης και η αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων διαμορφώνουν πρότυπα συμπεριφοράς και όρια στις κοινωνικές επαφές συμβάλλοντας σημαντικά στην ενίσχυση της συνεργασίας και της συλλογικής δράσης.

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια μελέτη περίπτωσης σε μαθητές/τριες της Γ' τάξης του Δημοτικού, με στόχο τη διερεύνηση της έννοιας και της αντίληψης του προσωπικού χώρου ως εργαλείο πρόληψης των συγκρούσεων στο μάθημα της Φ.Α. Η έρευνα υλοποιήθηκε στο πλαίσιο προγράμματος Αγωγής Υγείας διάρκειας έξι εβδομάδων με θεματικό άξονα την κατανόηση και τον σεβασμό του προσωπικού χώρου μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων και κινητικών παιχνιδιών. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσα από συστηματική παρατήρηση, καταγραφή ημερολογίου πεδίου και αναστοχασμού της εκπαιδευτικού. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω θεματικής ανάλυσης περιεχομένου, με στόχο την ανάδειξη μεταβολών στις αλληλεπιδράσεις των μαθητών/τριών, στην κατανόηση της έννοιας του προσωπικού χώρου και στον περιορισμό των συγκρούσεων κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φ.Α.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αναδεικνύεται ότι ο σεβασμός του προσωπικού χώρου συμβάλλει στην ενίσχυση του κοινωνικού κεφαλαίου και στην προαγωγή του αμοιβαίου σεβασμού μεταξύ των συμμετοχόντων με θετική συνέπεια την ανάπτυξη αρμονικών κοινωνικών σχέσεων και τη μείωση των συγκρούσεων (Καμπερίδου, 2012). Η μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η ενσωμάτωση κοινωνιολογικών εννοιών, όπως το «κοινωνικό κεφάλαιο», στην καθημερινή πρακτική της Φ.Α. προσφέρει στους εκπαιδευτικούς ένα ισχυρό εργαλείο διαχείρισης. Ο προσωπικός χώρος, όταν προσεγγίζεται ως πεδίο σεβασμού και όχι μόνο ως κινητική παράμετρος, αποτελεί το θεμέλιο για ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό σχολικό περιβάλλον, σύμφωνα με τις αρχές της Αγωγής Υγείας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bourdieu, P. (1983). The forms of capital. In J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). Greenwood Press.

Καμπερίδου, Ε. (2012). *Κοινωνικό φύλο, κοινωνικό κεφάλαιο, πολυπολιτισμικότητα και αθλητισμός*. Εκδόσεις Τελέθριο.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ: ΟΙ ΝΥΧΤΕΡΙΝΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΤΟΥ Γ.Φ.Σ. «ΠΑΝΑΙΤΩΛΙΚΟΣ» ΣΤΟ ΑΓΡΙΝΙΟ ΤΟΥ ΜΕΣΟΠΟΛΕΜΟΥ

ΚΟΝΤΟΣΗ Κ.

Σχολή Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης Σ.Α.Ε.Κ. Αγρινίου

Η παρούσα μελέτη εξετάζει τον ρόλο των αθλητικών συλλόγων ως φορέων κοινωνικής πολιτικής και εκπαίδευσης στην Ελλάδα του Μεσοπολέμου (1920-1940), εστιάζοντας στην περίπτωση του Γυμναστικού και Φιλεκπαιδευτικού Συλλόγου «Παναιτωλικός» (Μπαρχαμπάς, 1998) στο Αγρίνιο. Σε ένα περιβάλλον έντονων κοινωνικοοικονομικών μετασχηματισμών, όπως η αστικοποίηση, η εγκατάσταση προσφυγικών πληθυσμών και η ανάπτυξη της καπνοκαλλιέργειας, αναδύθηκαν τοπικές πρωτοβουλίες που κάλυψαν κρίσιμα κενά του κρατικού μηχανισμού πρόνοιας, ιδιαίτερα στον τομέα της εκπαίδευσης εργαζόμενων παιδιών από οικονομικά ευάλωτες οικογένειες.

Σκοπός της μελέτης, η διερεύνηση της συμβολής των Νυκτερινών Σχολών του «Παναιτωλικού» (Χαντζής, 2024) στην εκπαιδευτική ενδυνάμωση των μαθητών, στην προώθηση της κοινωνικής κινητικότητας και στη διαμόρφωση της τοπικής συλλογικής ταυτότητας. Παράλληλα, επιδιώκει την ανάδειξη του ευρύτερου ρόλου των αθλητικών σωματείων ως θεσμών κοινωνικής και εκπαιδευτικής δράσης σε μια περίοδο έντονων πολιτικών και κοινωνικών ανακατατάξεων. Η έρευνα συνδυάζει ιστορική ανάλυση, κοινωνιολογική ερμηνεία και ανθρωπολογική οπτική, μέσα από πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές. Αξιοποιούνται αφενός αρχειακά τεκμήρια του συλλόγου και των Νυκτερινών Σχολών και αφετέρου δημοσιεύματα του τοπικού τύπου. Ενώ οι προφορικές μαρτυρίες απογόνων μαθητών, ιδρυτών και μελών της τοπικής κοινωνίας, ερμηνεύονται με βάση την ποιοτική θεματική ανάλυση (Τσιώλης, 2017). Επιπλέον η επεξεργασία των μαθητολογίων επιτρέπει την παρουσίαση ποσοτικών στοιχείων σχετικά με τον αριθμό των φοιτούντων, την κατά φύλο κατανομή τους και τα βασικά χαρακτηριστικά του μαθητικού πληθυσμού.

Τα ευρήματα αναδεικνύουν τις Νυκτερινές Σχολές του Γ.Φ.Σ. «Παναιτωλικός» ως ουσιαστικό μηχανισμό διαμόρφωσης κοινωνικής πολιτικής μέσω της προσφοράς τυπικής εκπαίδευσης και της συμβολής τους στη μείωση του αναλφαριθμητισμού των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων. Τα διαθέσιμα στατιστικά στοιχεία επιβεβαιώνουν τη διαχρονική συμμετοχή εργαζόμενων μαθητών και την ανταπόκριση της τοπικής κοινωνίας στην πρωτοβουλία αυτή. Παράλληλα, ο σύλλογος λειτούργησε ως φορέας κοινωνικής ένταξης και αλληλεγγύης, ενισχύοντας τη συλλογική ταυτότητα και τη συνοχή της τοπικής κοινωνίας. Η μελέτη υπογραμμίζει ότι οι αθλητικοί σύλλογοι της περιόδου αυτής, μπορούν να ιδωθούν ως κοινωνικοί θεσμοί με σημαντική συμβολή πέρα από τα στενά όρια του αθλητισμού.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Μπαρχαμπάς, Α. (1998). *Παναιτωλικός Γ.Φ.Σ. Αγρινίου: Ιστορική αναδρομή – Προεκτάσεις (1893–1967)*. Εκδόσεις Ο.Β.Ε.Π.Π.
- Τσιώλης, Γ. (2017). *Θεματική Ανάλυση Ποιοτικών Δεδομένων*. (Συμπληρωματικό εκπαιδευτικό υλικό στη Θ.Ε. ΕΚΠ51-ΠΜΣ: Επιστήμες της Αγωγής). Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Χαντζής, Π. (2024). *Το φιλεκπαιδευτικό έργο του Παναιτωλικού (1926–1983)*. CaptainBook.

ΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ: ΜΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΔΗΜΑΚΟΣ Ν., ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΤΣΑΛΑΤΣΑΝΗ Ι.

ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στη σύγχρονη εποχή η σύνδεση του αθλητισμού με την τεχνολογία καθίσταται ολοένα πιο εμφανής και ουσιαστική, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η αθλητική πρακτική. Ειδικότερα, παρατηρείται μια αυξανόμενη χρήση τεχνολογικών και ψηφιακών μέσων στον χώρο του αθλητισμού, η οποία φαίνεται να επηρεάζει όχι μόνο τις μεθόδους προπόνησης, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε το σώμα του αθλητή. Η αξιοποίηση αισθητήρων, συστημάτων GPS, βιομηχανικής ανάλυσης και εργαλείων επεξεργασίας δεδομένων δημιουργεί ένα νέο προπονητικό περιβάλλον, όπου η απόδοση δεν βασίζεται πλέον αποκλειστικά στην εμπειρία, αλλά αποτυπώνεται και ερμηνεύεται μέσα από μετρήσιμους δείκτες.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει, από φιλοσοφική σκοπιά, τον τρόπο με τον οποίο το σώμα του αθλητή μετασχηματίζεται σε ένα «τεχνολογικό σώμα», προκειμένου να κατανοηθεί η αθλητική απόδοση αλλά και γενικότερα η μορφή του αθλητισμού.

Η εργασία βασίζεται σε βιβλιογραφική ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στη φιλοσοφία της τεχνολογίας και στη φιλοσοφία του αθλητισμού. Οι πηγές επιλέχθηκαν με βάση:

- (α) τη συνάφειά τους με τη σχέση τεχνολογίας και σώματος,
- (β) την έμφαση τους στην αθλητική απόδοση και την τεχνολογική της διαμεσολάβηση,
- (γ) τη συμβολή τους στη συζήτηση για τη δεδομενοποίηση (datafication) και την ενσώματη εμπειρία.

Στο πλαίσιο αυτό, αξιοποιείται η φιλοσοφική και κριτική ανάλυση των Jacques Ellul (Ellul, 1964) και Albert Borgmann (Borgmann, 1984), οι οποίοι μελέτησαν συστηματικά τη φιλοσοφία της τεχνολογίας.

Αυτή η φιλοσοφική προσέγγιση φανερώνει ότι ο σύγχρονος αθλητισμός μετακινείται από τη βιωματική κατανόηση της αθλητικής πράξης προς μια κατεύθυνση που δίνει έμφαση στη μέτρηση, την ανάλυση και τη βελτιστοποίηση. Το σώμα του αθλητή αντιμετωπίζεται όλο και περισσότερο ως ένα σύνολο δεδομένων, γεγονός που ενισχύει την αποτελεσματική και διαρκή βελτίωση της επίδοσης. Ταυτόχρονα, παρατηρείται μια σχετική απομάκρυνση από την άμεση σωματική εμπειρία. Με βάση τα παραπάνω, τίθεται το ερώτημα κατά πόσο ο αθλητισμός εξακολουθεί να αποτελεί κυρίως μια ανθρώπινη πρακτική εμπειρίας και δεξιοτήτων ή αν τείνει να λειτουργεί ως ένα σύστημα παραγωγής επιδόσεων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ellul, J. (1964). *The technological society*. Vintage Books.

Borgmann, A. (1984). *Technology and the character of contemporary life: A philosophical inquiry*. University of Chicago Press.

ΤΑ «ΑΘΛΑ» ΤΟΥ ΣΠΥΡΟΥ ΛΟΥΗ (1896): ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΔΕΑΛΙΣΜΟ, ΤΗ ΛΑΪΚΗ ΑΠΟΘΕΩΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΣΜΟ

ΤΣΟΝΙΑΣ Σ.

Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής

Η νίκη του Σπύρου Λούη στον Μαραθώνιο κατά τους Α' Διεθνείς Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας 1896 ξεπέρασε τα όρια του αθλητικού γεγονότος, μετατρεπόμενη σε ένα πανίσχυρο ιδεολογικό σύμβολο για το νεοσύστατο ελληνικό κράτος. Η παρούσα εργασία, μέσα από τα έντυπα της εποχής και ιστορικές μαρτυρίες, εξετάζει τον ιδεολογικό χαρακτήρα του αγωνίσματος υπό το πρίσμα των «άθλων» -των επίσημων και ανεπίσημων βραβείων- που απονεμήθηκαν στον πρώτο νικητή.

Αρχικά, αναλύεται η σύνδεση των επίσημων επάθλων με την επιτακτική εθνική ανάγκη για επιβεβαίωση της ιστορικής συνέχειας. Το ασημένιο μετάλλιο, ο ιερός κότινος από την Ολυμπία, το ασημένιο κύπελλο του Γάλλου εμπνευστή του αγωνίσματος Michel Bréal, (Tsonias & Anastasiou, 2014) καθώς και ο δωρηθείς αρχαίος μελανόμορφος σκύφος του Ι. Λάμπρου, ένα εύρημα με περιπετειώδη πορεία, το οποίο επαναπατρίστηκε από τη Γερμανία μόλις το 2019, λειτούργησαν ως γέφυρα μεταξύ του δυτικού ρομαντισμού και του ελληνικού εθνικού αφηγήματος.

Στη συνέχεια, η μελέτη αντιπαραβάλλει αυτόν τον επίσημο κλασικισμό με τη νεοελληνική λαϊκή φρενίτιδα της εποχής. Αναδεικνύεται η στοχευμένη προβολή από τον ελληνικό Τύπο ενός ανεπίσημου, αγγλικής κατασκευής κυπέλλου ("Νοέλ"), ενδεχομένως ως προσπάθεια "ελληνοποίησης" της νίκης και υποβάθμισης της γαλλικής καταγωγής του αγωνίσματος.

Παράλληλα, καταγράφεται ο καταγισμός υπερβολικών υλικών δώρων και χορηγιών προς τον νικητή. Τέλος, εξετάζεται ο αντίκτυπος αυτής της υλικής επιβράβευσης. Σύμφωνα με κριτικές του Τύπου της εποχής (Άστυ, Εστία, Σκριπ, 1896), οι έρανοι και οι υλικές παροχές απείλησαν ευθέως το αυστηρό πλαίσιο του «ερασιτεχνισμού» (Συνέδριο Σορβόνης, 1894). Αυτός ο κίνδυνος πιθανότατα ερμηνεύει την οριστική αποχή του Λούη από μελλοντικούς αγώνες.

Συμπερασματικά, τα βραβεία του Λούη λειτουργούν ως ιστορικός καθρέφτης μιας κοινωνίας που παλινδρομούσε μεταξύ της θεσμικής αναβίωσης του αρχαίου κλέους και της αυθόρμητης, νεοελληνικής υπερβολής.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Tsonias, S., & Anastasiou, A. (2014). The awards of Spyros Louis. *Journal of Olympic History*, 22(3), 56–63.

Εφ. Άστυ, 4.4.1896 σ.2, Εστία, 29.3.1896, Εστία, 30.3.1896, Σκριπ, 29.3.1896.

ΑΝΔΡΙΑΝΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΤΟΥ NBA ΩΣ ΥΛΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΣΤΑΘΑΤΟΥ Ι., ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.

Σπουδαστήριο Ιστορίας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ανέγερση ανδριάντων προς τιμή διακεκριμένων αθλητών αποτελεί έναν τρόπο δημόσιας αναγνώρισης της αγωνιστικής συμβολής τους που απαντάται στον σύγχρονο επαγγελματικό αθλητισμό. Τις τελευταίες δεκαετίες στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης του NBA παρατηρείται η ανέγερση μνημειακών γλυπτών σε δημόσιους χώρους, αθλητικές εγκαταστάσεις ή ιδρύματα που σχετίζονται με τους τιμώμενους αθλητές. Τα συγκεκριμένα καλλιτεχνικά έργα εναρμονίζονται προς τους αθλητικούς χώρους αλλά η μελέτη τους ως υλικές πηγές για την ιστορική μελέτη του επαγγελματικού αθλητισμού είναι περιορισμένη.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τους ανδριάντες καλαθοσφαιριστών του NBA ως υλικές πηγές μέσα από τις οποίες διερευνάται η εξέλιξη της καλαθοσφαίρισης, στο πλαίσιο του σύγχρονου επαγγελματικού αθλητισμού. Για τη μελέτη αξιοποιήθηκαν, συνδυαστικά προς τους ανδριάντες, επιστημονικά άρθρα, ψηφιακές βάσεις δεδομένων του NBA, επίσημες ιστοσελίδες των αθλητών και οπτικοακουστικό υλικό. Οι πηγές επιλέχθηκαν με βάση την επιστημονική εγκυρότητα και τη συνάφεια με το προς διερεύνηση θέμα.

Το χρονικό διάστημα ανέγερσης των ανδριάντων εντοπίζεται, κυρίως, από τα μέσα της δεκαετίας του 1990 μέχρι τις πρώτες δεκαετίες του 21^{ου} αιώνα. Η μελέτη μνημειακών γλυπτών όπως του W. Chamberlain, του M. Johnson, του M. Jordan απαντά σε ερωτήματα σχετικά με τα κριτήρια διάκρισης των αθλητικών επιτευγμάτων, τις διαδικασίες τιμητικής ανάδειξης σημαντικών καλαθοσφαιριστών, τους χώρους που επιλέγονται για την ανέγερσή τους. Επίσης τους φορείς που αποδίδουν την τιμή και τη σχέση τους με τους αθλητές και τον επαγγελματικό αθλητισμό. Η δε αθλητική τους σταδιοδρομία καθορίζει τη διεθνή εδραίωση του NBA και ταυτόχρονα αντανάκλα τη φάση διεθνοποίησης της καλαθοσφαίρισης, γεγονότα που επαληθεύονται από την επιλογή των συγκεκριμένων αθλητών για ανδριαντοποίηση.

Η μελέτη των ανδριάντων για τους αθλητές του NBA αναδεικνύει τη δυνατότητα αξιοποίησής τους ως συμπληρωματικές υλικές πηγές, για την ιστορική μελέτη του αθλητισμού. Παράλληλα δημιουργείται η προοπτική, σε επιμορφωτικά πλαίσια, για προβολή της εξέλιξης της καλαθοσφαίρισης μέσα από τις υλικές ιστορικές πηγές.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Fisher Sculpture (2019). *Wilt Chamberlain*. Philadelphia 76ers - Fisher Sculpture.

Porter, D. L. (2020). *Michael Jordan: a biography*. Greenwood Press.

Rotblatt Amrany (2022). *Magic Johnson Sculpture in LA – Sports Commission Bronze Statue*.
https://rotblattamrany.com/projects/magic_johnson_sculpture_in_los_angeles/

ΔΡΟΜΟΣ ΟΠΛΙΤΗ ΚΑΙ ΔΡΟΜΟΣ ΟΠΛΙΤΗ 1 ΜΙΛΙΟΥ: «ὍΤΙ ΤΟῦΤΟ Τὸ ΤΕΛΟΣ ἔΣΤΙ Τῆς ΣΩΜΑΣΚΙΑΣ ΚΑὶ Τῆς ἀΜΙΛΛΗΣ» ΠΛΟΥΤ. ΠΡΟΒΛ. Ε.

ΤΣΑΟΥΣΗ Σ., ΠΑΝΝΑΚΗ Σ.

Σπουδαστήριο Ιστορίας Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η γύμναση αποτελεί παράγοντα καλλιέργειας της ευεξίας του ανθρώπου, διατήρησης και αποκατάστασης της υγείας, βελτίωσης των αθλητικών δεξιοτήτων και παράλληλα κάλυψης των στρατιωτικών αναγκών. Στον αρχαιοελληνικό κόσμο θεμελιώθηκε και αναδείχθηκε η πολυδιάστατη λειτουργία της η οποία και διατηρεί τη σημασία της μέχρι τη σύγχρονη εποχή.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση των αγωνισμάτων του *Δρόμου Οπλίτη ή Οπλιτοδρομίας* και του *Δρόμου Οπλίτη 1 Μιλίου*, συγκρίνοντας τα χαρακτηριστικά τους και αναλύοντας την ένταξή τους σε αθλητικούς αγώνες στα αρχαία ελληνικά στάδια και στη σύγχρονη εποχή. Για τη μελέτη υλικό αξιοποιήθηκε από πηγές της αρχαίας ελληνικής γραμματείας και δευτερογενείς πηγές σε συνάφεια με το προς διερεύνηση θέμα.

Το αγώνισμα του *Δρόμου Οπλίτη*, μήκους δύο ή τεσσάρων σταδίων, εισήχθη στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες το 520 π.Χ., αρχικά με πλήρη πολεμική εξάρτηση, και στο αγωνιστικό πρόγραμμα σηματοδοτούσε τη λήξη της ολυμπιακής γιορτής. Εντάσσεται στο πρόγραμμα και άλλων Πανελληνίων ή τοπικών Αγώνων ενώ ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η περιγραφή του στα *Έλευθέρια* των Πλαταίων. Ο οπλιτοδρόμος έπρεπε να διαθέτει ανεπτυγμένο κορμό, ώμους και μηρούς, ισορροπημένη σωματοδομή, για αποτελεσματική μεταφορά του συνολικού βάρους. Τα γόνατα δεν έπρεπε να προεξέχουν, προς διευκόλυνση της κίνησης.

Το ακαδημαϊκό έτος 1957-1958 καθιερώθηκαν στη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων οι εσωτερικοί αγώνες «Βελισσαρίου – Παπαρόδου». Στο πρόγραμμα εισήχθη το αγώνισμα του *Δρόμου Οπλίτη 1 Μιλίου* ως αγωνιστική δοκιμασία· οι σπουδαστές διανύουν απόσταση 1609μ. με εξοπλισμό εκστρατείας, προσομοιώνοντας κανονικές συνθήκες και υπέρβαση δυνάμεων. Απαντάται δε από τα τελευταία αγωνίσματα της αθλητικής εκδήλωσης. Οι σωματικές ικανότητες των μετεχόντων υποδεικνύουν άτομα με ανεπτυγμένη αερόβια ικανότητα και μυϊκή αντοχή, προς ανταπόκριση στις απαιτήσεις του αγωνίσματος.

Και στις δύο περιπτώσεις τα αγωνίσματα εντάσσονται στο πρόγραμμα αθλητικών αγώνων και λειτουργούν ως δοκιμασίες σωματικής απόδοσης υπό φόρτο, σωματικό και ψυχικό. Οι μετέχοντες συνδυάζουν την άθληση με τη στρατιωτική προετοιμασία και δηλώνουν την ετοιμότητά τους απέναντι σε πραγματικές απαιτήσεις· αποτυπώνουν το ύψιστο της σωματικής άσκησης επιδεικνύοντας σθένος, δηλαδή: «Ὅτι τοῦτο τὸ τέλος ἐστὶ τῆς σωμασκίας καὶ τῆς ἀμίλλης».

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ανδρεάκος, Θ. Δ. (2009). *Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός στις Ένοπλες Δυνάμεις από των Αρχαίων Χρόνων Μέχρι Σήμερα*. Γεωργιάδη – «Βιβλιοθήκη των Ελλήνων».

Γιαννάκης, Θ. (1998). *Ιστορία Φυσικής Αγωγής*. Γιαννάκης.

Φιλόστρατος, *Γυμναστικός*.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΠΡΟΒΟΛΗ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ, ΟΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΣΤΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ ΤΟΥ 1928 ΚΑΙ ΤΟΥ 2016

ΚΑΒΒΟΥΡΑ Ρ., ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.

Σπουδαστήριο Ιστορίας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η συμμετοχή των γυναικών στους Ολυμπιακούς Αγώνες παρουσιάζει σταδιακή εξέλιξη στο πλαίσιο της ιστορικής διαδρομής του θεσμού των Ολυμπιακών Αγώνων (ΟΑ). Η εξέλιξη αυτή αποτυπώνεται και στα οπτικοακουστικά μέσα καταγραφής και προβολής των Αγώνων, όπως η παραγωγή επίσημων ολυμπιακών ταινιών, από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα έως σήμερα.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η συγκριτική εξέταση της παρουσίας των αθλητριών στις επίσημες ολυμπιακές ταινίες του 1928 και του 2016, μέσω της μελέτης δύο εντελώς διαφορετικών περιόδων του ολυμπιακού θεσμού. Για τη διερεύνηση του θέματος αξιοποιήθηκαν η επίσημη ολυμπιακή ταινία, «Άμστερνταμ 1928», και η πιο πρόσφατη «Rio, 2016: Days of Truce» -όπως είναι διαθέσιμες στην πλατφόρμα της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής-, τα επίσημα λευκώματα των ΟΑ και δευτερογενείς έγκριτες πηγές.

Η ταινία των ΟΑ του 1928 λειτουργεί ως μία απλή παρουσίαση των αγώνων με επιλεκτική προβολή από την συμμετοχή των γυναικών, που επικεντρώνεται στην εξωτερική τους εμφάνιση παρά στην αθλητική τους προσπάθεια. Απουσιάζουν αγωνιστικές στιγμές έντασης και σωματικής καταπόνησης, σε αντίθεση με την πληρέστερη παρουσία των αθλητών. Από τα επτά δε αθλήματα που μετείχαν οι γυναίκες προβλήθηκαν μόνο τρία αγωνίσματα δρομικά και τρία κολύμβησης. Στην ταινία των ΟΑ του 2016 παρατηρείται εκτεταμένη προβολή συνολικά των μετεχόντων. Σε ένα σύνολο πενήντα δύο προσώπων ή ομάδων τα είκοσι έξι αφορούν αθλήτριες, με ανάδειξη περιπτώσεων όπως της Dipa Karmakar, πρώτης Ινδής αθλήτριας στην ενόργανη γυμναστική ή της Αφροαμερικανίδας Simone Manuel με διάκριση στην κολύμβηση. Η ολυμπιακή ταινία περιλαμβάνει στιγμές της αθλητικής προετοιμασίας και της καθημερινής ζωής των μετεχόντων, μέσω επιλεγμένων πλάνων και συνεντεύξεων.

Συγκρίνοντας τα δεδομένα των δύο ταινιών αναδεικνύεται η μετάβαση από την απλή, επιλεκτική, χρονικά περιορισμένη προβολή των αθλητριών στην εκτεταμένη και ισόρροπη παρουσία τους στον αθλητικό κόσμο. Οι δε ολυμπιακές ταινίες λειτουργούν όχι μόνο ως μέσα καταγραφής αλλά και ως ιστορικές πηγές αποτυπώνοντας την εξέλιξη της θέσης των αθλητριών από τις αρχές του 20^{ου} έως τις αρχές του 21^{ου} αιώνα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Netherlands Olympic Committee. (1930). *Being the official report of the Olympic Games of 1928 celebrated at Amsterdam: The Ninth Olympiad*. J.H. de Bussy.
- Silveira, B. (Director). (2017). *Rio 2016: Days of Truce* [Official Olympic film]. International Olympic Committee.

ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΝΕΣΗ ΣΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΔΡΑΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΛΠΙΚΟΥ ΣΚΙ ΣΤΗΝ ΑΥΣΤΡΙΑ, ΓΑΛΛΙΑ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ, ΣΛΟΒΕΝΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΑΔΑ

ΜΠΟΥΚΑΚΙΩΤΗΣ Δ., ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ.

Σπουδαστήριο Ιστορίας Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το αλπικό σκι αποτελεί ένα από τα πλέον αναγνωρίσιμα χειμερινά αθλήματα της Ευρώπης, με μια ιστορική πορεία που ξεκινά στα τέλη του 19ου αιώνα και οδηγεί στη σταδιακή διεθνή αθλητική του εδραίωση. Παρατηρείται δε η σύνδεση της ανάπτυξής του με χώρες της Κεντρικής Ευρώπης.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της ιστορικής εξέλιξης του αλπικού σκι από τη γένεση μέχρι τη διεθνή αθλητική εδραίωσή του μέσα από τη συγκριτική μελέτη της ανάπτυξής του στην Αυστρία, στη Γαλλία, στη Γερμανία, στη Σλοβενία και στην Ελλάδα. Για την προσέγγιση του θέματος αξιοποιήθηκαν δευτερογενείς πηγές που αναφέρονται στις απαρχές του αθλήματος, στις αθλητικές επιτυχίες, στον τρόπο οργάνωσης, στο ρόλο των υποδομών και της τεχνολογίας.

Η γένεσή του εντοπίζεται στην Κεντρική Ευρώπη με την καθοριστική συμβολή της Αυστρίας μέσω της ίδρυσης του Ski Club Arlberg (1901) και τη διάδοση τεχνικών εκμάθησης. Η Γερμανία οργανώνει αγώνες (1904-1906) ενώ η Γαλλία καθορίζει το αγωνιστικό του πλαίσιο με τη διοργάνωση εθνικών και διεθνών αγώνων. Η διεξαγωγή των πρώτων Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων, η ίδρυση της FIS (1924) και εν συνεχεία η ένταξη του αθλήματος στο αγωνιστικό πρόγραμμα με συνεχή παρουσία, σηματοδότησε την είσοδο και εδραίωσή του στα διεθνή αθλητικά δρώμενα. Παρατηρήθηκαν μεγάλες διακρίσεις, των Αυστριακών Toni Sailer (1956) και Franz Klammer (1976), των αδερφών Goitschel (1964) και του Jean-Claude Killy (1968) για τη Γαλλία. Η Σλοβενία ανέπτυξε αξιόλογη αγωνιστική παρουσία, με αθλητές όπως ο Bojan Križaj και ο Jure Franko (1984), αξιοποιώντας την τεχνολογική πρόοδο. Στην Ελλάδα η πορεία του αθλήματος υπήρξε πιο περιορισμένη με αγώνες να διοργανώνονται μετά τη δεκαετία του 1950.

Η εξέλιξη του αλπικού σκι καθορίστηκε από παράγοντες όπως το φυσικό περιβάλλον, η αγωνιστική παρουσία και οι διακρίσεις κατά περίπτωση χώρας, το επίπεδο των αθλητικών διοργανώσεων και η ανάπτυξη των υποδομών. Κάθε ένας από αυτούς τους παράγοντες προσδιόρισε τη συμβολή εκάστης χώρας στη διαμόρφωση του αθλήματος και στη διεθνή του εδραίωση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Müllner, R. (2013). The importance of skiing in Austria. *The International Journal of the History of Sport*, 30(6), 659-673.
- Pfister, G. (2001). Sport, technology and society: From snow shoes to racing skis. *Sport in Society*, 4(1), 73-98.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 7 - ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προεδρείο: Β. ΠΑΣΧΑΛΗΣ, *Αν. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*
Κ. ΤΑΜΠΑΛΗΣ, *Επικ. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*

Προκαταρκτική μελέτη της σχέσης των 24ωρων συμπεριφορών σωματικής κίνησης με τον δείκτη μάζας σώματος στην προσχολική ηλικία

ΤΡΑΜΠΑ Κ., ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΜΠΟΤΣΑΡΗ Α., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε.,
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Δ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Επίδραση της άσκησης στην υγεία των εφήβων
ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π., ΚΟΚΟΡΕΛΗΣ Α.

Φυσική δραστηριότητα, καθιστική συμπεριφορά και σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής εφήβων με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1

ΧΑΤΖΑΡΑ Ε., ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Αξιολόγηση μυοσκελετικών πόνων, επιπέδων ψυχικής υγείας και καθημερινών συνθηκών σε φοιτητές-τριες φυσικής αγωγής

ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ Α., ΣΑΚΚΟΜΗΤΡΟΣ Ρ., ΜΠΟΥΡΑ Α., ΚΑΡΙΝΟΥ Ε., ΚΑΤΣΙΜΠΡΑΣ Π.,
ΕΥΘΥΜΙΟΥ Ε., ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.

Αξιολόγηση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας σε νεαρούς φοιτητές-τριες φυσικής αγωγής που εργάζονται σε αθλητικό καμπ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ Α., ΚΑΡΙΝΟΥ Ε., ΜΠΟΥΡΑ Α., ΕΥΘΥΜΙΟΥ Ε., ΠΑΠΠΑΣ Κ., ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.

Ψυχική ανθεκτικότητα & άγχος προδιάθεσης: Διαφορές μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων φοιτητών

ΤΗΛΙΓΑΔΑΣ Ε., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.

Ο κινητικός γραμματισμός στην τρίτη ηλικία: Ανασκόπηση πεδίου

ΛΑΤΣΙΝΟΥ Π., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Ο ρόλος του φύλου στην ικανότητα για άσκηση με περιορισμό της αιματικής ροής

ΛΟΥΚΑ Ε., ΚΑΛΤΣΩΝΗ Η., ΜΑΚΡΗΣ Α., ΔΙΠΛΑ Κ., ΓΕΛΑΔΑΣ Ν., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.

Σύνδρομο σχετικού ενεργειακού ελλείματος και διατροφή αθλητών: Γνώσεις αθλητών και προπονητών πετοσφαίρισης

ΞΥΔΙΑ Ε., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΜΑΡΑΚΗ Μ.

Τα οφέλη της εναέριας γιόγκα και των asanas στη σωματική και ψυχική ευεξία των ασκούμενων: Ανασκόπηση πεδίου

ΠΑΠΑΝΑΓΝΟΥ Α., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Άμεσες επιδράσεις του *Reformer Pilates* και της λειτουργικής προπόνησης στην υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης, την ζωτικότητα και την ευχαρίστηση

ΣΑΚΚΟΜΗΤΡΟΣ Ρ., ΚΑΤΣΙΜΠΡΑΣ Π., ΚΑΡΙΝΟΥ Ε., ΕΥΘΥΜΙΟΥ Ε., ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ.,
ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

**ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΩΝ 24ΩΡΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

ΤΡΑΜΠΑ Κ.¹, ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ.², ΜΠΟΤΣΑΡΗ Α.², ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε.²,
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Δ.³, ΚΑΜΠΑΣ Α.², ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ, Κομοτηνή - ³University of Exeter, D.P.H.S.H.S., Exeter

Πολυάριθμες έρευνες υποδεικνύουν ότι η παιδική παχυσαρκία επηρεάζεται από τον σύγχρονο τρόπο ζωής, ο οποίος καλλιεργεί συνήθειες μειωμένης φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ), ανεπαρκούς διάρκειας ύπνου και αυξημένων καθιστικών συμπεριφορών (ΚΣ), με έμφαση στον χρόνο οθόνης (ΧΟ). Με στόχο την έγκαιρη πρόληψη της παχυσαρκίας, η σύγχρονη διεθνής βιβλιογραφία εστιάζει στη μελέτη των 24ωρων συμπεριφορών σωματικής κίνησης [ΦΔ, ΚΣ (συμπεριλαμβανομένου του ΧΟ) και ύπνος] (WHO, 2016). Στην Ελλάδα, παρά τα υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας στα παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών, η σχέση των 24ωρων συμπεριφορών σωματικής κίνησης με τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) παραμένει ανεξερευνήτη. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η προκαταρκτική διερεύνηση αυτής της σχέσης σε παιδιά ηλικίας 3-5 ετών.

Στην έρευνα συμμετείχαν 103 παιδιά (ΜΟηλικίας = $4,1 \pm 0,7$ έτη, 49 κορίτσια), από 14 δομές προσχολικής αγωγής. Η ΦΔ και οι ΚΣ καταγράφηκαν μέσω επιταχυνσιόμετρων ActiGraph, τα οποία φορέθηκαν για πέντε συνεχόμενες ημέρες, ενώ ο ΧΟ και ο χρόνος ύπνου εκτιμήθηκαν μέσω γονικών ερωτηματολογίων. Η αξιολόγηση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας ψηφιακή ζυγαριά και αναστημόμετρο και, ακολούθως, υπολογίστηκε ο ΔΜΣ, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, αν και ο μέσος ΔΜΣ ήταν υψηλότερος, σε σχέση με τις καμπύλες αναφορές του ΠΟΥ, το 70% των παιδιών κατηγοριοποιήθηκαν ως νορμοβαρή. Από την ανάλυση μερικής συσχέτισης, φάνηκε πως ο ΔΜΣ είχε ασθενή συσχέτιση με την ημερήσια συνολική ΦΔ ($r = 0,225, p < 0,05$) όσο και με τη μέτρια προς έντονη ΦΔ ($r = 0,220, p < 0,05$). Δεν σημειώθηκε σημαντική σχέση μεταξύ των υπόλοιπων συμπεριφορών σωματικής κίνησης και του ΔΜΣ.

Η απουσία ισχυρής συσχέτισης μεταξύ των συμπεριφορών σωματικής κίνησης και του ΔΜΣ των παιδιών συμφωνεί με τη διαθέσιμη βιβλιογραφία για τη συγκεκριμένη ηλικία. Παρόλα αυτά, το σχετικά μικρό μέγεθος του δείγματος όσο και το χαμηλό ποσοστό παχύσαρκων συμμετεχόντων αποτρέπουν την εξαγωγή γενικεύσιμων συμπερασμάτων. Δεδομένου ότι οι επιπτώσεις των καθημερινών συμπεριφορών σωματικής κίνησης καθίστανται συχνά εμφανείς σε μεταγενέστερα στάδια ανάπτυξης, κρίνεται αναγκαία η διεξαγωγή ερευνών μεγαλύτερης κλίμακας, καθώς και διαχρονικών ερευνών. Τέτοιες μελέτες θα συμβάλλουν ουσιαστικά στη βαθύτερη κατανόηση του φαινομένου, ενισχύοντας τις στρατηγικές έγκαιρης παρέμβασης και πρόληψης της παιδικής παχυσαρκίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

World Health Organization. (2016). *Report of the commission on ending childhood obesity*. World Health Organization.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066>

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π.¹, ΚΟΚΟΡΕΛΗΣ Α.²¹Σύμβουλος Εκπαίδευσης Φυσικής Αγωγής, Δ.Δ.Ε- Ηλείας²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ

Η εφηβεία αποτελεί κρίσιμη περίοδο για τη διαμόρφωση συμπεριφορών που επηρεάζουν τη μελλοντική υγεία, με τη φυσική δραστηριότητα να συμβάλλει σημαντικά στη σωματική και ψυχική ευεξία (Sawyer et al., 2012). Στην Ελλάδα, μόνο το 14% των εφήβων πληροί τις διεθνείς συστάσεις για ≥ 60 λεπτά ημερήσιας άσκησης (HBSC/WHO, 2022), ενώ σημαντικό ποσοστό δεν αθλείται συστηματικά, αναδεικνύοντας την ανάγκη για σχολικές παρεμβάσεις (ΕΠΨΥ, 2025). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση μιας 8-εβδομαδιαίας εκπαιδευτικής παρέμβασης που συνδύασε φυσική άσκηση και εκπαίδευση υγείας, με στόχο τη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών σε μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Το δείγμα αποτελούνταν από 65 μαθητές/τριες ($M = 14,1$ έτη, $SD = 0,7$), οι οποίοι αξιολογήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση μέσω ερωτηματολογίων φυσικής δραστηριότητας και στάσεων απέναντι στην άσκηση, φυσικής κατάστασης (20 m shuttle run), Δείκτη Μάζας Σώματος και κλίμακας ψυχοκοινωνικής ευεξίας. Η ανάλυση έγινε με paired t-tests ($p < 0,05$).

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις στη συχνότητα φυσικής δραστηριότητας ($t_{(64)} = 4,87$, $p < 0,001$), στις στάσεις προς την άσκηση ($t_{(64)} = 3,95$, $p < 0,001$), στην καρδιοαναπνευστική αντοχή ($t_{(64)} = 5,12$, $p < 0,001$) και στην ψυχοκοινωνική ευεξία ($t_{(64)} = 3,41$, $p = 0,001$). Παράλληλα, μειώθηκε ο χρόνος καθιστικής συμπεριφοράς, ενώ οι αλλαγές στον Δείκτη Μάζας Σώματος ήταν μη σημαντικές, πιθανώς λόγω του σχετικά σύντομου χρονικού πλαισίου της παρέμβασης.

Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι οι σχολικές παρεμβάσεις που ενσωματώνουν άσκηση και αγωγή υγείας μπορούν να ενισχύσουν θετικά τις συμπεριφορές που σχετίζονται με τη υγεία των εφήβων, σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες παρέμβασης στην Ελλάδα και διεθνώς (π.χ. DLEX program για υγιεινή διατροφή και άσκηση). Η έρευνα υπογραμμίζει την αναγκαιότητα να ενισχυθούν αντίστοιχα προγράμματα σε σχολικές μονάδες της ΠΔΕ Δυτικής Ελλάδας, ώστε να συμβάλλουν στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων και στην προαγωγή ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Sawyer, S. M., Azzopardi, S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2012). The age of adolescence. *The Lancet*, 379(9826), 1630–1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60279-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60279-6)
- HBSC/WHO. (2022). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report*. World Health Organization.
- ΕΠΨΥ. (2025). *Πανελλήνια έρευνα για τη συμπεριφορά και την υγεία των εφήβων*. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας.

**ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΗ
ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΕΦΗΒΩΝ
ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 1**

ΧΑΤΖΑΡΑ Ε.,¹ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ.,² ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

¹ Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

² ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 (ΣΔτ1) έρχονται, κατά την εφηβεία, αντιμέτωπα με έντονες βιολογικές αλλαγές και πολλαπλές προκλήσεις, ενώ -παράλληλα- καλούνται να διαχειριστούν τη νόσο. Το γεγονός αυτό επιδρά αρνητικά στη σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής (ΣΥΠΖ) των εφήβων. Μεταξύ των παραγόντων που συνδέονται θετικά με τη ΣΥΠΖ, συγκαταλέγεται η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), καθώς ενισχύει τη σωματική υγεία, μειώνει το άγχος και προάγει την αυτοεκτίμηση του ατόμου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της σχέσης μεταξύ ΦΔ, καθιστικής συμπεριφοράς (ΚΣ) και ΣΥΠΖ σε εφήβους με ΣΔτ1.

Οι συμμετέχοντες ήταν 99 έφηβοι με ΣΔτ1 (48 κορίτσια), ηλικίας 12-18 ετών. Για την αξιολόγηση της ΦΔ και της ΚΣ χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση της σύντομης μορφής του International Physical Activity Questionnaire (Papathanasiou et al., 2009), ενώ για την αξιολόγηση της ΣΥΠΖ, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική έκδοση του Pediatric Quality of Life Inventory 4.0 (Emmanouilidou et al., 2005). Συλλέχθηκαν, επίσης, από τους γονείς των συμμετεχόντων δημογραφικά στοιχεία της οικογένειας (π.χ. περιοχή διαμονής) και κλινικά χαρακτηριστικά των εφήβων (π.χ. διάρκεια διάγνωσης, σχήμα θεραπείας).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα δύο φύλα παρουσίασαν παρόμοια επίπεδα ΦΔ, ΚΣ και ΣΥΠΖ. Μεταξύ των δημογραφικών και κλινικών χαρακτηριστικών, μόνο η περιοχή διαμονής και η διάρκεια της νόσου συνδέθηκαν σημαντικά με την ΣΥΠΖ. Συγκεκριμένα, η διαμονή σε περιοχή με μικρότερο πληθυσμό και η μεγαλύτερη διάρκεια της νόσου οδήγησαν σε υψηλότερες τιμές ΣΥΠΖ. Μετά τον έλεγχο των παραπάνω χαρακτηριστικών, διαπιστώθηκε ότι η ΦΔ των εφήβων με ΣΔτ1 δεν αποτέλεσε σημαντικό προβλεπτή της ΣΥΠΖ, σε αντίθεση με την ΚΣ, η οποία προέβλεψε σημαντικά και αρνητικά την ΣΥΠΖ.

Συμπερασματικά, υπάρχει ανάγκη περιορισμού της ΚΣ στους εφήβους με ΣΔτ1, καθώς επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα ζωής τους και, μάλιστα, περισσότερο από ό,τι η ΦΔ.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Papathanasiou, G., Georgoudis, G., Papandreou, M., Spyropoulos, P., Georgakopoulos, D., Kalfakakou, V., & Evangelou, A. (2009). Reliability measures of the short International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in Greek young adults. *Hellenic Cardiological Journal*, 50(4), 283-294.
- Emmanouilidou, E., Galli-Tsinopoulou, A., Karavatos, A., & Nousia-Arvanitakis, S. (2008). Quality of life of children and adolescents with diabetes of Northern Greek origin. *Hippokratia*, 12(3), 168.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΟΝΩΝ, ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ Α., ΣΑΚΚΟΜΗΤΡΟΣ Ρ., ΜΠΟΥΡΑ Α., ΚΑΡΙΝΟΥ Ε., ΚΑΤΣΙΜΠΡΑΣ Π., ΕΥΘΥΜΙΟΥ Ε., ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.

Εργαστήριο Προπονητικής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Οι μυοσκελετικοί πόνοι, τα επίπεδα ψυχικής υγείας, και η υιοθέτηση ανθυγιεινών συνηθειών μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής των ατόμων. Η μελέτη αξιολόγησε τα επίπεδα μυοσκελετικών πόνων, ψυχικής υγείας και καθημερινών συνηθειών σε φοιτητές/τριες φυσικής αγωγής.

Στη μελέτη συμμετείχαν 35 φοιτητές/τριες φυσικής αγωγής (ηλικία: $21,54 \pm 0,86$ έτη), στους οποίους αξιολογήθηκαν τα επίπεδα: μυοσκελετικών πόνων, ψυχικής υγείας (στρες, ικανοποίηση για τη ζωή) και καθημερινών συμπεριφορών (έκθεση σε οθόνες, κάπνισμα, αλκοόλ), με τη χρήση ειδικών ερωτηματολογίων (ACSM, 2013; Cantril, 1965; Jannatbi et al., 2016).

Σύμφωνα με την ανάλυση των αποτελεσμάτων, το 91,43% του δείγματος ανέφερε μυοσκελετικούς πόνους, με τα μεγαλύτερα ποσοστά να εμφανίζονται στο γόνατο (51,4%), την οσφυϊκή μοίρα (48,6%) και τον αυχένα (45,7%). Επιπρόσθετα, σημαντικό ποσοστό του δείγματος (75%) ανέφερε ότι οι μυοσκελετικοί αυτοί πόνοι δυσκόλευαν την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Όσον αφορά στις καθημερινές συνήθειες, το 22,9% του δείγματος ανέφερε ότι καπνίζει και το 74,3% ότι καταναλώνει αλκοόλ (εντός όμως των ενδεδειγμένων ορίων). Επίσης, αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι σημαντικό ποσοστό του δείγματος παρουσίασε αυξημένο χρόνο έκθεσης σε οθόνες (πάνω από τα ενδεδειγμένα όρια) τόσο τις καθημερινές ημέρες (54,7%) όσο και το Σαββατοκύριακο (60,4%). Σχετικά με την ψυχική υγεία, το 65,7% ανέφερε υψηλά επίπεδα ικανοποίησης για τη ζωή και το 34,3% χαμηλά - μέτρια επίπεδα. Τέλος, όσον αφορά στο επίπεδο στρες, το 80% εμφάνισε χαμηλό επίπεδο στρες, ενώ το υπόλοιπο 20% μέτριο επίπεδο.

Συμπερασματικά, φαίνεται ότι τα νεαρά ενήλικα άτομα φοιτητές/τριες φυσικής αγωγής παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά εμφάνισης μυοσκελετικών πόνων, όπου επηρεάζουν την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Σημαντικό ποσοστό των φοιτητών/τριών αφιερώνουν πολύ χρόνο σε οθόνες στην καθημερινότητά τους, κάτι που θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- American College of Sports Medicine (ACSM) (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed., pp. 40-107). Lippincott Williams & Wilkins.
- Cantril, H. (1965) *The pattern of human concern*. Rutgers University Press.
- Jannatbi, L.I., Nigudgi, S.R., & Shrinivas, R. (2016). Assessment of musculoskeletal disorders by standardized Nordic questionnaire among computer engineering students and teaching staff of Gulbarga city. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3, 668-674.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΑΜΠ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ Α., ΚΑΡΙΝΟΥ Ε., ΜΠΟΥΡΑ Α., ΕΥΘΥΜΙΟΥ Ε., ΠΑΠΠΑΣ Κ., ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ.

Εργαστήριο Προπονητικής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ), αποτελεί βασικό δείκτη υγείας, ιδιαίτερα στα νεαρά άτομα που συχνά υιοθετούν καθιστικό τρόπο ζωής (O'Loughlin et al., 2022; Wu et al., 2024). Τα αθλητικά Καμπ, δύνανται να συμβάλουν ουσιαστικά στην αύξηση της ΦΔ των εργαζομένων. Συνεπώς, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τα επίπεδα ΦΔ φοιτητών και φοιτητριών φυσικής αγωγής που εργάζονται σε αθλητικό Καμπ.

Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν 24 νεαρά ενήλικα άτομα φοιτητές/τριες φυσικής αγωγής: 12 άνδρες (ηλικία: $21,25 \pm 0,45$ έτη, ανάστημα: $1,80 \pm 0,04$ m, σωματική μάζα: $83,67 \pm 12,75$ kg) και 12 γυναίκες (ηλικία: $21,17 \pm 0,58$ έτη, ανάστημα: $1,65 \pm 0,08$ m, σωματική μάζα: $60,67 \pm 9,97$ kg), που εργάζονταν 5 φορές/εβδομάδα σε οργανωμένο αθλητικό Καμπ διάρκειας 2 εβδομάδων. Σε όλους τους συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν τα επίπεδα ΦΔ (χαμηλής, μέτριας, μέτριας-υψηλής, υψηλής έντασης ΦΔ, στατικός χρόνος χωρίς ΦΔ) κατά τη διάρκεια του Καμπ, με ειδικούς δραστηριογράφους Fibion. Πραγματοποιήθηκε καταγραφή για 3 ημέρες κατά τη διάρκεια του ωραρίου λειτουργίας του Καμπ (6 ώρες/ημέρα).

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκε ότι, οι άνδρες παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά ($p < 0,05 - 0,001$) υψηλότερα επίπεδα μέτριας ($84,59 \pm 27,49$ min/ημέρα), υψηλής ($14,31 \pm 8,20$ min/ημέρα) και μέτριας-υψηλής έντασης ($98,86 \pm 33,18$ min/ημέρα) ΦΔ συγκριτικά με τις γυναίκες (μέτριας έντασης ΦΔ: $69,83 \pm 20,26$ min/ημέρα, υψηλής έντασης ΦΔ: $2,64 \pm 2,20$ min/ημέρα, μέτριας-υψηλής έντασης ΦΔ: $72,48 \pm 21,73$ min/ημέρα). Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στα επίπεδα χαμηλής έντασης ΦΔ ($p = 0,20$), καθώς και στον χρόνο όπου ήταν στατικοί (χωρίς ΦΔ) κατά τη διάρκεια του Καμπ ($p = 0,10$).

Συμπερασματικά, από την παρούσα μελέτη φάνηκε ότι οι άνδρες στο πλαίσιο ενός αθλητικού Καμπ παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ΦΔ (μέτριας, υψηλής, μέτριας-υψηλής έντασης) σε σύγκριση με τις γυναίκες.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- O'Loughlin, E. K., Sabiston, C. M., deJonge, M. L., Lucibello, K. M., & O'Loughlin, J. L. (2022). Associations among physical activity tracking, physical activity motivation and level of physical activity in young adults. *Journal of Health Psychology*, 27(8), 1833–1845. <https://doi.org/10.1177/13591053211008209>
- Wu, J., Brunke-Reese, D., Lagoa, C. M., & Conroy, D. E. (2024). Assessing the impact of message relevance and frequency on physical activity change: A secondary data analysis from the random AIM trial. *Digital Health*, 10 <https://doi.org/10.1177/20552076241255656>

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ & ΑΓΧΟΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

ΤΗΛΙΓΑΔΑΣ Ε., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η φοιτητική ζωή χαρακτηρίζεται από αυξημένες ακαδημαϊκές και κοινωνικές απαιτήσεις, οι οποίες συχνά οδηγούν σε υψηλά επίπεδα άγχους. Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί κρίσιμο παράγοντα διαχείρισης αυτών των πιέσεων (Gucciardi et al., 2015), ενώ η φυσική δραστηριότητα προτείνεται ως ρυθμιστικός μηχανισμός. Σύγχρονα μετα-αναλυτικά δεδομένα αναδεικνύουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως τον κεντρικό διαμεσολαβητικό μηχανισμό μέσω του οποίου η άσκηση συμβάλλει στη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας (Cheng et al., 2024).

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και άγχους προδιάθεσης σε φοιτητές, εξετάζοντας παράλληλα τον ρόλο της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας.

Στην έρευνα συμμετείχαν 242 φοιτητές, 18-25 ετών. Οι συμμετέχοντες κατηγοριοποιήθηκαν σε ασκούμενους, μη ασκούμενους και αθλητές. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ηλεκτρονική πλατφόρμα Google Forms και το ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε περιλάμβανε: τον Δείκτη Ψυχικής Ανθεκτικότητας, το Ερωτηματολόγιο Άγχους Προδιάθεσης και την Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ ανθεκτικότητας και άγχους ($r = -0,14$, $p = 0,029$). Οι ασκούμενοι και οι αθλητές εμφάνισαν σημαντικά υψηλότερη ανθεκτικότητα και χαμηλότερο άγχος σε σύγκριση με τους μη ασκούμενους ($p < 0,001$).

Συμπερασματικά, τα ευρήματα αναδεικνύουν ότι τόσο το μέτριο (ασκούμενοι) όσο και το υψηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (αθλητές) παρέχουν στατιστικά σημαντικά οφέλη στην ψυχολογική θωράκιση των φοιτητών, χωρίς ωστόσο να εντοπίζονται ουσιαστικές διαφορές μεταξύ των δύο αυτών επιπέδων. Το γεγονός αυτό υποδηλώνει ότι η υιοθέτηση ενός συστηματικά δραστήριου τρόπου ζωής αρκεί για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας. Η μελέτη προσφέρει σημαντικά δεδομένα για τον σχεδιασμό προγραμμάτων προαγωγής της υγείας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Cheng, W. L., Hung, C. L., Huang, C. J., & Chang, Y. K. (2024). Physical activity and mental health: A meta-analytic review of resilience as a mediator. *Mental Health & Physical Activity*, 26, 100585.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.

Ο ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΠΕΔΙΟΥΛΑΤΣΙΝΟΥ Π., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Τα τελευταία χρόνια, ο κινητικός γραμματισμός (ΚΓ) αναγνωρίζεται διεθνώς ως μια ελπιδοφόρα προσέγγιση για τη δια βίου συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα. Ωστόσο, η σχετική έρευνα έχει μέχρι σήμερα εστιάσει, κυρίως, στον παιδικό πληθυσμό. Τα άτομα τρίτης ηλικίας έχουν αυξημένη ανάγκη για έναν δραστήριο τρόπο ζωής, ωστόσο φαίνεται ότι δεν ακολουθούν τις διεθνείς συστάσεις σωματικής δραστηριότητας (Strain et al., 2024), συνεπώς η ανάγκη καλλιέργειας του ΚΓ τους είναι υπαρκτή. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης πεδίου ήταν η χαρτογράφηση και η μελέτη των διαθέσιμων ερευνητικών δεδομένων σχετικά με τον ΚΓ στην τρίτη ηλικία.

Πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση στις βιβλιογραφικές βάσεις PubMed, Medline, SPORTDiscus και Web of Science με τις λέξεις-κλειδιά: “physical literacy” και μια λίστα εναλλακτικών λέξεων-κλειδιών για τον όρο “older adults”. Τα κριτήρια συμπερίληψης ήταν: (α) δημοσίευση κατά την τελευταία δεκαετία σε επιστημονικό περιοδικό με κριτές (β) γλώσσα συγγραφής η αγγλική, (γ) συμμετέχοντες ηλικίας >60 ετών. Από το σύνολο των 90 μελετών που αναδείχθηκαν, 33 ήταν διπλότυπες και 52 απορρίφθηκαν διότι δεν πληρούσαν τα κριτήρια εισαγωγής.

Συνολικά, 5 μελέτες (4 ποιοτικές, 1 πειραματική), με 196 συμμετέχοντες συμπεριλήφθηκαν στην ανασκόπηση. Μεταξύ των ποιοτικών μελετών, 2 διερευνούσαν τις αντιλήψεις των ηλικιωμένων για τα κίνητρα και τα εμπόδια συμμετοχής στην άσκηση, ενώ οι άλλες 2 εξέταζαν τη σχέση φυσικής κατάστασης και ΚΓ. Η πειραματική μελέτη αξιολόγησε την επίδραση ενός προγράμματος άσκησης με τη χρήση ψηφιακών μέσων στον ΚΓ των ηλικιωμένων.

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η ολιστική προσέγγιση του ΚΓ και η προσαρμογή των προγραμμάτων άσκησης αποτελούν τη βάση για την ενεργή συμμετοχή των ηλικιωμένων. Συμπερασματικά, η καλλιέργεια του κινητικού γραμματισμού στην τρίτη ηλικία αποτελεί ένα εν πολλοίς ανεξερεύνητο πεδίο έρευνας, για αυτό και είναι σημαντική η δημιουργία κατάλληλων εργαλείων μέτρησης και πρωτοκόλλων παρέμβασης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., & Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232–e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΑΙΜΑΤΙΚΗΣ ΡΟΗΣ

ΛΟΥΚΑ Ε.¹, ΚΑΛΤΣΩΝΗ Η.¹, ΜΑΚΡΗΣ Α.¹, ΔΙΠΛΑ Κ.², ΓΕΛΑΔΑΣ Ν.¹, ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.¹

¹ Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

² Εργαστήριο Φυσιολογίας της Άσκησης & Βιοχημείας, ΤΕΦΑΑ Σεργίων, ΑΠΘ

Η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ($\text{VO}_{2\text{max}}$) επηρεάζεται από κεντρικούς και περιφερικούς παράγοντες. Μεταξύ αυτών, η μειωμένη παροχή αίματος στον ασκούμενο μυ μειώνει την ικανότητα για άσκηση (Geladas et al., 2010). Ωστόσο, ο ρόλος του φύλου ως παράγοντα που επηρεάζει τις ασκησιογενείς αποκρίσεις σε συνθήκες περιορισμένης αιματικής ροής δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του φύλου στην ικανότητα για άσκηση σε συνθήκες φυσιολογικής ή περιορισμένης μυϊκής αιματικής ροής.

Συμμετείχαν 11 άνδρες και 11 γυναίκες με χαμηλή έως μέτρια αερόβια ικανότητα. Οι γυναίκες εξετάστηκαν κατά τη θυλακική φάση του καταμήνιου κύκλου. Η πειραματική διαδικασία πραγματοποιήθηκε σε δύο συνθήκες: χωρίς και με περιορισμό της μηριαίας αιματικής ροής μέσω εφαρμογής περιμηρίδων (120 mmHg για τους άνδρες και 110 mmHg για τις γυναίκες). Οι δοκιμαζόμενοι/ες εκτέλεσαν δοκιμασία προοδευτικά αυξανόμενης έντασης έως εξάντλησης για τον προσδιορισμό της $\text{VO}_{2\text{max}}$ και της μέγιστης παραγόμενης ισχύος (PPO).

Η εφαρμογή περιμηρίδων μείωσε σε όλους τους δοκιμαζόμενους τη συνολική διάρκεια άσκησης μέχρι εξάντλησης (TTE) ($p < 0,001$), τη $\text{VO}_{2\text{max}}$ σε σχετικές ($\text{mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) ($p < 0,001$) και απόλυτες τιμές ($\text{L} \cdot \text{min}^{-1}$) ($p < 0,001$), καθώς και την PPO συγκριτικά με τη συνθήκη ελέγχου ($p < 0,001$). Η $\text{VO}_{2\text{max}}$ σε $\text{L} \cdot \text{min}^{-1}$ ($p = 0,042$) και η PPO ($p = 0,030$) μειώθηκαν με τον περιορισμό αιματικής ροής σε μεγαλύτερο βαθμό στις γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες, ενώ η μείωση της TTE ($p = 0,601$) και της $\text{VO}_{2\text{max}}$ σε $\text{mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ ($p = 0,192$) δεν επηρεάστηκαν από το φύλο.

Ο περιορισμός της μυϊκής αιματικής ροής επηρέασε αρνητικά την ικανότητα για άσκηση και στα δύο φύλα, όπως αυτή εκτιμήθηκε από τον χρόνο εξάντλησης, τις απόλυτες και σχετικές τιμές μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και τη μέγιστη παραγόμενη ισχύ. Οι παρατηρούμενες διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στους δείκτες αυτούς με την εφαρμογή περιμηρίδων μπορούν να αποδοθούν σε διαφορές ανατομικές και φυσιολογικές, καθώς και στην ανοχή στην κόπωση (Ansdell et al., 2020).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Geladas, N.D., Anastassopoulos, S., Keramidas, M.E., & Koskolou, M.D. (2010). Maximal oxygen uptake may be limited by sensation of muscle oxygenation. *The Open Sports Medicine Journal*, 3, 88-95.

Ansdell, P., Thomas, K., Hicks, K.M., Hunter, S.K., Howatson, G., & Goodall, S. (2020). Physiological sex differences affect the integrative response to exercise: acute and chronic implications. *Experimental Physiology*, 105, 2007-2021.

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΣΧΕΤΙΚΟΥ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟΥ ΕΛΛΕΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ: ΓΝΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΞΥΔΙΑ Ε.¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.², ΜΑΡΑΚΗ Μ.¹

¹Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ε.Κ.Π.Α

²Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ε.Κ.Π.Α.

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε το επίπεδο γνώσεων σχετικά με τη γενική και την αθλητική διατροφή, καθώς και με το σύνδρομο σχετικού ενεργειακού ελλείμματος (Relative Energy Deficiency in Sport, RED-S), σε αθλητές και προπονητές πετοσφαίρισης. Σκοπός της έρευνας ήταν η αποτύπωση του βαθμού κατανόησης βασικών διατροφικών εννοιών και η διερεύνηση της ικανότητας αναγνώρισης κινδύνων που σχετίζονται με τη χαμηλή ενεργειακή διαθεσιμότητα.

Η μελέτη υιοθέτησε ποσοτικό ερευνητικό σχεδιασμό και βασίστηκε στη συλλογή δεδομένων μέσω ηλεκτρονικών ερωτηματολογίων. Στο δείγμα συμμετείχαν συνολικά 70 άτομα (57 αθλητές και 13 προπονητές πετοσφαίρισης). Για την αξιολόγηση των γνώσεων γενικής και αθλητικής διατροφής χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Abridged Nutrition for Sport Knowledge (Trakman et al., 2019), ενώ για την εκτίμηση των γνώσεων σχετικά με το RED-S χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο RED-S Knowledge (Pai et al., 2022). Επιπλέον, συλλέχθηκαν δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Οι συγκρίσεις των βαθμολογιών γνώσεων μεταξύ αθλητών και προπονητών, καθώς και μεταξύ συμμετεχόντων με και χωρίς προηγούμενη διατροφική εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκαν με t-test για ανεξάρτητα δείγματα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το συνολικό επίπεδο γνώσεων διατροφής των συμμετεχόντων ήταν μέτριο. Ειδικότερα, εντοπίστηκαν σημαντικά κενά στις γνώσεις αθλητικής διατροφής, κυρίως σε θέματα που σχετίζονται με την ενεργειακή διαθεσιμότητα και τη διατροφική υποστήριξη της αθλητικής απόδοσης. Οι συμμετέχοντες που είχαν παρακολουθήσει τουλάχιστον ένα μάθημα διατροφής παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες τόσο στις επιμέρους όσο και στις συνολικές γνώσεις διατροφής σε σύγκριση με όσους δεν είχαν αντίστοιχη εκπαίδευση ($p < 0,05$).

Τα ευρήματα της μελέτης αναδεικνύουν την ανάγκη για στοχευμένες και συστηματικές εκπαιδευτικές παρεμβάσεις σε αθλητές και προπονητές, με στόχο τη βελτίωση της διατροφικής παιδείας και τη μείωση των κινδύνων που σχετίζονται με τη χαμηλή ενεργειακή διαθεσιμότητα. Η ενίσχυση της επιστημονικής κατάρτισης στον χώρο του αθλητισμού αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και τη διασφάλιση της υγείας των αθλητών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Pai, N., Brown, R., & Black, K. (2022). The development and validation of a questionnaire to assess relative energy deficiency in sport (RED-S) knowledge. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 25(10), 794–799.
- Trakman, G., Brown, F., Forsyth, A., & Belski, R. (2019). Modifications to the nutrition for sport knowledge questionnaire and abridged nutrition for sport knowledge questionnaire. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16, 26.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΕΝΑΕΡΙΑΣ ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΤΩΝ ASANAS ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΠΕΔΙΟΥ

ΠΑΠΑΝΑΓΝΟΥ Α., BENETΣΑΝΟΥ Φ.

Τομέας Γυμναστικής και Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η εναέρια γιόγκα (aerial yoga) αποτελεί μια σύγχρονη μορφή άσκησης, η οποία ενσωματώνει την παραδοσιακή yoga και τις asanas, με τη χρήση ειδικής υφασμάτινης αιώρας (Ramakrishnan et al., 2024). Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης πεδίου ήταν η χαρτογράφηση και η μελέτη της διαθέσιμης βιβλιογραφίας σχετικά με την επίδραση της εναέριας γιόγκα και των asanas στη σωματική και ψυχική υγεία των ασκούμενων.

Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση σε τρεις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (SPORTDiscus, Web of Science, MEDLINE) χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά τους όρους: aerial yoga, hammock yoga, yoga trapeze, sky yoga, anti-gravity yoga, yoga pose, yoga positions, asanas. Συμπεριλήφθηκαν μελέτες δημοσιευμένες έως τον Δεκέμβριο του 2025, ενώ πραγματοποιήθηκε επιπλέον έλεγχος στη βάση Google Scholar, καθώς και στις λίστες βιβλιογραφικών αναφορών όλων των άρθρων που είχε αναδείξει η αρχική αναζήτηση. Τα κριτήρια εισαγωγής περιλάμβαναν: (α) πρωτογενής ερευνητική μελέτη στην αγγλική γλώσσα και (β) διερεύνηση της επίδρασης της εναέριας γιόγκα στην ψυχική και σωματική υγεία. Από το σύνολο των 69 μελετών που αναδείχθηκαν αρχικά, μετά την αφαίρεση των διπλοτύπων (n=4) και την αξιολόγηση των τίτλων/περιλήψεων αποκλείστηκαν 43 μελέτες, ενώ κατά τον έλεγχο των πλήρων κειμένων, απορρίφθηκαν επιπλέον 10.

Συνολικά, 12 άρθρα πληρούσαν τα κριτήρια εισαγωγής. Τα αποτελέσματά τους υποδεικνύουν ότι η εναέρια γιόγκα και η πρακτική των asanas ενδέχεται να συμβάλλουν στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης (n=4), της ισορροπίας (n=1), της ευλυγισίας (n=3), της καρδιοαναπνευστικής αντοχής (n=1) και της γνωστικής λειτουργίας (n=1). Επιπλέον, παρατηρήθηκαν βελτιώσεις σε ψυχολογικούς παράγοντες (όπως η διάθεση) (n=3) αλλά και σε νευροφυσιολογικούς δείκτες (n=1). Επίσης, αναφέρθηκαν θετικές επιδράσεις στην αντίληψη του πόνου (n=1) και στην ποιότητα ζωής ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη (n=1).

Τα ευρήματα της παρούσας ανασκόπησης υποδηλώνουν ότι η εναέρια γιόγκα ενδέχεται να συμβάλλει θετικά τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των ασκούμενων. Ωστόσο, ο περιορισμένος αριθμός διαθέσιμων μελετών καθιστά αναγκαία τη διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας, προκειμένου να εξαχθούν πιο ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της εναέριας γιόγκα ως μορφή άσκησης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ramakrishnan, R., Parasuraman, T., & Priyadarshini, S. (2024). Aerial yoga: A novel pathway to athletic strength enhancement. In P. Yoga, K. Alaguraja, & K. Selvakumar (Eds.), *Harmony of sports sciences & yoga* (pp. 28–34). Alagappa University Press.

**ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ REFORMER PILATES ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ, ΤΗΝ
ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ**

ΣΑΚΚΟΜΗΤΡΟΣ Ρ., ΚΑΤΣΙΜΠΡΑΣ Π., ΚΑΡΙΝΟΥ Ε., ΕΥΘΥΜΙΟΥ Ε., ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ., ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

Εργαστήριο Προπονητικής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Το «Reformer Pilates» (RP) και η «Λειτουργική Προπόνηση» (ΛΠ) αποτελούν δύο διαδοσόμενες μορφές άσκησης που επιφέρουν σημαντικά οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία. Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκρίνει τις άμεσες επιδράσεις μίας προπονητικής μονάδας (ΠΜ) RP και ΛΠ στην υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης-RPE, την υποκειμενική ζωτικότητα, και την ευχαρίστηση.

Στην μελέτη συμμετείχαν 18 γυναίκες στην ομάδα RP (ηλικία: $46,22 \pm 11,90$ έτη, σωματική μάζα: $67,26 \pm 17,40$ kg, ανάστημα: $1,64 \pm 0,07$ m) και 18 γυναίκες στην ομάδα ΛΠ (ηλικία: $45,43 \pm 11,00$ έτη, σωματική μάζα: $64,75 \pm 14,21$ kg, ανάστημα: $1,68 \pm 0,08$ m). Το δείγμα πραγματοποίησε μία ΠΜ μίας ώρας (RP ή ΛΠ), όπου αξιολογήθηκαν η RPE (10-βάθμια κλίμακα Borg) μετά τη λήξη της ΠΜ, η υποκειμενική ζωτικότητα (ερωτηματολόγιο υποκειμενικής ζωτικότητας των Ryan & Frederick, 1997) πριν και μετά την ΠΜ και η ευχαρίστηση (υποκλίμακα ευχαρίστησης του ερωτηματολογίου εσωτερικής παρακίνησης των McAuley et al., 1989) μετά τη λήξη της ΠΜ.

Σύμφωνα με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = 0,999$) στην RPE μεταξύ RP ($5,67 \pm 1,74$) και ΛΠ ($5,65 \pm 1,73$). Επίσης, όσον αφορά στην ευχαρίστηση, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = 0,803$) μεταξύ RP ($4,26 \pm 0,63$ στην 5-βάθμια κλίμακα) και ΛΠ ($4,3 \pm 0,65$ στην 5-βάθμια κλίμακα). Επιπρόσθετα, στην υποκειμενική ζωτικότητα, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων χρόνος μέτρησης και μορφή άσκησης ($p = 0,251$), αλλά ούτε και απλή επίδραση της μορφής άσκησης ($p = 0,818$). Ωστόσο παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική απλή επίδραση του χρόνου μέτρησης ($p < 0,001$). Πιο αναλυτικά, στο RP και στη ΛΠ παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση στην υποκειμενική ζωτικότητα ($p < 0,001$) από την αρχική στην τελική μέτρηση, χωρίς να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ RP και ΛΠ.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι μία ΠΜ με RP ή ΛΠ βελτιώνει άμεσα την υποκειμενική ζωτικότητα των συμμετεχουσών. Το πρόγραμμα RP ή ΛΠ που εφαρμόστηκε προκάλεσε υψηλά επίπεδα ευχαρίστησης στις συμμετέχουσες.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 60(1), 48-58.
<https://doi.org/10.1080/02701367.1989.10607413>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ – 8 - ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ

Προεδρείο: Η. ΖΑΧΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Σ. ΔΡΙΚΟΣ, Επικ. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σύγκριση της χωροχρονικής μεταβίβασης και απόδοσης του επιθετικού χτυπήματος των πετοσφαιριστών Κ20 ανά αλληλουχία

ΓΕΡΟΝΤΗ Α., ΜΕΧΑΣΣΕΜΠΙ Α., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΔΡΙΚΟΣ Σ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.

Η επίδραση της απόδοσης της άμυνας στη χωροχρονική μεταβίβαση και απόδοση της αντεπίθεσης στην πετοσφαίριση ανδρών Κ20

ΓΕΡΟΝΤΗ Α., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΔΡΙΚΟΣ Σ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.

Σύγκριση της επίδρασης της παραδοσιακής προπόνησης αντιστάσεων και της προπόνησης με ιμάντες ανάρτησης στην αλτική ικανότητα αθλητριών πετοσφαίρισης

ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

Η επίδραση της λειτουργικής νευρομυϊκής προπόνησης 10 εβδομάδων, στο κατακόρυφο άλμα, την αλλαγή κατεύθυνσης και την ισορροπία πετοσφαιριστριών 12-14 ετών

ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ Σ., ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ Π., ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε., ΤΣΑΚΙΡΗ Μ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Η επίδραση ενός αγώνα πετοσφαίρισης επί άμμου ανδρών σε θερμό περιβάλλον στη μυϊκή ισχύ και την αντιλαμβανόμενη κόπωση

ΤΣΑΚΙΡΗ Μ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΓΕΛΑΔΑΣ Ν., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Η άμεση επίδραση των ισομετρικών συσπάσεων του φύλου και του χρόνου αποκατάστασης στο κατακόρυφο άλμα πετοσφαιριστών-τριών Β' εθνικής κατηγορίας

ΜΑΛΦΑ Ε.Α., ΚΑΡΡΑΣ Κ., ΤΣΟΥΚΟΣ Α., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Η επίδραση αισθητηριακών μεταβολών στον νευρομυϊκό έλεγχο της ισορροπίας προεφήβων αθλητριών χειροσφαίρισης

ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α.

Σχέση μεταξύ ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και αλτικής ικανότητας σε νεαρούς χειροσφαιριστές

ΝΟΥΤΣΟΣ Κ., ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π., ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α., ΣΟΥΓΛΗΣ Α., ΚΕΠΕΣΙΔΟΥ Μ., ΜΑΚΡΗ Α.

Επίδραση της νοητικής κόπωσης στην στατική και δυναμική ισορροπία και στη μυϊκή απόδοση σε υψηλού επιπέδου αθλητές-τριες

ΜΠΑΛΑΣΚΑ Β., ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.Ε.

Σχέση μεταξύ ισομετρικής μυϊκής δύναμης, μυϊκής ισχύος και άλιπης σωματικής μάζας με την ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης σε αθλήτριες καλαθοσφαίρισης

ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ Ο., ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε., ΤΕΡΖΗΣ Γ.

Η επίδραση συμπληρώματος L-Κιτρουλίνης στην απόδοση αθλητών αντισφαίρισης

ΚΑΜΠΟΥΡΙΔΗΣ Π., ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΠΑΣΧΑΛΗΣ Β., ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΧΩΡΟΧΡΟΝΙΚΗΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ Κ20 ΑΝΑ ΑΛΛΗΛΟΥΧΙΑ

ΓΕΡΟΝΤΗ Α.¹, ΜΕΧΑΣΣΕΜΠ Α.¹, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.², ΔΡΙΚΟΣ Σ.², ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η αποτελεσματικότητα της επίθεσης στην πετοσφαίριση επηρεάζεται από τη χωροχρονική οργάνωση της μεταβίβασης και τις συνθήκες που προηγούνται της επιθετικής ενέργειας (Michalopoulos et al., 2020). Παρότι η σχέση αυτή έχει μελετηθεί σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο, περιορισμένες μελέτες υπάρχουν για αναπτυξιακές ηλικίες και ειδικότερα για τη διαφοροποίηση μεταξύ οργανωμένης επίθεσης και αντεπίθεσης. Σκοπός της μελέτης ήταν η καταγραφή και σύγκριση των χωρικών (ζώνες 1-6) και των χρονικών (1^{ος}, 2^{ος} γρήγορος, 2^{ος} αργός, 3^{ος} χρόνος επίθεσης) χαρακτηριστικών της μεταβίβασης και της αποτελεσματικότητας του επιθετικού χτυπήματος πετοσφαιριστών Κ20 ανά αλληλουχία παιχνιδιού (CI, CII).

Αναλύθηκαν 1895 επιθετικές ενέργειες (CI:N = 1164 και CII:N = 731) από 12 αγώνες του Βαλκανικού Πρωταθλήματος Ανδρών Κ20 το 2024. Για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων χρησιμοποιήθηκε η τακτική κλίμακα 5 επιπέδων (0-4). Ο έλεγχος για την ενδοατομική και διατομική αξιοπιστία της ερευνήτριας έγινε με τον σταθμισμένο δείκτη kappa Cohen > 0,85, υποδεικνύοντας πολύ υψηλή συνέπεια. Για τη στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος των μεταβλητών μέσω του χ^2 και του ακριβούς ελέγχου του Fisher, όταν το αναμενόμενο πλήθος τιμών ανά κελί ήταν μικρότερο από 5. Επιπλέον, εξετάστηκε η ισοτιμία των ποσοστών της απόδοσης της επίθεσης. Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS, έκδοση v 23.0 και Statgraphics v.5.1.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην αλληλουχία CI παρατηρήθηκε συχνότερη χρήση των ζωνών 1 και 3 και ο 1^{ος} και ο 2^{ος} αργός χρόνος μεταβίβασης, γεγονός που συνδέθηκε με υψηλότερη ποιότητα οργάνωσης της επίθεσης ($p = 0,005$). Αντίθετα, στην CII εμφανίστηκε αυξημένη χρήση των ζωνών 2 και 4 και του 3^{ου} χρόνου μεταβίβασης, υποδηλώνοντας πιο προβλέψιμη επιθετική ανάπτυξη ($p < 0,001$). Η επίθεση στην CI συνοδεύτηκε από σημαντικά μεγαλύτερη πιθανότητα δημιουργίας άριστων προϋποθέσεων τελικής επίθεσης, ενώ στην CII επικράτησαν μέτριες και καλές μεταβιβάσεις με χαμηλότερη αποτελεσματικότητα ($p = 0,02$).

Συμπερασματικά, η αλληλουχία παιχνιδιού επηρεάζει ουσιαστικά τη χωροχρονική οργάνωση και την επιτυχία της επίθεσης σε αθλητές Κ20. Ωστόσο, η ανάπτυξη σταθερής πρώτης οργάνωσης του παιχνιδιού και η εκπαίδευση σε ταχύτερους χρόνους μεταβίβασης φαίνεται να αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες βελτίωσης της επιθετικής απόδοσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Michalopoulos, G., Sotiropoulos, K., Drikos, S., Barzouka, K., & Angelonidis, Y. (2020). Spatiotemporal analysis of setting per game complex and team rotation in junior volleyball. *Trends in Sport Sciences*, 27(3), 141–148.

<https://doi.org/10.23829/TSS.2020.27.3-4>

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΣΤΗ ΧΩΡΟΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΔΡΩΝ Κ20

ΓΕΡΟΝΤΗ Α.¹, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.², ΔΡΙΚΟΣ Σ.², ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στην πετοσφαίριση, η ποιότητα της άμυνας σχετίζεται άμεσα με την αποτελεσματικότητα της αντεπίθεσης, καθώς δημιουργεί ιδανικές συνθήκες για γρήγορη και ελεύθερη χωροχρονική μεταβίβαση (Sotiropoulos et al., 2019). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της απόδοσης της άμυνας στη χωρική (ζώνες 1-6) και χρονική (1^{ος}, 2^{ος} γρήγορος, 2^{ος} αργός και 3^{ος} χρόνος) μεταβίβαση και κατ' επέκταση στην αποτελεσματικότητα της αντεπίθεσης στην πετοσφαίριση ανδρών Κ20, δεδομένου ότι οι σχετικές μελέτες στις αναπτυξιακές ηλικίες είναι περιορισμένες.

Το δείγμα της έρευνας (N=675 αντεπιθέσεις) προήλθε από 12 αγώνες του Βαλκανικού Πρωταθλήματος Ανδρών Κ20 που πραγματοποιήθηκε στη Σερβία το 2024. Για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων χρησιμοποιήθηκε η τακτική κλίμακα 5 επιπέδων (0-4). Ο έλεγχος για την ενδοατομική και διατομική αξιοπιστία του παρατηρητή έγινε με τον σταθμισμένο δείκτη kappa Cohen, υποδεικνύοντας πολύ υψηλή συνέπεια. Χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση, έλεγχος ανεξαρτησίας με το χ^2 μέσω IBM SPSS v.29 και πραγματοποιήθηκε σύγκριση των αναλογιών και των συχνοτήτων της χωροχρονικής μεταβίβασης και των αποδόσεων μέσω του Statgraphics v.5.1. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το υψηλότερο ποσοστό μεταβίβασης ως προς τον χρόνο παρατηρήθηκε στον 3ο χρόνο, ενώ ως προς τον χώρο στη ζώνη 4. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι όσο αυξανόταν η ποιότητα της πρώτης επαφής κατά την άμυνα, μειωνόταν ο χρόνος μεταβίβασης για την έναρξη της αντεπίθεσης, ενώ αυξανόταν το ποσοστό μεταβιβάσεων στις ζώνες 3 και 6 και μειωνόταν στη ζώνη 4 ($p < 0,01$).

Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν προγενέστερα ευρήματα σε διαφορετικό αγωνιστικό και ηλικιακό επίπεδο, σύμφωνα με τα οποία η αύξηση της ποιότητας της άμυνας συνδέεται με βελτίωση της μεταβίβασης. Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν τον καθοριστικό ρόλο της αμυντικής απόδοσης στη διαμόρφωση της χωροχρονικής οργάνωσης της μεταβίβασης σε επίπεδο ανδρών Κ20.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Sotiropoulos, K., Barzouka, K., Tsavdaroglou, S., & Malousaris, G. (2019). Comparison and assessment of the setting zone choices by elite male and female volleyball setters in relation to the quality of the defence. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 17(1), 57–68. <https://doi.org/10.22190/FUPES190222008S>

**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΙΜΑΝΤΕΣ ΑΝΑΡΤΗΣΗΣ ΣΤΗΝ
ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.

ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ

Η ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και της ταχυδύναμης των κάτω άκρων αποτελεί βασικό στόχο της προπονητικής διαδικασίας στην πετοσφαίριση. Η παραδοσιακή προπόνηση αντιστάσεων (ΠΑ) θεωρείται διαχρονικά αποτελεσματική για τη βελτίωση της μέγιστης και της ταχυδύναμης, ενώ τα τελευταία χρόνια η προπόνηση με ιμάντες ανάρτησης (ΙΑ) έχει προταθεί ως εναλλακτική μέθοδος λειτουργικής ενδυνάμωσης. Ωστόσο, τα συγκριτικά δεδομένα σχετικά με την επίδραση των δύο μεθόδων στην αλτική ικανότητα παραμένουν περιορισμένα (McGill, 2010). Σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση της αποτελεσματικότητας της παραδοσιακής προπόνησης αντιστάσεων και της προπόνησης με ιμάντες ανάρτησης, σε συνδυασμό με πλειομετρικές ασκήσεις, στη βελτίωση της αλτικής ικανότητας ενηλίκων αθλητριών πετοσφαίρισης.

Στην έρευνα συμμετείχαν 32 αθλήτριες πετοσφαίρισης, οι οποίες κατανεμήθηκαν τυχαία σε δύο πειραματικές ομάδες: ομάδα ΠΑ (n=16) και ομάδα ΙΑ (n=16). Και οι δύο ομάδες ακολούθησαν για οκτώ εβδομάδες πρόγραμμα προπόνησης που περιλάμβανε είτε παραδοσιακές ασκήσεις αντιστάσεων είτε ασκήσεις με ιμάντες ανάρτησης, σε συνδυασμό με πλειομετρική προπόνηση. Η αλτική ικανότητα αξιολογήθηκε πριν και μετά την παρέμβαση με τις δοκιμασίες άλμα από το ημικάθισμα (SJ), άλμα με ταλάντευση (CMJ) και άλμα μετά από πτώση (DJ) από ύψος 40 cm. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακόμανσης (ANOVA):

Και οι δύο ομάδες παρουσίασαν στατιστικά σημαντική βελτίωση σε όλες τις αλτικές δοκιμασίες ($p < 0,001$). Η ομάδα ΠΑ εμφάνισε μεγαλύτερη ποσοστιαία αύξηση στην απόδοση του CMJ (9,1%) σε σύγκριση με την ομάδα ΙΑ (7,8%), συνοδευόμενη από υψηλότερο μέγεθος επίδρασης ($\eta^2 = 0,42$ έναντι 0,34). Αντίστοιχα, στη δοκιμασία SJ παρατηρήθηκε μεγαλύτερη βελτίωση στην ομάδα ΠΑ, ενώ στη δοκιμασία DJ οι διαφορές μεταξύ των ομάδων ήταν μικρότερες.

Η παραδοσιακή προπόνηση αντιστάσεων και η προπόνηση με ιμάντες ανάρτησης μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την αλτική ικανότητα αθλητριών πετοσφαίρισης όταν συνδυάζονται με πλειομετρική προπόνηση. Ωστόσο, η ΠΑ φαίνεται να προσφέρει μεγαλύτερα οφέλη στην ανάπτυξη της ταχυδύναμης, γεγονός που υποστηρίζει τη χρήση της ως βασικό στοιχείο της προπονητικής διαδικασίας σε αθλήματα που απαιτούν υψηλή αλτική απόδοση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

McGill, S. (2010). Core training: Evidence translating to better performance. *Strength & Conditioning Journal*, 32(3), 33-46.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 10 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ, ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ, ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ 12-14 ΕΤΩΝ

ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ Σ.¹, ΚΑΤΣΙΠΙΑΝΝΗΣ Π.⁴, ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε.², ΤΣΑΚΙΡΗ Μ.¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.³,
ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

⁴Τμήμα Επιστήμης Φυσικής αγωγής και αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

Στην πετοσφαίριση, η μυϊκή ισχύς, η δυναμική ισορροπία (ΔΙ) και η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης (COD) αποτελούν δείκτες αγωνιστικής απόδοσης, ιδιαίτερα στις αναπτυξιακές ηλικίες. Η Λειτουργική Νευρομυϊκή Προπόνηση (ΛΠ) αποτελεί προπονητικό μοντέλο που συνδυάζει την εξάσκηση των κινητικών δεξιοτήτων της δύναμης, της ισορροπίας, και της ευκινησίας, με στόχο τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης (Myer et al., 2011). Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός προγράμματος ΛΠ διάρκειας 10 εβδομάδων στο κατακόρυφο άλμα, στη ΔΙ και στην ΙΑΚ πετοσφαιριστριών, ηλικίας 12-14 ετών.

Στη μελέτη συμμετείχαν 20 υγιείς αθλήτριες (Μ.Ο. 14,2 ± 0,9 έτη), οι οποίες ταξινομήθηκαν τυχαία σε πειραματική ομάδα (ΟΛΠ), η οποία εφάρμοσε συνδυαστικό πρόγραμμα ΛΠ και προπόνηση πετοσφαίρισης με δύο συνεδρίες εβδομαδιαίως και ομάδα ελέγχου (ΟΕ), η οποία πραγματοποίησε μόνον προπόνηση πετοσφαίρισης. Πριν και μετά την παρέμβαση αξιολογήθηκαν: Το κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση (CMJ), η ΔΙ για το δεξιό και αριστερό σκέλος μέσω του Υ-Balance Test, η μυϊκή ισχύς των άνω άκρων μέσω της ρίψης ιατρικής μπάλας 2 kg από όρθια (MB) και εδραία θέση (MBsit), καθώς και η COD μέσω των προσαρμοσμένων T-test (MTT) και 5-0-5 με δεξιά (R505mod) και αριστερή (L505mod) αλλαγή κατεύθυνσης.

Η πειραματική ομάδα (ΛΠ) παρουσίασε, σε σχέση με την αρχική μέτρηση και την ΟΕ, στατιστικά σημαντική αύξηση στο CMJ κατά 8,5 ± 5,8% ($p < 0,001$, $\eta^2 = 0,6$), στο Υ-Balance Test κατά 7,4% και 6,9% για το αριστερό και δεξιό σκέλος αντίστοιχα ($p < 0,001$, $\eta^2 = 0,61-0,66$), στη MB και MBsit κατά 10,4% και 8,8%, αντίστοιχα ($p < 0,001$, $\eta^2 = 0,48-0,50$). Στις δοκιμασίες L505mod και R505mod η ΛΠ βελτίωσε την απόδοσή της σε σχέση με την αρχική μέτρηση και την ΟΕ κατά 2,9% και 2,5%, αντίστοιχα ($p < 0,001$, $\eta^2 = 0,5$), ενώ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μεταβολή στην απόδοση του MTT ($p > 0,05$).

Συμπερασματικά, η ενσωμάτωση προγράμματος ΛΠ 10 εβδομάδων μπορεί να ενισχύσει σημαντικά τη μυϊκή ισχύ, τη δυναμική ισορροπία και την ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης στις πετοσφαιρίστριες αναπτυξιακής ηλικίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Ford, K. R., Best, T. M., Bergeron, M. F., & Hewett, T. E. (2011). *When to Initiate Integrative Neuromuscular Training to Reduce Sports-Related Injuries and Enhance Health in Youth?* www.acsm-csmr.org

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΠΙ ΑΜΜΟΥ ΑΝΔΡΩΝ ΣΕ ΘΕΡΜΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΤΗ ΜΥΙΚΗ ΙΣΧΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΚΟΠΩΣΗ

ΤΣΑΚΙΡΗ Μ.¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.², ΓΕΛΑΔΑΣ Ν.³, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ε.Κ.Π.Α.

²Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ε.Κ.Π.Α.

³Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ε.Κ.Π.Α.

Η πετοσφαίριση επί άμμου (ΠΑ) είναι ένα ιδιαίτερα απαιτητικό άθλημα που διεξάγεται σε ανοιχτά αμμόδη γήπεδα και απαιτεί υψηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης, ιδιαίτερα στα κάτω άκρα. Η ασταθής επιφάνεια της άμμου και τα συχνά κατακόρυφα άλματα αυξάνουν το ενεργειακό κόστος της προσπάθειας και συμβάλλουν στην εκδήλωση κόπωσης. Είναι γνωστό ότι η θερμική καταπόνηση και η αφυδάτωση θεωρούνται επιβαρυντικοί παράγοντες μειώνοντας περεταίρω την απόδοση. Δεν υπάρχουν όμως μελέτες που να εξετάζουν την πιθανή δυσμενή επίδραση της ζέστης στην απόδοση αγώνων ΠΑ, ένα άθλημα το οποίο συχνά διεξάγεται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η πιθανή μεταβολή της ισχύος αθλητών ΠΑ, μετά από έναν αγώνα σε θερμό περιβάλλον.

Δώδεκα αθλητές της ΠΑ υψηλού επιπέδου (ύψος = $188,6 \pm 7,3$ cm & σωματική μάζα = $83,6 \pm 8,3$ kg) συμμετείχαν σε αγώνα 3 σετ με μέση ξηρή θερμοκρασία $33,65 \pm 3,15$ °C, μέση υγρή θερμοκρασία $22,33 \pm 2,2$ °C και μέση ηλιακή ακτινοβολία $44,16 \pm 5,82$ °C. Πριν και μετά τον αγώνα μετρήθηκε η αντιλαμβανόμενη κόπωση, μέσω της κλίμακας RPE του Borg και το κατακόρυφο άλμα με ταλάντευση (CMJ), χρησιμοποιώντας το OptoGait (Microgate). Από το ύψος των αλμάτων υπολογίστηκε η μέγιστη παραγόμενη ισχύς (Sayers et al., 1999). Κάθε αθλητής εκτέλεσε 3 προσπάθειες και στην ανάλυση συμπεριλήφθηκε ο μέσος όρος αυτών (Claudino et al., 2017).

Οι μεταβλητές που χρησιμοποιήθηκαν είχαν κανονικές κατανομές, οπότε και χρησιμοποιήθηκε ο στατιστικός έλεγχος Paired Samples T-test. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση της ισχύος κατά $2,94 \pm 2,74\%$ μετά τον αγώνα ($p = 0,003$; Cohen's d = 1,07) και σημαντική αύξηση της αντιλαμβανόμενης κόπωσης κατά $46,1 \pm 26,8\%$ ($p < 0,001$; Cohen's d = 1,72).

Φάνηκε ότι ακόμα και ένας αγώνας ΠΑ σε θερμό περιβάλλον επιβαρύνει σημαντικά την απόδοση των αθλητών, εφόσον συντελεί συνδυαστικά στη μείωση της μυϊκής ισχύος των κάτω άκρων και στην αύξηση της αντιλαμβανόμενης κόπωσής τους.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Claudino, J. G., Cronin, J., Mezêncio, B., McMaster, D. T., McGuigan, M., Tricoli, V., Amadio, A. C., & Serrão, J. C. (2017). The countermovement jump to monitor neuromuscular status: A meta-analysis. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 20(4), 397–402. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.08.011>
- Sayers, S. P., Harackiewicz, D. V., Harman, E. A., Frykman, P. N., & Rosenstein, M. T. (1999). Cross-validation of three jump power equations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(4), 572-577.

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΠΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ Β' ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΜΑΛΦΑ Ε.Α.¹, ΚΑΡΡΑΣ Κ.¹, ΤΣΟΥΚΟΣ Α.¹, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.², ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της άμεσης επίδρασης της ισομετρικής άσκησης, του φύλου και του χρόνου αποκατάστασης στην απόδοση του κατακόρυφου άλματος με ταλάντευση (CMJ) πετοσφαιριστών-τριών Β' εθνικής κατηγορίας.

Δεκατέσσερεις πετοσφαιρίστριες και δεκατρείς πετοσφαιριστές ηλικίας $21,9 \pm 1,6$ και 25 ± 2 ετών, αντίστοιχα συμμετείχαν σε δύο πειραματικές συνθήκες (Cond) με τυχαία σειρά και αντιστάθμιση. Στην πειραματική συνθήκη (ISO) εκτέλεσαν CMJ πριν από την εκτέλεση τριών μέγιστων ισομετρικών συσπάσεων (ISOmax) στη θέση ημικαθίσματος ($\frac{1}{4}$ Squat), καθώς και στο 3^ο, 8^ο, 12^ο, 20^ο, και 30^ο min της αποκατάστασης. Στη συνθήκη ελέγχου (CTRL) εκτέλεσαν CMJ στις ίδιες χρονικές στιγμές δίχως την εκτέλεση ISOmax. Για τον έλεγχο της επίδρασης των διαφορετικών συνθηκών (Cond), του φύλου (Gender) και των χρονικών στιγμών μέτρησης (Time) στην απόδοση του CMJ χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης τριών παραγόντων (Cond×Gender×Time). Για τη διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των μέσων όρων εφαρμόστηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Tukey HSD, με επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$, ενώ το μέγεθος της επίδρασης προσδιορίστηκε με το η^2 .

Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «Cond» και «Time» [$F_{(4,231)} = 2,99$, $p = 0,02$, $\eta^2 = 0,06$], με την απόδοση του CMJ στη συνθήκη ISO να είναι στο 3^ο, 8^ο, 12^ο και 20^ο min της αποκατάστασης σημαντικά υψηλότερη ($p < 0,05$) από την αντίστοιχη της συνθήκης CTRL. Όταν εξετάστηκαν οι βέλτιστες ατομικές επιδόσεις, παρατηρήθηκε επίσης στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «Cond» και «Time» [$F_{(1,50)} = 8,3$, $p = 0,006$, $\eta^2 = 0,14$]. Από τις πολλαπλές συγκρίσεις προέκυψε ότι κατά τη φάση της αποκατάστασης η επίδοση του CMJ στη συνθήκη ISO ήταν σημαντικά υψηλότερη κατά $3,8 \pm 3,6\%$ συγκριτικά με τη συνθήκη CTRL και την αρχική μέτρηση ($p < 0,05$), όπως έχει ήδη διαπιστωθεί με τη χρήση δυναμικής άσκησης (Sotiropoulos et al., 2014).

Συμπερασματικά, η εφαρμογή μέγιστων ισομετρικών συσπάσεων φαίνεται ότι επιφέρει οξεία βελτίωση στην απόδοση του CMJ των πετοσφαιριστών-τριών Β' εθνικής κατηγορίας, όταν λαμβάνεται υπόψη ο εξατομικευμένος χρόνος αποκατάστασης. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η ισομετρική ενεργοποίηση μπορεί να αποτελέσει μια χρήσιμη προπονητική στρατηγική σε αθλήματα που απαιτούν υψηλά επίπεδα εκρηκτικής δύναμης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Sotiropoulos, K., Smilios, I., Douda, H., Christou, M., & Tokmakidis, S. P. (2014). Contrast loading: Power output and rest interval effects on neuromuscular performance. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 9(3), 567–574. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0181>

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΩΝ ΜΕΤΑΒΟΛΩΝ ΣΤΟΝ ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΠΡΟΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Η χειροσφαίριση χαρακτηρίζεται από αλλαγές κατεύθυνσης, άλματα και σωματική επαφή μεταξύ παικτών, στοιχεία που επιβάλλουν αυξημένες απαιτήσεις στον νευρομυϊκό έλεγχο της ισορροπίας. Ως αποτέλεσμα, αθλητές υψηλού επιπέδου εμφανίζουν συχνά αποτελεσματικότερο έλεγχο ισορροπίας σε σύγκριση με μη αθλητές, αντανakλώντας εξειδικευμένες προσαρμογές στις αγωνιστικές απαιτήσεις (Paillard, 2017). Ωστόσο, οι προσαρμογές αυτές δεν έχουν διερευνηθεί επαρκώς υπό συνθήκες αυξημένων νευρομυϊκών απαιτήσεων (π.χ. μεταβάλλοντας τις αισθητηριακές πληροφορίες), ιδιαίτερα σε ευαίσθητους πληθυσμούς όπως οι προέφηβες αθλήτριες, όπου η εμφάνιση τραυματισμών και πιθανών νευρομυϊκών ελλειμμάτων παραμένει υψηλή (Ekelschot et al., 2025). Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση της ισορροπίας προέφηβων αθλητριών χειροσφαίρισης υπό αισθητηριακές μεταβολές.

Στην έρευνα συμμετείχαν 15 αθλήτριες χειροσφαίρισης (ηλικία: $13,02 \pm 1,13$ έτη, BMI: $20,65 \pm 3,94 \text{ kg m}^{-2}$, προπονητική ηλικία: $3,27 \pm 0,95$ έτη) και 14 μη αθλούμενες (ηλικία: $14,14 \pm 2,60$ έτη, BMI: $20,16 \pm 2,43 \text{ kg m}^{-2}$). Η ισορροπία αξιολογήθηκε σε δυναμοπλατόρμα σε όρθια στάση υπό τέσσερις αισθητηριακές συνθήκες (σταθερή/ασταθής επιφάνεια ισορροπίας × μάτια ανοιχτά/κλειστά). Καταγράφηκαν η ταχύτητα μετατόπισης του κέντρου πίεσης (ΚΠ), το ηλεκτρομυογράφημα του υποκνημιδίου και του πρόσθιου κνημιαίου καθώς και ο δείκτης συνενεργοποίησής τους. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με γραμμικά μικτά μοντέλα με σταθερούς παράγοντες την Ομάδα και τη Συνθήκη Ισορροπίας.

Οι αθλήτριες χειροσφαίρισης παρουσίασαν χαμηλότερη ταχύτητα ΚΠ σε σύγκριση με τις μη αθλούμενες, ενώ στην ασταθή επιφάνεια η ταχύτητα ΚΠ αυξήθηκε και στις δύο ομάδες. Η ενεργοποίηση του υποκνημιδίου, του πρόσθιου κνημιαίου και ο δείκτης συνενεργοποίησης αυξήθηκαν περισσότερο στην ασταθή επιφάνεια στις αθλήτριες χειροσφαίρισης, ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις.

Συμπερασματικά, οι αθλήτριες χειροσφαίρισης πιθανώς ρυθμίζουν αποτελεσματικότερα την ενεργοποίηση των μυών της ποδοκνημικής όταν περιορίζονται οι αισθητηριακές πληροφορίες (όραση/ιδιοδεκτικότητα), γεγονός που πιθανόν συμβάλλει στη μεγαλύτερη σταθερότητα κατά την όρθια στάση σε σύγκριση με μη αθλούμενες. Οι προσαρμογές αυτές πιθανώς τις καθιστούν περισσότερο ικανές να ανταποκρίνονται σε απρόβλεπτες συνθήκες, λόγω των κινητικών απαιτήσεων και προπονητικών ερεθισμάτων του αθλήματος.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Ekelschot, R., Van den Bekerom, M., Van Maanen-Coppens, L., & Verhagen, E. (2025). Descriptive study on injuries and illness in Dutch female adolescent and young adult handball players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 11(1), e002204.
- Paillard, T. (2017). Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 72, 129–152.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

ΝΟΥΤΣΟΣ Κ.¹, ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π.², ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α., ΣΟΥΓΛΗΣ Α.², ΚΕΠΕΣΙΔΟΥ Μ., ΜΑΚΡΗ Α.

¹Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η αλτική ικανότητα χρησιμοποιείται πολύ συχνά για την αναγνώριση ταλέντων και την πρόβλεψη μελλοντικής επιτυχίας στον αθλητισμό, ιδιαίτερα μεταξύ εφήβων σε ευαίσθητες περιόδους ανάπτυξης και εξέλιξης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών στην αλτική ικανότητα σε νεαρούς χειροσφαιριστές.

Οι συμμετέχοντες ήταν 57 αθλητές χειροσφαίρισης ηλικίας $14,06 \pm 1,07$ (έτη), οι οποίοι συμμετείχαν εθελοντικά στη έρευνα. Μετρήθηκαν το σωματικό ανάστημα (cm), σωματική μάζα (kg), καθιστό ανάστημα (cm), μήκος κάτω άκρου (cm), τέσσερις δερματοπτυχές (mm), κατακόρυφο άλμα από ημικάθισμα (cm) (SJ), κατακόρυφο άλμα με προδιάταση (cm) (CMJ) και το άλμα σε μήκος άνευ φοράς (cm) (ΑΜΑΦ). Επιπλέον, υπολογίστηκε το ποσοστό σωματικού λίπους (%) με βάση τις δερματοπτυχές, χρησιμοποιώντας την εξίσωση του Siri (1961). Εφαρμόστηκε ανάλυση συσχέτισης (pearson product correlation coefficient) για την εξέταση της σχέσης μεταξύ των μεταβλητών αλτικής ικανότητας και ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών και πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένες μεταβλητές την αλτική ικανότητα.

Το SJ και το ΑΜΑΦ είχαν σημαντική αρνητική συσχέτιση μόνο με το σύνολο των δερματοπτυχών ($r = -0,386$, $p = 0,029$; $r = -0,359$, $p = 0,044$ αντίστοιχα). Το CMJ είχε σημαντική θετική συσχέτιση με το καθιστό ανάστημα ($r = 0,377$, $p = 0,033$) και σημαντική αρνητική συσχέτιση με το σύνολο των δερματοπτυχών ($r = -0,383$, $p = 0,030$). Το πηλίκο F ήταν στατιστικά σημαντικό ($F = 4,630$, $p < 0,01$) για όλους τους δείκτες απόδοσης και έδειχνε ότι τουλάχιστον μια μεταβλητή είχε σημαντική συνεισφορά στην πρόβλεψη της απόδοσης. Σε πολυμεταβλητό επίπεδο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά ως σύστημα πρόβλεψης, εξηγούσε το 30,7% ($p = 0,005$) της διακύμανσης του SJ, το 33,6% ($p = 0,003$) της διακύμανσης του CMJ, και το 29,7% ($p = 0,006$) της διακύμανσης του ΑΜΑΦ. Σε μονομεταβλητό επίπεδο, στο ΑΜΑΦ στη στήλη Beta φαίνεται ότι σημαντικότερη συνεισφορά έχουν κατά σειρά το σύνολο των δερματοπτυχών και το σωματικό ανάστημα. Επίσης, στο SJ και στο CMJ, σημαντικότερη συνεισφορά έχουν κατά σειρά το σύνολο των δερματοπτυχών και το καθιστό ανάστημα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως δείκτες πρόβλεψης της απόδοσης, καθώς έχουν $p < 0,05$.

Συμπερασματικά, το άθροισμα των δερματικών πτυχών είχε αρνητικό αντίκτυπο στην αξιολόγηση απόδοσης της αλτικής ικανότητας σε νεαρούς χειροσφαιριστές.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Siri, W. E. (1961). Body composition from fluid spaces and density. In J. Brožek & A. Henschel (Eds.), *Techniques for measuring body composition* (pp. 223–309). National Academy of Sciences-National Research Council.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΝΟΗΤΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΣΤΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΜΠΑΛΑΣΚΑ Β.¹, ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.Ε.²

¹Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η νοητική κόπωση αντιπροσωπεύει μια ψυχοβιολογική κατάσταση που προκαλείται από παρατεταμένες περιόδους απαιτητικής γνωστικής δραστηριότητας και επηρεάζει την αθλητική απόδοση (Le Mansec et al., 2018). Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της νοητικής κόπωσης στη στατική και δυναμική ισορροπία καθώς και στη λειτουργική μυϊκή απόδοση στην αντισφαίριση.

Έξι νεαροί και νεαρές υψηλού επιπέδου παίκτες αντισφαίρισης (προπονητική ηλικία 16.8 ± 2.3 έτη) συμμετείχαν με τυχαία αντισταθμισμένη σειρά σε 3 πειραματικές συνθήκες: α) τυπική προπόνηση αντισφαίρισης (ΤΠΑ), β) ΤΠΑ υπό συνθήκη νοητικής κόπωσης και γ) ΤΠΑ υπό συνθήκη ψευδοεπίδρασης νοητικής κόπωσης. Η ΤΠΑ διήρκεσε 40 λεπτά και περιλάμβανε βασικά κτυπήματα και μετακινήσεις εντός γηπέδου σε εντάσεις 50–90% της μέγιστης εξατομικευμένης έντασης. Η νοητική κόπωση προκλήθηκε μέσω της δοκιμασίας Stroop Color and Word Test διάρκειας 30 λεπτών, ενώ για την ψευδοεπίδραση οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν ουδέτερο ντοκιμαντέρ ίσης διάρκειας. Πριν (ΑΡΧ) και μετά (ΤΕΛ) από κάθε συνθήκη αξιολογήθηκαν μέσω δυναμογράφησης ($F_s = 1000\text{Hz}$) η στατική διποδική και μονοποδική ισορροπία και η λειτουργική μυϊκή απόδοση κατά την δοκιμασία έγερσης από καθιστή θέση. Επιπλέον, αξιολογήθηκε μέσω επιταχυνσιομέτρησης η δυναμική ισορροπία μονοποδικής προσγείωσης μετά από οριζόντιο άλμα προς 4 κατευθύνσεις (πρόσθια-αριστερά/δεξιά, πλάγια-αριστερά/δεξιά) και προσδιορίστηκε ο χρόνος σταθεροποίησης. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε διπαραγοντική ANOVA επαναλαμβανόμενων μετρήσεων και μετά-συγκρίσεις Bonferroni ($\alpha = 0,05$).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η νοητική κόπωση δεν προκάλεσε σημαντικές μεταβολές ($p > 0,05$) στο εύρος της προσθιοπίσθιας και πλευρικής ταλάντωσης του κέντρου πίεσης στη διποδική ή μονοποδική στήριξη, ούτε στον χρόνο σταθεροποίησης της συνισταμένης γραμμικής επιτάχυνσης σε καμία από τις 4 κατευθύνσεις, καθώς ούτε και η λειτουργική μυϊκή απόδοση των κάτω άκρων. Δεν βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ πειραματικών συνθηκών και μετρήσεων σε καμία εξεταζόμενη παράμετρο.

Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι αθλητές υψηλού επιπέδου ενδέχεται να εμφανίζουν αυξημένη ανθεκτικότητα στη νοητική κόπωση, πιθανώς λόγω νευρομυϊκών και γνωστικών προσαρμογών που αναπτύσσονται μέσω της προπόνησης. Προτείνεται περαιτέρω έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα και η συνεκτίμηση δεικτών όπως η αντιλαμβανόμενη ένταση της προσπάθειας για πληρέστερη κατανόηση του φαινομένου.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Le Mansec, Y., Pageaux, B., Nordez, A., Dorel, S., & Jubeau, M. (2018). Mental fatigue alters the speed and the accuracy of the ball in table tennis. *Journal of Sports Sciences*, 36, 2751–2759.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΜΥΪΚΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΑΛΙΠΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΖΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ Ο., ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε., ΤΕΡΖΗΣ Γ.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η καλαθοσφαίριση αποτελεί ένα διαλειμματικό άθλημα υψηλής έντασης που απαιτεί σύνθετες κινητικές δεξιότητες, με μια από τις σημαντικότερες να είναι η ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης (ΑΚ) (Conte et al., 2015). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της ισομετρικής μυϊκής δύναμης, της μυϊκής ισχύος και της άλιπης σωματικής μάζας με την ικανότητα ταχείας αλλαγής κατεύθυνσης σε γυναίκες αθλήτριες καλαθοσφαίρισης υψηλού επιπέδου.

Συμμετείχαν 29 αθλήτριες καλαθοσφαίρισης (ηλικία: 23 ± 4 έτη, ύψος: $1,76 \pm 0,09$ μέτρα, βάρος: $72,67 \pm 12,09$ κιλά), Α1 και Α2 εθνικής κατηγορίας. Κατά την πρώτη συνεδρία, μετρήθηκε η σύσταση σώματος με τη μέθοδο απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (DXA), ενώ αξιολογήθηκαν η μέγιστη ισομετρική δύναμη στις ωθήσεις κάτω άκρων από καθιστή θέση και η μυϊκή ισχύς μέσω κατακόρυφων αλμάτων (countermovement jump; CMJ). Κατά τη δεύτερη συνεδρία, αξιολογήθηκαν η επίδοση στη δοκιμασία των 10 μέτρων δρόμου ταχύτητας και η ικανότητα ΑΚ με το Modified 5-0-5 Test και το Modified T-Test.

Δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση της άλιπης σωματικής μάζας με τις δοκιμασίες ΑΚ ($r = -0,049 - 0,078$, $p > 0,05$). Σημαντική συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της άλιπης μάζας των κάτω άκρων και της μυϊκής ισχύος στο CMJ με το Modified 5-0-5 Test ($r = 0,370$, $p = 0,048$; $r = -0,426$, $p = 0,021$, αντίστοιχα), ενώ δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση με το Modified T-Test ($r = -0,013$, $p > 0,05$; $r = 0,043$, $p > 0,05$, αντίστοιχα). Επιπλέον, δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση της μέγιστης ισομετρικής δύναμης με τις δοκιμασίες ΑΚ ($r = -0,226 - -0,115$, $p > 0,05$). Τέλος, υπήρξε σημαντική συσχέτιση με την επίδοση στη δοκιμασία 10μ. δρόμου ταχύτητας με τις δοκιμασίες ΑΚ, Modified 5-0-5 Test και Modified T-Test ($r = 0,806$, $p = 0,001$; $r = 0,514$, $p = 0,004$, αντίστοιχα).

Η ικανότητα ΑΚ μικρών αποστάσεων που απαιτεί επιβράδυνση, αλλαγή πορείας του σώματος και επιτάχυνση προς μια νέα κατεύθυνση φαίνεται να επηρεάζεται κυρίως από την ταχύτητα επιτάχυνσης στα πρώτα μέτρα. Επιπλέον, η μυϊκή ισχύς και η άλιπη μάζα των κάτω άκρων φαίνεται να συμβάλλει θετικά στην ικανότητα ΑΚ αθλητριών καλαθοσφαίρισης υψηλού επιπέδου. Αντίθετα, η μέγιστη ισομετρική δύναμη δεν σχετίζεται σημαντικά με την απόδοση στο συγκεκριμένο πληθυσμό.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Conte, D., Favero, T. G., Lupo, C., Francioni, F. M., Capranica, L., & Tessitore, A. (2015). Time-motion analysis of Italian elite women's basketball games: Individual and team analyses. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(1), 144–150. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000633>

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ L-ΚΙΤΡΟΥΛΙΝΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΑΜΠΟΥΡΙΔΗΣ Π.¹, ΜΑΛΛΙΟΥ Β.², ΠΑΣΧΑΛΗΣ Β.², ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.¹

¹Τομέας Αθλοπαιδιών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η αντισφαίριση αποτελεί ένα άθλημα με μεγάλη διάρκεια και μεγάλες ενεργειακές απαιτήσεις (Kovacs, 2006). Προκειμένου οι αθλητές να υπερισχύσουν έναντι των αντιπάλων τους αναζητούν τρόπους αύξησης της απόδοσης. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει αν η χορήγηση L-Κιτροουλίνης θα είχε επίδραση στη μέγιστη δύναμη, στην αερόβια και στην αναερόβια ικανότητα.

Συμμετείχαν 10 άρρενες παίκτες αντισφαίρισης ηλικίας 18-35 ετών. Η παρέμβαση είχε συνολική διάρκεια 3 εβδομάδες. Χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, όπου τη 1^η εβδομάδα η ομάδα Α έκανε πρόσληψη L-Κιτροουλίνης και η ομάδα Β πρόσληψη εικονικού φαρμάκου PLA. Την 3^η εβδομάδα αντιστράφηκαν οι ρόλοι, ενώ τη 2^η εβδομάδα δεν έγινε κάποια παρέμβαση. Την πρώτη και τρίτη εβδομάδα πραγματοποιήθηκε προπόνηση αντισφαίρισης διάρκειας 1 ώρας και 30 λεπτών, 3 φορές την εβδομάδα. Για την αξιολόγηση της μέγιστης δύναμης χρησιμοποιήθηκε ένα δυναμόμετρο χειρός, για την αερόβια ικανότητα πραγματοποιήθηκε η δοκιμασία HTTT, ενώ για την αναερόβια ικανότητα πραγματοποιήθηκαν κατακόρυφα άλματα με και χωρίς αιώρηση χεριών.

Όσον αφορά τη μέγιστη μυϊκή δύναμη, κατά τη χορήγηση της L-Κιτροουλίνης υπήρξε αύξηση 4,64% (PRE : 46,35 kg $\pm$ 7,88 kg, POST : 48,50 kg $\pm$ 7,55 kg, $p = 0,07$). Όσον αφορά την αερόβια ικανότητα, υπήρξε στατιστικά σημαντική αύξηση όταν οι δοκιμαζόμενοι έλαβαν το αμινοξύ (PRE : 55,60 $\pm$ 5,68 ml $\cdot$ min⁻¹ $\cdot$ kg⁻¹, POST : 59,20 $\pm$ 4,83 ml $\cdot$ min⁻¹ $\cdot$ kg⁻¹, $p < 0,05$). Κατά την αξιολόγηση της αναερόβιας ικανότητας, δεν υπήρξε κάποια στατιστική προσαρμογή στη συνθήκη της L-Κιτροουλίνης, τόσο στο ύψος κατακόρυφου άλματος χωρίς αιώρηση χεριών (PRE : 23,78 $\pm$ 4,50 cm, POST : 23,99 $\pm$ 5,10 cm, $p = 0,64$), αλλά και στο κατακόρυφο άλμα με αιώρηση χεριών (PRE : 29,68 $\pm$ 6,42 cm, POST : 29,91 $\pm$ 6,14 cm, $p = 0,99$).

Η χορήγηση 6 γρ. L- Κιτροουλίνης σε συνδυασμό με προπόνηση αντισφαίρισης, μπορεί να αυξήσει σημαντικά την αερόβια ικανότητα και να βελτιώσει σε μεγάλο βαθμό τη δύναμη των άνω άκρων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Kovacs, M. S. (2006). Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 381-386. doi:[10.1136/bjsm.2005.023309](https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.023309)

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 9 - ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ & ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΦΑ - ΕΙΔΙΚΗ ΦΑ & ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Προεδρείο: Ε. ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Α. ΔΑΝΙΑ, Αν. Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ιστορική αναδρομή και διαχρονική εξέλιξη της νομοθεσίας του μαθήματος της φυσικής αγωγής

ΤΣΑΛΑΤΣΑΝΗ Ι., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε., ΔΗΜΑΚΟΣ Ν.

Η γνώση και η κατανόηση του κινητικού γραμματισμού από φοιτητές επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού

ΠΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ Ζ., ΓΙΑΣΛΑΚΙΩΤΗ Ι., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ., ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε., ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., ΤΑΜΠΑΛΗΣ Κ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΚΟΣΣΥΒΑ Ε.

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός ως διδακτικό αντικείμενο διαθεματικής προσέγγισης σε μουσειακό περιβάλλον: Μελέτη περίπτωσης

ΖΗΒΑ Μ., ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΓΚΙΟΣΟΣ Ι., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Παιδαγωγικές αντιστοιχίες ανάμεσα στη μορφολογική μέθοδο διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού και την εξ αποστάσεως εκπαίδευση

ΣΥΝΤΙΧΑΚΗ Α., ΓΚΙΟΣΟΣ Ι., ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ Π., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Ψυχοκοινωνικά οφέλη και προκλήσεις σε ενταξιακό πρόγραμμα προώθησης υγιεινού τρόπου ζωής σε σχολεία και φορείς

ΚΑΡΚΑΛΕΤΣΗ Φ., ΤΣΙΦΟΠΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Ζ., ΤΖΙΑΜΑΛΗ Β., ΘΕΟΤΟΚΑΤΟΣ Γ., ΧΡΥΣΑΓΗΣ Ν., ΚΟΝΙΔΑΡΗ Α., HEMMELMAYR I., ΚΟΕHLER B., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.

Πρώιμη κινητική παρέμβαση στη βρεφική και πρώιμη παιδική ηλικία: Ανασκόπηση πεδίου της σύγχρονης βιβλιογραφίας

ΧΑΡΙΤΟΥ Σ.

Η επίδραση της προωρότητας στην κινητική και εκτελεστική ανάπτυξη στην προσχολική ηλικία

ΓΚΑΝΙΑΤΣΑ Ι.Π., ΧΑΡΙΤΟΥ Σ., ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ., ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Α., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.

Παράγοντες που επιδρούν στο αισθητηριακό προφίλ των παιδιών στο φάσμα του αυτισμού

ΠΑΝΝΙΩΔΗ Ι., ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ., ΧΑΡΙΤΟΥ Σ., ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Α., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Μ.

Κινητικό προφίλ μαθητών-τριών με αναπηρία στη φυσική αγωγή στο γενικό σχολείο

ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Α., ΑΛΜΠΑΝΙΔΟΥ Π., ΧΑΡΙΤΟΥ Σ., ΑΣΩΝΙΤΟΥ Α., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.

Επίδραση παρεμβάσεων φυσικής δραστηριότητας στις κινητικές και εκτελεστικές λειτουργίες παιδιών με διαταραχή κινητικού συντονισμού

ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ.

Επίδραση προγράμματος κινητικής αναψυχής στη φυσική κατάσταση εγκλείστων στο ψυχιατρικό τμήμα των φυλακών Κορυδαλλού

ΝΙΤΣΙΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΣΤΑΘΑΣ Π., ΔΟΥΒΑΡΑ Ν., ΔΟΥΚΑ Α., ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Α., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΣΑΛΑΤΣΑΝΗ Ι., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε., ΔΗΜΑΚΟΣ Ν.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) στην ελληνική εκπαίδευση αποτελεί θεσμοθετημένο γνωστικό αντικείμενο με μακρά ιστορική διαδρομή. Από την αρχική της εμφάνιση ως «Γυμναστική» έως τη σύγχρονη θεσμική κατοχύρωσή της ως ΦΑ, το μάθημα ακολούθησε μια πορεία συνεχών μετασχηματισμών ως προς το περιεχόμενο, τους σκοπούς, τη διοικητική οργάνωση, την κατάρτιση των εκπαιδευτικών και τη θέση του στο σχολικό πρόγραμμα. Η πορεία αυτή αποτυπώνει τη μετατόπιση από μια περιορισμένη και συχνά εργαλειακή αντίληψη της άσκησης προς μια ευρύτερη παιδαγωγική, επιστημονική και κοινωνική θεώρηση του μαθήματος (Κουλούρη, 1997).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η συνοπτική διερεύνηση της διαχρονικής εξέλιξης της εκπαιδευτικής πολιτικής για το μάθημα της ΦΑ στην Ελλάδα, με έμφαση στα βασικά νομοθετικά και θεσμικά ορόσημα που καθόρισαν τη φυσιογνωμία, τη λειτουργία και την εκπαιδευτική αποστολή του μαθήματος.

Η μελέτη βασίστηκε στην ιστορική και σύγχρονη επισκόπηση της νομοθεσίας. Τα κριτήρια επιλογής περιλάμβαναν Φύλλα Εφημερίδας της Κυβερνήσεως (ΦΕΚ), Βασιλικά Διατάγματα και Νόμους, επιστημονικά συγγράμματα που αναλύουν την εκπαιδευτική πολιτική της ΦΑ και επίσημα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών. Η αναζήτηση επικεντρώθηκε σε θεσμικές αλλαγές που αφορούσαν τη διοίκηση, την κατάρτιση των εκπαιδευτικών και τα διδακτικά συστήματα.

Η μελέτη ανέδειξε ότι η ΦΑ στην Ελλάδα δεν εξελίχθηκε γραμμικά, αλλά μέσα από περιόδους θεσμικής αστάθειας, υποβάθμισης και εκ νέου αναβάθμισης. Από τον 19ο αιώνα έως σήμερα, το μάθημα επηρεάστηκε από ξένα γυμναστικά συστήματα, ιδεολογικές και πολιτικές προτεραιότητες, καθώς και παιδαγωγικές μετατοπίσεις. Η αρχική αποσπασματική και συχνά υποβαθμισμένη θέση του μαθήματος μετασχηματίστηκε σταδιακά μέσω της θεσμικής κατοχύρωσης με τη σταδιακή ίδρυση σχολών εκπαίδευσης γυμναστών, την ένταξη της ΦΑ στον πυρήνα της εκπαιδευτικής νομοθεσίας, τη θεσμική κατοχύρωση στο Σύνταγμα της Ελλάδος. Παράλληλα, οι σύγχρονες κατευθύνσεις, όπως η διαθεματικότητα, η συμπερίληψη, η βιωματική μάθηση και η αναμόρφωση των Προγραμμάτων Σπουδών, καταδεικνύουν τη μετάβαση από μία στενή αντίληψη σωματικής άσκησης σε μια ολιστική παιδαγωγική προσέγγιση.

Παρά τη νομοθετική πρόοδο, η ασυνέχεια των μεταρρυθμίσεων, οι διαφοροποιήσεις στην εφαρμογή των πολιτικών και οι διαχρονικές αδυναμίες του εκπαιδευτικού συστήματος δείχνουν ότι η πλήρης αναβάθμιση της σχολικής ΦΑ παραμένει ζητούμενο.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Κουλούρη, Χ. (1997). *Αθλητισμός και όψεις της αστικής κοινωνικότητας: Γυμναστικά και αθλητικά σωματεία 1870–1922*. Ιστορικό Αρχείο Ελληνικής Νεολαίας Κέντρο Νεοελληνικών Ερευνών, Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών.

Η ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ Ζ., ΠΙΑΣΛΑΚΙΩΤΗ Ι., ΑΔΑΜΑΚΗΣ Μ., ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε., ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β.,
ΤΑΜΠΑΛΗΣ Κ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Γ., ΚΟΣΣΥΒΑ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η σύγχρονη τάση στον σχεδιασμό Προγραμμάτων Σπουδών διεθνώς εστιάζει στην ανάπτυξη του Κινητικού Γραμματισμού (ΚΓ) μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) (McLennan & Thomson, 2015). Το μάθημα της ΦΑ στην Ελλάδα, ακολουθώντας την τάση αυτή, στοχεύει στην καλλιέργεια του ΚΓ των μαθητών/τριών προκειμένου αυτοί να οδηγηθούν σε ένα δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2021). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση του επιπέδου γνώσης και κατανόησης του ΚΓ από φοιτητές/τριες Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, που μελλοντικά θα κληθούν να τον καλλιεργήσουν στο σχολικό πλαίσιο.

Στην έρευνα συμμετείχαν 371 τριτοετείς φοιτητές/τριες του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών (192 άνδρες και 179 γυναίκες). Οι συμμετέχοντες/ουσες συμπλήρωσαν τις υποκλίμακες της γνώσης και κατανόησης του ΚΓ της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου Perceived Physical Literacy Questionnaire (Kossyva et al., 2025), ενώ επίσης έδωσαν πληροφορίες σχετικά με τα δημογραφικά τους στοιχεία και τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό.

Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων έδειξαν ότι η κατανόηση του ΚΓ συνδέθηκε στατιστικά σημαντικά με την ηλικία των συμμετεχόντων ($p = 0,004$), όχι όμως με το φύλο ($p = 0,144$) και το επίπεδο ενασχόλησης με τον αθλητισμό ($p = 0,165$). Αναφορικά με τη γνώση του ΚΓ, δεν συνδέθηκε στατιστικά σημαντικά με κανέναν παράγοντα ($p = 0,075$ για το φύλο, $p = 0,739$ για το επίπεδο ενασχόλησης με τον αθλητισμό και $p = 0,086$ για την ηλικία). Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι, λαμβάνοντας υπόψη το θεωρητικό εύρος των βαθμολογιών του ερωτηματολογίου, οι φοιτητές/τριες του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών φαίνεται ότι έχουν πολύ καλή κατανόηση (Μ.Ο. 86,15) και γνώση (Μ.Ο. 91,30) του ΚΓ.

Συμπερασματικά, φαίνεται ότι οι μελλοντικοί εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής έχουν τα εφόδια για να καλλιεργήσουν τον ΚΓ στο σχολείο και τους χώρους άθλησης και να συμβάλλουν σημαντικά στην υιοθέτηση ενός δραστήριου και υγιεινού τρόπου ζωής των μαθητών/τριών τους.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Kossyva, I., Adamakis, M., Kaioglou, V., Tabalis, K., & Venetsanou, F. (2025, May 25). *Perceived Physical Literacy Questionnaire (PPLQ): Adaptation and examination of reliability in Greek population*. [Congress proceedings] 33th International Congress of Physical Education & Sport Science, Komotini, Greece.
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy Makers*. UNESCO Publishing.
- Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. (2021). *Πρόγραμμα Σπουδών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό* (ΦΕΚ6336/Β/30-12-2021). Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. ebooks.edu.gr

Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΕ ΜΟΥΣΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΖΗΒΑ Μ.¹, ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΓΚΙΟΣΟΣ Ι.², ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.1

¹Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

² Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Τα τελευταία χρόνια η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο δημοτικό σχολείο αναπτύσσεται ως πεδίο μάθησης που επεκτείνεται σε διαφορετικά εκπαιδευτικά και πολιτισμικά περιβάλλοντα. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των δυνατοτήτων αξιοποίησης του μουσειακού περιβάλλοντος ως υποστηρικτικού μαθησιακού πλαισίου στη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Ειδικότερα, επιδιώκεται να αξιολογηθεί αν μια διαθεματική διδακτική παρέμβαση σε μουσειακό χώρο μπορεί να συμβάλλει στην κατανόηση του ελληνικού παραδοσιακού χορού μέσα από τη σύνδεση κινητικής εμπειρίας και πολιτισμικών στοιχείων.

Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε διδακτική παρέμβαση στο πλαίσιο μελέτης περίπτωσης με τη συμμετοχή 80 μαθητών/τριών Δ' τάξης δημοτικού σχολείου στο Μουσείο Ελληνικών Λαϊκών Μουσικών Οργάνων. Το πρόγραμμα περιλάμβανε διαθεματικά οργανωμένες δραστηριότητες, όπως παρατήρηση οπτικοακουστικού υλικού σχετικού με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, επιτέλεση χορευτικών κινήσεων, καθώς και οργανωμένη ξενάγηση στα εκθέματα του μουσείου. Σύμφωνα με τη στοχοθεσία της παρέμβασης, οι μαθητές/τριες συνέδεσαν τα μουσικά όργανα με τον ρυθμό, τη χορευτική κίνηση και το πολιτισμικό πλαίσιο των χορών, αναπτύσσοντας δεξιότητες κριτικού, πολιτισμικού και χορευτικού γραμματισμού (Fountzoulas et al., 2018). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω της συμμετοχικής παρατήρησης, ομαδικής αναστοχαστικής συζήτησης και ημι-δομημένων ατομικών συνεντεύξεων με τους μαθητές/τριες. Η αξιολόγηση βασίστηκε στους άξονες των γενικών μαθησιακών αποτελεσμάτων της μουσειακής εκπαίδευσης (Dodd & Jones, 2009).

Τα ευρήματα της μελέτης καταδεικνύουν ότι το μουσειακό περιβάλλον λειτουργεί συνεπικουρικά στη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού ενισχύοντας τη βιωματική μάθηση, την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών και τη διαθεματική σύνδεση της Φυσικής Αγωγής με στοιχεία πολιτισμού, ιστορίας και μουσικής. Ειδικότερα, το μουσειακό περιβάλλον συμβάλλει στην κατανόηση του κοινωνικού πλαισίου του ελληνικού παραδοσιακού χορού μέσα από τη σύνδεση κινητικής εμπειρίας και πολιτισμικών στοιχείων. Καταληκτικά, αναδεικνύεται η σημασία των εναλλακτικών μαθησιακών χώρων στην ανάπτυξη διδακτικών πρακτικών στη διεπιστημονική προσέγγιση της διδασκαλίας των αντικειμένων της Φυσικής Αγωγής.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Dodd, J., & Jones, C. (2009). Τα «Γενικά Αποτελέσματα της Μάθησης»: ένα εννοιικό πλαίσιο για την κατάδειξη της επίδρασης της μάθησης στα μουσεία. *Τετράδια Μουσειολογίας*, 6, 11-19.
- Fountzoulas, G. K., Koutsouba, I.M., & Nikolaki, E. (2018). Critical literacy and the multiliteracies of dance: A first approach. *Journal of Educational & Social Research*, 8(3), 69-78. <https://doi.org/10.2478/jesr-2018-0032>

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ
ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΞ
ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

ΣΥΝΤΙΧΑΚΗ Α.¹, ΓΚΙΟΣΟΣ Ι.², ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ Π.³, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹

¹Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Π.Τ.Δ.Ε., Πανεπιστήμιο Κρήτης

Η ευρεία εφαρμογή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (εξΑΕ) σήμερα δημιουργεί νέες δυνατότητες και στον χώρο των κινητικών δραστηριοτήτων. Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός (ΕΠΧ), ως κινητική δεξιότητα και πολιτισμικό αγαθό, έχει ήδη αποτελέσει αντικείμενο μελέτης στο πεδίο της εξΑΕ, χωρίς ωστόσο, να έχει διερευνηθεί εάν κάποια μέθοδος διδασκαλίας του είναι παιδαγωγικά κατάλληλη σε αυτή τη μορφή εκπαίδευσης (Syntichaki et al., 2024). Από την άλλη, έχει αποδειχθεί η σημαντική συμβολή της μορφολογικής μεθόδου διδασκαλίας (ΜΜΔ) του ΕΠΧ στην αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας του ΕΠΧ στη δια ζώσης εκπαίδευση (Φούντζουλας, 2021). Σκοπός λοιπόν της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει τις παιδαγωγικές αντιστοιχίες μεταξύ της μορφολογικής μεθόδου διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού και της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Η παρούσα θεωρητική μελέτη βασίζεται σε ανασκόπηση βιβλιογραφίας σχετικής με την εξΑΕ και τη διδασκαλία του ΕΠΧ ειδικότερα με τη μορφολογική μέθοδο. Η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε σε επιστημονικές βάσεις δεδομένων (Google Scholar, ERIC, Arts & Humanities), ιδρυματικά καταθετήρια εργασιών (ΕΚΤ, Πέργαμος, ΙΚΕΕ ΑΠΘ, ΙΚΕΕ ΔΠΘ, κ.ά.) και πρακτικά συνεδρίων το διάστημα 2003-2023 με λέξεις-κλειδιά: «εξ αποστάσεως εκπαίδευση», «εξ αποστάσεως διδασκαλία ελληνικού παραδοσιακού χορού», «μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού».

Η μελέτη των χαρακτηριστικών της εξΑΕ και της μορφολογικής μεθόδου διδασκαλίας του ΕΠΧ ανέδειξε σημαντικές παιδαγωγικές αντιστοιχίες. Τα δύο πλαίσια συγκλίνουν στην οικοδόμηση της γνώσης μέσω σύνδεσης νέας και προϋπάρχουσας πληροφορίας, στην ανάπτυξη κριτικής, δημιουργικής σκέψης και μεταγνώσης, στην ενίσχυση της ενεργούς συμμετοχής των μαθητών με δυνατότητα αυτοαξιολόγησης και ανατροφοδότησής τους στη μαθησιακή διαδικασία, ενώ, τέλος, μπορούν να ανταποκριθούν στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Οι παιδαγωγικές αυτές αντιστοιχίες αναδεικνύουν τη ΜΜΔ του ΕΠΧ συμβατή με την εξΑΕ παρέχοντας έτσι ένα λειτουργικό θεωρητικό πλαίσιο για τη διδασκαλία του ΕΠΧ σε αυτή τη μορφή εκπαίδευσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Syntichaki, A., Giossos, I., Anastasiades, P., & Koutsouba, M. (2024). Distance education and physical education: An example of Greek traditional dance. *Research in Physical Education, Sport & Health*, 13(1), 29–31. <https://doi.org/10.46733/PESH24131029s>
- Φούντζουλας, Γ. (2021). Από τη μορφολογική μέθοδο ανάλυσης του χορού στη μορφολογική μέθοδο διδασκαλίας του, τον χορευτικό γραμματισμό και την κριτική παιδαγωγική: Μια έρευνα δράσης στον ελληνικό παραδοσιακό χορό [Διδακτορική διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών]. Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών. <https://phdtheses.ekt.gr/eadd/handle/10442/51119>

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΝΤΑΞΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΩΘΗΣΗΣ ΥΓΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΦΟΡΕΙΣ

ΚΑΡΚΑΛΕΤΣΗ Φ.¹, ΤΣΙΦΟΠΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Ζ.¹, ΤΖΙΑΜΑΛΗ Β.¹, ΘΕΟΤΟΚΑΤΟΣ Γ.¹, ΧΡΥΣΑΓΗΣ Ν.¹, ΚΟΝΙΔΑΡΗ Α.², HEMMELMAYR I.³, KOEHLER B.³, ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.¹

¹ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Special Olympics Hellas

³Special Olympics Europe Eurasia

Η παρούσα μελέτη αποτελεί μέρος του Ευρωπαϊκού Προγράμματος των Special Olympics Europe Eurasia με τίτλο: «Ενταξιακές Ομάδες Υγιεινού Τρόπου Ζωής σε Σχολεία και Φορείς» (*Inclusive Healthy Lifestyle Groups in Schools*), που υλοποιήθηκε με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στο πλαίσιο του προγράμματος EU4HEALTH. Στόχος του προγράμματος ήταν η βελτίωση της υγείας, της φυσικής κατάστασης και της ευημερίας ατόμων με και χωρίς νοητική αναπηρία, με έμφαση στην υγιεινή διατροφή και ενυδάτωση, τη σωματική δραστηριότητα, την ψυχική υγεία και τον εγγραμματοισμό υγείας. Η διερεύνηση της ψυχοκοινωνικής επίδρασης του προγράμματος στους συμμετέχοντες, καθώς και των προκλήσεων που αντιμετωπίστηκαν κατά την εφαρμογή του, πραγματοποιήθηκε μέσω ποιοτικής μεθοδολογικής προσέγγισης.

Συγκεκριμένα, 24 άτομα από την Ελλάδα (εκπαιδευτικοί, προπονητές και άτομα με και χωρίς νοητική αναπηρία) συμμετείχαν σε ημιδομημένες συνεντεύξεις, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν μέσω Zoom. Για την ανάλυση των δεδομένων ακολουθήθηκε διαδικασία ανάλυσης και κατηγοριοποίησης με στόχο την ερμηνεία και κατανόηση των ευρημάτων. Η ερμηνευτική θεματική ανάλυση βασίστηκε στις κατευθυντήριες γραμμές των Braun και Clarke (2006) και ανέδειξε τέσσερις βασικές θεματικές κατηγορίες: (α) προσωπική ανάπτυξη, (β) αντιλήψεις, (γ) κοινωνική ένταξη και (δ) δημιουργία υποστηρικτικών δικτύων.

Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι τα ενταξιακά προγράμματα προαγωγής υγείας συμβάλλουν ουσιαστικά στην ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των ατόμων, προάγοντας την αποδοχή της διαφορετικότητας και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος. Παράλληλα, ενισχύουν τη συνεργασία μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων και δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την ανάπτυξη βιώσιμων πρακτικών υγείας και κοινωνικής ένταξης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Venkatesan, S. (2025). Lifestyle challenges and issues faced by individuals with intellectual and developmental disabilities: A review. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 28(2), 1767–1789. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.28.2.3908>

ΠΡΩΙΜΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΩΙΜΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΠΕΔΙΟΥ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΧΑΡΙΤΟΥ Σ.

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/ Αναπτυξιακών & Κινητικών Διαταραχών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η πρώιμη κινητική ανάπτυξη αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για τη διαμόρφωση της συνολικής αναπτυξιακής πορείας του παιδιού, καθώς η κατάκτηση των πρώιμων κινητικών οροσήμων διευκολύνει την ενεργή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον και δημιουργεί ευκαιρίες για εξερεύνηση, μάθηση και κοινωνική συμμετοχή.

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η χαρτογράφηση της σύγχρονης επιστημονικής βιβλιογραφίας σχετικά με τις πρώιμες κινητικές παρεμβάσεις σε βρέφη και μικρά παιδιά και η καταγραφή των βασικών χαρακτηριστικών και των αποτελεσμάτων αυτών των παρεμβάσεων.

Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση πεδίου (scoping review) της διεθνούς βιβλιογραφίας σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες PRISMA-ScR. Συμπεριλήφθηκαν τριάντα επιστημονικές μελέτες που δημοσιεύθηκαν σε περιοδικά με σύστημα κριτών κατά την περίοδο 2005–2025. Η αναζήτηση των άρθρων πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων PubMed, Scopus και Web of Science. Τα κριτήρια ένταξης αφορούσαν μελέτες που εξέταζαν παρεμβάσεις με στόχο την ενίσχυση της κινητικής ανάπτυξης κατά τα πρώτα χρόνια ζωής σε βρέφη και μικρά παιδιά, με ή χωρίς αναπτυξιακές δυσκολίες.

Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι οι πρώιμες, εντατικές και στοχοκατευθυνόμενες παρεμβάσεις, ιδιαίτερα όταν βασίζονται σε δραστηριότητες και περιλαμβάνουν ενεργή συμμετοχή της οικογένειας, συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση της κινητικής ανάπτυξης. Παράλληλα, αναφέρονται θετικές επιδράσεις και σε άλλους τομείς ανάπτυξης, όπως οι γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες.

Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας ανασκόπησης υπογραμμίζουν τη σημασία της πρώιμης κινητικής παρέμβασης ως πολυδιάστατης στρατηγικής υποστήριξης της παιδικής ανάπτυξης (Dumuids-Vernet et al., 2022). Περαιτέρω έρευνα κρίνεται απαραίτητη για την ανάπτυξη τυποποιημένων πρωτοκόλλων παρέμβασης και τη διερεύνηση των μακροπρόθεσμων επιδράσεων των παρεμβάσεων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Dumuids-Vernet, M. V., Provassi, J., Anderson, D. I., & Barbu-Roth, M. (2022). Effects of Early Motor Interventions on Gross Motor and Locomotor Development for Infants at-Risk of Motor Delay: A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, 10, 877345. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.877345>

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΩΡΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΓΚΑΝΙΑΤΣΑ Ι.Π., ΧΑΡΙΤΟΥ Σ., ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ., ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Α., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/ Αναπτυξιακών και Κινητικών Διαταραχών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η πρόωρη γέννηση αποτελεί σημαντικό παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη. Παιδιά που γεννιούνται πρόωρα εμφανίζουν συχνότερα δυσκολίες σε διάφορους τομείς, όπως στη γνωστική λειτουργία, στη συμπεριφορά αλλά και στην κινητική εξέλιξη. Ιδιαίτερα κατά την προσχολική ηλικία, όπου διαμορφώνονται βασικές δεξιότητες που σχετίζονται με τη μάθηση και την καθημερινότητα, ενδέχεται να εμφανιστούν προβλήματα σε εκτελεστικές λειτουργίες όπως η προσοχή, η μνήμη εργασίας και ο έλεγχος της συμπεριφοράς (Van Houdt et al., 2019). Σκοπός της ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της προωρότητας στην κινητική και εκτελεστική ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας, καθώς και η καταγραφή των βασικών δυσκολιών που παρατηρούνται σε σύγκριση με παιδιά που έχουν γεννηθεί τελειόμηνα.

Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων Web of Science και PubMed, με τις εξής λέξεις κλειδιά: prematurity, preschool age, executive function, motor development. Ανακτήθηκαν περίπου 100 έρευνες, από τις οποίες συμπεριλήφθηκαν οι 54. Ως κριτήρια επιλογής τέθηκαν η θεματική συνάφεια με το αντικείμενο της μελέτης και η δημοσίευση σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά, σε ελληνική ή αγγλική γλώσσα, την τελευταία δεκαετία. Αποκλείστηκαν μελέτες που αφορούσαν άλλες ηλικιακές ομάδες ή δεν σχετιζόνταν άμεσα με την κινητική και εκτελεστική ανάπτυξη.

Τα αποτελέσματα των ερευνών που μελετήθηκαν δείχνουν ότι τα πρόωρα παιδιά παρουσιάζουν συχνότερα δυσκολίες σε βασικές εκτελεστικές λειτουργίες, όπως η μνήμη εργασίας, ο ανασταλτικός έλεγχος και η γνωστική ευελιξία, καθώς και σε κινητικές δεξιότητες όπως ο συντονισμός, η ισορροπία και η αδρή και λεπτή κινητικότητα. Επιπλέον, παράγοντες όπως το χαμηλό βάρος γέννησης, οι νεογνικές επιπλοκές και το κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά την ανάπτυξη των δεξιοτήτων αυτών. Η έγκαιρη αξιολόγηση και η πρόωπη παρέμβαση αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για τον έγκαιρο εντοπισμό πιθανών αναπτυξιακών δυσκολιών και συμβάλλουν ουσιαστικά στην υποστήριξη της ομαλής ανάπτυξης των παιδιών (Spittle et al., 2015, Van Houdt et al., 2019).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Spittle, A., Orton, J., Anderson, P. J., Boyd, R., & Doyle, L. W. (2015). Early developmental intervention programmes provided post hospital discharge to prevent motor and cognitive impairment in preterm infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(11), Article CD005495. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd005495.pub4>
- Van Houdt, C. A., Oosterlaan, J., van Wassenae-Leemhuis, A. G., van Kaam, A. H., & Aarnoudse-Moens, C. S. H. (2019). Executive function deficits in children born preterm or at low birthweight: A meta-analysis. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 61(9), 1015–1024. <https://doi.org/10.1111/dmcn.14213>

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΟ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΙΣΜΟΥ

ΓΙΑΝΝΙΩΔΗ Ι., ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ., ΧΑΡΙΤΟΥ Σ., ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Α., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Μ.

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας / Αναπτυξιακών & Κινητικών Διαταραχών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) χαρακτηρίζεται από ελλείμματα στη κοινωνική επικοινωνία και επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές. Βασικό στοιχείο αποτελεί η άτυπη ανταπόκριση σε αισθητηριακά ερεθίσματα. Η κατανόηση του αισθητηριακού προφίλ είναι κρίσιμη, καθώς οι αισθήσεις αποτελούν τη βάση για την ικανότητα αντίληψης και κίνησης των παιδιών. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης αποτελεί η διερεύνηση των παραγόντων, που επηρεάζουν τις αισθήσεις παιδιών 5 έως 12 ετών με ΔΑΦ. Εξετάζεται, επίσης, πώς οι αισθητηριακές δυσλειτουργίες επιδρούν στην αδρή και λεπτή κινητικότητα, την καθημερινότητα, τη μίμηση και το σχολικό περιβάλλον. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων Web of Science και PubMed. Προέκυψαν 20 μελέτες, που πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής και δημοσιεύθηκαν την περίοδο 2013–2024. Οι μελέτες αφορούσαν παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας στο φάσμα του αυτισμού. Εργαλεία αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τα MABC-2, TGMD-2, 3 και το Short Sensory Profile.

Τα ευρήματα ανέδειξαν νευρολογικούς, γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες ως βασικά αίτια διαμόρφωσης του αισθητηριακού προφίλ. Η χαμηλή επεξεργασία αισθητηριακών ερεθισμάτων επηρεάζει αρνητικά το χειρισμό αντικειμένων, τη στόχευση και την ισορροπημένη κίνηση. Η χαμηλή οπτικοκινητική ολοκλήρωση συσχετίστηκε με ελλείμματα στη μίμηση και την αυτοφροντίδα. Νευρολογικά, η δυσλειτουργία σύνδεσης παρεγκεφαλίδας και ανώτερης κροταφικής αύλακας εξηγεί δυσκολίες στη μίμηση και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Τα παιδιά με ΔΑΦ εμφανίζουν μειωμένη οπτική προσοχή σε κοινωνικά ερεθίσματα, προτιμώντας την εστίαση σε αντικείμενα. Η χρήση οπτικών βοηθημάτων και εικονικής πραγματικότητας έδειξε θετική επίδραση στη κινητική απόδοση, έπειτα από εξοικείωση.

Η κατανόηση του αισθητηριακού προφίλ κάθε παιδιού είναι καθοριστική για το σχεδιασμό εξατομικευμένων παρεμβάσεων. Η ενίσχυση της οπτικοκινητικής ολοκλήρωσης μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την κινητική επάρκεια και την κοινωνική ένταξη παιδιών με ΔΑΦ.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Faber, L., van den Bos, N., Houwen, S., Schoemaker, M., & Rosenblum, S. (2022). Motor skills, visual perception, and visual-motor integration in children and youth with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 96, 101998. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2022.101998>
- Lidstone, D., & Mostofsky, S. (2021). Moving toward understanding Autism: visual-motor development. *Pediatric Integration, Imitation, Neurology*, 122, <https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2021.06.010>
- Akin-Bulbul, I., & Ozdemir, S. (2023). Imitation performance in children with autism and the role of visual attention in imitation. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 53(12), 4604–4617. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05726-5>

ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Α.¹, ΑΛΜΠΑΝΙΔΟΥ Π.², ΧΑΡΙΤΟΥ Σ.¹, ΑΣΩΝΙΤΟΥ Α.¹, ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.¹

¹Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/Αναπτυξιακών και Κινητικών Διαταραχών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Σύμβουλος Ειδικής Αγωγής και Ενταξιακής Εκπαίδευσης Πέλλας & Φλώρινας

Η ένταξη των μαθητών/τριών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ) στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στο γενικό σχολείο συμβάλλει στη σωματική ανάπτυξη και στην κοινωνική αλληλεπίδραση των μαθητών/τριών (Block, 2016). Τα Κέντρα Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης (ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.) διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αναγκών των μαθητών/τριών και στη διατύπωση προτάσεων υποστήριξης για τη σχολική τους ένταξη.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση του κινητικού προφίλ και η διερεύνηση των μορφών υποστήριξης μαθητών/τριών με αναπηρία ή/και ΕΕΑ στο μάθημα της ΦΑ στο γενικό σχολείο.

Στην έρευνα συμμετείχαν 42 μαθητές/τριες με αναπηρία ή/και ΕΕΑ που φοιτούσαν σε γενικά σχολεία, εκ των οποίων οι 24 παρουσίαζαν κινητική αναπηρία (17 με υποστήριξη από Ειδικό Βοηθητικό Προσωπικό). Από τους/τις υπόλοιπους/ες 13 υποστηρίζονταν με Παράλληλη Στήριξη. Τα δεδομένα προέκυψαν από: α) γνωματεύσεις και προτάσεις υποστήριξης των ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. και β) από αξιολογήσεις της κινητικότητάς τους.

Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική (SPSS v23) με στόχο την καταγραφή της υποστήριξης και των εκπαιδευτικών προσαρμογών για τη συμμετοχή των μαθητών/τριών στο μάθημα της ΦΑ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 50% των μαθητών/τριών παρουσίαζε μέτριο επίπεδο αδρής κινητικότητας, ενώ το 33,3% χαμηλό. Ως προς τη λεπτή κινητικότητα, το 64,3% εμφάνιζε μέτριο επίπεδο και το 26,2% καλό. Επιπλέον, το 81% των μαθητών βάδιζε ανεξάρτητα, το 7,1% με υποστήριξη και το 11,9% κινούνταν με αναπηρικό αμαξίδιο. Το 59,5% των μαθητών εμφάνιζε πλήρως ανεπτυγμένες τις αντιδράσεις ισορροπίας και το 11,9% ελλιπώς. Αντίστοιχα, το 52,4% παρουσίαζε πλήρως ανεπτυγμένες τις προστατευτικές αντιδράσεις και το 47,6% ελλιπώς. Στον οπτικοκινητικό συντονισμό, το 52,4% των μαθητών παρουσίαζε μέτριο επίπεδο. Τέλος, το 61,9% των μαθητών/τριών κατέδειξε μέτριο επίπεδο ικανότητας στη ρίψη μπάλας, ενώ το 71,4% μέτριο επίπεδο ικανότητας στην υποδοχή.

Αναδεικνύεται η σημασία αξιολόγησης του κινητικού προφίλ και ο καθοριστικός ρόλος των ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. στη διαμόρφωση κατάλληλων εκπαιδευτικών παρεμβάσεων για τη συμμετοχή των μαθητών/τριών στο μάθημα της ΦΑ. Υπογραμμίζεται η ανάγκη ενημέρωσης και υποστήριξης των εκπαιδευτικών ΦΑ στο γενικό σχολείο (Haeghele & Sutherland, 2015).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Block, M. (2016). *A teacher's guide to adapted physical education* (4th ed.). Brookes Publishing.
- Haeghele, J. A., & Sutherland, S. (2015). Perspectives of students with disabilities toward physical education: A qualitative inquiry. *Quest*, 67(3), 255–273.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ

ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ.

Εργαστήριο Προσαρμοσμένης Κινητικής Δραστηριότητας/Αναπτυξιακών & Κινητικών Διαταραχών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η Διαταραχή Κινητικού Συντονισμού (DCD) είναι νευροαναπτυξιακή διαταραχή με ελλείμματα στην κινητικότητα, την οπτικοκινητική ολοκλήρωση και βασικές εκτελεστικές λειτουργίες (προγραμματισμός, αναστολή, γνωστική ευελιξία), τα οποία επιβαρύνονται από συχνή συννοσηρότητα με ADHD, γλωσσικές δυσκολίες και άγχος, οδηγώντας συχνά σε αποφυγή φυσικής δραστηριότητας (Asonitou & Koutsouki, 2024). Η πολυπλοκότητα του προφίλ αυτών των παιδιών καθιστά αναγκαία τη διερεύνηση αποτελεσματικών παρεμβάσεων.

Σκοπός της εργασίας ήταν η συνοπτική αποτύπωση πρόσφατων ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους με DCD. Η ανασκόπηση βασίστηκε σε στοχευμένη αναζήτηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στις βάσεις PubMed, Scopus και Web of Science, συμπεριλαμβάνοντας σύγχρονες συστηματικές και πειραματικές μελέτες, που εξετάζουν παρεμβάσεις, όπως ψυχοκινητικά προγράμματα, ασκήσεις ισορροπίας, προγράμματα δεξιοτήτων, dual-task training, θεραπευτική υπασία, κολύμβηση, τραμπολίνο και τεχνολογικές εφαρμογές (exergames, εικονική πραγματικότητα).

Τα ευρήματα δείχνουν, ότι οι παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας βελτιώνουν τον κινητικό συντονισμό, τη λεπτή κινητικότητα, την ισορροπία, τη φυσική κατάσταση και βασικές εκτελεστικές λειτουργίες. Ομαδικές παρεμβάσεις συμβάλλουν στη μείωση άγχους, την ενίσχυση της αυτοαντίληψης και τη βελτίωση της κοινωνικής συμμετοχής και συναισθηματικής ευεξίας (Kambas et al., 2025). Οι τεχνολογικές προσεγγίσεις αποτελούν ελκυστικά και αποτελεσματικά μέσα κινητικής και γνωστικής ενδυνάμωσης.

Η φυσική δραστηριότητα αναδεικνύεται ως βασικός θεραπευτικός άξονας για τη βελτίωση της κινητικής επάρκειας, των εκτελεστικών λειτουργιών και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας παιδιών με DCD. Ωστόσο, απαιτούνται τυποποιημένα πρωτόκολλα, μεγαλύτερα δείγματα και μακροχρόνιες μελέτες για ισχυρότερη τεκμηρίωση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Asonitou, K., & Koutsouki, D. (2024). PASS theory and movement disorders: Methodology for assessment and intervention. *Children*, 11(10), 1192.
- Kambas, A., Ventana, F., Kelaraki, D., & Karageorgopoulou, M. (2025). Group psychomotor therapy improves socio-emotional and motor competence of pre-school aged children, with and without attention deficit hyperactivity disorder. *Body, Movement & Dance in Psychotherapy*, 20(4), 364–380.

**ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΓΚΛΕΙΣΤΩΝ ΣΤΟ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΤΩΝ ΦΥΛΑΚΩΝ
ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ**

ΝΙΤΣΙΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΣΤΑΘΑΣ Π., ΔΟΥΒΑΡΑ Ν., ΔΟΥΚΑ Α., ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Α., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Εξετάστηκε η επίδραση προγράμματος κινητικής αναψυχής στη φυσική κατάσταση εγκλείστων στο ψυχιατρικό τμήμα των Φυλακών Κορυδαλλού. Η παρέμβαση βασίστηκε στη Θεωρία Αυτοκαθορισμού και περιλάμβανε αρχικές και τελικές μετρήσεις σε 14 έγκλειστους ενήλικες άνδρες. Οι συνεδρίες πραγματοποιούνταν μία φορά την εβδομάδα, διάρκειας μίας ώρας, για πέντε μήνες. Το περιεχόμενο οργανώθηκε βάσει των αναγκών και ενδιαφερόντων των συμμετεχόντων και περιλάμβανε αθλοπαιδιές, δραστηριότητες προαγωγής φυσικής κατάστασης σε σταθμούς και προσαρμοσμένες μορφές κινητικής αναψυχής (π.χ. Colpbol, boccia, αντισφαίριση). Κάθε συνεδρία ολοκληρωνόταν με συζήτηση και ενθάρρυνση για αυτοδύναμη φυσική δραστηριότητα και καταγραφή αυτής σε προσωπικό ημερολόγιο.

Οι αξιολογήσεις περιλάμβαναν καταγραφή φυσικής δραστηριότητας με το International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short, Greek version) και δοκιμασίες μυϊκής αντοχής, μυϊκής ισχύος, ευλυγισίας και σωματομετρικών χαρακτηριστικών. Τα δεδομένα καταγράφηκαν σε ατομική καρτέλα φυσικής κατάστασης (Hoffman, 2006) και αναλύθηκαν με το SPSS (v.23).

Τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και θετική επίδραση στη φυσική κατάσταση και σε δείκτες υγείας των συμμετεχόντων (Mutz & Müller, 2023). Στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις παρατηρήθηκαν στους κοιλιακούς ($t = -2,727, p = 0,029$) και στην ευλυγισία ($t = -4,786, p = 0,002$). Τα ευρήματά μας υποδηλώνουν ότι η συστηματική εφαρμογή προγραμμάτων κινητικής αναψυχής μπορεί να ενισχύσει τη φυσική κατάσταση ψυχιατρικών εγκλείστων σε σωφρονιστικά πλαίσια (Liguori & Calella, 2024), ωστόσο η γενίκευση των αποτελεσμάτων περιορίζεται από παράγοντες όπως: η απουσία ομάδας ελέγχου, η μη μέτρηση αερόβιας ικανότητας, η μη καταγραφή φαρμακευτικής αγωγής και βαρύτητας της πάθησης και το μη τυχαίο δείγμα. Η ενεργή συμμετοχή των ψυχιατρικών εγκλείστων ενισχύει τη βιωσιμότητα της παρέμβασης και αναδεικνύει τη σημασία της οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας σε σωφρονιστικά περιβάλλοντα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Hoffman, J. (2006). *Norms for fitness, performance, and health*. Human Kinetics.
- Liguori, F., & Calella, P. (2024). Physical activity and wellbeing in prisoners: A scoping review. *International Journal of Prison Health*. DOI: [10.1108/IJOPH-07-2024-0038](https://doi.org/10.1108/IJOPH-07-2024-0038)
- Mutz, M., & Müller, J. (2023). Health decline in prison and the effects of sporting activity. *Health & Justice*, 11, 34.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ – 10 – ΧΟΡΟΣ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Προεδρείο: Ε. ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ, *Αν. Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*
Β. ΚΑΡΦΗΣ, *Μέλος ΕΕΠ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*

Χορός και έμφυλοι ρόλοι σε τοπικό κοινωνικό πλαίσιο: Το παράδειγμα του Χρισσού Φωκίδας

ΜΠΕΚΟΥ Β., ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.

Πρώτη αναβίωση του χορευτικού αποκριάτικου δρώμενου του «Κυρ Βοριά» στη Σίφνο το 1979

ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ Μ., ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Χορός, παράδοση και σύγχρονη πολιτισμική επιτέλεση: Η συγκρότηση του αποκριάτικου δρώμενου της «Γριτίσας» στη Μενδενίτσα Φθιώτιδας

ΨΑΘΑ Α., ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.

Χορός, τόπος, μνήμη και ταυτότητα: Ο μετασχηματισμός της χορευτικής παράδοσης στο πανηγύρι της κοινότητας Κουμπουριανά Ανατολικής Αργιθέας

ΡΑΪΟΥ Σ., ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΚΑΡΦΗΣ Β., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Το ιερό και κοσμικό στον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Η περίπτωση του χορού Λιβανατέικο Καγκέλι στις Λιβανάτες Φθιώτιδας

ΤΣΟΥΝΗ Ζ., ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.

Χορός, πομπή και τελετουργική επιτέλεση στο έθιμο του Άι-Γιωρη στη Νεσπάνη Αρκαδίας

ΔΑΥΡΟΥ Π., ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Οι έμφυλες σχέσεις στο έθιμο «Γιεμ» στο Σοφικό Κορινθίας: Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση

ΚΛΕΤΤΑΣ Κ., ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Διδάσκοντας ελληνικό παραδοσιακό χορό στον αστικό δημόσιο χώρο: Οριοθετήσεις και περιορισμοί της συμμετοχικής δράσης «Χορός στην Πλατεία» στον Δήμο Ελληνικού-Αργυρούπολης

ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ Χ., ΓΚΙΟΣΟΣ Ι., ΛΥΚΕΣΑΣ Γ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΟΙ ΡΟΛΟΙ ΣΕ ΤΟΠΙΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ: ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΧΡΙΣΣΟΥ ΦΩΚΙΔΑΣ

ΜΠΕΚΟΥ Β., ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Οι σύγχρονες κοινωνικές μεταβολές έχουν αναδιαμορφώσει τη διάκριση μεταξύ του βιολογικού φύλου (sex) και του κοινωνικού φύλου (gender), με αποτέλεσμα οι έμφυλοι ρόλοι και οι έμφυλες σχέσεις να αναδιαμορφώνονται και να επανεξετάζονται εν μέσω της τρίτης δεκαετίας του 21^{ου} αιώνα. Στο πλαίσιο αυτό, ο χορός και οι χορευτικές πρακτικές αποτελούν ιδιαίτερα πρόσφορο πεδίο για τη μελέτη των κοινωνικών δομών και των έμφυλων σχέσεων (Hanna, 1988). Το Χρισσό Φωκίδας αποτελεί ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα τοπικής κοινωνίας, η οποία κατά τον περασμένο αιώνα θεωρούνταν κοινωνικά και πολιτισμικά εξελιγμένη, συγκρινόμενη με τις υπόλοιπες περιοχές του νομού.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη του χορού και των χορευτικών περιστάσεων του Χρισσού, υπό το πρίσμα των έμφυλων σχέσεων που αναδεικνύονται μέσα σε αυτές, σε συνάρτηση με αντίστοιχες καθημερινές πρακτικές.

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω πρωτογενών (ημι-δομημένες συνεντεύξεις από δεκατέσσερις κατοίκους του Χρισσού και συμμετοχική παρατήρηση) και δευτερογενών πηγών, ακολουθώντας τα στάδια της εθνογραφικής έρευνας για την έρευνα του χορού. Η ερμηνεία των δεδομένων βασίστηκε στη θεωρία της Hanna (1988) για τον χορό ως κοινωνική πρακτική που οργανώνει σχέσεις και ρόλους μεταξύ ανδρών και γυναικών, καθώς και στην εφαρμογή της από τους Dimopoulos και Tyrovolas (2016) στο πλαίσιο του ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Από την ανάλυση των δεδομένων προκύπτει ότι αν και προηγμένη, η κλειστή κοινωνία του Χρισσού είχε τη γυναίκα περιορισμένη στον δημόσιο βίο σε σχέση με τον άντρα. Ωστόσο, διαμέσου του χορού, ανατρεπόταν για λίγο αυτή η κοινωνική αντίληψη με τη γυναίκα να επαναδιαπραγματεύεται τη θέση της, είτε μέσω αμιγώς γυναικείων χορευτικών περιστάσεων είτε μέσω του συλλογικού χορού, χορεύοντας πρώτη και αυτοσχεδιάζοντας, πάντα εντός των πλαισίων της τοπικής κοινωνίας.

Συμπερασματικά, ο χορός αναδεικνύεται ως δυναμικό πεδίο διαπραγμάτευσης της έμφυλης ταυτότητας (Hanna, 1988), καθώς μπορεί να συμβάλει στην αποδόμηση έμφυλων στερεοτύπων της καθημερινότητας (Δημόπουλος, 2016) και να λειτουργήσει ως χώρος επαναπροσδιορισμού κοινωνικών ρόλων και σχέσεων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Dimopoulos, K. & Tyrovolas, V. (2016). Dance, "Stereotypes," and Gender Relations: The Case of Lowland and Mountain Communities of Karditsa (Thessaly). In *Congress on Research in Dance Conference Proceedings* (pp. 136–140). DOI:10.1017/cor.2016.19
- Hanna, J. (1988). *Dance, Sex and Gender: Signs of Identity, Dominance, Defiance, and Desire*. The University of Chicago Press.

ΠΡΩΤΗ ΑΝΑΒΙΩΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟΥ ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΥ ΔΡΩΜΕΝΟΥ ΤΟΥ «ΚΥΡ ΒΟΡΙΑ» ΣΤΗ ΣΙΦΝΟ ΤΟ 1979

ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ Μ., ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στην πορεία του χρόνου αρκετά μουσικοχορευτικά δρώμενα ανά την Ελλάδα μετασηματίζονται ή ακόμα και σταματούν να τελούνται, για ποικίλους και διαφορετικούς λόγους. Μια τέτοια περίπτωση εμφανίζεται και στο νησί της Σίφνου και πιο συγκεκριμένα το δρώμενο του «Κυρ Βοριά» την περίοδο των Αποκριών. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι αφενός η καταγραφή και ανάδειξη αυτού του «ξεχασμένου» δρωμένου του νησιού, και, αφετέρου, οι λόγοι που οδήγησαν στη διακοπή του, αλλά και στην επανέναρξή του.

Μεθοδολογικά, η μελέτη της πρώτης αναβίωσης βασίζεται στις αρχές της εθνογραφικής έρευνας. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσα από τις προφορικές μαρτυρίες, συνεντεύξεις πληροφορητών αλλά και βιβλιογραφικές πηγές. Η ανάλυση των εθνογραφικών δεδομένων, όπως και η καταγραφή των χορών έγινε μέσω της σημειογραφικού συστήματος Laban και της δομικο-μορφολογικής μεθόδου. Η ερμηνεία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσα από ερμηνευτικό μοντέλο της «πυκνής περιγραφής» του Geertz (1973/2003).

Από την έρευνα συμπεραίνεται πως το 1979 αποτελεί σημαντικό κομβικό σημείο στην ιστορική εξέλιξη των αποκριάτικων δρωμένων του νησιού για δύο κυρίως λόγους. Καταρχάς σηματοδοτεί την επανεμφάνισή ενός μουσικοχορευτικού δρωμένου του «Κυρ Βοριά», δρώμενο που δεν τελούνταν έως τότε εξαιτίας του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου (Σταυριανού, 2025). Η επανέναρξή του την συγκεκριμένη χρονιά πραγματοποιήθηκε χάρη στη συλλογική προσπάθεια κατοίκων του χωριού και με την ενεργή συμμετοχή του εφημέριου παπά, που είχαν ως σκοπό τους να μη χαθεί το δρώμενο. Το αποκριάτικο αυτό δρώμενο τελείται την Κυριακή της Αποκριάς έπειτα από τον εσπερινό στον αυλόγυρο της εκάστοτε ενορίας με συγκεκριμένη ιεραρχία στον χορό και με οδηγό τον ιερέα της ενορίας (Βιτάλης, 1985). Δεύτερον, είχαμε παράλληλα και την επανένταξη του «Αποκριάτικου χορού» στο συγκεκριμένο δρώμενο, καθώς, μέχρι εκείνη την χρονιά μπορεί να τελούνταν, αλλά πιο ελεύθερα σε όλη την περίοδο των Αποκριών και χωρίς αυστηρότητα ως προς τον χώρο ή την ιεραρχία στον χορό (Σταυριανού, 2025).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Βιτάλης, Φ. (1985). *Ιερός ναός Παναγίας της Κόγχης Αρτεμώνος Σίφνου*. Φραγκίσκος Κ. Θεολόγος.
- Geertz, C. (2003). *Η ερμηνεία των πολιτισμών* (Θ. Παραδέλλης, Μεταφ.). Εκδόσεις Αλεξάνδρεια. (Πρωτότυπη εργασία δημοσιεύτηκε το 1973)
- Σταυριανού, Μ. (2025). *Παρουσίαση της ιστορικής εξέλιξης των δρωμένων της Αποκριάς στη Σίφνο από το 1848 έως το 2025* (Πτυχιακή εργασία, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ). Ανακτήθηκε από <https://pergamos.lib.uoa.gr/item/uoadl%3A5299190>

**ΧΟΡΟΣ, ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΠΙΤΕΛΕΣΗ: Η
ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΤΟΥ ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟΥ ΔΡΩΜΕΝΟΥ ΤΗΣ «ΓΡΙΠΤΑΣ» ΣΤΗ
ΜΕΝΔΕΝΙΤΣΑ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ**

ΨΑΘΑ Α.^{1,2}, ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.²

¹Τμήμα Θεολογίας, ΕΚΠΑ

²Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η εργασία εξετάζει τη σχέση μεταξύ παράδοσης και σύγχρονης πολιτισμικής επιτέλεσης, μέσα από τη μελέτη ενός αποκριάτικου δρώμενου που πραγματοποιείται τα τελευταία χρόνια στη Μενδενίτσα Φθιώτιδας. Το δρώμενο αποτελεί μια πρόσφατη πολιτισμική πρωτοβουλία της κοινότητας και εντάσσεται σε ευρύτερες προσπάθειες πολιτισμικής προβολής της περιοχής και ενίσχυσης της τοπικής κοινωνικής ζωής. Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνήσει τη συγκρότηση του αποκριάτικου δρώμενου και να εξετάσει τον ρόλο της χορευτικής επιτέλεσης στη διαμόρφωση και αναπαράσταση της τοπικής πολιτισμικής ταυτότητας.

Η έρευνα βασίστηκε σε εθνογραφική προσέγγιση. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω συμμετοχικής παρατήρησης, καθώς και μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων με μέλη της τοπικής κοινότητας και συμμετέχοντες στη διοργάνωση. Η ερμηνεία των δεδομένων στηρίχθηκε στην έννοια της επινοημένης παράδοσης (Hobsbawm & Ranger, 1983), καθώς και σε προσεγγίσεις που αναδεικνύουν τον ρόλο της ενσώματης πρακτικής και της χορευτικής επιτέλεσης στη συγκρότηση πολιτισμικού νοήματος (Foster, 1997).

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι το δρώμενο συγκροτείται μέσα από μια σειρά επιτελεστικών πρακτικών που περιλαμβάνουν πομπή μεταμφιεσμένων μορφών και κουδουνοφόρων στον χώρο του οικισμού, τη δραματουργική εμφάνιση της μυθικής μορφής της Γρίπτας και την τελετουργική αφή της φωτιάς, η οποία λειτουργεί ως συμβολική πράξη κάθαρσης και μετάβασης. Η διαδικασία ολοκληρώνεται με τη μετάβαση στο συλλογικό χορευτικό γλέντι, όπου η κοινότητα συμμετέχει σε παραδοσιακούς χορούς.

Τα ευρήματα αναδεικνύουν τον ενεργό ρόλο της κοινότητας στη συγκρότηση και επιτέλεση του δρώμενου, καθώς και τη δυναμική διαπραγμάτευση μεταξύ τοπικής πολιτισμικής ιδιαιτερότητας και ευρύτερα αναγνωρίσιμων μορφών χορευτικού ρεπερτορίου. Η χορευτική επιτέλεση λειτουργεί ως βασικός μηχανισμός μέσα από τον οποίο η κοινότητα εκφράζει και αναπαριστά στοιχεία της τοπικής πολιτισμικής ταυτότητας. Υπό αυτό το πρίσμα, η παράδοση δεν εμφανίζεται ως στατικό κατάλοιπο του παρελθόντος αλλά ως μια δυναμική πολιτισμική διαδικασία που διαμορφώνεται μέσα από τη συλλογική δράση και την επιτελεστική πρακτική της κοινότητας. Παράλληλα, το δρώμενο λειτουργεί ως μέσο πολιτισμικής προβολής της περιοχής, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση σύγχρονων πρακτικών πολιτισμικού τουρισμού.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Hobsbawm, E., & Ranger, T. (Eds.). (1983). *The invention of tradition*. Cambridge University Press.
- Foster, S. L. (1997). Dancing bodies. In J. Desmond (Ed.), *Meaning in motion: New cultural studies of dance* (pp. 235–257). Duke University Press.

**ΧΟΡΟΣ, ΤΟΠΟΣ, ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ: Ο ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ
ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΣΤΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ
ΚΟΥΜΠΟΥΡΙΑΝΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΡΓΙΘΕΑΣ**

ΡΑΙΟΥ Σ., ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΚΑΡΦΗΣ Β., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Τομέας Γυμναστικής και Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο ελληνικός λαϊκός παραδοσιακός χορός, ιδιαίτερα στο πλαίσιο του πανηγυριού, αποτελεί μια δυναμική, συμβολική, ενσώματη πολιτισμική πρακτική της εκάστοτε κοινότητας με πολλαπλές υπάρξεις, μία πρακτική όπου διασταυρώνονται τόπος, μνήμη και ταυτότητα ακόμα και σε συνθήκες απεδαφοποίησης όπου η καθημερινή σχέση κοινότητας και τόπου παύει να υφίσταται. Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση των υπάρξεων και του μετασχηματισμού του χορού και του πανηγυριού της κοινότητας των Κουμπουριανών της Ανατολικής Αργιθέας που πια τελεί σε συνθήκες απεδαφοποίησης, ως τόπου ανασυγκρότησης της εθνοτοπικής ταυτότητας από το 1949 έως σήμερα.

Μεθοδολογικά υιοθετήθηκε η εθνογραφία χορού στο πλαίσιο της «ανθρωπολογίας οίκου» και αφορούσε το διάστημα 2024-2026. Για τη σημειογραφία του χορού χρησιμοποιήθηκε το σύστημα Labanotation (Κουτσούμπα, 2005), για την ανάλυση της μορφής του η δομικο-μορφολογική μέθοδος και για τη σύγκριση η συγκριτική μέθοδος. Η ερμηνεία των δεδομένων στηρίχθηκε στην έννοια της απεδαφοποίησης της κοινότητας (Appadurai, 1996), την κριτική προσέγγιση της σχέσης πολιτισμού και τόπου και στο σχήμα των πολλαπλών υπάρξεων του χορού και των χορευτικών γεγονότων (Nahachewsky, 1995).

Διαπιστώθηκε ότι, από το χρονικό διάστημα 1949 έως σήμερα, στην κοινότητα των Κουμπουριανών ο χορός και το πανηγύρι γνώρισαν πολλαπλές υπάρξεις και μετασχηματισμούς λόγω της σταδιακής μετάβασης της κοινότητας σε συνθήκες απεδαφοποίησης. Σε αυτό το πλαίσιο, όπου η σχέση κοινότητας και τόπου δεν είναι πια αυτονόητη και γεωγραφική, ο χορός και το πανηγύρι συνεχίζουν να συνιστούν βασικούς μηχανισμούς συγκρότησης και αναπαραγωγής του τόπου, της ταυτότητας και της μνήμης όπου ενεργοποιούνται συγγενικοί δεσμοί, ανανεώνονται κοινωνικές σχέσεις και ενισχύεται το αίσθημα του «ανήκειν».

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Appadurai, A. (1996). *Modernity at large: Cultural dimensions of globalization*. University of Minnesota Press.
- Κουτσούμπα, Μ. (2005). *Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης*. Προπομπός.
- Nahachewsky, A. (1995). Participatory and presentational dance as ethnochoreological categories. *Dance Research Journal*, 27(1), 1-15.

ΤΟ ΙΕΡΟ ΚΑΙ ΚΟΣΜΙΚΟ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΛΙΒΑΝΑΤΕΙΚΟ ΚΑΓΚΕΛΙ ΣΤΙΣ ΛΙΒΑΝΑΤΕΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

ΤΣΟΥΝΗ Ζ., ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η εργασία εξετάζει τον χαρακτηριστικότερο χορό των Λιβανατών Φθιώτιδας, το Λιβανατέικο Καγκέλι, εστιάζοντας στον μετασχηματισμό του, ανάλογα με το κοινωνικό και τελετουργικό πλαίσιο μέσα στο οποίο τελείται. Σκοπός της εργασίας είναι να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο ο χορός Λιβανατέικο Καγκέλι μετασχηματίζεται, ανάλογα με το κοινωνικό και τελετουργικό πλαίσιο επιτέλεσης, εστιάζοντας στις περιπτώσεις του γάμου και του τοπικού πανηγυριού στην κοινότητα των Λιβανατών.

Για τη συλλογή των δεδομένων εφαρμόστηκε εθνογραφική προσέγγιση, όπως αυτή εφαρμόζεται στην επιστήμη του χορού. Για τη καταγραφή των χορευτικών μορφών χρησιμοποιήθηκε το σημειογραφικό σύστημα Labanotation, ενώ η ανάλυση της δομής τους πραγματοποιήθηκε με τη δομικό-μορφολογική και τυπολογική μέθοδο ανάλυσης. Η ερμηνεία των δεδομένων βασίστηκε στο θεωρητικό σχήμα της διάκρισης μεταξύ του «ιερού» (sacred) και «κοσμικού» (secular), όπως αυτό διατυπώνεται από τον Leach.

Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι, παρόλο που η μορφή του χορού και στα δύο χορευτικά γεγονότα είναι ίδια, διαφοροποιούνται ορισμένα συστατικά στοιχεία του χορού, αναλόγως τον τρόπο συμμετοχής και τον κοινωνικό συμβολισμό της επιτέλεσης. Συγκεκριμένα, διαφορές διαπιστώνονται στη χορευτική διάταξη, στον αυτοσχεδιασμό των χορευτών και στην τοποθέτησή τους στον κύκλο του χορού.

Συμπερασματικά, αναδεικνύεται ότι, μολονότι η μορφή του χορού παραμένει σταθερή, το νόημα και η λειτουργία του μεταβάλλεται ανάλογα το πλαίσιο επιτέλεσης. Στο πλαίσιο του γάμου το Λιβανατέικο Καγκέλι συνδέεται περισσότερο με τελετουργικές διαδικασίες και κοινωνικές μεταβάσεις, ενώ στο πλαίσιο του πανηγυριού εντάσσεται κυρίως σε ένα ευρύτερο πεδίο κοινοτικού εορτασμού και κοινωνικής συνεύρεσης. Με τον τρόπο αυτό αναδεικνύεται η δυναμική σχέση μεταξύ του χορού, του κοινωνικού πλαισίου και της πολιτισμικής σημασίας, καθώς και η δυνατότητα του ίδιου του χορού να κινείται και να μετασχηματίζεται ανάμεσα στις σφαίρες του «ιερού» και «κοσμικού». Καταληκτικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι η διάκριση «ιερού» και «κοσμικού» δεν αποτελεί εγγενή ιδιότητα του χορού, αλλά προκύπτει από το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο αυτός επιτελείται.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Leach, E. R. (1976). *Culture and communication: The logic by which symbols are connected. An introduction to the use of structuralist analysis in social anthropology*. Cambridge University Press.
- Τσουνή, Ζ. (2024). *Πολλαπλά πλαίσια και διαφορετικές επιτελέσεις. Η περίπτωση του χορού λιβανατέικο καγκέλι στις Λιβανάτες Φθιώτιδας*. [Πτυχιακή εργασία]. ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.

ΧΟΡΟΣ, ΠΟΜΠΗ ΚΑΙ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΤΕΛΕΣΗ ΣΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΟΥ ΑΪ-ΓΙΩΡΗ ΣΤΗ ΝΕΣΤΑΝΗ ΑΡΚΑΔΙΑΣ

ΔΑΥΡΟΥ Π., ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Τα εθιμικά δρώμενα αποτελούν σημαντικές μορφές πολιτισμικής έκφρασης, μέσω των οποίων οι τοπικές κοινότητες αναπαράγουν συλλογικές πρακτικές και μορφές κοινωνικής συνοχής. Στην Ελλάδα, πολλά από τα δρώμενα αυτά συνδέονται με θρησκευτικές εορτές και συγκροτούνται γύρω από σύνθετες τελετουργικές δράσεις. Στο πλαίσιο αυτό, εντάσσεται το έθιμο του Αϊ-Γιώρη στη Νεσπάνη Αρκαδίας, το οποίο τελείται ανήμερα της εορτής του Αγίου Γεωργίου. Παρότι, το έθιμο έχει καταγραφεί στη σχετική βιβλιογραφία, δεν έχει διερευνηθεί η δομή του ως χορευτικού δρώμενου και ο τρόπος με τον οποίο οι μουσικοχορευτικές πρακτικές οργανώνουν τη συλλογική επιτέλεση της τελετουργίας. Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της δομής του εθιμικού δρώμενου του Αϊ-Γιώρη στη Νεσπάνη, με έμφαση στη χορευτική τελετουργική πομπή και στον τρόπο με τον οποίο ο χορός, το τραγούδι και η πορεία των συμμετεχόντων συγκροτούν τη συλλογική επιτέλεση του εθίμου.

Η έρευνα βασίστηκε σε ποιοτική εθνογραφική προσέγγιση. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω επιτόπιας συμμετοχικής παρατήρησης κατά τη διάρκεια του εθίμου, συνεντεύξεων με συμμετέχοντες και κατοίκους της κοινότητας, καθώς και ανάλυσης σχετικής βιβλιογραφίας. Η ερμηνεία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της ανθρωπολογικής προσέγγισης της τελετουργίας του Turner (1969) και της ανθρωπολογίας του χορού της Kaerpler (1999).

Το δρώμενο περιλαμβάνει την ανάβαση των συμμετεχόντων στον βράχο του Γουλά, τη συγκρότηση χορού και τραγουδιού, χωρίς τη συνοδεία μουσικών οργάνων, και την πραγματοποίηση πομπής που καταλήγει στην κεντρική πλατεία του χωριού. Ο χορός εμφανίζεται σε κάθε στάδιο της τελετουργικής διαδικασίας, σηματοδοτώντας τόσο την έναρξη όσο και τις μεταβάσεις μεταξύ των επιμέρους φάσεων του δρώμενου. Παράλληλα, μέσω του σχηματισμού των χορευτικών κύκλων οργανώνεται η συλλογική συμμετοχή των μελών της κοινότητας.

Το δρώμενο του Αϊ-Γιώρη στη Νεσπάνη μπορεί να προσεγγιστεί ως μια χορευτική τελετουργική επιτέλεση. Μέσα από τη χορευτική τελετουργική πομπή το δρώμενο λειτουργεί ως πεδίο συνάντησης και συμμετοχής της κοινότητας, συμβάλλοντας στη διατήρηση και αναπαραγωγή της τοπικής πολιτισμικής ταυτότητας. Η μελέτη αναδεικνύει τον ρόλο του χορού ως βασικού στοιχείου στη συγκρότηση και τη βιωματική μετάδοση των τοπικών πολιτισμικών πρακτικών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Aldine Publishing.
- Kaerpler, L. A. (1999). Dance ethnology and the anthropology of dance. *Dance Research Journal*, 31(1), 116-125.

ΟΙ ΕΜΦΥΛΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΕΘΙΜΟ «ΓΙΕΜ» ΣΤΟ ΣΟΦΙΚΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ: ΜΙΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΚΛΕΤΤΑΣ Κ., ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Οι κινητοποιήσεις των γυναικών τον 19ο αιώνα και ο αγώνας τους για ισότητα δικαιώματα συνδυαστικά με τις κοινωνικό-οικονομικές αλλαγές του 20ου αιώνα, ώθησαν την επιστήμη της Ανθρωπολογίας προς τις έμφυλες σχέσεις. Έτσι, η ενασχόληση με το γυναικείο ζήτημα και η διερεύνηση των έμφυλων σχέσεων ως αντικείμενο μελέτης ξεκίνησε τον 20ο αιώνα, εντασσόμενες στην ανθρωπολογική συζήτηση για τη φύση της κοινωνίας και την έμφυλη ταυτότητα.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ανάδειξη βιβλιογραφικών πηγών οι οποίες έχουν ως αντικείμενο μελέτης τις έμφυλες σχέσεις και τους έμφυλους ρόλους, όπως αυτές δομούνται στο έθιμο του «Γιεμ» στο Σοφικό Κορινθίας. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από τη μελέτη ερευνών και πηγών σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα, σκοπός είναι να διερευνηθούν και να αναλυθούν ο τρόπος που δια-πλέκονται τα δύο φύλα στην χορευτική πρακτική του εθίμου του «Γιεμ» και αν αυτό έχει άμεσο αντίκτυπο στην δομή και την διαδικασία του χορευτικού αυτού εθίμου.

Η μεθοδολογία βασίστηκε στην αρχειακή – βιβλιογραφική έρευνα. Συγκεκριμένα, μέσα από βιβλία, πτυχιакές εργασίες και επιστημονικά άρθρα επιχειρήθηκε η εξέταση, ταξινόμηση και ανάλυση των βιβλιογραφικών πηγών που έχουν να κάνουν αφενός με τον χορό στο έθιμο «Γιεμ», και αφετέρου στις έμφυλες σχέσεις που ενυπάρχουν σε αυτό. Μέσα από την κριτική αξιολόγησή τους θα επιτευχθεί η εγκυρότητα των πηγών και μέσα από την παράθεσή τους θα εξαχθούν σημαντικά αποτελέσματα και συμπεράσματα (Thomas & Nelson, 2009).

Καταληκτικά, στο έθιμο «Γιέμ» παρατηρήθηκε ότι υπάρχουν σημαντικοί παράγοντες, οι οποίοι διαμορφώνουν την έμφυλη ταυτότητα. Πιο συγκεκριμένα, συμπεραίνεται πως οι άνδρες προηγούνται στον κύκλο και οι γυναίκες συμπληρώνουν, ενώ, η χορευτική απόδοση διαφέρει υφολογικά ανάλογα το φύλο (Βενετσάνος & Σπηλιώτης, 2000). Εν κατακλείδι, διαπιστώνεται ότι το εθιμικό χορευτικό γεγονός του «Γιεμ» είναι ένας «τόπος» όπου τα δύο φύλα κατασκευάζουν και διαμορφώνουν την ταυτότητά τους, όπως και τις μεταξύ τους σχέσεις.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Βενετσάνος, Ν., & Σπηλιώτης, Γ. (2000). *Από το απόθεμα της λαϊκής παράδοσης του Σοφικού*. Εκδόσεις Σπηλιώτη.
- Thomas, J., & Nelson, J. (2009). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα*. (Κ. Καρτερολιώτης, Επιμ. ελληνικής έκδοσης). Εκδόσεις Πασχαλίδη.

**ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ ΣΤΟΝ ΑΣΤΙΚΟ ΔΗΜΟΣΙΟ
ΧΩΡΟ: ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ
«ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ» ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ**

ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ Χ.¹, ΓΚΙΟΣΟΣ Ι.¹, ΛΥΚΕΣΑΣ Γ.², ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹

¹Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Τομέας Ανθρωπιστικών Σπουδών & Αναψυχής, ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Ο δημόσιος χώρος αποτελεί βασικό πεδίο κοινωνικής και πολιτισμικής αλληλεπίδρασης. Στο πλαίσιο αυτό, η δράση «Χορός στην Πλατεία» (υλοποιείται στον Δήμο Ελληνικού-Αργυρούπολης από το 2017) επιχειρεί να συνδέσει τον ελληνικό παραδοσιακό χορό με τον αστικό δημόσιο χώρο, μεταφέροντας τη μαθησιακή διαδικασία πέρα από την αίθουσα διδασκαλίας (Koutsouba, 2020). Μέσα από ανοιχτά μαθήματα χορού σε πλατείες, η δράση προωθεί ένα συμμετοχικό μοντέλο μάθησης με ελεύθερη πρόσβαση για όλους. Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση των οριοθετήσεων και περιορισμών που διαμορφώνουν το ανοιχτό μάθημα ελληνικού παραδοσιακού χορού στον αστικό δημόσιο χώρο, στο πλαίσιο της δράσης «Χορός στην Πλατεία».

Η έρευνα βασίζεται στην εθνογραφική μέθοδο χορού, όπως εφαρμόζεται στη μελέτη του χορού. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω συμμετοχικής παρατήρησης, αυτο-αναστοχασμού και συνεντεύξεων με συμμετέχοντες και εμπλεκόμενους στη δράση (2018 έως σήμερα). Η ανάλυσή τους βασίστηκε στα εννοιολογικά δίπολα «συμμετοχικό/παραστασιακό χορευτικό γεγονός» και «χορός/χορεύειν». Επιπρόσθετα, λόγω της ενεργού εμπλοκής του ερευνητή στον σχεδιασμό και την υλοποίηση της δράσης ως διοργανωτή και δασκάλου χορού, αξιοποιήθηκε η τεχνική του «κριτικού φίλου» από τη μεθοδολογία της έρευνας δράσης.

Τα ευρήματα δείχνουν ότι το μάθημα χορού στην πλατεία διαμορφώνεται μέσα από οριοθετήσεις και απορρέοντες περιορισμούς στη βάση τεσσάρων αλληλένδετων παραγόντων: τον δάσκαλο χορού, το είδος χορού, τους συμμετέχοντες και τα χαρακτηριστικά του δημόσιου χώρου. Ο δάσκαλος λειτουργεί ως διαμεσολαβητής, επιλέγοντας και οργανώνοντας ένα «πανελλήνιο» σύνολο αντιπροσωπευτικών χορών από διαφορετικές περιοχές. Η συγκρότηση του ρεπερτορίου προϋποθέτει διαδικασίες οριοθέτησης, που καθορίζονται από αισθητικά, παιδαγωγικά και πρακτικά κριτήρια, καθώς και από τον χώρο (δημόσιος). Μορφολογικά χαρακτηριστικά του ελληνικού παραδοσιακού χορού (π.χ. κυκλικό σχήμα και επαναληπτικότητα κινητικών μοτίβων) διευκολύνουν τη συμμετοχή ατόμων διαφορετικής εμπειρίας. Συγχρόνως, η ετερογένεια των συμμετεχόντων και ο ανοιχτός χώρος συνεπάγονται προσαρμογές στον τρόπο καθοδήγησης αλλά και αποκλεισμούς χορών μη κατάλληλων για ένα δημόσιο γεγονός. Καταληκτικά, το ανοιχτό μάθημα χορού αναδεικνύεται ως ένα δυναμικό πεδίο διαμεσολάβησης και επιλογών, όπου η έμφαση μετατοπίζεται από την εκμάθηση επιμέρους χορών, προς την εμπειρία του συλλογικού χορεύειν στον δημόσιο χώρο.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Koutsouba, M. (2020). Traditional dance in urban settings. "Snapshots" of Greek dance traditions in Athens. In H. Thomas & S. Prickett (Eds.), *The Routledge companion to dance studies* (pp. 285-297). Routledge.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 11 - ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ - ΑΘΛ. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ & ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Προεδρείο: Ι. ΑΥΘΙΝΟΣ, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Β. ΜΑΝΑΣΗΣ, Επικ. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Διαχείριση κινδύνων σε κολυμβητικές εγκαταστάσεις: Μελέτη περίπτωσης Έκτρο Υγρού Στίβου του ΟΑΚΑ'

ΚΑΠΡΙΝΗ Δ., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Αστική ευθύνη αθλητικών νομικών προσώπων από παράνομες αποφάσεις των οργάνων τους

ΛΙΑΝΟΣ Γ.

Εμπορική αξία και αγωνιστική ισορροπία στο ευρωπαϊκό επαγγελματικό ποδόσφαιρο
ΔΗΜΟΥ Δ., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Η χρηματοοικονομική απόδοση της ελληνικής ομοσπονδίας ξιφασκίας για την περίοδο 2008-2024

ΣΑΤΤΑΝΗ Κ., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Αντιλαμβανόμενος κίνδυνος και αίσθημα ασφάλειας χρηστών κολυμβητηρίων: Μελέτη περίπτωσης στο Κέντρο Υγρού Στίβου του ΟΑΚΑ

ΚΑΠΡΙΝΗ Δ., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Η συμπεριφορική διάσταση της άσκησης και η επιλογή τύπου γυμναστήριου

ΜΠΕΗ Α., ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Διαχρονική εξέλιξη των διορισμών καθηγητών φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση (1984-2025)

ΣΧΙΝΑΣ Κ.

Δέσμευση φιλάθλων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Τύποι περιεχομένου, κίνητρα αλληλεπίδρασης και πρακτικές διαχείρισης

ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ Β., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Κίνητρα παρακολούθησής αθλητικών αγώνων και εμπειρία θεατών

ΤΖΩΡΤΖΗ Μ., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Διαχείριση αθλητικής επωνυμίας στο Instagram: Στρατηγική περιεχομένου και ψηφιακή ταυτότητα

ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ Β., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Ο ρόλος της οπτικής προσοχής στην ανάκληση χορηγών από φιλάθλους με διαφορετικό επίπεδο ταύτισης

ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΑΚΗΣ Ο., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

BioFit_AI: Ενσωμάτωση τεχνητής νοημοσύνης και βιομετρικών δεδομένων άσκησης για την ενίσχυση της βιωματικής μάθησης στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση

ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ Μ., ΒΙΤΣΙΚΑΝΟΥ Φ., ΑΝΟΙΧΤΟΜΑΤΗ Ν., ΜΟΥΣΤΑΦΑ Σ.

ΔΙΑΧΕΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ ΤΟΥ ΟΑΚΑ

ΚΑΠΡΙΝΗ Δ., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Τα κολυμβητήρια, ως χώροι μαζικής άθλησης και αναψυχής, συγκεντρώνουν καθημερινά μεγάλο αριθμό χρηστών, γεγονός που αυξάνει τις απαιτήσεις για ασφαλή και υγειονομικά ορθή λειτουργία. Παράλληλα, η γήρανση των εγκαταστάσεων, η φθορά των υλικών, οι περιορισμένοι συστηματικοί έλεγχοι και οι αυξανόμενες απαιτήσεις ασφάλειας, αναδεικνύουν σημαντικές προκλήσεις για τη διαχείριση υδάτινων αθλητικών υποδομών.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της υγειονομικής κατάστασης, της λειτουργικότητας και του βαθμού συμμόρφωσης μιας μεγάλης κολυμβητικής εγκατάστασης με το ισχύον νομοθετικό και υγειονομικό πλαίσιο. Ως πεδίο μελέτης επιλέχθηκε το Κέντρο Υγρού Στίβου του ΟΑΚΑ. Η μεθοδολογία στηρίχθηκε στις αρχές του διεθνούς προτύπου ISO 31000 (2018) για τη διαχείριση κινδύνων. Για την αναγνώριση πιθανών κινδύνων χρησιμοποιήθηκε το Διάγραμμα Ishikawa (Fishbone Diagram), ενώ για την εκτίμηση του επιπέδου επικινδυνότητας εφαρμόστηκε η Μήτρα Κινδύνων (Risk Matrix). Επιπλέον, για την αξιολόγηση της λειτουργικότητας της εγκατάστασης αξιοποιήθηκε το Δελτίο Ελέγχου Κολυμβητικής Δεξαμενής (Checklist), ένα εργαλείο 48 σημείων ελέγχου που αναπτύχθηκε από την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας για τις ανάγκες των Ολυμπιακών Αγώνων «Αθήνα 2004» (ΕΣΔΥ, 2004).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συνολική λειτουργία του κεντρικού κολυμβητηρίου του ΟΑΚΑ παρουσιάζει συνολικά ικανοποιητική εικόνα ως προς τις υγειονομικές προδιαγραφές και σχετικά χαμηλό βαθμό επικινδυνότητας. Ωστόσο, εντοπίστηκαν και ελλείψεις που χρήζουν βελτίωσης, καθώς παρατηρήθηκε χαμηλή συμμόρφωση ως προς την ύπαρξη γραπτών σχεδίων διαχείρισης κινδύνων, παρά το γεγονός ότι η ελληνική νομοθεσία (Π.Δ. 17/1996) προβλέπει ρητά την υποχρεωτική ύπαρξη Γραπτής Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου (Γ.Ε.Ε.Κ.). Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι, παρότι οι βασικοί λειτουργικοί και υγειονομικοί κίνδυνοι της εγκατάστασης είναι σε μεγάλο βαθμό αναγνωρίσιμοι, δεν υφίστανται τυποποιημένες γραπτές διαδικασίες και απόκρισης (Standard Operating Procedures - SOPs), ούτε έχουν ενσωματωθεί Δείκτες Απόδοσης (Key Performance Indicators - KPIs) για τη συστηματική παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας των εφαρμοζόμενων μέτρων.

Η μελέτη προτείνει την υιοθέτηση ενός ολοκληρωμένου επιχειρησιακού πλαισίου διαχείρισης κινδύνων για τη διοίκηση κολυμβητικών εγκαταστάσεων. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η μετάβαση από μοντέλα διαχείρισης που βασίζονται αποκλειστικά στη συμμόρφωση σε μοντέλα προσαρμοσμένα στην πρόληψη, στην απόδοση και στην ποιότητα αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ασφάλεια, τη βιωσιμότητα και τη διατήρηση της αξιοπιστίας των δημόσιων υδάτινων αθλητικών υποδομών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- ΕΣΔΥ (2004). *Έργο επιστημονικής υποστήριξης ΥΥΠ για την υλοποίηση του επιχειρησιακού προγράμματος «Ολυμπιακοί Αγώνες ΑΘΗΝΑ 2004»*. Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας.
- ISO (2018). *ISO 31000:2018 Risk Management – Guidelines*. International Organization for Standardization.

ΑΣΤΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΝΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ ΑΠΟ ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΤΟΥΣ

ΛΙΑΝΟΣ Γ.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η μελέτη αφορά στη διερεύνηση και ανάλυση των προϋποθέσεων αστικής ευθύνης αθλητικών νομικών προσώπων (ολυμπιακών επιτροπών, αθλητικών ομοσπονδιών, αθλητικών ενώσεων, αθλητικών σωματείων, αθλητικών ανωνύμων εταιρειών) από παράνομες αποφάσεις οργάνων τους (γενικής συνέλευσης, διοικητικού συμβουλίου, επί μέρους επιτροπών).

Δίνεται έμφαση ιδίως στις περιπτώσεις αποφάσεων για έγκριση εγγραφών και μεταγραφών αθλητών (ΕφΠατρ 36/2024), συγκρότηση και σύνθεση Εθνικών Ομάδων, επιλογή αθλητών σε αθλητικούς αγώνες (ΕφΑθ 2748/2019), ορισμό διαιτητών/κριτών σε αθλητικούς αγώνες (ΕφΑθ 2812/2025, ΕφΑθ 2595/2025, ΕφΑθ 1121/2014), αδειοδότηση αθλητικών εγκαταστάσεων (ΔΠρΡοδ 544/2017), έγκριση διεξαγωγής αθλητικών αγώνων (ΜΠρΤριπ 146/2021) και επιβολή πειθαρχικών ποινών (ΔΕφΑθ 3774/2022).

Μέθοδος προσέγγισης του ζητήματος είναι η ανακατάδυση στις γενικές προϋποθέσεις αστικής ευθύνης νομικών προσώπων, κατά το αστικό δίκαιο (άρθρο 71 ΑΚ), ήτοι σωρευτικώς πράξεις ή παραλείψεις των οργάνων που αντιπροσωπεύουν τα αθλητικά νομικά πρόσωπα, πράξεις ή παραλείψεις κατά την εκτέλεση των καθηκόντων που τους είχαν ανατεθεί και συνδρομή προϋποθέσεων για υποχρέωση αποζημίωσης (παρανομία, υπαιτιότητα, ζημία, αιτιώδης συνάφεια). Περαιτέρω, εξετάζεται η ανάγκη προσαρμοσμένης εφαρμογής των προϋποθέσεων αυτών στο πεδίο του αθλητικού δικαίου, υπό το πρίσμα της ιδιαιτερότητας του αθλητισμού (άρθρο 165 ΣΛΕΕ) καθώς και υπό το φως της νομολογίας δικαστηρίων και αθλητικών δικαιοδοτικών οργάνων.

Θεμελιώδες πόρισμα της έρευνας είναι ότι η γενική αρχή περί μη συνδρομής των προϋποθέσεων αστικής ευθύνης νομικών προσώπων από αποφάσεις τους δικαιοπρακτικού χαρακτήρα υποχωρεί, σε περίπτωση που οι αποφάσεις αυτές προσβάλλουν *in concreto* αιτιώδως το απόλυτο δικαίωμα στην προσωπικότητα των συμμετεχόντων αθλητών. Περαιτέρω, τονίζεται ότι η αστική ευθύνη δεν αφορά μόνο στα επίμαχα αθλητικά νομικά πρόσωπα, αλλά και στα φυσικά πρόσωπα μέλη των οργάνων που έχουν λάβει τις επίδικες αποφάσεις (ΕφΠατρ 36/2024), έστω και υπό καθεστώς -συνήθως- εθελοντικής και ανιδιοτελούς προσφοράς.

Οι αξιολογήσεις αυτές αναδεικνύουν εν τέλει μία από τις πολλές ουσιώδεις συμβολές του αθλητικού δικαίου στο πλαίσιο της οργάνωσης, διοίκησης και διαχείρισης του αθλητισμού: η χρηστή διακυβέρνηση του αθλητισμού δεν αποτελεί απλό ευχολόγιο, οδηγία ή πρόταση, αλλά επιταγή που υπερβαίνει το απαραίτητο για την ένταξή της στο δίκαιο κατ'όφλι κανονιστικότητας, ώστε η παραβίασή της να συνεπάγεται (και στον αθλητισμό) την ευθύνη των υπαίτιων φυσικών και νομικών προσώπων

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Χριστοδούλου, Κ. (2023). *Αθλητικό δίκαιο* (αρ. 245 επ.). Νομική Βιβλιοθήκη. Αθήνα.

Λιανός, Γ. (2023). Αθλητική αστική ευθύνη. *Αθλητικό Δίκαιο*, 23. Νομική Βιβλιοθήκη. Αθήνα.

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΑΞΙΑ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΔΗΜΟΥ Δ., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το ευρωπαϊκό επαγγελματικό ποδόσφαιρο χαρακτηρίζεται από έντονες οικονομικές ανισότητες μεταξύ των συλλόγων, οι οποίες ενδέχεται να επηρεάζουν την ανταγωνιστικότητα και την ελκυστικότητα των εγχώριων πρωταθλημάτων. Στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα μελέτη διερευνά τη σχέση μεταξύ της συγκέντρωσης της εμπορικής αξίας των ομάδων και της αγωνιστικής ισορροπίας σε τέσσερα ευρωπαϊκά ποδοσφαιρικά πρωταθλήματα.

Η ανάλυση βασίστηκε σε δεδομένα εμπορικής αξίας του αγωνιστικού δυναμικού και της τελικής βαθμολογίας από την πλατφόρμα *transfermarkt.com* για την περίοδο 2004/05–2024/25 και αφορούσε την Ελλάδα, την Πορτογαλία, την Ολλανδία και το Βέλγιο. Για την αποτίμηση της συγκέντρωσης χρησιμοποιήθηκε η εκδοχή του τύπου Herfindahl–Hirschman, όπως αυτή διαμορφώθηκε από τον Gerrard (2004), ενώ η αγωνιστική ισορροπία εκτιμήθηκε μέσω του δείκτη NAMI (Goossens, 2006). Η σχέση των δύο μεταβλητών εξετάστηκε ξεχωριστά για κάθε πρωτάθλημα, με τον συντελεστή συσχέτισης Pearson.

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ουσιώδεις διαφοροποιήσεις μεταξύ των χωρών, τόσο στο επίπεδο της συνολικής εμπορικής αξίας, όσο και στον βαθμό αγωνιστικής ισορροπίας. Η Πορτογαλία εμφανίζει το υψηλότερο επίπεδο συνολικής εμπορικής αξίας, ενώ η Ελλάδα καταγράφει χαμηλότερη συνολική αξία και εντονότερη αγωνιστική ανισορροπία. Στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ συγκέντρωσης εμπορικής αξίας και αγωνιστικής ισορροπίας εντοπίζεται στην Ελλάδα και στην Πορτογαλία, ενώ στο Βέλγιο και στην Ολλανδία η σχέση δεν εμφανίζεται στατιστικά σημαντική.

Συνολικά, τα ευρήματα υποδηλώνουν, ότι η οικονομική συγκέντρωση μπορεί να συνδέεται με την αγωνιστική ισορροπία, αλλά η ένταση της σχέσης διαφοροποιείται ανάλογα με τα θεσμικά και οικονομικά χαρακτηριστικά κάθε πρωταθλήματος. Η κατανόηση αυτής της δυναμικής, μπορεί να συμβάλει στον σχεδιασμό πολιτικών που ενισχύουν την ανταγωνιστικότητα και διατηρούν το ενδιαφέρον των διοργανώσεων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Gerrard, B. (2004). Still Up for Grabs? Maintaining the Sporting and Financial Viability of European Club Soccer. In R. Fort & J. Fizez (Eds.), *International Sports Economics Comparisons* (pp. 39–59). Praeger Publishers.
- Goossens, K. (2006). Competitive Balance in European Football: Comparison by Adapting Measures: National Measure of Seasonal Imbalance and TOP 3. *Rivista Di Diritto Ed Economia Dello Sport*, II(2), 77–122.

Η ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 2008-2024

ΣΑΙΤΑΝΗ Κ., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η συστηματική αξιολόγηση της οικονομικής λειτουργίας των αθλητικών ομοσπονδιών, αποτελεί κρίσιμο εργαλείο για την κατανόηση των μηχανισμών χρηματοδότησης, της διαχείρισης πόρων και της βιωσιμότητας του οργανωμένου αθλητισμού. Παρά τη σημασία της οικονομικής διαφάνειας και λογοδοσίας, οι εμπειρικές μελέτες που εφαρμόζουν δομημένα μοντέλα χρηματοοικονομικής αξιολόγησης σε εθνικές αθλητικές ομοσπονδίες, παραμένουν περιορισμένες, ιδιαίτερα στο ελληνικό αθλητικό σύστημα.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διαχρονική αξιολόγηση της χρηματοοικονομικής απόδοσης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας (Ε.Ο.Ξ.), καθώς και η διερεύνηση των χρηματοοικονομικών δεικτών που την αποτυπώνουν, αλλά και της εξέλιξης των μεταξύ τους συσχετίσεων.

Η ανάλυση βασίστηκε σε οικονομικά δεδομένα της περιόδου 2008–2024 από απολογισμούς και ισολογισμούς της Ε.Ο.Ξ, τα οποία αναπροσαρμόστηκαν με βάση τον δείκτη τιμών καταναλωτή της ΕΛΣΤΑΤ, με έτος βάσης το 2020. Για την επεξεργασία των δεδομένων, εφαρμόστηκε το μοντέλο χρηματοοικονομικής αξιολόγησης μη κερδοσκοπικών αθλητικών οργανισμών των Winand *et al.* (2012). Στην παρούσα εφαρμογή αξιοποιήθηκαν δώδεκα χρηματοοικονομικοί δείκτες, οργανωμένοι σε τέσσερις θεματικές ενότητες: (α) εξάρτηση από κρατική χρηματοδότηση, (β) οικονομικός ισοσκελισμός και διαχείριση δαπανών, (γ) προσέλκυση πόρων και εσόδων και (δ) επενδύσεις στο άθλημα και στους/στις αθλητές/τριες.

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν υψηλό και σχετικά σταθερό βαθμό εξάρτησης από τη δημόσια χρηματοδότηση, μεταβολές στη χρηματοοικονομική ισορροπία και στο συνολικό οικονομικό μέγεθος της Ομοσπονδίας, καθώς και χαμηλή και ασταθή συμβολή των εμπορικών εσόδων. Παράλληλα, καταγράφηκε παρατεταμένη πτωτική πορεία σε βασικές κατηγορίες δαπανών έως το 2020–2021, ακολουθούμενη από σαφή ανάκαμψη στα πιο πρόσφατα έτη. Επιπλέον, η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι η προσέλκυση πόρων συνδέεται θετικά με την οικονομική ισορροπία και το συνολικό οικονομικό μέγεθος της Ομοσπονδίας, αναδεικνύοντας κρίσιμες διαστάσεις της βιωσιμότητάς της.

Συνολικά, η μελέτη συμβάλλει στην κατανόηση της χρηματοοικονομικής λειτουργίας των αθλητικών ομοσπονδιών στην Ελλάδα και αναδεικνύει τη χρησιμότητα εξειδικευμένων δεικτών για την αποτύπωση των δομικών χαρακτηριστικών, των περιορισμών και των δυνατοτήτων στρατηγικής οικονομικής διαχείρισης σε μη κερδοσκοπικούς αθλητικούς οργανισμούς.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Winand, M., Zintz, T., & Scheerder, J. (2012). 'A financial management tool for sport federations.', *Sport, Business & Management: An International Journal*, 2, 225–240. Available at: <https://doi.org/10.1108/20426781211261539>

ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΧΡΗΣΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΩΝ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ ΤΟΥ ΟΑΚΑ

ΚΑΠΡΙΝΗ Δ., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Τα κολυμβητήρια, παρότι αποτελούν οργανωμένα και ελεγχόμενα περιβάλλοντα άθλησης και αναψυχής, εξακολουθούν να ενέχουν πιθανούς κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια των χρηστών. Η κατανόηση του αντιλαμβανόμενου κινδύνου και του αισθήματος ασφάλειας των αθλουμένων, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη βελτίωση της ποιότητας και της ασφάλειας των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση του αντιλαμβανόμενου κινδύνου και του αισθήματος ασφάλειας των χρηστών του κολυμβητηρίου στο Κέντρο Υγρού Στίβου του ΟΑΚΑ. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε δείγμα N=101 ενήλικων χρηστών του κεντρικού κολυμβητηρίου του ΟΑΚΑ. Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Risk Assessment in Physical Education – The Triangle Model» των Beaumont *et al.* (1998), όπως αυτό προσαρμόστηκε για τον ελληνικό πληθυσμό από την Τσεβαϊρίδου (2012). Το ερωτηματολόγιο οργανώνεται σε τρεις διαστάσεις: (α) τον ανθρώπινο παράγοντα (προσωπικό και χρήστες), (β) το περιεχόμενο (εγκαταστάσεις και εξοπλισμός) και (γ) την οργάνωση της κολυμβητικής δραστηριότητας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν γενικά θετική αξιολόγηση επιμέρους πτυχών της λειτουργίας του κολυμβητηρίου, παράλληλα όμως αναδεικνύουν σαφή περιθώρια βελτίωσης σε ζητήματα ασφάλειας και οργάνωσης. Οι χρήστες εκφράζουν αυξημένες ανησυχίες σχετικά με την επάρκεια της ναυαγοσωστικής κάλυψης (40,6%), την αναγκαιότητα αυξημένης επιτήρησης (50,1%), την κατάσταση του εξοπλισμού (34,7%) και τη συνεπή εφαρμογή των κανονισμών ασφαλείας (47,6%). Παράλληλα, καταγράφεται αυξημένη αβεβαιότητα αναφορικά με τις διαδικασίες ελέγχου (40,6%), τα πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης (35,6%) και την εκπαίδευση του προσωπικού στη διαχείριση έκτακτων περιστατικών (50,5%). Όσον αφορά την οργάνωση της κολυμβητικής δραστηριότητας, οι περισσότεροι συμμετέχοντες αξιολογούν θετικά τη διδακτική προσέγγιση των προπονητών (50,5%) και την προσαρμογή της προπόνησης στις ανάγκες των αθλουμένων (54,5%). Συνολικά, τα ευρήματα υποδηλώνουν περιορισμένη ενημέρωση των χρηστών σχετικά με τις πρακτικές ασφαλείας (56,4%), γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη ενίσχυσης της ενημέρωσης και της επικοινωνίας μεταξύ διοίκησης και χρηστών.

Η μελέτη μπορεί να συμβάλει στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων από τους υπεύθυνους διαχείρισης κολυμβητηρίων και τους φορείς χάραξης πολιτικής, με στόχο την ασφαλή και βιώσιμη των κολυμβητικών εγκαταστάσεων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Beaumont, A., Eve, K. Kirkby, E. & Whitlam, P. (1998). *Safe practice in physical education and school sport*. Coachwise Ltd.
- Τσεβαϊρίδου, Λ. (2012). *Η διαχείριση κινδύνου στα κολυμβητήρια του νομού Θεσσαλονίκης* [Μεταπτυχιακή διατριβή, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Κομοτηνής]. Ψηφιακό Αποθετήριο Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΥΠΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΜΠΕΗ Α., ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Οι ασκούμενοι των ιδιωτικών γυμναστηρίων δεν αποτελούν μια ομοιογενή ομάδα, αλλά διαφοροποιούνται ως προς τα χαρακτηριστικά, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους σχετικά με τη χρήση των υπηρεσιών των ιδιωτικών γυμναστηρίων. Η κατηγοριοποίηση των ασκούμενων σε ομοιογενή τμήματα συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση της συμπεριφοράς των αθλητικών καταναλωτών (Taks & Scheerder, 2006). Στο πλαίσιο αυτό, η επιλογή χώρου άσκησης αποτελεί μια σύνθετη καταναλωτική απόφαση που ενδέχεται να επηρεάζεται από συμπεριφορικές παραμέτρους της άσκησης. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του τύπου γυμναστηρίου που επιλέγουν οι ασκούμενοι και της προτιμώμενης μορφής άσκησης, της συχνότητας επίσκεψης και της διάρκειας άσκησης.

Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 402 ενήλικες, (γυναίκες = 73,13%), οι οποίοι γυμνάζονταν σε 20 ιδιωτικά γυμναστήρια εντός Αττικής. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε δομημένο ερωτηματολόγιο, με 12 δημογραφικές και συμπεριφορικές ερωτήσεις.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης χ^2 έδειξαν ότι μόνο η προτιμώμενη μορφή άσκησης σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με τον τύπο γυμναστηρίου που επιλέγουν οι ασκούμενοι, [$\chi^2_{(20)} = 151,31, p < 0,001$]. Αντίθετα, η συχνότητα επίσκεψης δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον τύπο γυμναστηρίου [$\chi^2_{(20)} = 12,89, p = 0,377$]. Η διάρκεια άσκησης εμφάνισε, επίσης, στατιστικά σημαντική σχέση με τον τύπο γυμναστηρίου [$\chi^2_{(20)} = 77,80, p < 0,001$].

Ωστόσο, οι περισσότερες απαντήσεις συγκεντρώθηκαν στις κατηγορίες «30-60 λεπτά» και «1-2 ώρες», ανεξαρτήτως του τύπου γυμναστηρίου. Όσον αφορά την προτιμώμενη μορφή άσκησης, η συχνότερη επιλογή ήταν ο «συνδυασμός αερόβιας και αναερόβιας άσκησης» (n=169), ενώ ακολούθησε η επιλογή “Yoga/Pilates” (n=122). Πιο συγκεκριμένα, στα παραδοσιακά γυμναστήρια επικράτησαν οι μορφές «συνδυασμός αερόβιας και αναερόβιας άσκησης» και «αναερόβια άσκηση», ενώ στους χώρους τύπου boutique παρατηρήθηκε υψηλή συχνότητα επιλογής της μορφής “Yoga/Pilates”. Τέλος, στα γυμναστήρια CrossFit, στα γυμναστήρια αποκλειστικά για γυναίκες και στους χώρους προσωπικής άσκησης/μικρών ομάδων, η συχνότερη επιλεγόμενη μορφή άσκησης ήταν ο «συνδυασμός αερόβιας και αναερόβιας άσκησης».

Συνολικά, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η προτιμώμενη μορφή άσκησης αποτελεί έναν σημαντικό συμπεριφορικό παράγοντα που διαφοροποιεί την επιλογή τύπου γυμναστηρίου μεταξύ των ασκούμενων. Τα ευρήματα συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση των προτιμήσεων των ασκούμενων και μπορούν να αξιοποιηθούν στον σχεδιασμό υπηρεσιών άσκησης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Taks, M., & Scheerder, J. (2006). Youth Sports Participation Styles and Market Segmentation Profiles: Evidence and Applications. *European Sport Management Quarterly*, 6(2), 85-121. <https://doi.org/10.1080/16184740600954080>

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΔΙΟΡΙΣΜΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (1984–2025)

ΣΧΙΝΑΣ Κ.

Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Α' Αθήνας, ΥΠΑΙΘΑ

Η στελέχωση της Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό δημόσιο σχολείο αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ποιότητα του μαθήματος και την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών. Παρά τη σημασία του ρόλου των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ), η διαχρονική καταγραφή και ανάλυση των διορισμών τους στο εκπαιδευτικό σύστημα παραμένει περιορισμένη στη σχετική βιβλιογραφία.

Σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση της διαχρονικής εξέλιξης των διορισμών ΚΦΑ στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση στην Ελλάδα κατά την περίοδο 1984–2025 και η συσχέτισή τους με σημαντικές θεσμικές, κοινωνικές και εκπαιδευτικές μεταβολές.

Πραγματοποιήθηκε ποσοτική και ιστορικο-ερμηνευτική ανάλυση διοικητικών δεδομένων διορισμών ΚΦΑ που προέρχονται από επίσημες δημοσιεύσεις διορισμών και θεσμικών ρυθμίσεων της περιόδου 1984–2025. Τα δεδομένα κατηγοριοποιήθηκαν ανά έτος διορισμού και εκπαιδευτική βαθμίδα (Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση) (Φ.Ε.Κ. 262 Γ', 22-8-1984; Φ.Ε.Κ. 3115 Γ', 26-8-2025). Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε συστηματική ανασκόπηση θεσμικών και εκπαιδευτικών παρεμβάσεων που επηρέασαν τη στελέχωση της Φυσικής Αγωγής, όπως η εισαγωγή του γραπτού διαγωνισμού εκπαιδευτικών το 1998, η δημιουργία του ολοήμερου δημοτικού σχολείου (2000), η λειτουργία των ΤΑΔ–ΕΤΑΔ, οι Ολυμπιακοί Αγώνες της Αθήνας το 2004, οι μνημονιακές πολιτικές της περιόδου 2010–2018 και η πανδημία COVID-19 (2020–2022).

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι έως το 1992 οι διορισμοί ΚΦΑ πραγματοποιούνταν αποκλειστικά στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, ενώ από το 1993 ξεκίνησαν οι πρώτοι διορισμοί στην Πρωτοβάθμια. Η περίοδος πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 χαρακτηρίζεται από αυξημένες παρεμβάσεις υπέρ της Φυσικής Αγωγής, ενώ τα έτη της οικονομικής κρίσης συνοδεύονται από σημαντική μείωση διορισμών και αλλαγές στο υποχρεωτικό ωράριο διδασκαλίας. Παράλληλα, θεσμικές ρυθμίσεις, όπως το «Π.Δ. Παυλόπουλου», η ανάπτυξη της Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, οι πρόσφατες δικαστικές αποφάσεις που επιτρέπουν τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής από δασκάλους ΠΕ70 στο δημοτικό σχολείο και η υπογεννητικότητα, φαίνεται να επηρεάζουν τη διαμόρφωση της στελέχωσης και τον ρόλο της Φυσικής Αγωγής στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Φ.Ε.Κ. 262 Γ', 22-8-1984, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων

Φ.Ε.Κ. 3115 Γ', 26-8-2025, Υπουργείο Παιδείας Θρησκευμάτων και αθλητισμού.

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ: ΤΥΠΟΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ Β., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η δέσμευση των φιλάθλων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει εξελιχθεί σε κεντρικό ζητούμενο για τους αθλητικούς οργανισμούς, καθώς συνδέεται με την ένταση της σχέσης με το κοινό, τη διάδοση του μηνύματος και τη διατήρηση ενδιαφέροντος σε βάθος χρόνου. Ωστόσο, συχνά αντιμετωπίζεται ως ζήτημα «περισσότερων αναρτήσεων», χωρίς να λαμβάνονται υπόψη η πλατφόρμα, η μορφή περιεχομένου και τα κίνητρα των χρηστών.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να συνθέσει ευρήματα της διεθνούς εμπειρικής βιβλιογραφίας για τους παράγοντες που ενισχύουν τη δέσμευση φιλάθλων στα κοινωνικά δίκτυα και να προτείνει ένα λειτουργικό πλαίσιο σχεδιασμού, βασισμένο στη σύνδεση στόχου-περιεχομένου-αλληλεπίδρασης.

Μεθοδολογικά, πραγματοποιήθηκε στοχευμένη βιβλιογραφική σύνθεση μελετών που εξετάζουν τόσο τη διαχείριση κοινωνικών δικτύων από αθλητικούς οργανισμούς όσο και τη συμπεριφορά των χρηστών. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η αποτελεσματικότητα διαφοροποιείται ανά πλατφόρμα και ότι δεν προκύπτει σταθερή γραμμική σχέση ανάμεσα στη συχνότητα δημοσιεύσεων και στη δέσμευση, καθώς σημαντικό ρόλο παίζουν η «ποιότητα» και η συνάφεια του περιεχομένου, καθώς και η συνέπεια στη ροή επικοινωνίας (Romero-Jara et al., 2023). Από την πλευρά των φιλάθλων, κίνητρα όπως η πληροφόρηση, η ψυχαγωγία, η αίσθηση κοινότητας και η σύνδεση με την ομάδα επηρεάζουν το πότε και πώς αλληλεπιδρούν, ενώ αναγνωρίζονται και πρακτικοί περιορισμοί (π.χ. χρόνος, ευχρηστία, δεξιότητες χρήσης), που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στον σχεδιασμό (Witkemper et al., 2012). Σε αυτό το πλαίσιο, η δέσμευση αποτυπώνεται λειτουργικά μέσω απλών δεικτών, όπως αντιδράσεις, σχόλια, κοινοποιήσεις και κλικ, οι οποίοι αποκτούν νόημα μόνο όταν συνδέονται με σαφείς στόχους.

Συμπερασματικά, προτείνεται ένα πρακτικό «τρίπτυχο» για τον σχεδιασμό δέσμευσης φιλάθλων: επιλογή πλατφόρμας με βάση το ζητούμενο (ενημέρωση, αλληλεπίδραση, διάδοση), αντιστοίχιση μορφής και θεματικής περιεχομένου με τον τύπο αλληλεπίδρασης που επιδιώκεται, και σταθερή παρακολούθηση με λίγους, σαφείς δείκτες, ώστε να γίνονται διορθωτικές κινήσεις χωρίς αύξηση κόστους ή φόρτου εργασίας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Romero-Jara, E., Solanellas, F., Muñoz, J., & López-Carril, S. (2023). Connecting with fans in the digital age: An exploratory and comparative analysis of social media management in top football clubs. *Humanities & Social Sciences Communications*, 10, 858.
- Witkemper, C., Lim, C. H., & Waldburger, A. (2012). Social media and sports marketing: Examining the motivations and constraints of Twitter users. *Sport Marketing Quarterly*, 21(3), 170-183.

ΚΙΝΗΤΡΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΘΕΑΤΩΝΤΖΩΡΤΖΗ Μ., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Τα αθλητικά γεγονότα αποτελούν σημαντικό πεδίο ψυχαγωγίας, κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ταύτισης με αθλητές και ομάδες. Η κατανόηση των κινήτρων παρακολούθησης και της ικανοποίησης των θεατών μπορεί να βοηθήσει τους αθλητικούς οργανισμούς να βελτιώσουν τις υπηρεσίες τους και να ενισχύσουν την αφοσίωση του κοινού (Kim & Mao, 2021).

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των κινήτρων παρακολούθησης αθλητικών αγώνων, του επιπέδου ικανοποίησης των θεατών στην Ελλάδα και των προτιμήσεών τους ως προς με τεχνολογικές καινοτομίες που μπορούν να ενισχύσουν την εμπειρία παρακολούθησης. Ακολουθήθηκε ποσοτική προσέγγιση με χρήση δομημένου ερωτηματολογίου, βασισμένου κυρίως στο πλαίσιο «Service Quality in Spectator Sports» των Biscaia et al. (2024). Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε σε Google Forms και διανεμήθηκε μέσω QR code σε γήπεδα ποδοσφαίρου και μπάσκετ. Το δείγμα αποτέλεσαν N=76 θεατές αθλητικών αγώνων ποδοσφαίρου και καλαθοσφαίρισης. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στο Microsoft Excel.

Τα βασικά κίνητρα παρακολούθησης ήταν η ψυχαγωγία, το πάθος για το άθλημα και η ταύτιση με την ομάδα. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες παρακολουθούσαν την ομάδα τους, είτε με φυσική παρουσία στο γήπεδο, είτε με παρακολούθηση μέσω live streaming ή τηλεόρασης. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν χάσμα μεταξύ της σημασίας που αποδίδουν οι θεατές στην ασφάλεια, την καθαριότητα και την άνεση και του βαθμού ικανοποίησής τους από τις αντίστοιχες πραγματικές προσφερόμενες υπηρεσίες. Ανάλογο έλλειμμα καταγράφηκε και στην άνεση των καθισμάτων. Ως προς τις τεχνολογικές καινοτομίες, μεγαλύτερη αποδοχή συγκέντρωσαν οι λειτουργικές εφαρμογές, όπως η πλοήγηση στην εγκατάσταση και η εύρεση της θέσης, τα ζωντανά στατιστικά και η δυνατότητα multi-view, ενώ τα mini games και το live chat αξιολογήθηκαν λιγότερο θετικά, ως προς την ενίσχυση της εμπειρίας του θεατή.

Τα ευρήματα αναδεικνύουν την ανάγκη αναβάθμισης βασικών υποδομών και υπηρεσιών στις ελληνικές αθλητικές εγκαταστάσεις, καθώς και επένδυσης σε λειτουργικές τεχνολογικές λύσεις που ενισχύουν την εμπειρία των θεατών.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Biscaia, R., Ramos, R. F., Yoshida, M., & Kim, Y. (2024). Service quality in spectator sports: A review and research agenda. *International Journal of Consumer Studies*, 48(6), 1-40
- Kim, M. J., & Mao, L. L. (2021). Sport consumers motivation for live attendance and mediated sports consumption: A qualitative analysis. *Sport in Society*, 24(4), 515-533.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΩΝΥΜΙΑΣ ΣΤΟ INSTAGRAM: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ Β., ΜΑΝΑΣΗΣ Β., ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και ιδιαίτερα οι οπτικές πλατφόρμες όπως το Instagram, έχουν μετατρέψει τη διαχείριση της αθλητικής επωνυμίας σε μια συνεχή και διαδραστική διαδικασία. Οι αθλητικοί οργανισμοί δεν περιορίζονται σε μονοδιάστατη «προβολή», αλλά συνδιαμορφώνουν την ψηφιακή ταυτότητα της επωνυμίας τους μέσα από επιλογές περιεχομένου, ύφους και αφήγησης, ενώ οι αντιδράσεις του κοινού λειτουργούν ως άμεση ανατροφοδότηση για την εικόνα και τους συνειρμούς της επωνυμίας (Anagnostopoulos et al., 2018). Παράλληλα, η επικοινωνία της επωνυμίας στα κοινωνικά δίκτυα αποκτά χαρακτήρα «σχέσης», καθώς οι φίλαθλοι συμμετέχουν ενεργά, σχολιάζουν, αναπαράγουν και επηρεάζουν την αντίληψη του κοινού για την ομάδα στο ψηφιακό περιβάλλον (Parganas et al., 2015).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να συνθέσει εμπειρικά ευρήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας σχετικά με το πώς το Instagram αξιοποιείται ως εργαλείο διαχείρισης επωνυμίας και ποια χαρακτηριστικά περιεχομένου συμβάλλουν αποτελεσματικότερα στη διαμόρφωση μιας συνεκτικής, αναγνωρίσιμης και ελκυστικής ψηφιακής παρουσίας.

Μεθοδολογικά, πραγματοποιήθηκε στοχευμένη βιβλιογραφική σύνθεση μελετών που αναλύουν αναρτήσεις αθλητικών οργανισμών στο Instagram, εστιάζοντας στη διάκριση μεταξύ περιεχομένου που συνδέεται άμεσα με το «αθλητικό προϊόν» (π.χ. παίκτες, αγωνιστικές στιγμές, αποτελέσματα, επιτυχίες) και περιεχομένου που δεν αφορά άμεσα την αγωνιστική δράση (π.χ. ιστορία, παράδοση, κοινωνικές δράσεις, παρασκήνιο, αφήγημα και αξίες του οργανισμού). Τα ευρήματα δείχνουν ότι το περιεχόμενο αγωνιστικού χαρακτήρα συχνά ενεργοποιεί υψηλότερη αλληλεπίδραση, ενώ το μη αγωνιστικό περιεχόμενο ενισχύει τη σταθερότητα της ταυτότητας, την αίσθηση «ανήκειν» και τη διαφοροποίηση της επωνυμίας (Anagnostopoulos et al., 2018). Ιδιαίτερη σημασία έχει και η συνέπεια οπτικών μοτίβων και ύφους, που λειτουργεί ως «υπογραφή» της επωνυμίας και ενισχύει την αναγνωρισιμότητά της.

Συμπερασματικά, προτείνεται ένα πρακτικό πλαίσιο σχεδιασμού περιεχομένου: ισορροπία αγωνιστικού και μη αγωνιστικού περιεχομένου ανάλογα με τον επικοινωνιακό στόχο, συνέπεια οπτικής ταυτότητας και ύφους, και συστηματική αξιοποίηση της ανατροφοδότησης (ιδίως σχολίων) ως ποιοτικού δείκτη για την εξέλιξη της επωνυμίας στο ψηφιακό περιβάλλον.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Anagnostopoulos, C., Parganas, P., Chadwick, S., & Fenton, A. (2018). Branding in pictures: Using Instagram as a brand management tool in professional team sport organisations. *European Sport Management Quarterly*, 18(4), 413–438.
- Parganas, P., Anagnostopoulos, C., & Chadwick, S. (2015). You'll never tweet alone: Managing sports brands through social media. *Journal of Brand Management*, 22(7), 551–568.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΧΟΡΗΓΩΝ ΑΠΟ ΦΙΛΑΘΛΟΥΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΑΥΤΙΣΗΣ

ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΑΚΗΣ Ο., ΑΥΘΙΝΟΣ Ι.

Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η αποτελεσματικότητα της αθλητικής χορηγίας εξαρτάται καθοριστικά από το κατά πόσο το χορηγικό μήνυμα καταφέρνει να προσελκύσει την οπτική προσοχή του θεατή κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής μετάδοσης (Breuer & Rumpf, 2012). Παρότι έρευνες με χρήση της τεχνολογίας “eye-tracking” δείχνουν ότι η οπτική προσοχή αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επεξεργασία και τη μνημονική αποτύπωση των χορηγικών επωνυμιών, παραμένει ασαφές κατά πόσο η ταύτιση των φιλάθλων με την ομάδα τους επηρεάζει την κατανομή της προσοχής τους προς τα χορηγικά ερεθίσματα που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής μετάδοσης. Σκοπός της παρούσας πιλοτικής μελέτης ήταν να διερευνηθεί μέσω μεθόδων νευρομάρκετινγκ η επίδραση της ταύτισης φιλάθλων στην ανάκληση χορηγών της ομάδας τους σε περιμετρική διαφήμιση αγωνιστικών χώρων, εξετάζοντας τον διαμεσολαβητικό ρόλο της οπτικής προσοχής.

Σε αυτή την πιλοτική έρευνα συμμετείχαν οκτώ Έλληνες φιλάθλοι, έξι άνδρες και δύο γυναίκες, ηλικίας 18-30 ετών, οι οποίοι παρακολούθησαν στιγμιότυπα τηλεοπτικής μετάδοσης της ομάδας τους Α΄ κατηγορίας του ελληνικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου. Η ταύτιση μετρήθηκε με το σταθμισμένο ερωτηματολόγιο στα ελληνικά “Sport Spectator Identification Scale” (Tsigilis et al., 2022). Η οπτική προσοχή καταγράφηκε μέσω στατικού συστήματος “eye-tracking”, εστιάζοντας στη διάρκεια των προσηλώσεων στις LED πινακίδες περιμετρικής διαφήμισης αγωνιστικών χώρων. Η μνήμη αξιολογήθηκε ακολούθως μέσω δοκιμασίας ελεύθερης ανάκλησης.

Η ανάλυση διαμεσολάβησης έδειξε ότι η ταύτιση με την ομάδα προέβλεψε θετικά και στατιστικά σημαντικά τη διάρκεια των προσηλώσεων στις χορηγικές επωνυμίες ($\beta = 0,61, p = 0,028$). Η διάρκεια προσήλωσης, με τη σειρά της, προέβλεψε ισχυρά την ανάκληση των χορηγών ($\beta = 1,13, p < 0,001$).

Τα ευρήματα δείχνουν ότι η ταύτιση των φιλάθλων με την ομάδα τους οδηγεί σε αυξημένη οπτική προσοχή στις χορηγικές επωνυμίες των περιμετρικών πινακίδων, γεγονός που ενισχύει την ανάκλησή τους. Συνεπώς, η αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου μέσου χορηγικής τοποθέτησης αυξάνεται σε σημαντικό βαθμό από το υψηλό επίπεδο ταύτισης των φιλάθλων και από το αν αυτοί κατευθύνουν ουσιαστικά την προσοχή τους στις προβαλλόμενες επωνυμίες.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Breuer, C., & Rumpf, C. (2012). The viewer's reception and processing of sponsorship information in sport telecasts. *Journal of Sport Management*, 26(6), 521-531.

**BIOFIT_AI: ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΜΕΤΡΙΚΩΝ
ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ
ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ Μ., ΜΟΥΣΤΑΦΑ Σ., ΒΙΤΣΙΚΑΝΟΥ Φ.

Ζάννειο Πρότυπο Γενικό Λύκειο Πειραιά, Πειραιάς

Στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή, η συνεχή έκθεση σε μεγάλο όγκο πληροφοριών αναδιαμορφώνει τη γνωστική επεξεργασία των εφήβων, προωθώντας πολυδιεργασία και αποσπασματική προσοχή (Firth et al., 2019). Το BioFit_AI αποτελεί μια καινοτόμο εκπαιδευτική παρέμβαση που ενσωματώνει την Τεχνητή Νοημοσύνη (TN) και τις αρχές της Βιολογίας της Άσκησης στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Σκοπό της μελέτης αποτελεί η ενίσχυση της κατανόησης φυσιολογικών συστημάτων μέσω της σύνδεσης της θεωρίας με τη βιωματική εμπειρία και την αθλητική δραστηριότητα.

Στην παρέμβαση συμμετείχαν μαθητές Λυκείου. Χρησιμοποιήθηκαν διαδραστικές ψηφιακές προσομοιώσεις (Genially), ευφυείς βοηθοί (Chatbots) και τρισδιάστατα ανατομικά μοντέλα. Η μεθοδολογία βασίστηκε στην καταγραφή βιομετρικών δεδομένων σε πραγματικό χρόνο (καρδιακή συχνότητα, κορεσμός οξυγόνου, αρτηριακή πίεση) κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης. Οι μαθητές αλληλεπιδράσαν με ψηφιακά περιβάλλοντα, μεταβάλλοντας μεταβλητές όπως η ένταση της άσκησης και η διατροφή, παρατηρώντας τις άμεσες φυσιολογικές αποκρίσεις του οργανισμού τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ενσωμάτωση της TN υποστηρίζει την εξατομικευμένη μάθηση και μειώνει το ξένο γνωστικό φορτίο (Mayer & Moreno, 2003), ενώ η χρήση πολυτροπικών μέσων ενισχύει αποδεδειγμένα τη μαθησιακή διαδικασία (Noetel et al., 2021). Η χρήση πραγματικών δεδομένων άσκησης εμβαθύνει την κατανόηση εννοιών, όπως η ομοιόσταση και ο μεταβολισμός, μετατρέποντας τον μαθητή από παθητικό παρατηρητή σε ενεργό ερευνητή. Επιπλέον, η παρέμβαση προήγαγε την υιοθέτηση υγιεινών προτύπων διαβίωσης, προάγοντας την άσκηση ως πυλώνα ευεξίας.

Συμπερασματικά, το BioFit_AI προσφέρει ένα επεκτάσιμο πλαίσιο που ευθυγραμμίζει την παιδαγωγική με τα γνωστικά χαρακτηριστικά του σύγχρονου μαθητή. Η σύγκλιση Αθλητικής Επιστήμης και Τεχνολογίας μεταμορφώνει τη διδασκαλία σε μια πολυτροπική και εφαρμοσμένη διαδικασία, ενισχύοντας τον ψηφιακό γραμματισμό και την κριτική σκέψη.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C. J., & Sarris, J. (2019). The "online brain": how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, 18(2), 119-129.
- Mayer, R. E., & Moreno, R. (2003). Nine ways to reduce cognitive load in multimedia learning. *Educational Psychologist*, 38(1), 43-52.
- Noetel, M., Griffith, S., Delaney, O., Sanders, T., Parker, P., del Pozo Cruz, B., & Lonsdale, C. (2021). Video improves learning in higher education: A systematic review. *Review of Educational Research*, 91(2), 204-236.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 12 - ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προεδρείο: Χ. ΠΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, *Επικ. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*
Μ. ΚΕΡΑΜΙΔΑΣ, *Επικ. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*

Σύγκριση των επιπέδων υποκειμενικής ζωτικότητας, ικανοποίησης για τη ζωή και μυοσκελετικών πόνων σε άτομα που ασχολούνται με διαφορετικές μορφές άσκησης
ΣΑΚΚΟΜΗΤΡΟΣ Ρ., ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ Α., ΜΠΟΥΡΑ Α., ΕΥΘΥΜΙΟΥ Ε., ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ., ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

Η επίδραση της έκκεντρης άσκησης σε βιοδείκτες μυϊκού μικροτραυματισμού και στην πρόσληψη οξυγόνου: Διαφορές μεταξύ φάσεων του καταμήνιου κύκλου
ΣΕΒΑΣΤΟΥ Κ., ΚΑΡΥΟΦΥΛΛΙΔΟΥ Α., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΠΑΣΧΑΛΗΣ Β.

Επιδράσεις της μειωμένης οπτικής οξύτητας στις παραμέτρους της βάρδισης και στις φυσιολογικές αποκρίσεις κατά τη βάρδιση
ΤΣΙΩΝΑΣ Σ., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.

Αυχενικό σύνδρομο κειμενογράφησης σε νεαρά άτομα
ΣΑΠΟΥΛΙΔΗ Φ., ΠΑΝΤΕΡΗ Φ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Επιδράσεις ενός δετού κηδεμόνα στη μηχανική της βάρδισης και του τρεξιματος σε υγιείς νεαρούς ενήλικες
ΧΑΝΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ Μ., ΚΑΦΕΤΖΑΚΗΣ Ι., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.

Ο ρόλος του κυρίαρχου άκρου σε δείκτες μυϊκού μικροτραυματισμού και την ιδιοδεκτικότητα μετά από έκκεντρη άσκηση
ΜΥΖΑΛΑ Α., ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ Ν., ΠΑΣΧΑΛΗΣ Β.

Καρδιαγγειακές αποκρίσεις κατά την άσκηση διατάσεων σε θερμοουδέτερο και θερμό περιβάλλον
ΑΒΑΡΑΚΗ Ε., ΛΟΥΚΑ Ε., ΚΑΛΤΣΩΝΗ Η., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.

Η επίδραση της εμβύθισης σε δροσερό νερό μετά από παρατεταμένη άσκηση στη ζέση σε χαρακτηριστικά ύπνου φυσικά δραστήριων ατόμων
ΚΟΛΛΟΚΑΣ Α., ΚΡΙΜΙΖΗ Ι., ΔΑΡΔΑΜΑΝΗΣ Χ., ΜΗΛΙΩΤΗΣ Π., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ., ΓΕΛΑΔΑΣ Ν., ΜΠΟΤΩΝΗΣ Π.

Ανίχνευση δυναμικής βλαισότητας γόνατος σε κορασίδες ποδοσφαιρίστριες
ΡΟΖΑ Μ., ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.Ε.

Δυναμική ευθυγράμμιση γόνατος και κινητική απόδοση κορασίδων αθλητριών ποδοσφαίρου με βραχύ προπονητικό ιστορικό
ΡΟΖΑ Μ., ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.Ε.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΟΝΩΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΣΑΚΚΟΜΗΤΡΟΣ Ρ., ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ Α., ΜΠΟΥΡΑ Α., ΕΥΘΥΜΙΟΥ Ε., ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ., ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β.

Εργαστήριο Προπονητικής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Το «Reformer Pilates» (RP), η «Λειτουργική Προπόνηση» (ΛΠ) και τα «Προγράμματα δύναμης και αντοχής με μηχανήματα» (ΠΔ-Α) προσελκύουν το ενδιαφέρον πολλών ασκούμενων σε ένα γυμναστήριο. Η παρούσα μελέτη συνέκρινε την υποκειμενική ζωτικότητα, την ικανοποίηση για τη ζωή και τους μυοσκελετικούς πόνους σε άτομα που ασχολούνται συστηματικά με RP, ΛΠ και ΠΔ-Α.

Στη μελέτη συμμετείχαν 20 γυναίκες που ασχολούνται με RP (ηλικία: $44,60 \pm 8,58$ έτη), 20 γυναίκες που ασχολούνται με τη ΛΠ (ηλικία: $43,45 \pm 8,30$ έτη) και 20 γυναίκες που ασχολούνται με ΠΔ-Α (ηλικία: $43,10 \pm 9,91$ έτη). Στις συμμετέχουσες αξιολογήθηκαν το επίπεδο υποκειμενικής ζωτικότητας, η ικανοποίηση για τη ζωή και οι μυοσκελετικοί πόνοι σε τέσσερις περιοχές του σώματος (αυχένας, ώμος, οσφυϊκή μοίρα, γόνατο), με ειδικά ερωτηματολόγια.

Σύμφωνα με τη μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης (One-Way ANOVA) δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = 0,063$) στο σκορ υποκειμενικής ζωτικότητας μεταξύ RP ($3,77 \pm 0,72$), ΛΠ ($3,92 \pm 0,61$) και ΠΔ-Α ($3,30 \pm 1,11$). Επίσης, όσον αφορά στην ικανοποίηση για τη ζωή δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = 0,476$) μεταξύ RP ($7,60 \pm 1,18$), ΛΠ ($7,50 \pm 1,31$) και ΠΔ-Α ($7,95 \pm 1,14$). Σχετικά με τα επίπεδα μυοσκελετικών πόνων, παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στα ποσοστά εμφάνισης πόνων μεταξύ των τριών μορφών άσκησης (55% στην ομάδα RP, 75% στην ομάδα ΛΠ και 70% στην ομάδα ΠΔ-Α). Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ένταση των πόνων στις τέσσερις περιοχές του σώματος που αξιολογήθηκαν ($p = 0,07 - 0,815$).

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδηλώνουν ότι δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στις μορφές άσκησης RP, ΛΠ και ΠΔ-Α ως προς την υποκειμενική ζωτικότητα και την ικανοποίηση για τη ζωή. Ενώ, η συχνότητα εμφάνισης μυοσκελετικών πόνων φαίνεται να επηρεάζεται από τη μορφή άσκησης που κάποιος ασχολείται, όπου η ενασχόληση με το RP παρουσιάζει χαμηλότερο ποσοστό μυοσκελετικών πόνων σε σχέση με την ΛΠ και την ΠΔ-Α.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concern*. Rutgers University Press.

Jannatbi, L.I., Nigudgi, S.R., & Shrinivas, R. (2016). Assessment of musculoskeletal disorders by standardized nordic questionnaire among computer engineering students and teaching staff of Gulbarga city. *International Journal of Community Medicine & Public Health*, 3, 668-674.

Ryan, R.M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΚΕΝΤΡΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΒΙΟΔΕΙΚΤΕΣ ΜΥΪΚΟΥ ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΦΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΚΑΤΑΜΗΝΙΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

ΣΕΒΑΣΤΟΥ Κ., ΚΑΡΥΟΦΥΛΛΙΔΟΥ Α., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.², ΤΕΡΖΗΣ Γ.³, ΠΑΣΧΑΛΗΣ Β.¹

¹Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία που μελετά τον μυϊκό μικροτραυματισμό και την πρόσληψη οξυγόνου μεταξύ των φάσεων του καταμήνιου κύκλου είναι περιορισμένη (Benton et al., 2020). Σκοπός της παρούσας έρευνας η διερεύνηση της επίδρασης της έκκεντρης άσκησης σε βιοδείκτες μυϊκού μικροτραυματισμού και στην πρόσληψη οξυγόνου, σε δύο φάσεις του καταμήνιου κύκλου.

Δώδεκα υγιείς μέτρια γυμνασμένες γυναίκες επισκέφτηκαν το εργαστήριο τέσσερις φορές (ηλικία 24 ± 3 έτη, σωματική μάζα 58 ± 5 κιλά, ύψος $165 \pm 0,03$ εκατοστά, ΔΜΣ: $21,47 \pm 1,64$, με καταμήνιο κύκλο διάρκειας 28 ± 2 ημερών). Όλες οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην πρώιμη ωοθυλακική φάση και τη μέση ωχρινική φάση χρησιμοποιώντας ένα άκρο για κάθε φάση τυχαία επιλεγμένο. Σε κάθε φάση του κύκλου πραγματοποιήθηκε έκκεντρη άσκηση διάρκειας 10 λεπτών στους εκτεινόντες του γόνατος στο 50% της μέγιστης έκκεντρης ροπής και 2 λεπτά μέγιστων έκκεντρων εθελούσιων προσπάθειών στο ισοκινητικό δυναμόμετρο. Πριν και 48 ώρες μετά από ισοκινητική έκκεντρη άσκηση, οι δοκιμαζόμενες υποβλήθηκαν σε δοκιμασίες για την αξιολόγηση έμμεσων βιοδεικτών του μυϊκού μικροτραυματισμού (μέγιστη ροπή, καθυστερημένος μυϊκός πόνος, εύρος κίνησης). Τόσο κατά την ηρεμία όσο και κατά την άσκηση λήφθηκαν αναπνευστικά δεδομένα με ανοιχτό κύκλωμα σπιρομέτρησης.

Οι τιμές των έμμεσων δεικτών μυϊκού μικροτραυματισμού μεταβλήθηκαν σημαντικά 48 ώρες μετά την έκκεντρη άσκηση και στις δύο φάσεις του κύκλου ($p < 0,05$), χωρίς να υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο φάσεων του καταμήνιου κύκλου. Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη πρόσληψη οξυγόνου και τα αναπνευστικά δεδομένα ($\dot{V}CO_2$, $\dot{V}EBTPS$, $\dot{V}ER$) κατά την ηρεμία και κατά την άσκηση, πριν και μετά την έκκεντρη άσκηση, καθώς και μεταξύ των φάσεων του καταμήνιου κύκλου.

Σύμφωνα με τη παρούσα έρευνα, η έκκεντρη άσκηση που προκάλεσε αλλαγές σε δείκτες του μυϊκού μικροτραυματισμού δεν επηρέασε τα αναπνευστικά δεδομένα τόσο κατά την ηρεμία όσο και κατά την υπομέγιστη έκκεντρη άσκηση. Σε κανέναν από τους δείκτες που μετρήθηκαν δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ της πρώιμης ωοθυλακικής φάσης και της μέσης ωχρινικής φάσης του καταμήνιου κύκλου σε υγιείς νεαρές γυναίκες με σταθερό καταμήνιο κύκλο.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Benton, M. J., Hutchins, A. M., & Dawes, J. J. (2020). Effect of menstrual cycle on resting metabolism: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 15(7), e0236025.

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΕΙΩΜΕΝΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΟΞΥΤΗΤΑΣ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΒΑΔΙΣΗ

ΤΣΙΩΝΑΣ Σ., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.

Εργαστήριο Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Οι διαταραχές της οπτικής οξύτητας τόσο στην καθημερινότητα όσο και σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να οφείλονται είτε σε παράγοντες που επιδρούν άμεσα στην περιοχή των οφθαλμών είτε σε μεταβολές των μέσων που παρεμβάλλονται μεταξύ των οφθαλμών και του περιβάλλοντος. Η μειωμένη οπτική οξύτητα, φαίνεται να επηρεάζει τη σταθερότητα του σώματος τόσο σε στατικές όσο και σε δυναμικές καταστάσεις (Schmidt et al., 2021), ενώ ενδέχεται να σχετίζεται με χαμηλότερη καρδιοαναπνευστική απόδοση, αυξημένο άγχος και κόπωση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τις άμεσες επιδράσεις της μείωσης της οπτικής οξύτητας σε μεταβλητές της βάρδισης, καθώς και σε φυσιολογικές αποκρίσεις του σώματος κατά τη βάρδιση.

Δεκαέξι υγιείς φυσικά δραστήριοι νέοι ενήλικες βάρδισαν για 15 λεπτά σε τέσσερις συνεδρίες, με διαφορά 2-3 ημερών, φορώντας ειδικά τροποποιημένα γυαλιά χωρίς ή με διαφορετικό βαθμό μείωσης της οπτικής οξύτητας. Η μετατόπιση του κέντρου πίεσης, οι χωροχρονικές και οι δυναμικές παράμετροι της βάρδισης καταγράφηκαν με τη χρήση διαδρόμου βάρδισης, με ενσωματωμένο σύστημα καταγραφής πελματιαίων πιέσεων. Η αναπνευστική λειτουργία, η καρδιακή συχνότητα, η ηλεκτροδερμική δραστηριότητα και η θερμοκρασία του σώματος, μέσω ενός φορητού αισθητήρα συνδεδεμένου με έναν επαγωγικό πληθυσμογράφο και με αντίστοιχους αισθητήρες καταγραφής των σχετικών βιοσημάτων, καθώς και η υποκειμενική αντίληψη της προσπάθειας με τη κλίμακα Borg, σημειώθηκαν σε όλη τη διάρκεια της βάρδισης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότερες παράμετροι της βάρδισης και οι φυσιολογικές αποκρίσεις δεν επηρεάστηκαν από τη μειωμένη οπτική οξύτητα, με εξαίρεση την πρόσθια μετατόπιση του κέντρου πίεσης ($p < 0,001$) και την υποκειμενική αντίληψη της προσπάθειας ($p < 0,001$) στη συνθήκη με τον μεγαλύτερο βαθμό μείωσης της οπτικής οξύτητας. Παρατηρήθηκαν, επίσης, σημαντικές μεταβολές σε χωροχρονικές και δυναμικές παραμέτρους κατά τη διάρκεια της βάρδισης, ανεξάρτητα από την οπτική συνθήκη.

Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η λειτουργικότητα της βάρδισης, παρά την αισθητηριακή υποβάθμιση, επιτυγχάνεται με τη συνδυαστική δράση μηχανισμών νευρομυϊκού ελέγχου. Η αύξηση της προσθιοπίσθιας μετατόπισης του κέντρου πίεσης πιθανόν αντανάκλα μία στρατηγική σταθερότητας μέσω τροποποίησης της φόρτισης του πέλματος, ενώ οι χρονικές μεταβολές υποδηλώνουν προσαρμογή στο προβλέψιμο περιβάλλον του διαδρόμου και βελτιστοποίηση της ενεργειακής απόδοσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Schmidt, D., Carpes, F. P., Milani, T. L., & Germano, A. M. C. (2021). Different visual manipulations have similar effects on quasi-static and dynamic balance responses of young and older people. *Peer J*, 9, 1-21.

ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΕΙΜΕΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ ΣΕ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ

ΣΑΠΟΥΛΙΔΗ Φ., ΠΑΝΤΕΡΗ Φ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το Αυχενικό Σύνδρομο Κειμενογράφησης (ΑΣΚ) (Text Neck Syndrome) αποτελεί ένα παγκοσμίως εξελισσόμενο πρόβλημα υγείας ως πολυπαραγοντική μυοσκελετική διαταραχή λόγω εκτεταμένης χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών με παρατεταμένη κλίση της κεφαλής εμπρός (Tsantili et al., 2022). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, αποτελεί την 8η αιτία για αναπηρία σε άτομα 15-19 ετών (David et al., 2021).

Στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση επιχειρείται ανάλυση φαινομένου του ΑΣΚ, εστιάζοντας στις νεαρότερες ηλικίες και στις επιπτώσεις που αυτό έχει στη μυοσκελετική στην υγεία. Χρησιμοποιήθηκαν διεθνείς επιστημονικές βάσεις δεδομένων (Google Scholar, PubMed) με λέξεις-κλειδιά: neck posture, Text Neck Syndrome, forward head posture, neck pain, epidemiology of neck pain και therapy of Text Neck Syndrome.

Με μάζα κεφαλής περίπου 8% της συνολικής μάζας σώματος, στην πρόσθια κλίση κεφαλής 45 μοιρών ασκείται στον αυχένα φορτίο περίπου 22 kg, ενώ σε 60 μοίρες το φορτίο προσεγγίζει τα 27 kg (Hansraj, 2014). Περίπου 79% του γενικού πληθυσμού 18-44 ετών κάνει πολύωρη χρήση κινητού τηλεφώνου (με τους εφήβους να αφιερώνουν ημερησίως 5-7 ώρες), υιοθετώντας υπέρμετρη πρόσθια κλίση κεφαλής, μια κατάσταση που οδηγεί τον ετήσιο επιπολασμό αυχενικού πόνου έως και 40% (David et al., 2021).

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία συγκλίνει στην άποψη ότι η ολοένα αυξανόμενη χρήση των νέων τεχνολογιών και η προσκόλληση στο κινητό τηλέφωνο και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (για μελέτη ή κειμενογράφηση) είναι τα επιζήμια αίτια της επιδημίας του ΑΣΚ (David et al., 2021; Tsantili et al., 2022). Μέσω της ορθοσωμικής άσκησης μπορεί να επιτευχθεί ανακούφιση πόνου και καλύτερη ποιότητα ζωής, ενώ ισχυρή είναι η σύσταση για ευρεία δημοσιοποίηση των προληπτικών και προσεγγίσεων, ώστε να αναχαιτισθεί ο επιδημικός χαρακτήρας του ΑΣΚ (David et al., 2021; Tsantili et al., 2022).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- David, D., Giannini, C., Chiarelli, F., & Mohn, A. (2021). Text Neck syndrome in children and adolescents. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 18, 1565. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041565>
- Hansraj, K. K. (2014). Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. *Surgical Technology International*, 25(25), 277-279. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25393825/>
- Tsantili, A.R., Chrysikos, D., & Troupis, T. (2022). Text neck syndrome: Disentangling a new epidemic. *Acta Medica Academia*, 51(2), 123-127. doi: 10.5644/ama2006-124.380

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΔΕΤΟΥ ΚΗΔΕΜΟΝΑ ΣΤΗ ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΧΑΝΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ Μ., ΚΑΦΕΤΖΑΚΗΣ Ι., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.

Εργαστήριο Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Οι δετοί κηδεμόνες χρησιμοποιούνται ευρέως για την πρόληψη διαστρεμμάτων της ποδοκνημικής και τη βελτίωση της σταθερότητας της άρθρωσης κατά τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητας (Granata et al., 2021). Ωστόσο, η επίδρασή τους στη μηχανική του σώματος κατά την εκτέλεση λειτουργικών δραστηριοτήτων δεν έχει πλήρως αποσαφηνιστεί. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση των επιδράσεων ενός δετού κηδεμόνα σε βιομηχανικά χαρακτηριστικά της βάδισης και του τρεξιματος σε υγιείς νεαρούς ενήλικες άνδρες.

Δεκαεννέα σωματικά δραστήριοι άνδρες πραγματοποίησαν βάδιση σε διάδρομο με 5 km/h και τρέξιμο με 8 km/h χωρίς και με χρήση δετού κηδεμόνα ποδοκνημικής στο δεξί πόδι. Οι χωροχρονικές παράμετροι, η διάρκεια των φάσεων του κύκλου βάδισης, και η κατανομή των πελματιαίων πιέσεων καταγράφηκαν με τη χρήση εργομετρικού διαδρόμου εξοπλισμένου με ενσωματωμένους χωρητικούς αισθητήρες. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις.

Κατά τη βάδιση, η χρήση του κηδεμόνα μείωσε σημαντικά τη γωνία στροφής του δεξιού ποδιού ($p < 0,05$) και αύξησε το μήκος ($p < 0,001$) και τον χρόνο ($p < 0,05$) του δεξιού βήματος, ενώ μείωσε τη συχνότητα βηματισμού ($p < 0,01$). Η διάρκεια της φάσης μέσης στήριξης, και της φάσης αιώρησης αυξήθηκε και στα δύο σκέλη υπό τη χρήση κηδεμόνα ($p < 0,05$). Επιπλέον, οι πελματιαίες πιέσεις αυξήθηκαν σημαντικά στις περιοχές του μέσου ($p < 0,001$) και πίσω ποδιού ($p < 0,01$) στο σκέλος με τον κηδεμόνα. Κατά το τρέξιμο, ο κηδεμόνας μείωσε τη γωνία στροφής του δεξιού ποδιού ($p < 0,001$) και αύξησε το πλάτος βήματος ($p < 0,01$), χωρίς όμως να επηρεάζει σημαντικά το μήκος και τον χρόνο του βήματος, τη συχνότητα βηματισμού ή τη διάρκεια των φάσεων του κύκλου βάδισης. Οι πελματιαίες πιέσεις αυξήθηκαν επίσης σημαντικά στις περιοχές του μέσου ($p < 0,01$) και πίσω ποδιού ($p < 0,001$) στο σκέλος με τον κηδεμόνα.

Ο δετός κηδεμόνας προκάλεσε μέτριες βιομηχανικές προσαρμογές, κυρίως με μείωση της στροφής του ποδιού και ανακατανομή των πελματιαίων πιέσεων προς το μέσο και πίσω πόδι. Η βάδιση παρουσίασε μικρές χρονικές προσαρμογές, ενώ η μηχανική του τρεξιματος παρέμεινε σε μεγάλο βαθμό ανεπηρέαστη. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι ο κηδεμόνας τροποποιεί τη μηχανική του ποδιού χωρίς να μεταβάλλει ουσιαστικά το συνολικό πρότυπο μετακίνησης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Dickerson, L. C., & Queen, R. M. (2021). Foot posture and plantar loading with ankle bracing. *Journal of Athletic Training*, 56(5), 461–472.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΑΚΡΟΥ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΜΥΪΚΟΥ ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΚΚΕΝΤΡΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΜΥΖΑΛΑ Α., ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ Ν., ΠΑΣΧΑΛΗΣ Β.

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η έρευνα της επίδρασης του μυϊκού μικροτραυματισμού μετά από μια συνεδρία έκκεντρης άσκησης στην ιδιοδεκτικότητα των κάτω άκρων και τη διαφορά αυτής μεταξύ του κυρίαρχου και του μη κυρίαρχου κάτω άκρου.

Συμμετείχαν εννέα δοκιμαζόμενες ηλικίας 22 ± 2 ετών, μάζας $61,9 \pm 4,5$ kg και ύψους $1,70 \pm 0,06$ m. Οι δοκιμαζόμενες πραγματοποίησαν σε ισοκινητικό δυναμόμετρο 2 πρωτόκολλα έκκεντρης άσκησης (ένα στο κάθε μέλος) που αποτελούνταν από 5 σετ των 15 επαναλήψεων, ενώ μεταξύ των έκκεντρων πρωτοκόλλων μεσολάβησαν 3 εβδομάδες. Πριν και 48 ώρες μετά την ισοκινητική έκκεντρη άσκηση αξιολογήθηκε η μέγιστη ισομετρική ροπή, ο καθυστερημένος μυϊκός πόνος (ΚΜΠ) και η ιδιοδεκτικότητα μέσω της αξιολόγησης της θέσης στον χώρο (Paschalis et al., 2007).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά την έκκεντρη άσκηση η ισομετρική ροπή μειώθηκε σημαντικά τόσο για το κυρίαρχο άκρο όσο και για το μη κυρίαρχο άκρο [από $177,9 \pm 58,6$ Nm σε $136,2 \pm 46,9$ Nm ($p < 0,05$) και από $161,3 \pm 56,9$ Nm σε $123,6 \pm 41,8$ Nm ($p < 0,05$), αντίστοιχα]. Ο ΚΜΠ αυξήθηκε σημαντικά τόσο για το κυρίαρχο άκρο όσο και για το μη κυρίαρχο άκρο [από $1,3 \pm 0,5$ σε $6,0 \pm 0,9$ και από $1,6 \pm 0,7$ σε $5,7 \pm 2,11$ ($p < 0,05$), αντίστοιχα]. Τέλος η ιδιοδεκτικότητα διαταράχθηκε σημαντικά τόσο για το κυρίαρχο άκρο όσο και για το μη κυρίαρχο άκρο [$2,7 \pm 1,8^\circ$ και $2,7 \pm 1,9^\circ$ στην ηρεμία αυξήθηκε σε $6,2 \pm 2,5^\circ$ και $6,7 \pm 1,8^\circ$ ($p < 0,05$) 48 ώρες μετά την έκκεντρη άσκηση, αντίστοιχα]. Σε καμία από τις παραμέτρους που αξιολογήθηκαν δεν παρουσιάστηκαν σημαντικές αλλαγές μεταξύ των δύο κάτω άκρων ($p > 0,05$).

Από τα ευρήματα της έρευνας επισημαίνεται η σημασία της ξεκούρασης ιδιαίτερα τις ημέρες μετά από έντονη αθλητική δραστηριότητα που μπορεί να προκαλέσει αλλαγές σε δείκτες του μυϊκού μικροτραυματισμού αλλά και διαταραχή της αίσθησης της θέσης στο χώρο. Επιπλέον, σε έρευνες όπου τα κάτω άκρα χρησιμοποιούνται ξεχωριστά για την αξιολόγηση του μυϊκού μικροτραυματισμού δεν φαίνεται να απαιτείται ο διαχωρισμός ανάμεσα σε κυρίαρχο και μη κυρίαρχο μέλος.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Paschalis, V., Nikolaidis, M. G., Giakas, G., Jamurtas, A. Z., Pappas, A., & Koutedakis, Y. (2007). The effect of eccentric exercise on position sense and joint reaction angle of the lower limbs. *Muscle & Nerve*, 35(4), 496–503.

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΘΕΡΜΟΟΥΔΕΤΕΡΟ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΑΒΑΡΑΚΗ Ε., ΛΟΥΚΑ Ε., ΚΑΛΤΣΩΝΗ Η., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Κατά την άσκηση διατάσεων η διέγερση των μηχανοϋποδοχέων προκαλεί μείωση της παρασυμπαθητικής και αύξηση της συμπαθητικής νευρικής δραστηριότητας, με αποτέλεσμα την αύξηση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης (Kruse & Scheuermann, 2017). Παρόμοιες φυσιολογικές επιδράσεις προκαλούν οι νευρικοί και τοπικοί αγγειακοί μηχανισμοί που εμπλέκονται στις αγγειοδιασταλτικές αποκρίσεις στη θερμότητα (Cheng & MacDonald, 2019). Ωστόσο, τα ερευνητικά ευρήματα σχετικά με την επίδραση των διατάσεων σε καρδιαγγειακές παραμέτρους και τις οξείες αγγειακές επιδράσεις της θερμότητας είναι ελλιπή. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει εάν η άσκηση διατάσεων των οπίσθιων μηριαίων μυών συνδυαστικά με έκθεση σε θερμό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει την καρδιαγγειακή απόκριση κατά την άσκηση και μετά από αυτήν.

Στην πειραματική διαδικασία συμμετείχαν 11 μέτρια έως υψηλά προπονημένοι άνδρες δοκιμαζόμενοι, υγιείς, ηλικίας 25-40 ετών. Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις καρδιαγγειακών αποκρίσεων κατά την ηρεμία, άσκηση διατάσεων των οπίσθιων μηριαίων μυών και αποκατάσταση σε τέσσερις πειραματικές συνθήκες: (1) θερμοουδέτερο περιβάλλον (22 °C) απουσία διατάσεων, (2) θερμοουδέτερο περιβάλλον με εφαρμογή διατάσεων, (3) θερμό περιβάλλον (32 °C) απουσία διατάσεων και (4) θερμό περιβάλλον με εφαρμογή διατάσεων.

Η εφαρμογή διατάσεων προκάλεσε αύξηση στην καρδιακή συχνότητα και τη συστολική πίεση σε σχέση με τις τιμές ηρεμίας τόσο στο θερμοουδέτερο (ΚΣ: $97 \pm 4,6$ bpm, $p < 0,001$ και ΣΠ: $143,8 \pm 5,3$ mmHg, $p = 0,004$) όσο και στο θερμό περιβάλλον (ΚΣ: $98,8 \pm 5$ bpm, $p = 0,002$ και ΣΠ: $150,9 \pm 4,8$ mmHg, $p = 0,038$). Κατά την άσκηση διατάσεων δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στις παραπάνω καρδιαγγειακές παραμέτρους μεταξύ θερμοουδέτερου και θερμού περιβάλλοντος. Κατά την αποκατάσταση οι τιμές της καρδιακής συχνότητας και της συστολικής πίεσης επέστρεψαν στα επίπεδα ηρεμίας όμοια και στα δύο περιβάλλοντα.

Η άσκηση διατάσεων των οπίσθιων μηριαίων μυών αυξάνει τη διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, όπως φαίνεται από τις αυξημένες τιμές καρδιακής συχνότητας και συστολικής πίεσης. Η αυξημένη αυτή καρδιαγγειακή απόκριση δεν επηρεάζεται από την έκθεση σε θερμό περιβάλλον.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Cheng, J. L., & MacDonald, M. J. (2019). Effect of heat stress on vascular outcomes in humans. *Journal of Applied Physiology (Bethesda, Md.: 1985)*, 126(3), 771-781. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00682.2018>
- Kruse, N. T., & Scheuermann, B. W. (2017). Cardiovascular Responses to Skeletal Muscle Stretching: "Stretching" the Truth or a New Exercise Paradigm for Cardiovascular Medicine. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(12), 2507-2520. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0768-1>

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΜΒΥΘΙΣΗΣ ΣΕ ΔΡΟΣΕΡΟ ΝΕΡΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΖΕΣΤΗ ΣΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΥΠΝΟΥ ΦΥΣΙΚΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

ΚΟΛΛΟΚΑΣ Α., ΚΡΙΜΙΖΗ Ι., ΔΑΡΔΑΜΑΝΗΣ Χ., ΜΗΛΙΩΤΗΣ Π., ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.,
ΓΕΛΑΔΑΣ Ν., ΜΠΟΤΩΝΗΣ Π.

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η νυχτερινή άσκηση στη ζέστη μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τον νυχτερινό ύπνο κυρίως λόγω της μετασκησιακής υπερθερμίας. Μολονότι η μετασκησιακή εμβύθιση σε δροσερό νερό είναι αποτελεσματικός τρόπος μείωσης του θερμικού φορτίου, η επίδρασή της ως μέσο βελτίωσης του νυχτερινού ύπνου δεν έχει μελετηθεί. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση της εμβύθισης σε δροσερό νερό μετά από βραδινή άσκηση στη ζέστη σε χαρακτηριστικά του νυχτερινού ύπνου.

Στη μελέτη συμμετείχαν 6 φυσικά δραστήριοι άνδρες (ηλικία: 27 ± 6.1 έτη). Αρχικά, οι συνήθειες ύπνου των δοκιμαζομένων (ώρα κατάκλισης, ώρα έγερσης, χρόνος έλευσης ύπνου, χρόνος παραμονής στο κρεβάτι, συνολικός χρόνος ύπνου, αριθμός και διάρκεια ξυπνημάτων, ποιότητα ύπνου), καταγράφηκαν για 5 συνεχόμενα βράδια στην οικία τους (τιμές βάσης), με τη χρήση ημερολογίων ύπνου και δραστηριογράφων. Κατόπιν, με τυχαία και ισοσταθμισμένη σειρά, οι δοκιμαζόμενοι πραγματοποίησαν βραδινή, ποδηλάτηση (ώρα ολοκλήρωσης: $23:04 \pm 00:45$) στη ζέστη ($30,6 \pm 0,4$ °C) μέχρι η θερμοκρασία πυρήνα (ΘΠ) να φτάσει τους $38,7$ °C σε δύο μετασκησιακές συνθήκες: (α) τριαντάλεπτη εμβύθιση στους 24 °C και (β) τριαντάλεπτη παθητική αποκατάσταση σε θερμοουδέτερο περιβάλλον (22 °C) (συνθήκη ελέγχου). Εκτός από τα χαρακτηριστικά του ύπνου, μετρήθηκε η θερμοκρασία δέρματος (ΘΔ) πριν την κατάκλιση η ΘΠ και η μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας (LnRMSSD) κατά τον ύπνο.

Ο χρόνος έλευσης του ύπνου ήταν μεγαλύτερος στη συνθήκη ελέγχου ($8,2 \pm 3,8$ λεπτά) συγκριτικά με τις τιμές βάσης ($3,4 \pm 3,4$ λεπτά) ($p = 0,05$) και επανήλθε με την εμβύθιση κοντά στις τιμές βάσης ($3,3 \pm 3,4$ λεπτά, $p = 0,10$). Τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά ύπνου δεν διέφεραν μεταξύ των συνθηκών ($p > 0,05$). Η εμβύθιση σε δροσερό νερό δεν άλλαξε σημαντικά τη ΘΠ (συνθήκη ελέγχου: $36,5 \pm 0,3$ °C έναντι συνθήκης εμβύθισης: $36,2 \pm 0,4$ °C $p = 0,10$), αλλά μείωσε τη ΘΔ (συνθήκη ελέγχου: $31,8 \pm 1,3$ °C έναντι συνθήκης εμβύθισης: $30,3 \pm 1,3$ °C, $p < 0,01$) και αύξησε την LnRMSSD την πρώτη ώρα ύπνου (συνθήκη ελέγχου: $171,8 \pm 55,9$ ms έναντι συνθήκης εμβύθισης: $376,7 \pm 187,7$ ms, $p < 0,001$).

Η μετασκησιακή εμβύθιση αντιστάθμισε την αρνητική επίδραση της βραδινής άσκησης στη ζέστη, στο χρόνο έλευσης του ύπνου λόγω της μείωσης του θερμικού και καρδιαγγειακού φορτίου.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Skein, M., Wingfield, G., Gale, R., Washington, T. L., & Minett, G. M. (2018). Sleep quantity and quality during consecutive day heat training with the inclusion of cold-water immersion recovery. *Journal of Thermal Biology*, 74, 63–70.
- Osborne, J. O., Minett, G. M., Stewart, I. B., Trost, S., Drovandi, C., Costello, J. T., Pavey, T. G., & Borg, D. N. (2022). Evidence that heat acclimation training may alter sleep and incidental activity. *European Journal of Sport Science*, 23(8), 1731–1740.
- Robey, E., Dawson, B., Halson, S., Gregson, W., King, S., Goodman, C., & Eastwood, P. (2013). Effect of evening postexercise cold water immersion on subsequent sleep. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(7), 1394–1402.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΚΝΗΜΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΟ ΚΑΘΙΣΜΑ

ΧΑΤΖΗΗΛΙΑΣ Β., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.

Εργαστήριο Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η απαγωγή του γόνατος, σε συνδυασμό με προσαγωγή και έσω στροφή του μηρού και έξω στροφή της κνήμης, αποτελούν συνιστώσες της δυναμικής βλαιογονίας, ενός κινητικού μοτίβου που εμφανίζεται κατά την εκτέλεση δυναμικών δεξιοτήτων (π.χ. μονοποδικό κάθισμα) και έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση τραυματισμών (π.χ. κάκωση πρόσθιου χιαστού συνδέσμου) (Graci et al., 2012). Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι, οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη απαγωγή του γόνατος συγκριτικά με άντρες, ωστόσο, περιορισμένες είναι οι πληροφορίες σχετικά με κατά πόσο αυτή η διαφοροποίηση συναντάται μεταξύ ανδρών και γυναικών στον αθλητισμό. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τις διαφορές στην απαγωγή του γόνατος μεταξύ ανδρών και γυναικών, χωρίς και με συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες με βάση τη γωνία προβολής του στο μετωπιαίο επίπεδο (ΓΠΜΕ), μιας διδιάστατης κινηματικής παραμέτρου που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της ευθυγράμμισης του γόνατος.

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 28 υγιείς αθλητές (n=17) και αθλήτριες (n=11) ομαδικών αθλημάτων (π.χ. ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση), καθώς και 25 υγιείς μη αθλητές, εκ των οποίων 11 άνδρες και 14 γυναίκες. Η απαγωγή του γόνατος καθορίστηκε με βάση την γωνία που σχηματίζεται στο μετωπιαίο επίπεδο κατά τη διάρκεια λειτουργικών δραστηριοτήτων φόρτισης μεταξύ της γραμμής που εκτείνεται από την πρόσθια άνω λαγόνια άκανθα προς το κέντρο του γόνατος και της γραμμής που εκτείνεται από το γόνατο προς το κέντρο της ποδοκνημικής άρθρωσης. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά την εκτέλεση μονοποδικού καθίσματος, και στα δύο σκέλη χρησιμοποιώντας δύο βιντεοκάμερες. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με παραγοντική ανάλυση διακύμανσης δύο κατευθύνσεων.

Τα αποτελέσματα, δεν έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ΓΠΜΕ για το επιδέξιο σκέλος μεταξύ ανδρών και γυναικών ανεξάρτητα από την συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Ωστόσο, στο μη-επιδέξιο σκέλος, οι μη-αθλήτριες εμφάνισαν στατιστικώς σημαντικά αυξημένη ΓΠΜΕ τόσο συγκριτικά με τις αθλήτριες όσο και με μη-αθλητές ($p < 0,05$).

Συμπερασματικά, η αυξημένη ΓΠΜΕ στο μη-επιδέξιο σκέλος μη-αθλητριών πιθανόν οφείλεται σε έλλειψη κινητικού ελέγχου του γόνατος λόγω μη τακτικής ενασχόλησης με τον αθλητισμό, γεγονός που ίσως τις καθιστά πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς των κάτω άκρων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Graci, V., Van Dillen, L.R., & Salsich, G.B. (2012). Gender differences in trunk, pelvis and lower limb kinematics during a single leg squat. *Gait & Posture*, 36(3), 461-466.

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΒΛΑΙΣΟΤΗΤΑΣ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΕΣ

POZA M., ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Είναι επαρκώς τεκμηριωμένο ότι οι γυναίκες αθλήτριες διαθέτουν υψηλό κίνδυνο τραυματισμών πρόσθιου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ). Στην ποδοσφαίριση, το κινηματικό μοτίβο των ενεργειών της ευνοεί την ανάπτυξη μυϊκών ανισορροπιών δύναμης που σε συνδυασμό με την ωρίμανση θέτει τις αθλήτριες σε αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού (Schmitz et al., 2009). Σκοπός της μελέτης επομένως υπήρξε η αμφίπλευρη εξέταση της δυναμικής βλαισότητας και της κάμψης γόνατος σε κορασίδες αθλήτριες ποδοσφαίρισης σε ενέργειες προσγείωσης μετά από κατακόρυφες και μία οριζόντια δοκιμασία.

Δείγμα 13 αθλητριών (ηλικίας $13,5 \pm 1,9$ ετών, μάζας $47,1 \pm 3,9$ κιλών, προπονητικής ηλικίας $3,1 \pm 0,5$ ετών) συμμετείχε σε μονοποδικές κατακόρυφες (CMJ, SJ, DJ ύψους πτώσης 20 εκ.) και σε μία οριζόντια αλτική δοκιμασία (LBT). Η πλευρική κυριαρχία αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο ποδοπλευρικότητας WFQ-R με το δεξί άκρο να εκτιμάται ως το κυρίαρχο άκρο για όλο το δείγμα. Εφαρμόστηκε δυοδιάστατη κινηματική ανάλυση (Kinovea v.0.9.5) για τον υπολογισμό (α) της γωνίας μετωπιαίας προβολής γόνατος (FPPA) κατά τη χρονική στιγμή μέγιστης κάμψης του γόνατος στην προσγείωση και (β) του εύρους κάμψης γόνατος (διαφορά μεταξύ αρχικής και γωνίας μέγιστης κάμψης της προσγείωσης). Πιθανές διαφορές μεταξύ των κάτω άκρων ελέγχθηκαν με εξαρτημένους ελέγχους t ($\alpha = 0,05$).

Η FPPA δεν διέφερε σημαντικά ($p > 0,05$) μεταξύ αριστερού και δεξιού γόνατος στις κατακόρυφες αλτικές δοκιμασίες (CMJ = $3,5 \pm 7,5^\circ$ εν. $5,6 \pm 5,5^\circ$, SJ = $-0,5 \pm 8,5^\circ$ εν. $2,5 \pm 11,1^\circ$, DJ = $7,9 \pm 8,9^\circ$ εν. $10,4 \pm 8,8^\circ$), ωστόσο διέφερε σημαντικά στην οριζόντια αλτική δοκιμασία (LBT = $5,5 \pm 8,1^\circ$ εν. $2,6 \pm 7,5^\circ$, $p = 0,029$). Σημαντική διαφορά βρέθηκε μεταξύ αριστερού και δεξιού γόνατος στο εύρος κάμψης γόνατος στις δοκιμασίες SJ ($39,9 \pm 8,8^\circ$ εν. $38,1 \pm 9,3^\circ$, $p = 0,009$) και DJ ($40,2 \pm 4,8^\circ$ εν. $34,9 \pm 4,9^\circ$, $p = 0,010$) αλλά όχι στο CMJ ($42,5 \pm 8,5^\circ$ εν. $41,8 \pm 8,3^\circ$, $p > 0,05$).

Η διαφοροποίηση της βλαισότητας στην δοκιμασία της οριζόντιας μετατόπισης LBT πιθανόν δηλώνει την λειτουργική προσαρμογή των κάτω άκρων στις μονόπλευρες πλευρικές ενέργειες του αθλήματος (π.χ. κοψίματα, ελιγμοί). Συνολικά, η δυναμική βλαισότητα γόνατος των αθλητριών εμφάνισε τιμές εντός του φυσιολογικού εύρους, οι οποίες σε συνδυασμό με το εύρος κάμψης της άρθρωσης κατά την προσγείωση αποτυπώνουν ένα κινηματικό μοτίβο προσγείωσης χαμηλού κινδύνου τραυματισμού του ΠΧΣ.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Schmitz, R. J., Shultz, S. J., & Nguyen, A. D. (2009). Dynamic valgus alignment and functional strength in males and females during maturation. *Journal of Athletic Training*, 44(1), 26–32.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΜΕ ΒΡΑΧΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

ΡΟΖΑ Μ., ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.Ε.

Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Είναι επαρκώς τεκμηριωμένο ότι οι γυναίκες αθλήτριες διαθέτουν υψηλό κίνδυνο τραυματισμών πρόσθιου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ). Σκοπός της μελέτης υπήρξε η εξέταση της επίδρασης του προπονητικού ιστορικού στην ευθυγράμμιση του γόνατος και η συσχέτιση αυτής με την κινητική απόδοση σε ενέργειες προσγείωσης μετά από κατακόρυφα άλματα.

Δεκατρείς κορασίδες (ηλικίας $13,5 \pm 1,9$ ετών) αθλήτριες ποδοσφαίρου (ΟμΑ: > 3 ετών προπόνησης (N=5), ΟμΒ: ≤ 3 ετών προπόνησης (N=8)) εκτέλεσαν δοκιμασίες (α) άλματος με προδιάταση (CMJ) και (β) άλματος από θέση ημικαθίσματος (SJ). Εφαρμόστηκε δυοδιάστατη κινηματική ανάλυση (Kinovea v.0.9.5) στην πιο χαμηλή θέση της προσγείωσης για τον υπολογισμό της σχετικοποιημένης απόστασης διαχωρισμού γόνατος-ισχίου (NKSD) και της αναλογίας γόνατος προς αστραγάλου (KAR). Χρησιμοποιήθηκε δυναμογράφηση (Wii, Fs=1000Hz) και η απόδοση προσδιορίστηκε μέσω υπολογισμού κινητικών παραμέτρων. Εφαρμόστηκαν ανεξάρτητοι έλεγχοι t και ανάλυση συσχέτισης Pearson's r ($\alpha = 0,05$).

Οι δύο ομάδες εμφάνισαν παρόμοια ($p > 0,05$) ευθυγράμμιση γόνατος μετά είτε από άλμα CMJ (NKSD: ΟμΑ εν. ΟμΒ = $104,6 \pm 9,3$ εν. $87,3 \pm 19,2\%$, KAR: ΟμΑ εν. ΟμΒ = $0,99 \pm 0,04$ εν. $1,04 \pm 0,3$) είτε από άλμα SJ (NKSD: ΟμΑ εν. ΟμΒ = $115,5 \pm 25,1$ εν. $107,4 \pm 22,8\%$, KAR: ΟμΑ εν. ΟμΒ = $0,99 \pm 0,06$ εν. $1,01 \pm 0,2$). Η κινητική τους απόδοση δεν διέφερε σημαντικά ($p > 0,05$) σε καμία παράμετρο. Η ανάλυση συσχέτισης ανέδειξε σημαντικές συσχετίσεις ($p < 0,05$) μόνο μεταξύ της ευθυγράμμισης γόνατος και της κινητικής απόδοσης για την μεν ΟμΑ μεταξύ της KAR και της μέγιστης κατακόρυφης δύναμης ($r = 0,919$) στο CMJ και για την δε ΟμΒ μεταξύ της NKSD και του χρόνου επίτευξης της μέγιστης κατακόρυφης δύναμης ($r = 0,763$) στο SJ.

Το περιορισμένο εύρος του προπονητικού ιστορικού δείχνει ότι οι κορασίδες ποδοσφαιρίστριες κατέχουν παρόμοια τεχνική προσγείωσης που δεν τις προδιαθέτει σε κίνδυνο τραυματισμού ΠΧΣ. Η φτωχή ικανότητα συσχέτισης της κινηματικής του γόνατος με την κινητική αλτική απόδοση των κάτω άκρων οφείλεται στην μη ανάδειξη δυναμικής βλαισότητας, που έχει φανεί ότι δύναται να επηρεάσει την απόδοση (Noyes et al., 2005). Συνίσταται συνυπολογισμός πρόσθετων προδιαθεσικών παραγόντων κινδύνου τραυματισμού ΠΧΣ.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Noyes, F. R., Barber-Westin, S. D., Fleckenstein, C., Walsh, C., & West, J. (2005). The dropjump screening test: difference in lower limb control by gender and effect of neuromuscular training in female athletes. *The American Journal of Sports Medicine*, 33(2), 197-207.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ – 13 – ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ**Προεδρείο:** Μ. ΜΑΡΑΚΗ, *Επικ. Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*Α. ΣΟΥΓΛΗΣ, *Επικ. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*

Συγκριτική αξιολόγηση δεικτών φλεγμονής μυϊκής βλάβης και οξειδωτικού στρες μετά από αγώνα σε αθλητές τεσσάρων ομαδικών αθλημάτων

ΣΟΥΓΛΗΣ Α., ΚΑΛΙΑΡΝΤΑΣ Κ., ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ Γ., ΜΠΟΥΡΔΑΣ Δ., ΤΡΑΥΛΟΣ Α., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

Η επίδραση της πλειομετρικής προπόνησης στην αθλητική απόδοση εφήβων αθλητών της ποδοσφαίρισης

ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ Α., ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ Γ., ΘΩΜΑΚΟΣ Π., ΜΠΕΚΡΗΣ Ε., ΑΛΕΞΙΟΥ Β., ΣΟΥΓΛΗΣ Α.

Η επίδραση ενός ποδοσφαιρικού αγώνα στην αντιλαμβανόμενη κόπωση και την απόδοση σε αθλήτριες ποδοσφαίρισης ανάλογα με την αγωνιστική τους θέση

ΣΟΥΓΛΗΣ Α., ΤΡΑΥΛΟΣ Α., ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ Γ., ΚΑΛΙΑΡΝΤΑΣ Κ., ΜΠΟΥΡΔΑΣ Δ., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.

Αποστάσεις που καλύπτουν Elite ποδοσφαιριστές Κ19 ανάλογα με την αγωνιστική τους θέση σε επίσημους αγώνες ποδοσφαίρου

ΑΛΕΞΙΟΥ Β., ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ Γ., ΤΡΑΥΛΟΣ Α., ΜΠΕΚΡΗΣ Ε., ΘΩΜΑΚΟΣ Π., ΣΟΥΓΛΗΣ

Κατανομή πρόσληψης πρωτεϊνών και σχέση με τη δύναμη σε ερασιτέχνες αθλητές

ΔΙΑΜΑΝΤΗ Ε., ΚΟΥΤΟΥΖΙΔΗΣ Θ., ΛΑΜΟΓΙΑΝΝΗΣ Γ., ΝΤΕΤΟΠΟΥΛΟΥ Π., ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Γ.

Διερεύνηση των διατροφικών γνώσεων σε αθλητές υγρού στίβου

ΚΟΥΚΟΥΝΑΣ Κ., ΝΤΟΜΑΛΗ Σ., ΜΑΡΑΚΗ Μ.

Συμπτωματολογία και διαταραχές εμμήνου ρύσεως αθλητριών πετοσφαίρισης:

Αντίληψη των επιπτώσεων τους στον αγώνα ανά ηλικία

ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ Ε., ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε., ΚΑΒΟΥΡΑ Λ., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Συμπτωματολογία και διαταραχές εμμήνου ρύσεως νεανίδων αθλητριών πετοσφαίρισης

ΚΑΒΟΥΡΑ Λ., ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε., ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ Ε., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.

Συμπτωματολογία και διαταραχές εμμήνου ρύσεως σε χορεύτριες

ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΚΑΝΝΑ Δ.Α., ΠΑΝΙΔΗ Ι., ΔΟΝΤΗ Ο.

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΚΑΙ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΣΟΥΓΛΗΣ Α.¹, ΚΑΛΙΑΡΝΤΑΣ Κ.², ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ Γ.³, ΜΠΟΥΡΔΑΣ Δ.¹, ΤΡΑΥΛΟΣ Α.⁴, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ¹.

¹ Τομέας Αθλοπαιδιών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

² Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Σχολή Επιστημών Αποκατάστασης Υγείας, Πανεπιστήμιο Πατρών.

³ Σχολή Εφαρμοσμένων Επιστημών, Πανεπιστήμιο Napier Εδιμβούργου

⁴ Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Οι αγώνες ομαδικών αθλημάτων περιλαμβάνουν μεγάλο αριθμό επαναλαμβανόμενων κινήσεων υψηλής έντασης (επιταχύνσεις, άλματα, αλλαγές κατεύθυνσης), οι οποίες αυξάνουν τις μεταβολικές απαιτήσεις και τη μυοσκελετική καταπόνηση (Bradley et al., 2009). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τις μεταβολές που επιφέρει ο αγώνας σε δείκτες φλεγμονής (IL-6, IL-1β, TNF-α), μυϊκού μικροτραυματισμού (CK) και οξειδωτικού στρες (TBARS και PC) σε αθλητές τεσσάρων ομαδικών αθλημάτων.

Το δείγμα αποτέλεσαν 92 αθλητές, ηλικίας 20-28 ετών, ποδοσφαίρισης (n=20), καλαθοσφαίρισης (n=19), πετοσφαίρισης (n=16), χειροσφαίρισης (n=17) και ομάδας ελέγχου (n=20). Όλοι οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε οκτώ αιμοληψίες: πριν τον αγώνα, αμέσως μετά, 24, 48, 72, 96, 120 και 144 ώρες μετά. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μικτού σχεδιασμού (ομάδα × χρόνος, 5 ομάδες × 8 μετρήσεις) και post-hoc έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων κατά Tukey.

Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στην ένταση και τη διάρκεια της βιοχημικής απόκρισης. Το ποδόσφαιρο και η χειροσφαίριση παρουσίασαν τις μεγαλύτερες αυξήσεις, με την IL-6 και τα TBARS να καταγράφουν τις υψηλότερες τιμές αμέσως μετά τον αγώνα, υπερέχοντας της πετοσφαίρισης κατά 35-40% ($p < 0,05$). Στη χρονική στιγμή των 24 ωρών, οι ποδοσφαιριστές εμφάνισαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα CK (850 ± 120 U/L) και PC ($0,12 \pm 0,03$ nmol/mg) σε σχέση με τους αθλητές της καλαθοσφαίρισης και της πετοσφαίρισης ($p < 0,05$), η οποία κατέγραψε τη χαμηλότερη μυϊκή και οξειδωτική καταπόνηση. Επιπλέον, ενώ στην πετοσφαίριση και την καλαθοσφαίριση οι δείκτες φλεγμονής επανήλθαν στα επίπεδα ηρεμίας στις 72 ώρες, στο ποδόσφαιρο και τη χειροσφαίριση παρέμειναν στατιστικά αυξημένοι έως και 96 ώρες μετά ($p < 0,05$).

Τα ευρήματα δείχνουν ότι ο αγώνας επιδρά σημαντικά στις εξεταζόμενες παραμέτρους σε όλα τα ομαδικά αθλήματα. Ωστόσο, τα αθλήματα με έντονο στοιχείο κινήσεων υψηλής έντασης προκαλούν πιο παρατεταμένη φλεγμονώδη και οξειδωτική απόκριση, απαιτώντας πιο εξειδικευμένα πρωτόκολλα αποκατάστασης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P. D., Boanas, P., & Krstrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 27, 159–168.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ Α.¹, ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹, ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ Γ.², ΘΩΜΑΚΟΣ Π.¹, ΜΠΕΚΡΗΣ Ε.¹, ΑΛΕΞΙΟΥ Β.¹, ΣΟΥΓΛΗΣ Α.¹

¹ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Σχολή Εφαρμοζόμενων Επιστημών, Πανεπιστήμιο Napier Εδιμβούργου

Η πλειομετρική προπόνηση αποτελεί ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδο βελτίωσης της εκρηκτικής δύναμης, της ταχύτητας και της νευρομυϊκής απόδοσης στο ποδόσφαιρο (Ramírez-Campillo et al., 2020). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η εφαρμογή διποδικών και μονοποδικών ασκήσεων σε αναπτυξιακές ηλικίες. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της διποδικής και μονοποδικής πλειομετρικής προπόνησης στην αθλητική απόδοση εφήβων ποδοσφαιριστών.

Το δείγμα αποτέλεσαν 25 έφηβοι ποδοσφαιριστές οι οποίοι κατανεμήθηκαν με τυχαίο και ισοδύναμο τρόπο σε τρεις ομάδες, έπειτα από αρχική αξιολόγηση των ανθρωπομετρικών και φυσιολογικών τους χαρακτηριστικών: (i) τη διποδική ομάδα (N=8) ηλικίας $15,9 \pm 0,8$ ετών, (ii) τη μονοποδική ομάδα (N=8) ηλικίας $16,0 \pm 0,7$ ετών και (iii) την ομάδα ελέγχου (N=9), ηλικίας $16,1 \pm 0,9$ ετών. Οι ποδοσφαιριστές συμμετείχαν σε ένα δομημένο πρωτόκολλο πλειομετρικής προπόνησης συνολικής διάρκειας 12 εβδομάδων, με συχνότητα 2 προπονήσεις την εβδομάδα, διάρκειας περίπου 20 λεπτών. Για τη στατιστική ανάλυση όσον αφορά την αλληλεπίδραση ανάμεσα στη χρονική περίοδο των μετρήσεων και στο είδος της παρέμβασης, χρησιμοποιήθηκε 2-way ANOVA. Επιπρόσθετα, για την αλληλεπίδραση μεταξύ της χρονικής στιγμής, παρέμβασης και κυρίαρχου ή μη κυρίαρχου ποδιού εφαρμόστηκε 3-way ANOVA. Στις περιπτώσεις στατιστικά σημαντικών αποτελεσμάτων ($p < 0,05$), έγινε ανάλυση πολλαπλών συγκρίσεων (post hoc) με το τεστ Tukey, ενώ το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $p < 0,05$.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στις ομάδες παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου σε δείκτες ισορροπίας, στο Side Hop Test, στο Figure of 8 Test, στη μέγιστη ισομετρική δύναμη, καθώς και στην απόδοση στα κατακόρυφα άλματα CMJ (Countermovement Jump) και SJ (Squat Jump). Επιπλέον, η μονοποδική προπόνηση αποδείχθηκε περισσότερο αποτελεσματική ως προς τη βελτίωση της ταχύτητας στα 5 μέτρα, πιθανώς λόγω της αυξημένης νευρομυϊκής ενεργοποίησης που απαιτεί η εκτέλεση μονοποδικών κινήσεων.

Συμπερασματικά, τα ευρήματα της έρευνας υποστηρίζουν τη συστηματική ενσωμάτωση μονοποδικών πλειομετρικών ασκήσεων στο προπονητικό πρόγραμμα νεαρών ποδοσφαιριστών, με στόχο τη βελτιστοποίηση της εκρηκτικής δύναμης και της ταχύτητας, λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές κινητικές και λειτουργικές απαιτήσεις του ποδοσφαίρου.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Ramírez-Campillo, R., Clemente, F. M., de Baena-Raya, A., Castaño-Zambudio, A., Rodríguez-Rosell, D., García-Hermoso, A., Izquierdo, M., & Nakamura, F. Y. (2020). Effects of plyometric training on physical performance in youth soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38(7), 799–812. doi.org

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗ ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΘΕΣΗ

ΣΟΥΓΛΗΣ Α.¹, ΤΡΑΥΛΟΣ Α.², ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ Γ.³, ΚΑΛΙΑΡΝΤΑΣ Κ.⁴, ΜΠΟΥΡΔΑΣ Δ.¹, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.¹.

¹ Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.

² Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

³ Σχολή Εφαρμοζόμενων Επιστημών, Πανεπιστήμιο Napier Εδιμβούργου.

⁴ Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Πατρών.

Η έντονη αγωνιστική επιβάρυνση προκαλεί παροδικές μεταβολές στη μυϊκή λειτουργία και αυξημένη κόπωση, που επηρεάζουν την ταχύτητα και την εκρηκτική δύναμη των κάτω άκρων (Andersson et al., 2010). Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης ενός αγώνα στην αντιλαμβανόμενη κόπωση (κλίμακα RPE), στο κατακόρυφο άλμα (CMJ) και στην ταχύτητα (10 m, 20 m), σε συνάρτηση με την αγωνιστική θέση.

Συμμετείχαν 90 ποδοσφαιρίστριες, ηλικίας $22,5 \pm 2,2$ ετών (προπονητική ηλικία: $12,5 \pm 2,2$ έτη). Το δείγμα περιλάμβανε Ακραίες Μέσες (n=12), Κεντρικές Μέσες (n=12), Κεντρικές Αμυντικές (n=12), Ακραίες Αμυντικές (n=12), Επιθετικές (n=12) και Ομάδα Ελέγχου (n=30). Οι αξιολογήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν, αμέσως μετά, καθώς και 24, 48, 72, 96, 120 και 144 ώρες μεταγωνιστικά. Έγινε στατιστική ανάλυση διακόμανσης (ANOVA ομάδες x μετρήσεις) με post-hoc συγκρίσεις Bonferroni.

Τα αποτελέσματα, έδειξαν ότι, στις μετρήσεις αμέσως μετά τον αγώνα: (i) σε ό,τι αφορά την ταχύτητα των 10μ., οι ακραίες μέσες (ΑΜ) παρουσίασαν τη σημαντικότερη μείωση στην απόδοση συγκριτικά με όλες τις υπόλοιπες θέσεις ($p < 0,05$), ακολουθούμενες από τις κεντρικές μέσες (ΚΜ), (ii) σχετικά την ταχύτητα των 20μ. παρατηρήθηκε ότι η μεγαλύτερη πτώση απόδοσης καταγράφηκε και πάλι στις ΑΜ ($p < 0,05$). Παράλληλα, οι ΚΜ εμφάνισαν σημαντικά μεγαλύτερη μείωση σε σχέση με τις κεντρικές αμυντικές (ΚΑ) και τις επιθετικούς (ΕΠ) ($p < 0,05$), (iii) όσον αφορά το CMJ οι ΑΜ κατέγραψαν τη σημαντικότερη πτώση στο άλμα σε σύγκριση με όλες τις άλλες αγωνιστικές θέσεις ($p < 0,05$). Επιπλέον, οι ΕΠ εμφάνισαν μεγαλύτερη μείωση της απόδοσης συγκριτικά με τις ακραίες αμυντικές (ΑΑ) και τις ΚΜ και (iv) όσον αφορά το RPE οι ΑΜ ανέφεραν υψηλότερη υποκειμενική επιβάρυνση σε σχέση με τις ΑΑ, ΕΠ και ΚΑ. Αντίστοιχα, οι ΚΜ παρουσίασαν υψηλότερες τιμές RPE συγκριτικά με τις ΚΑ και τις ΕΠ.

Τα ευρήματα δείχνουν ότι ο αγώνας ποδοσφαίρισης προκαλεί σημαντική μυϊκή καταπόνηση, η οποία διαφοροποιείται ανάλογα με την αγωνιστική θέση των ποδοσφαιριστών. Οι πληροφορίες αυτές είναι χρήσιμες για τον καλύτερο σχεδιασμό του προπονητικού προγράμματος μεταξύ διαδοχικών ποδοσφαιρικών αγώνων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Andersson, H., Karlsen, A., Blomhoff, R., Raastad, T., & Kadi, F. (2010). Plasma antioxidant responses and oxidative stress following a soccer game in elite female players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 600–608.

ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΕΛΙΤΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ Κ19 ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΘΕΣΗ ΣΕ ΕΠΙΣΗΜΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΑΛΕΞΙΟΥ Β.¹, ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ Γ.², ΤΡΑΥΛΟΣ Α.³, ΜΠΕΚΡΗΣ Ε.¹, ΘΩΜΑΚΟΣ Π.¹, ΣΟΥΓΛΗΣ Α.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.

²Σχολή Εφαρμοσμένων Επιστημών, Πανεπιστήμιο Napier Εδιμβούργου.

³Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

Οι φυσιολογικές απαιτήσεις του ποδοσφαίρου ποικίλλουν σημαντικά ανάλογα με τον τακτικό ρόλο του κάθε αθλητή στον αγωνιστικό χώρο (Di Salvo et al., 2007). Στο πλαίσιο αυτό, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή της συνολικής απόστασης και της έντασης κίνησης elite ποδοσφαιριστών κατηγορίας Κ19 σε επίσημους αγώνες, σε σχέση με την αγωνιστική τους θέση.

Το δείγμα αποτέλεσαν 100 ποδοσφαιριστές, καταναμετημένοι σε πέντε ομάδες (n=20): ακραίοι αμυντικοί (ΑΑ), κεντρικοί αμυντικοί (ΚΑ), ακραίοι μέσοι (ΑΜ), κεντρικοί μέσοι (ΚΜ) και επιθετικοί (Ε). Η δραστηριότητα καταγράφηκε με συσκευές GPS (Polar Team Pro). Η απόσταση κατηγοριοποιήθηκε σε έξι ζώνες ταχύτητας: περπάτημα (0 - 7,15 km/h), τζόκινγκ (7,16 - 11,39 km/h), τρέξιμο (11,40 - 13,79 km/h), γρήγορο τρέξιμο (13,80 - 19,31 km/h), πολύ γρήγορο τρέξιμο (19,32 - 24,14 km/h) και σπριντ (> 24,15 km/h; Souglis et al., 2013).

Οι μονοπαραγοντικές αναλύσεις διασποράς (one-way ANOVA) έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0,05$) μεταξύ των θέσεων για όλες τις δραστηριότητες. Η μετα-ακόλουθη ανάλυση (Bonferroni post-hoc) αποκάλυψε ότι σε ότι αφορά τις αποστάσεις χαμηλής έντασης όπως το περπάτημα, το τζόκινγκ και το τρέξιμο: οι ΑΜ κάλυψαν τις μεγαλύτερες αποστάσεις, ακολουθούμενοι από τους ΚΜ και τους ΑΑ. Ενώ στις αποστάσεις υψηλής έντασης όπως το γρήγορο τρέξιμο: οι ΑΜ υπερέχουν των Ε και ΚΑ, το πολύ γρήγορο τρέξιμο και το σπριντ: οι ΑΜ σημείωσαν τις υψηλότερες επιδόσεις έναντι όλων των θέσεων, ενώ οι ΚΜ και οι Ε κάλυψαν μεγαλύτερες αποστάσεις συγκριτικά με τους ΚΑ.

Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν ότι οι Ακραίοι Μέσοι επωμίζονται το μεγαλύτερο κινητικό φορτίο, ιδιαίτερα σε υψηλές ταχύτητες. Η κατανόηση αυτών των διαφοροποιήσεων συμβάλλει στον σχεδιασμό εξειδικευμένων προπονητικών προγραμμάτων, προσαρμοσμένων στις ιδιαίτερες αγωνιστικές απαιτήσεις κάθε θέσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Di Salvo, V., Baron, R., Tschann, H., Calderon Montero, F. J., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 28(03), 222-227
- Souglis, A., Chrysanthopoulos, C., Travlos, A., Zorzou, A., Gissis, I., Papadopoulos, C., & Sotiropoulos, A. (2013). The Effect of High vs. Low Carbohydrate Diets on Distances Covered in Soccer. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(8), 2235-2247.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

ΔΙΑΜΑΝΤΗ Ε., ΚΟΥΤΟΥΖΙΔΗΣ Θ., ΛΑΜΟΓΙΑΝΝΗΣ Γ., ΝΤΕΤΟΠΟΥΛΟΥ Π., ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Γ.

Τμήμα Επιστήμης Διατροφής & Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου

Η πρωτεΐνη διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη, αποκατάσταση και λειτουργία του μυϊκού ιστού, ιδιαίτερα σε άτομα που συμμετέχουν σε συστηματική άσκηση. Εκτός από τη συνολική ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης, αυξανόμενο επιστημονικό ενδιαφέρον παρουσιάζει και η κατανομή της πρόσληψης πρωτεΐνης στα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθώς ενδέχεται να επηρεάζει τη μυϊκή πρωτεϊνοσύνθεση και την αθλητική απόδοση (Jäger et al., 2017; Morton et al., 2018).

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της συνολικής πρόσληψης και της ημερήσιας κατανομής πρωτεΐνης σε ερασιτέχνες αθλητές αντιστάσεων και η διερεύνηση της πιθανής συσχέτισής της με δείκτες μυϊκής δύναμης.

Στη μελέτη συμμετείχαν 80 ερασιτέχνες αθλητές αντιστάσεων (45 άνδρες και 35 γυναίκες), ηλικίας 18–30 ετών. Η διατροφική πρόσληψη αξιολογήθηκε μέσω ανάκλησης 24ώρου και ερωτηματολογίου συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων (Food Frequency Questionnaire), ενώ η μυϊκή δύναμη εκτιμήθηκε με δυναμόμετρο χειρός (handgrip dynamometer) και δοκιμασία μέγιστης μονής επανάληψης (1-RM) στην έκταση ποδιών. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε περιγραφική στατιστική και συσχετίσεις Spearman.

Η μέση ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης ήταν περίπου 1,9 g/kg σωματικού βάρους, υπερβαίνοντας τις διεθνείς συστάσεις για αθλούμενα άτομα. Παράλληλα, παρατηρήθηκε άνιση κατανομή της πρόσληψης πρωτεΐνης μεταξύ των γευμάτων, με μεγαλύτερη κατανάλωση στο μεσημεριανό και στο δείπνο και μικρότερη στο πρωινό. Επιπλέον, παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της πρόσληψης πρωτεΐνης στο δείπνο και της δύναμης λαβής χειριού στις γυναίκες ($r = 0,429$) και της συνολικής σωματικής δραστηριότητας με τη δύναμη λαβής ($r = 0,548$).

Συμπερασματικά, τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν ότι, πέρα από τη συνολική ποσότητα πρωτεΐνης, η κατανομή της πρόσληψης πρωτεΐνης κατά τη διάρκεια της ημέρας ενδέχεται να επηρεάζει τη μυϊκή απόδοση σε ερασιτέχνες αθλητές/τριες.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., Purpura, M., Ziegenfuss, T. N., Ferrando, A. A., Arent, S. M., Smith-Ryan, A. E., Stout, J. R., Arciero, P. J., Ormsbee, M. J., Taylor, L. W., Wilborn, C. D., Kalman, D. S., Kreider, R. B., Willoughby, D. S., Hoffman, J. R., ... Antonio, J. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14, 20.
- Morton, R. W., Murphy, K. T., McKellar, S. R., Schoenfeld, B. J., Henselmans, M., Helms, E., Aragon, A. A., Devries, M. C., Banfield, L., Krieger, J. W., & Phillips, S. M. (2018). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*, 52(6), 376–384.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥΚΟΥΚΟΥΝΑΣ Κ.¹, ΝΤΟΜΑΛΗ Σ.¹, ΜΑΡΑΚΗ Μ.²¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ²Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η διατροφή αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την υγεία και την αγωνιστική απόδοση των αθλητών, ιδιαίτερα στα αθλήματα υγρού στίβου, τα οποία χαρακτηρίζονται από υψηλές φυσιολογικές και τεχνικές απαιτήσεις. Σκοπός της μελέτης ήταν η αξιολόγηση των γνώσεων γενικής και αθλητικής διατροφής, καθώς και της κατανόησης του συνδρόμου σχετικού ενεργειακού ελλείμματος (Relative Energy Deficiency in Sport, RED-S), σε αθλητές του υγρού στίβου.

Στη μελέτη συμμετείχαν 105 αθλητές και αθλήτριες (καλλιτεχνική κολύμβηση, καταδύσεις, κολύμβηση, τεχνική κολύμβηση, υδατοσφαίριση), ηλικίας $18,6 \pm 4,4$ ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο γνώσεων γενικής και αθλητικής διατροφής Abridged Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire (Trakman et al., 2019), καθώς και ερωτηματολόγιο αξιολόγησης γνώσεων για το RED-S (Pai et al., 2022). Για τη σύγκριση μεταξύ ηλικιακών ομάδων (<18 και ≥18 ετών) εφαρμόστηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα, ενώ για τη διερεύνηση διαφορών μεταξύ των αθλημάτων χρησιμοποιήθηκε μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA), ακολουθούμενη από post hoc δοκιμασία Bonferroni.

Το συνολικό επίπεδο γενικής και αθλητικής διατροφής ήταν μέτριο προς χαμηλό, με το ποσοστό σωστών απαντήσεων να ανέρχεται στο $38,3\% \pm 10,3$, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στις ερωτήσεις που αφορούν το RED-S ανήλθε στο $51,7\% \pm 17,7$. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στις γνώσεις μεταξύ ηλικιακών ομάδων. Ωστόσο, καταγράφηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στις γνώσεις σχετικά με το RED-S μεταξύ καλλιτεχνικής και τεχνικής κολύμβησης ($p = 0,017$).

Τα ευρήματα υποδεικνύουν περιορισμένο επίπεδο διατροφικών γνώσεων, ιδίως σε θέματα αθλητικής διατροφής, καθώς και μέτρια κατανόηση του RED-S. Η απουσία διαφορών μεταξύ ηλικιακών ομάδων υποδηλώνει πιθανή έλλειψη συστηματικής διατροφικής εκπαίδευσης, ενώ οι διαφοροποιήσεις μεταξύ αθλημάτων ενδέχεται να σχετίζονται με τις ιδιαίτερες ενεργειακές απαιτήσεις τους. Αναδεικνύεται η ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις διατροφικής εκπαίδευσης, με στόχο τη βελτίωση των γνώσεων και την προαγωγή της υγείας και της αθλητικής απόδοσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Pai, N., Brown, R., & Black, K. (2022). The development and validation of a questionnaire to assess relative energy deficiency in sport (RED-S) knowledge. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 25(10), 794–799. DOI: [10.1016/j.jsams.2022.07.004](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.07.004)
- Trakman, G. L., Brown, F. E., Forsyth, A. K., & Belski, R. (2019). Modifications to the Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire and abridged nutrition for sport knowledge questionnaire. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16, Article 26. DOI: [10.1186/s12970-019-0293-8](https://doi.org/10.1186/s12970-019-0293-8)

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΥΣΕΩΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ: ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ

ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ Ε.¹, ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε.², ΚΑΒΟΥΡΑ Λ.¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.³,
ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η περιγραφή των διαταραχών και της συμπτωματολογίας της εμμήνου ρύσεως (ΕΡ) αθλητριών πετοσφαίρισης και η διερεύνηση της πιθανής επιρροής της στον αγώνα τις ημέρες με ΕΡ, ανά ηλικία.

Στην έρευνα συμμετείχαν 255 νεάνιδες ($15,4 \pm 1,3$ ετών) και 220 ενήλικες αθλήτριες ($23,4 \pm 4,9$ ετών) πετοσφαιρίστριες που συμμετείχαν στα αντίστοιχα πρωταθλήματα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίων που ανιχνεύουν τις διαταραχές και τη συμπτωματολογία της ΕΡ (Brown et al., 2024). Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω χ^2 .

Η μέση ηλικία εμφάνισης της ΕΡ ήταν $12,5 \pm 1,4$ έτη. Από το σύνολο των αθλητριών, το 55% ανέφερε ασταθή κύκλο, το 0,6% προβλήματα ωορρηξίας, ενώ το 18% είχε διαγνωστεί με δυσμηνόρροια. Επίσης, το 51% λάμβανε παυσίπονα για την αντιμετώπιση του πόνου, ενώ λήψη αντισυλληπτικών ή άλλης φαρμακευτικής αγωγής για τη ρύθμιση της ΕΡ ανέφερε το 9% και 7% των αθλητριών, αντίστοιχα. Ο έλεγχος ανεξαρτησίας μεταξύ των μεταβλητών έδειξε σημαντική εξάρτηση μεταξύ της ηλικίας και της αίσθησης που είχαν οι αθλήτριες ως προς την επίδραση της περιόδου ΕΡ στην απόδοση κατά τον αγώνα ($\chi^2 = 36,5$, $df = 4$, $p < 0,001$). Από την περαιτέρω ανάλυση προέκυψε ότι οι νεάνιδες είχαν την αίσθηση ότι η περίοδος της ΕΡ δεν επηρεάζει ή επηρεάζει πολύ την απόδοσή τους στον αγώνα, συχνότερα έναντι των ενηλίκων ($z = 4,6$, $z = 3,1$, αντίστοιχα, $p \leq 0,002$). Από την άλλη πλευρά οι ενήλικες είχαν την αίσθηση ότι η περίοδος της ΕΡ επηρεάζει λίγο έως όχι και τόσο την απόδοσή τους στον αγώνα, συχνότερα έναντι των νεανίδων ($z = -2,8$ έως $z = -2,3$ αντίστοιχα, $p \leq 0,02$).

Τα παρόντα ευρήματα συμφωνούν εν μέρει με προγενέστερες μελέτες που αναφέρουν υψηλή συχνότητα διαταραχών και συμπτωμάτων ΕΡ. Ωστόσο, φαίνεται ότι στις νεαρές αθλήτριες πετοσφαίρισης τα εν λόγω συμπτώματα μπορεί να επηρεάσουν την αίσθηση για την απόδοση στον αγώνα, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη για στοχευμένη παρακολούθηση και εξατομικευμένη υποστήριξη.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Brown, G. A., Jones, M., Cole, B., Shawdon, A., & Duffield, R. (2024). Self-reported menstrual health, symptomatology, and perceived effects of the menstrual cycle for elite junior and senior football players. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 19(10), 1012–1020.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΥΣΕΩΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΑΒΟΥΡΑ Α.¹, ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε.², ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ Ε.¹, ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ.³,
ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Αθλητικής Βιομηχανικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η έμμηνος ρύση (ΕΡ) παρουσιάζει συμπτωματολογία με μεγάλη διατομική διακύμανση ενώ τα συμπτώματά της είναι δυνατό να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση. Η παρούσα μελέτη είχε ως σκοπό να περιγράψει τις διαταραχές και τη συμπτωματολογία της ΕΡ σε αθλήτριες πετοσφαίρισης και να διερευνήσει πιθανή επιρροή της στον αγώνα τις ημέρες με ΕΡ.

Στην έρευνα συμμετείχαν 255 νεάνιδες ($15,4 \pm 1,3$ ετών), αγωνιζόμενες σε πρωταθλήματα πετοσφαίρισης. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίων που έχουν χρησιμοποιηθεί για την ανίχνευση των διαταραχών και της συμπτωματολογίας της ΕΡ (Brown et al., 2024). Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω της δοκιμασίας χ^2 .

Η μέση ηλικία εμφάνισης της εμμήνου ρύσεως ήταν $12,9 \pm 1,3$ έτη. Από το σύνολο των αθλητριών, το 62% ανέφερε ασταθή κύκλο, το 0,5% προβλήματα ωορρηξίας, ενώ το 20% είχε διαγνωστεί με δυσμηνόρροια. Επίσης, το 53% λάμβανε παυσίπονα για την αντιμετώπιση του πόνου, ενώ λήψη αντισυλληπτικών ή άλλης φαρμακευτικής αγωγής για τη ρύθμιση της ΕΡ ανέφερε το 3% και 4% των αθλητριών, αντίστοιχα. Ο έλεγχος ανεξαρτησίας μεταξύ των μεταβλητών έδειξε σημαντική εξάρτηση μεταξύ της σταθερότητας του κύκλου και της αίσθησης που είχαν οι αθλήτριες ως προς την επίδραση της περιόδου ΕΡ στην απόδοση κατά τον αγώνα ($\chi^2 = 11,82$, $df = 4$, $p = 0,02$). Από την περαιτέρω ανάλυση προέκυψε ότι οι αθλήτριες με σταθερό κύκλο είχαν την αίσθηση ότι η περίοδος της ΕΡ επηρεάζει συχνότερα την απόδοση στον αγώνα αρκετά, έναντι όσων είχαν ασταθή κύκλο ($z = 2,1$, $p = 0,004$). Από την άλλη, οι τελευταίες είχαν την αίσθηση ότι η περίοδος της ΕΡ επηρεάζει πολύ την απόδοση στον αγώνα, συχνότερα έναντι όσων είχαν σταθερό κύκλο ($z = -2,8$, $p = 0,005$).

Τα παρόντα ευρήματα συμφωνούν εν μέρει με προγενέστερες μελέτες που αναφέρουν υψηλή συχνότητα διαταραχών και συμπτωμάτων ΕΡ. Ωστόσο, φαίνεται ότι στις αθλήτριες πετοσφαίρισης με ασταθή κύκλο ΕΡ, τα εν λόγω συμπτώματα μπορεί να επηρεάσουν την αίσθηση για την απόδοση στον αγώνα, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη για στοχευμένη παρακολούθηση και εξατομικευμένη υποστήριξη.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Brown, G. A., Jones, M., Cole, B., Shawdon, A., & Duffield, R. (2024). Self-reported menstrual health, symptomatology, and perceived effects of the menstrual cycle for elite junior and senior football players. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 19(10), 1012–1020.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΥΣΕΩΣ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΡΙΕΣΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ Ε., ΚΑΝΝΑ Δ.Α., ΠΑΝΙΔΗ Ι., ΔΟΝΤΗ Ο.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η έμμηνος ρύση συχνά συνοδεύεται από σωματικά, συναισθηματικά, ψυχολογικά και γνωστικά συμπτώματα, που ενδέχεται να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση. Στις χορεύτριες, η υψηλή σωματική επιβάρυνση και οι αυξημένες απαιτήσεις τεχνικής και καλλιτεχνικής απόδοσης μπορεί να συμβάλλουν στη συχνότερη εμφάνιση ή/και επιδείνωση αυτών των συμπτωμάτων (Liu et al., 2024). Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η περιγραφή των διαταραχών και συμπτωμάτων του εμμηνορρυσιακού κύκλου σε χορεύτριες και η διερεύνηση πιθανών τροποποιήσεων στην ένταση και επιβάρυνση των μαθημάτων χορού κατά τις ημέρες της εμμήνου ρύσεως.

Στη μελέτη συμμετείχαν 70 χορεύτριες (ηλικία: $25 \pm 6,6$ έτη, εμπειρία: $3,8 \pm 0,8$ έτη) από τρία είδη χορού (κλασικός: 14, σύγχρονος: 20, λάτιν: 36). Από αυτές, 18 ήταν επαγγελματίες και 52 συμμετείχαν σε παραστάσεις και διαγωνισμούς. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ερωτηματολογίων αξιολόγησης διαταραχών και συμπτωματολογίας της εμμήνου ρύσεως και αναλύθηκαν με περιγραφική στατιστική.

Η μέση ηλικία εμμηναρχής των χορευτριών ήταν $12,3 \pm 1,3$ έτη. Το 52% των συμμετεχουσών ανέφερε ασταθή κύκλο, ενώ το 3% παρουσίαζε αμηνόρροια, το 44% ολιγομηνόρροια και το 39% πολυμηνόρροια. Το 29% των συμμετεχουσών είχε διαγνωστεί με δυσμηνόρροια. Περισσότερο από 82% των συμμετεχουσών ανέφερε διαταραχές ύπνου και έντονη κόπωση, πάνω από 74% έντονα σωματικά συμπτώματα (πόνος, κοιλιακό ή μαστικό οίδημα, οσφυαλγία), και πάνω από 53% γαστρεντερικές διαταραχές ή ημικρανία. Στη διαχείριση των συμπτωμάτων, το 62% χρησιμοποιούσε αναλγητικά και 23% αντισυλληπτικά. Αρνητικά συναισθηματικά συμπτώματα και διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά (βουλιμία) αναφέρθηκαν από περισσότερο από το 76% των συμμετεχουσών. Παρά τα συμπτώματα, το 78% δεν ανέβαλλε ή ανέβαλε σπάνια τα μαθήματα, το 53% δεν μείωνε την ένταση και το 77% δεν μείωνε τη διάρκεια της προπόνησης. Ωστόσο, το 62% των χορευτριών δήλωσε ότι η έμμηνος ρύση επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους σε παραστάσεις.

Τα ευρήματα αυτής της μελέτης δείχνουν αυξημένη συχνότητα και ένταση συμπτωμάτων και διαταραχών της εμμήνου ρύσεως, σε σχέση με τα επίπεδα στον γενικό πληθυσμό, γεγονός που επιβεβαιώνει την ανάγκη για έγκαιρη αναγνώριση και αξιολόγηση των συμπτωμάτων καθώς και για υποστηρικτικές παρεμβάσεις στο περιβάλλον του χορού.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Liu, Z., Gong, Y., Nagamoto, H., Okunuki, T., Yamaguchi, R., Kobayashi, Y., ... & Kumai, T. (2024). Low body fat percentage and menstrual cycle disorders in female elite adolescent dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/1089313X241227282>

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 14 - ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ, ΜΑΘΗΣΗ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Προεδρείο: Φ. ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ, *Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*
Ν. ΣΤΑΥΡΟΥ, *Αν. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ*

Η εξέλιξη της κινητικής επιδεξιότητας σε παιδιά σχολικής ηλικίας: Διαχρονική μελέτη
ΣΠΑΝΟΥ Μ., ΣΟΥΤΟΣ Κ., ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Μπορεί το ρισκίνδυνο παιχνιδι να συμβάλλει στην ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών; Ανασκόπηση πεδίου
ΜΑΤΤΑ Α., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Η επίδραση του Taekwondo στην κινητική επιδεξιότητα παιδιών ηλικίας 6-8 ετών
ΤΖΑΜΑΡΙΑ Ε., ΧΟΝΔΡΟΥ Β., ΣΠΑΝΟΥ Μ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Παράμετροι βλέμματος: Διαφορές μεταξύ εύστοχων και άστοχων ελεύθερων βολών σε νεαρούς elite αθλητές καλαθοσφαίρισης
ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι., ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε., ΔΡΙΚΟΣ Σ., ΓΕΩΡΓΑΣ Χ., ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ Ο., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Η επίδραση της κόπωσης στην εστίαση του βλέμματος και την αθλητική απόδοση: Βιβλιογραφική ανασκόπηση
ΠΙΣΜΙΡΗ Σ., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Νοερή προπόνηση: Η επίδραση της στην απόδοση και στην ψυχολογική ροή αρχαρίων σκοπευτών
ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΥ Δ., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Τυχαία - ομαδοποιημένη εξάσκηση: Η σημασία τους στην συναισθηματική κατάσταση και απόδοση των αθλητών
ΜΠΑΛΑΣΚΑ Β., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Η επίδραση της αφυδάτωσης στις γνωστικές λειτουργίες των αθλητών
ΜΑΚΡΗ Π., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Εκτίμηση κινδύνου χαμηλής ενεργειακής διαθεσιμότητας και γνωστική λειτουργία σε αθλήτριες γυμναστικής
ΚΟΥΝΤΟΥΡΗ Ε., ΔΟΝΤΗ Ο., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΜΑΡΑΚΗ Μ.

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΣΠΑΝΟΥ Μ.^{1,2}, ΣΟΥΤΟΣ Κ.², ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ.², ΚΑΜΠΑΣ Α.³, ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α.⁴,
ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

¹ Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

² Ελληνογερμανική Αγωγή

³ ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

⁴ Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η κινητική επιδεξιότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών, καθώς συνδέεται με την προαγωγή ενός δραστήριου τρόπου ζωής βραχυπρόθεσμα αλλά και μακροπρόθεσμα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διαχρονική μελέτη της κινητικής επιδεξιότητας παιδιών σχολικής ηλικίας και ο έλεγχος πιθανών διαφορών μεταξύ των φύλων.

Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 393 παιδιά (215 κορίτσια) από την Αθήνα, ηλικίας 8-12 ετών ($9,66 \pm 1,05$). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν δύο φορές, με διάστημα ενός έτους, χρησιμοποιώντας το εργαλείο Körperkoordinationstest für Kinder (KTK; Kiphard & Schilling, 2007), το οποίο περιλαμβάνει τις δοκιμασίες: (α) ισορροπία κατά το βάδισμα προς τα πίσω, (β) πλάγια άλματα δεξιά-αριστερά, και (γ) πλάγια μετακίνηση με επανατοποθέτηση.

Οι αρχικοί έλεγχοι έδειξαν στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των επιδόσεων στο KTK και της ηλικίας και του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ). Λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και τον ΔΜΣ, η ανάλυση συνδιακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων κατέδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση «χρόνου» και «φύλου» [Pillai's Trace = 0,024, $F_{(3, 381)} = 3,06$, $p = 0,028$], όπως και σημαντική κύρια επίδραση του «χρόνου» [Pillai's Trace = 0,064, $F_{(3, 381)} = 8,71$, $p < 0,001$] και του «φύλου» [Pillai's Trace = 0,100, $F_{(3, 381)} = 14,05$, $p < 0,001$]. Διερευνώντας κάθε δοκιμασία του KTK χωριστά, διαπιστώθηκε ότι οι επιδόσεις των παιδιών βελτιώθηκαν από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση, ενώ διαφορές ως προς το φύλο φάνηκαν μόνο στη δοκιμασία της ισορροπίας, με τα κορίτσια να υπερέχουν. Τέλος, η αλληλεπίδραση μεταξύ «χρόνου» και «φύλου» εντοπίστηκε στη δοκιμασία «πλάγια μετακίνηση» ($F = 19,77$, $p = 0,009$), όπου ενώ στην αρχική μέτρηση οι επιδόσεις αγοριών και κοριτσιών δεν διέφεραν, στη δεύτερη μέτρηση τα κορίτσια ξεπέρασαν σημαντικά τα αγόρια.

Συμπερασματικά, η κινητική επιδεξιότητα βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου και στα δύο φύλα. Ωστόσο, η βελτίωση αυτή ακολουθεί διαφορετική πορεία καθώς φάνηκε μεγαλύτερη βελτίωση των κοριτσιών στη δοκιμασία της πλάγιας μετακίνησης, μιας σύνθετης δοκιμασίας που περιλαμβάνει εξωτερικό αντικείμενο. Αυτό ενδεχομένως οφείλεται στην εξοκείωση των κοριτσιών όσο μεγαλώνουν με δοκιμασίες που περιλαμβάνουν χειρισμό αντικειμένων. Παράλληλα, η υπεροχή των κοριτσιών στη δοκιμασία ισορροπίας μπορεί να οφείλεται στα χαρακτηριστικά των αθλημάτων που τείνουν να συμμετέχουν. Επομένως προτείνεται η αξιολόγηση σύνθετων κινητικών δεξιοτήτων και η παρακολούθηση της πορείας τους σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Kiphard, E. J., & Schilling, F. (2007). *Körperkoordinationstest für Kinder: KTK*. BeltzTest.

ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ ΡΙΨΟΚΙΝΔΥΝΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ; ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΠΕΔΙΟΥ

ΜΑΤΤΑ Α., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το ριψοκίνδυνο ή περιπετειώδες παιχνίδι ορίζεται ως μια μορφή παιχνιδιού που καθοδηγείται από τα ίδια τα παιδιά και χαρακτηρίζεται από έντονες εμπειρίες διέγερσης, καθώς και από υποκειμενικά βιώματα ενθουσιασμού και φόβου, συχνά στο πλαίσιο ανάληψης ρίσκου, κατάλληλου για την ηλικία τους (Dodd et al., 2023). Τα τελευταία χρόνια, αναγνωρίζεται ολοένα και περισσότερο η συμβολή του στην ανάπτυξη και τη συνολική ευημερία των παιδιών (Dodd et al., 2023). Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης πεδίου ήταν να χαρτογραφήσει και να μελετήσει τα διαθέσιμα ερευνητικά ευρήματα, αναφορικά με τη σχέση του ριψοκίνδυνου παιχνιδιού με την ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών.

Πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων PubMed, Embase, SPORTDiscus και MEDLINE, χρησιμοποιώντας ως λέξεις-κλειδιά τους όρους «risky play» και «adventurous play». Από την αναζήτηση αναδείχθηκαν 257 μελέτες, ωστόσο, στην ανασκόπηση συμπεριλήφθηκαν όσες (α) διερευνούσαν τα οφέλη του ριψοκίνδυνου παιχνιδιού στην υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών, (β) ήταν δημοσιευμένες στα αγγλικά, σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Τα κριτήρια πληρούσαν 8 μελέτες: 4 ποιοτικές, 3 ποσοτικές και 1 μεικτών μεθόδων.

Οι συμμετέχοντες ήταν 290 παιδιά, ηλικίας 4-13 ετών, και 2360 γονείς/φροντιστές, με τη συλλογή των δεδομένων να βασίζεται κυρίως στις γονεϊκές αναφορές. Από την ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά που συμμετείχαν σε ριψοκίνδυνο παιχνίδι (ή ήταν πρόθυμα να αναλάβουν ρίσκα) παρουσίαζαν καλύτερη κινητική επιδεξιότητα, υγιέστερη κοινωνική συμπεριφορά και ενισχυμένη ψυχική υγεία. Η μελέτη μεικτών μεθόδων έδειξε ότι η συμμετοχή σε τέτοιου είδους παιχνίδι συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, καθώς και με κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη. Τα ποιοτικά δεδομένα έδειξαν ότι, στο ριψοκίνδυνο παιχνίδι, τα παιδιά αντιλαμβάνονται και διαχειρίζονται τον κίνδυνο, εξισορροπώντας τα συναισθήματα ενθουσιασμού και φόβου, ενισχύοντας -παράλληλα- την αυτοπεποίθηση, την ανθεκτικότητα και τη δημιουργικότητά τους.

Συνολικά, φαίνεται ότι το ριψοκίνδυνο παιχνίδι μπορεί να υποστηρίξει την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών. Ωστόσο, αναδεικνύεται η ανάγκη για περαιτέρω έρευνες, όπου η συλλογή δεδομένων θα πραγματοποιείται απευθείας από τα παιδιά και δεν θα περιορίζεται στις γονεϊκές αναφορές.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Dodd, H. F., Nesbit, R. J., & FitzGibbon, L. (2023). Child's play: Examining the association between time spent playing and child mental health. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(6), 1678–1686. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01363-2>

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚWONDO ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-8 ΕΤΩΝ

ΤΖΑΜΑΡΙΑ Ε., ΧΟΝΔΡΟΥ Β., ΣΠΑΝΟΥ Μ., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η βέλτιστη ανάπτυξη της κινητικής επιδεξιότητας (ΚΕ) κατά την παιδική ηλικία είναι μεγάλης σημασίας, καθώς καθορίζει την αποτελεσματικότητα του ατόμου στην εκτέλεση ποικίλων κινητικών δεξιοτήτων, ενώ συνδέεται με ένα μεγάλο εύρος φυσιολογικών, ψυχικών και κοινωνικών οφελών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της επίδρασης του taekwondo, μιας ευρέως διαδεδομένης πολεμικής τέχνης με μεγάλες απαιτήσεις συναρμογής, στην ΚΕ παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας.

Στην έρευνα συμμετείχαν 61 παιδιά (25 κορίτσια), ηλικίας 6-8 ετών ($M.O. = 7,0 \pm 0,78$ έτη). Από αυτά τα παιδιά, 34 είχαν μόλις εγγραφεί σε πρόγραμμα εκμάθησης taekwondo (πειραματική ομάδα: ΠΟ) και 27 δεν συμμετείχαν σε καμία οργανωμένη φυσική δραστηριότητα (ομάδα ελέγχου: ΟΕ). Η ΚΕ των δύο ομάδων αξιολογήθηκε με τη δέσμη KoerperKoordinationTestfuerKindern (KTK; Kiphard & Schilling, 2007) δύο φορές: στην αρχή της αθλητικής περιόδου και τρεις μήνες αργότερα.

Οι αρχικοί στατιστικοί έλεγχοι έδειξαν ότι (α) η ηλικία των συμμετεχόντων συνδέθηκε στατιστικά σημαντικά με τη βαθμολογία τους στο KTK, (β) αγόρια και κορίτσια είχαν παρόμοιες επιδόσεις και (γ) δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές αρχικές διαφορές ηλικίας και ΚΕ μεταξύ των δύο ομάδων. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε ανάλυση συνδιακύμανσης επαναληπτικών μετρήσεων με συνδιακυμαντή την ηλικία. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση «μέτρησης» και «ομάδας» ($F = 27,5, p < 0,001, \eta_p^2 = 0,35$), με την ΠΟ να υπερέχει σημαντικά της ΟΕ στη δεύτερη μέτρηση.

Συμπεραίνεται ότι η συμμετοχή σε προγράμματα εκμάθησης taekwondo ενισχύει την ΚΕ των παιδιών. Ωστόσο, για την εξαγωγή ασφαλέστερων συμπερασμάτων, κρίνεται απαραίτητη η διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Kiphard, E., & Schilling, F. (2007). *Körperkoordinationstest für Kinder: KTK, Manual*. Gesellschaft Göttingen.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΒΛΕΜΜΑΤΟΣ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΥΣΤΟΧΩΝ ΚΑΙ ΑΣΤΟΧΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΒΟΛΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ELITE ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι.¹, ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε.¹, ΔΡΙΚΟΣ Σ.¹, ΓΕΩΡΓΑΣ Χ.¹, ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ Ο.¹, ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.²

¹Τομέας Αθλοπαιδιών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η χρονική διάρκεια της τελευταίας εστίασης του βλέμματος πριν τη χαρακτηριστική κίνηση σε κάθε αγώνισμα ορίζεται ως περίοδος της «τελικής εστίασης» (QE period) (Klostermann, 2019). Στην καλαθοσφαίριση η κίνηση αυτή είναι η αύξηση της γωνίας στην άρθρωση του αγκώνα κατά την εκτέλεση του σουτ. Η διάρκεια του QE διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε δεξιότητες που απαιτούν ακρίβεια στη στόχευση, όπως η εκτέλεση της ελεύθερης βολής.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να μελετήσει τις διαφορές σε παραμέτρους του βλέμματος μεταξύ εύστοχων και άστοχων ελευθέρων βολών.

Τριάντα ένας δοκιμαζόμενοι, 15 αθλητές και 16 αθλήτριες των εθνικών ομάδων καλαθοσφαίρισης U18, συμμετείχαν στην έρευνα ($M_{\eta\lambda\iota\kappa\iota\alpha}=17,52$ έτη, $SD = 0,51$), μετά τον κατάλληλο προσδιορισμό του δείγματος (power analysis). Για τον σκοπό της μελέτης χρησιμοποιήθηκε το σύστημα οπτικής ιχνηλάτησης ET Vision αποτελούμενο από σκελετό γυαλιών με δυνατότητα καταγραφής των κινήσεων κάθε οφθαλμού, του σημείου κατεύθυνσης του βλέμματος και καταγραφέα δεδομένων. Ο δοκιμαζόμενος έχοντας προσαρμόσει στα μάτια του τη συσκευή ET Vision, εκτέλεσε προθέρμανση πέντε (5) λεπτών και εξοικειώθηκε με τον εξοπλισμό εκτελώντας 5 δοκιμαστικές βολές. Ακολούθησε βαθμονόμηση του εξοπλισμού. Κάθε δοκιμαζόμενος εκτέλεσε δέκα (10) ελεύθερες βολές όπου καταγράφηκαν: η διάρκεια της τελικής εστίασης (QE), η διάρκεια της έγκαιρης έναρξης (onset) και λήξης (offset) της τελικής εστίασης, η συχνότητα των εστιάσεων, η μεγαλύτερη εστίαση σε κάθε προσπάθεια και η απόσταση σε αριθμό εστιάσεων από την τελική εστίαση.

Οι εύστοχες βολές έναντι των άστοχων βολών διακρίνονταν από μεγαλύτερης διάρκειας τελική εστίαση ($p < 0,001$, Cohen's $d = 0,764$), onset περίοδο ($p < 0,01$, Cohen's $d = 0,602$), όπως και περίοδο offset ($p > 0,05$, Cohen's $d = 0,344$). Η απόσταση της μεγαλύτερης από την τελική εστίαση ήταν μικρότερη στις εύστοχες έναντι των άστοχων βολών (Cohen's $d = 0,403$). Δεν εμφανίσθηκαν σημαντικές διαφορές στη συχνότητα των εστιάσεων και στη διάρκεια της μεγαλύτερης εστίασης.

Τα ευρήματα της μελέτης σημειώνουν την ύπαρξη σημαντικών διαφοροποιήσεων σε παραμέτρους του βλέμματος μεταξύ εύστοχων και άστοχων ελευθέρων βολών, καταδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία τους στην αποτελεσματικότητα της προσπάθειας των αθλητών καλαθοσφαίρισης. Η διαμόρφωση κατάλληλων προγραμμάτων βελτίωσης της σταθερότητας του βλέμματος από τους προπονητές μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών τους.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Klostermann, A., (2019). Especial skill vs. quiet eye duration in basketball free throw: Evidence for the inhibition of competing task solutions. *European Journal of Sport Science*, 19(7), 964-971. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1571113>

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΣΤΙΑΣΗ ΤΟΥ ΒΛΕΜΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΠΙΣΜΙΡΗ Σ.¹, ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.¹, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.², ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.¹

¹ Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

² Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η γνωστική κόπωση αποτελεί μια ψυχοβιολογική κατάσταση μειωμένης νοητικής ικανότητας, η οποία προκύπτει μετά από παρατεταμένη ή απαιτητική γνωστική δραστηριότητα. Η εστίαση του βλέμματος αναφέρεται στο πρότυπο οπτικών καθηλώσεων και κινήσεων των ματιών με το οποίο ο αθλητής συλλέγει τις απαραίτητες πληροφορίες από το περιβάλλον, ενώ η τελική σταθερή καθήλωση (quiet eye) συνιστά κρίσιμο δείκτη αποτελεσματικής οπτικής επεξεργασίας, άμεσα συνδεδεμένο με την ακρίβεια και τη λήψη αποφάσεων υψηλού επιπέδου. Η αποτελεσματική εστίαση του βλέμματος αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για τη λήψη αποφάσεων, την τεχνική εκτέλεση και τη σταθερότητα της απόδοσης σε ποικίλα αθλήματα (Brimmell et al., 2024). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της σωματικής και νοητικής κόπωσης στην εστίαση του βλέμματος και στην αθλητική απόδοση.

Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε Scopus, PubMed και Google Scholar για μελέτες των ετών 2021–2026. Κριτήρια ένταξης αποτέλεσαν: (α) δημοσίευση σε επιστημονικά περιοδικά, (β) πειραματικός σχεδιασμός ή συστηματική ανασκόπηση, (γ) χρήση μετρήσεων οπτικής εστίασης, (δ) αξιολόγηση σωματικής ή νοητικής κόπωσης και (ε) σύνδεση με αθλητική απόδοση. Συνολικά επιλέχθηκαν δώδεκα μελέτες που πληρούσαν τα κριτήρια.

Τα αποτελέσματα σημειώνουν ότι η νοητική κόπωση επιδρά αρνητικά στην αθλητική απόδοση, μειώνοντας την ακρίβεια, αυξάνοντας τα λάθη και διαταράσσοντας κρίσιμες οπτικο-γνωστικές διεργασίες που υποστηρίζουν την αποτελεσματική εκτέλεση δεξιοτήτων. Επιπλέον, επηρεάζει τη στρατηγική οπτικής αναζήτησης, περιορίζοντας τον αριθμό και τη διάρκεια των καθηλώσεων, οι οποίες αποτελούν βασικό μηχανισμό για τη σταθερή επεξεργασία πληροφοριών στα αθλήματα. Παράλληλα, μελέτες υποστηρίζουν ότι η κόπωση επιβαρύνει τις εκτελεστικές λειτουργίες και την οπτική προσοχή, υπονομεύοντας περαιτέρω την ικανότητα λήψης αποτελεσματικών αποφάσεων. Η σωματική κόπωση μεταβάλλει επίσης την εστίαση του βλέμματος, μειώνοντας τη σταθερότητα των καθηλώσεων με συνέπεια λιγότερο αποδοτικές οπτικές στρατηγικές. Η μείωση της τελικής εστίασης συνδέεται με χαμηλότερη απόδοση σε δεξιότητες ακρίβειας και αναδεικνύεται ως κρίσιμος μεσολαβητικός παράγοντας της επίδρασης της κόπωσης στην απόδοση. Η κατανόηση αυτής της σχέσης αναδεικνύει την ανάγκη ένταξης προπονητικών παρεμβάσεων ενίσχυσης της οπτικής προσοχής και τη σταθερότητα του βλέμματος αποβλέποντας στην ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Brimmell, J., Edwards, E. J., & Vaughan, R. S. (2024). Executive function and visual attention in sport: A systematic review. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 17(2), 1278–1311.
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1750984X.2022.2145574>

ΝΟΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΣΚΟΠΕΥΤΩΝ

ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΥ Δ., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η νοερή προπόνηση (mental training) έχει χρησιμοποιηθεί από πληθώρα αθλητών αποσκοπώντας στην ανάπτυξη νοητικών δεξιοτήτων και στη βελτίωση της συναισθηματικής τους κατάστασης, ενισχύοντας την αθλητική τους απόδοση (Amasiatu, 2013). Ο συνδυασμός νοερής και φυσικής προπόνησης φαίνεται να είναι αποτελεσματικότερος στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών κλειστών κινητικών δεξιοτήτων, όπως η σκοποβολή, συγκριτικά με παρεμβάσεις που επικεντρώνονται αποκλειστικά στη φυσική προπόνηση (Brouziyne & Molinaro, 2005). Ωστόσο, η επίδραση της νοερής προπόνησης, ως μοναδική μέθοδος βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξετάσει τις διαφορές φυσικής και νοερής προπόνησης στην απόδοση και την ψυχολογική ροή αρχαρίων σκοπευτών.

Στη μελέτη συμμετείχαν τριάντα έξι αρχάριοι αθλητές/τριες σκοποβολής ($M_{age} = 24,25$ έτη, $SD = 4,94$). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία στις ομάδες φυσικής προπόνησης, νοερής προπόνησης και ομάδα ελέγχου και εφαρμόστηκε παρέμβαση οκτώ εβδομάδων αντίστοιχη της ομάδας τους. Πριν και μετά το πρόγραμμα παρέμβασης, μετρήθηκε η σκοπευτική τους απόδοση τους με βάση 10 βολές με αεροβόλο πιστόλι σε στόχο 10 μέτρων. Επίσης, πριν και μετά την παρέμβαση, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα Ψυχολογικής Ροής-II (Flow State Scale-II) με βάση το πώς αισθανόταν τη στιγμή της μέτρησης.

Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής βελτίωσης από την αρχική στη τελική μέτρηση απόδοσης στην ομάδα της νοερής προπόνησης ($p = 0,015$), ενώ οι ομάδες της φυσικής προπόνησης και ελέγχου δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές μεταβολές στην απόδοση. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων και σημαντική αλληλεπίδραση. Αναφορικά με την ψυχολογική ροή, βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ χρόνου μέτρησης και ομάδων ($p = 0,036$), όπως και μεταξύ των ομάδων στη ψυχολογική ροή ($p = 0,005$). Ωστόσο, δεν βρέθηκε επίδραση του χρόνου μέτρησης.

Συμπερασματικά η νοερή προπόνηση μπορεί να βελτιώνει τη σκοπευτική απόδοση και να βελτιώσει τη συναισθηματική κατάσταση. Οι προπονητές και οι αθλητές είναι σκόπιμο να εντάξουν στο πλαίσιο της προετοιμασίας τους τη νοερή προπόνηση αποβλέποντας στη βελτίωση της αθλητικής τους απόδοσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Amasiatu, A.N. (2013). Mental imagery rehearsal as a psychological technique to enhancing sports performance. *Educational Research International*, 1(2), 69-77.
- Brouziyne, M., & Molinaro, C. (2005). Mental imagery combined with physical practice of approach shots for golf beginners. *Perceptual & Motor Skills*, 101(1), 203-211. <https://doi.org/10.2466/pms.101.1.203-211>

ΤΥΧΑΙΑ - ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΜΠΑΛΑΣΚΑ Β., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στον αθλητισμό και ειδικότερα στο γνωστικό αντικείμενο της κινητικής μάθησης μελετάται η διαδικασία μέσω της οποίας αποκτώνται και βελτιώνονται κινητικές δεξιότητες μέσω εξάσκησης, συμβάλλοντας στην αλλαγή και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Η ομαδοποιημένη και η τυχαία εξάσκηση αποτελούν δύο από τις βασικές μεθόδους. Οι συγκεκριμένες μέθοδοι συνδέονται με τη θεωρία της παρεμβολής περιεχομένου (contextual interference effect), όπου η δομή παρουσίασης και εκτέλεσης των κινητικών δεξιοτήτων κατά την προπονητική διαδικασία επηρεάζουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα της μάθησης (Shea & Morgan, 1979). Η ομαδοποιημένη εξάσκηση χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενη εκτέλεση της ίδιας δεξιότητας, διευκολύνοντας τη σταθεροποίηση των κινητικών προτύπων, ενώ η τυχαία εξάσκηση περιλαμβάνει την εναλλαγή διαφορετικών δεξιοτήτων με μη προβλέψιμη σειρά, απαιτώντας προσαρμογή και γνωστική επεξεργασία.

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν η διερεύνηση της σημασίας διαφορετικών μεθόδων εξάσκησης (τυχαία, ομαδοποιημένη) στην απόδοση, τη συναισθηματική κατάσταση και το επίπεδο του αθλητισμού. Για το σκοπό της μελέτης, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων Google Scholar, Scopus και SPORTDiscus, επιλέγοντας πρωτότυπες έρευνες από το 2010 και μετέπειτα με σχετικές λέξεις-κλειδιά: ομαδοποιημένη και τυχαία μέθοδος εξάσκησης, απόδοση, αθλητισμός. Βασικό κριτήριο συμπερίληψης των ερευνών αποτέλεσε η εμφάνιση των λέξεων κλειδιών στον τίτλο.

Η ομαδοποιημένη εξάσκηση οδηγεί σε υψηλότερη άμεση απόδοση κατά τη φάση της εκμάθησης, ενισχύοντας παράλληλα την αυτοπεποίθηση και το αίσθημα ελέγχου, ιδιαίτερα σε αρχάριους αθλητές, ωστόσο υστερεί ως προς τη διατήρηση και τη μεταφορά της δεξιότητας. Αντίθετα, η τυχαία εξάσκηση, παρότι εμφανίζει χαμηλότερη αρχική απόδοση και αυξημένη γνωστική επιβάρυνση, προάγει την ουσιαστική μάθηση, παρουσιάζοντας ανώτερα αποτελέσματα στη διατήρηση και μεταφορά της, ενώ κρίνεται καταλληλότερη για αθλητές μεσαίου και υψηλού επιπέδου λόγω της ενίσχυσης της προσαρμοστικότητας σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.

Ωστόσο, ιδιαίτερα περιορισμένη ερευνητικά εμφανίζεται η μελέτη της επίδρασης των μεθόδων εξάσκησης στη σωματική και γνωστική κόπωση των αθλητών. Η μελλοντική διερεύνηση της σχέσης διαφορετικών μεθόδων εξάσκησης, της συναισθηματικής κατάστασης και των επιπέδων κόπωσης δύναται να προσφέρει ολοκληρωμένη κατανόηση της απόδοσης και να συμβάλει στη βελτιστοποίηση του σχεδιασμού προπονητικών προγραμμάτων.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Shea, J. B., & Morgan, R. L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning & Memory*, 5(2), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0278-7393.5.2.179>

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ ΣΤΙΣ ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

ΜΑΚΡΗ Π., ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.

Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το 55% του βάρους του ανθρώπινου σωματικού βάρους αποτελείται από νερό και είναι ιδιαίτερης σημασίας για την ομοιόσταση των κυττάρων. Ως αφυδάτωση ορίζεται η έλλειψη σημαντικής ποσότητας υγρών ή νερού από το σώμα. Μέσω της εφίδρωσης αποβάλλονται από τον οργανισμό του αθλητή χρήσιμα υγρά και νερό που επηρεάζουν αρνητικά την αθλητική απόδοση. Πέραν, ωστόσο, αυτής, η αφυδάτωση έχει αρνητική επίδραση στην εγκεφαλική δραστηριότητα και τη λειτουργία νευροδιαβιβαστών που σχετίζονται με τις γνωστικές λειτουργίες του ατόμου (Lieberman, 2007). Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί η επίδραση της αφυδάτωσης σε κρίσιμες γνωστικές λειτουργίες των αθλητών όπως η μνήμη, ο χρόνος αντίδρασης και η συγκέντρωση προσοχής, λειτουργίες που διαδραματίζουν εξέχοντα ρόλο στην αθλητική απόδοση.

Η αναζήτηση πραγματοποιήθηκε στις βιβλιογραφικές βάσεις PubMed, Scopus, Google Scholar και ProQuest για δημοσιευμένες μελέτες από το 2018 και μεταγενέστερα. Κριτήρια ένταξης των μελετών αποτέλεσαν: (α) δημοσίευση σε επιστημονικά περιοδικά, (β) πειραματικός σχεδιασμός ή συστηματική ανασκόπηση, (γ) χρήση μετρήσεων μνήμης, συγκέντρωσης προσοχής και χρόνου αντίδρασης, (δ) αξιολόγηση αφυδάτωσης και (ε) σύνδεση με αθλητική απόδοση. Συνολικά επιλέχθηκαν δέκα μελέτες που πληρούσαν τα προαναφερθέντα κριτήρια.

Με βάση τα ερευνητικά αποτελέσματα αναδεικνύεται με μεγάλη συνέπεια ότι η ήπια αφυδάτωση επιφέρει ουσιαστικές αρνητικές επιπτώσεις στις γνωστικές λειτουργίες. Πιο συγκεκριμένα, αφυδάτωση της τάξεως του 2% οδηγεί σε αύξηση του χρόνου αντίδρασης κατά 3-10% και μείωση της ακρίβειας 5-12%. Παράλληλα, οι ενυδατωμένοι έναντι των αφυδατωμένων αθλητών εμφανίζουν σταθερά καλύτερες επιδόσεις σε δοκιμασίες προσοχής, ενώ στους αφυδατωμένους αθλητές παρατηρείται μείωση της συγκέντρωσης προσοχής περίπου 10%. Επίσης, σε επίπεδα αφυδάτωσης 2-3% προκαλείται και σημαντική μείωση στη μνημονική λειτουργία και απόδοση των αθλητών, όπου αφυδάτωση 3% επιφέρει μείωση στην εργαζόμενη μνήμη έως και 10%. Το σύνολο των αποτελεσμάτων καταδεικνύει ότι αφυδάτωση 2% και άνω, προκαλεί σημαντική και πολυεπίπεδη μείωση των γνωστικών λειτουργιών, όπως είναι η μνημονική λειτουργία, συγκέντρωση προσοχής και ο χρόνος αντίδρασης. Τα αποτελέσματα παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες στους προπονητές και τους αθλητές, καταδεικνύοντας τη σπουδαιότητα της επαρκούς ενυδάτωσης για τη διατήρηση της μέγιστης νοητικής απόδοσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Lieberman, H. R. (2007). Hydration and cognition: A critical review and recommendations for future research. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5 Suppl), 555S–561S.
<https://doi.org/10.1080/07315724.2007.10719652>

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΚΟΥΝΤΟΥΡΗ Ε.^{1,3}, ΔΟΝΤΗ Ο.¹, ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.², ΜΑΡΑΚΗ Μ.³

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στα αισθητικά αθλήματα παρατηρείται αυξημένο ποσοστό διατροφικών διαταραχών με κύριο σύμπτωμα τη μειωμένη πρόσληψη τροφής (Donti et al., 2025). Το γεγονός αυτό επηρεάζει διάφορες πτυχές της υγείας των αθλητριών. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ του κινδύνου διαταραχών λήψης τροφής, χαμηλής ενεργειακής διαθεσιμότητας και της γνωστικής λειτουργίας αθλητριών γυμναστικής.

Στη μελέτη συμμετείχαν 30 αθλήτριες, ηλικίας 13-22 ετών, από το άθλημα της Γυμναστικής Για Όλους, άθλημα που συνδυάζει στοιχεία ενόργανης, ρυθμικής γυμναστικής και χορού. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω έγκυρων ερωτηματολογίων [Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) και Low Energy Availability in Females Questionnaire (LEAF-Q)], τα οποία αποτύπωσαν τις διατροφικές συμπεριφορές και εκτίμησαν τον κίνδυνο χαμηλής ενεργειακής διαθεσιμότητας. Η γνωστική λειτουργία των αθλητριών αξιολογήθηκε με τη γνωστική δοκιμασία Trail Making Test (TMT). Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των βαθμολογιών στα ερωτηματολόγια και των χρόνων επίδοσης στο TMT πραγματοποιήθηκε με τον συντελεστή συσχέτισης Spearman's rho.

Η συνολική βαθμολογία στο EDE-Q ήταν $1,30 \pm 1,16$, με το 20% των αθλητριών να εντάσσεται σε κατηγορία κινδύνου για διαταραχές λήψης τροφής. Η συνολική βαθμολογία στο LEAF-Q διαμορφώθηκε σε $5,43 \pm 3,52$, ενώ ποσοστό 26,7% του δείγματος βρέθηκε σε κίνδυνο χαμηλής ενεργειακής διαθεσιμότητας. Όσον αφορά στη γνωστική επίδοση, οι μέσοι χρόνοι ολοκλήρωσης της δοκιμασίας TMT ήταν 37 ± 6 δευτερόλεπτα για το Μέρος Α και 65 ± 24 δευτερόλεπτα για το Μέρος Β, οι οποίοι εντάσσονται εντός φυσιολογικών ορίων. Για το EDE-Q, η συνολική βαθμολογία δεν σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με το χρόνο επίδοσης στο TMT (Μέρος Α: $r = -0,272$, $p = 0,147$, Μέρος Β: $r = -0,185$, $p = 0,326$). Αντίστοιχα, η συνολική βαθμολογία στο LEAF-Q, δεν σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με το χρόνο επίδοσης στο TMT (Μέρος Α: $r = -0,12$, $p = 0,504$, Μέρος Β: $r = -0,065$, $p = 0,735$).

Συνεπώς, στο συγκεκριμένο δείγμα ο κίνδυνος χαμηλής ενεργειακής διαθεσιμότητας και διατροφικών διαταραχών δεν σχετίζεται με τη γνωστική λειτουργία. Αναγκαίες κρίνονται περαιτέρω μελέτες που να εξετάσουν τη σχέση μεταξύ χαμηλής ενεργειακής διαθεσιμότητας, διατροφικών συμπεριφορών και γνωστικών λειτουργιών με μεγαλύτερα και περισσότερο αντιπροσωπευτικά δείγματα αθλητριών αλλά και αθλητών, καθώς και με διαχρονικό σχεδιασμό.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Donti, A., Maraki, M. I., Psychountaki, M., & Donti, O. (2025). Eating disorder symptoms and energy deficiency awareness in adolescent artistic gymnasts: Evidence of a knowledge gap. *Nutrients*, 17(10), 1699. <https://doi.org/10.3390/nu17101699>

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ - 15 - ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΑΠΟΔΟΣΗ**Προεδρείο:** Γ. ΝΤΑΛΛΑΣ, Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Γ. ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ, Επικ. Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ισχύς και δύναμη εκτός νερού: Σχέση με την επίδοση στην κολύμβηση μικρών και μεσαίων αποστάσεων

ΒΡΑΧΝΕΛΗ Ε., ΛΑΖΑΡΟΥ Γ., ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ., ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.

Προβλεπτική αξία της χειροδυναμομέτρησης στην επίδοση 50 & 400 μ. σε κολυμβητές-τριες

ΛΑΖΑΡΟΥ Γ., ΒΡΑΧΝΕΛΗ Ε., ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ., ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.

Η κολύμβηση ως παράγοντας πρόκλησης και ως μέσο αποκατάστασης των μυοσκελετικών και κινηματικών ασυμμετριών: Θεωρητική προσέγγιση

ΜΠΕΪΝΤΑΡΗΣ Ν.

Συνθήκες αγωνιστικής προθέρμανσης κολυμβητών και κολυμβητριών υψηλού επιπέδου

ΜΠΑΡΜΠΑΓΔΑΚΗ Μ., ΤΡΑΓΑΚΗ Θ., ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.

Συμπτωματολογία και διαταραχές εμμήνου ρύσεως αθλητριών υδατοσφαίρισης

ΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε., ΓΡΟΖΟΠΟΥΛΟΥ Σ., ΜΠΟΤΩΝΗΣ, Π.

Συμπτώματα και διαταραχές εμμήνου ρύσεως σε αθλήτριες γυμναστικής για όλους: Περιγραφική μελέτη

ΚΑΝΝΑ Δ.Α., ΔΟΝΤΗ Α., ΠΑΝΙΔΗ Ι., ΓΑΣΠΑΡΗ Β., ΔΟΝΤΗ Ο.

Μυϊκή αρχιτεκτονική και απόδοση στο κατακόρυφο άλμα σε αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής παιδικής ηλικίας

ΓΑΣΠΑΡΗ Β., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΠΑΝΙΔΗ Ι., ΚΑΝΝΑ Δ. Α., ΣΑΛΑΓΑΣ Α., ΔΟΝΤΗ Α., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΔΟΝΤΗ Ο.

Η επίδραση του μυϊκού μικροτραυματισμού στη δύναμη και την κόπωση: Αξιολόγηση με έκκεντρες και ισομετρικές δοκιμασίες

ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ Ν., ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΠΑΣΧΑΛΗΣ Β.

Η επίδραση της λειτουργικής νευρομυϊκής προπόνησης οκτώ εβδομάδων στο κατακόρυφο άλμα, την αλλαγή κατεύθυνσης και την ισορροπία νεαρών αθλητριών ενόργανης γυμναστικής

ΝΙΚΑΣ Σ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ., ΝΤΑΛΛΑΣ Γ.

Μεταβολές της αρχιτεκτονικής της μακράς κεφαλής του δικεφάλου μηριαίου κατά τη διάταση σε αθλήτριες γυμναστικής παιδικής ηλικίας

ΚΑΝΝΑ Δ.Α., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ. Χ., ΠΑΝΙΔΗ Ι., ΓΑΣΠΑΡΗ Β., ΔΟΝΤΗ Α., ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΗΣ Π. Ε., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΔΟΝΤΗ Ο.

ΙΣΧΥΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ: ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΙΚΡΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΑΙΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

ΒΡΑΧΝΕΛΗ Ε.¹, ΛΑΖΑΡΟΥ Γ.¹, ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.^{1,2}, ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.^{1,2}

¹Τομέας Υγρού Στίβου, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η σχέση της δύναμης εκτός νερού με την απόδοση σε μικρές αποστάσεις έχει τεκμηριωθεί (Chalkiadakis et al., 2023), ενώ η αντίστοιχη σχέση της ισχύος εκτός νερού με τις μεσαίες αποστάσεις κολύμβησης παραμένει ανεπαρκώς διερευνημένη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση της απόδοσης με δείκτες ισχύος και μέγιστης δύναμης εκτός νερού σε νεαρούς κολυμβητές σε μικρές και μεσαίες αποστάσεις.

Στη μελέτη συμμετείχαν 12 κολυμβητές αγωνιστικού επιπέδου (6 άνδρες και 6 γυναίκες, ηλικία: $15,1 \pm 1,1$ ετών), οι οποίοι αξιολογήθηκαν στην ισομετρική δύναμη δεξιού και αριστερού χεριού σε όρθια θέση (HG; Takei TTK-5001, Grip-A), στο ύψος του κατακόρυφου άλματος (CMJ; Optojump Next; Microgate), στην ισχύ των άνω άκρων μέσω ρίψης ιατρικής μπάλας ενός κιλού (MBT; Sports Radar 3300; Sports Electronics, Inc.), καθώς και στη μέγιστη δύναμη σε τέσσερις διαφορετικές ασκήσεις: πιέσεις στήθους, κωπηλατική σε καθιστή θέση, καθίσματα και κάμψεις γονάτου σε μηχανήματα. Σε διαφορετικές μέρες οι κολυμβητές χρονομετρήθηκαν σε αποστάσεις 50 και 400 μέτρων ελεύθερο με μέγιστη προσπάθεια.

Παρατηρήθηκε αρνητική σχέση της επίδοσης των 50 μέτρων με CMJ ($r = -0,58$, 95% CI: $-0,87, -0,01$, $p = 0,04$) και MBT ($r = -0,62$, 95% CI: $-0,88, -0,07$, $p = 0,03$) και της επίδοσης των 400 μέτρων με MBT ($r = -0,67$, 95% CI: $-0,89, -0,06$, $p = 0,02$). Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκε σχέση της επίδοσης των 50 και 400 μέτρων ελεύθερο με HG ή με τη μέγιστη δύναμη στις ασκήσεις πιέσεις στήθους, κωπηλατική σε καθιστή θέση, καθίσματα και κάμψεις γονάτων σε μηχανήματα ($p > 0,05$).

Συμπερασματικά, η απόδοση στα 50 μέτρα σχετίζεται με δείκτες ισχύος των άνω και κάτω άκρων. Αντίθετα, στα 400 μέτρα ελεύθερο η απόδοση σχετίζεται μόνο με δείκτες ισχύος των άνω άκρων. Προτείνεται οι προπονητές ανάλογα με την εξειδίκευση των κολυμβητών να ελέγχουν τη δύναμη και ισχύ τόσο σε άνω όσο και κάτω άκρα εκτός νερού.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Chalkiadakis, I., Arsoniadis, G. G., & Toubekis, A. G. (2023). Dry-land force-velocity, power-velocity, and swimming-specific force relation to single and repeated sprint swimming performance. *Journal of Functional Morphology & Kinesiology*, 8(3), 120.

ΠΡΟΒΛΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ 50 ΚΑΙ 400 ΜΕΤΡΩΝ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ

ΛΑΖΑΡΟΥ Γ.¹, ΒΡΑΧΝΕΛΗ Ε.¹, ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ.^{1,2}, ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.^{1,2}

¹Τομέας Υγρού Στίβου, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ισομετρική δύναμη λαβής, όπως αξιολογείται με χειροδυναμόμετρο, αποτελεί αξιόπιστο δείκτη δύναμης σε αθλητές αναπτυξιακών ηλικιών και έχει συσχετιστεί με την κολυμβητική απόδοση (Garrido et al., 2012). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης της δύναμης άνω άκρων εκτός νερού με την επίδοση στα 50 και 400 μέτρα ελεύθερο, καθώς και της προβλεπτικής της αξίας σε κολυμβητές και κολυμβήτριες διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών.

Στη μελέτη συμμετείχαν 61 νεαροί κολυμβητές/τριες ηλικίας 12-17 ετών, οι οποίοι κατανεμήθηκαν σε τρεις ηλικιακές κατηγορίες: (i) 12-13 (n=28, 2 αγόρια και 26 κορίτσια), (ii) 14-15 (n=21, 9 αγόρια και 12 κορίτσια) και (iii) 16-17 ετών (n=12, 3 αγόρια και 9 κορίτσια). Η ισομετρική δύναμη λαβής δεξιού και αριστερού χεριού αξιολογήθηκε με χειροδυναμόμετρο σε όρθια θέση (HG; Takei TKK-5001, Grip-A). Σε επόμενη ημέρα πραγματοποιήθηκαν δοκιμασίες κολύμβησης 50 και 400 μέτρα ελεύθερο με μέγιστη ένταση και καταγράφηκε η επίδοση.

Στις ηλικιακές κατηγορίες 12-13 και 16-17 ετών δεν παρατηρήθηκε σχέση μεταξύ HG και επίδοσης ($r = -0,01$ έως $-0,52$, $p = 0,08-0,95$). Αντίθετα, στην κατηγορία 14-15 ετών παρατηρήθηκε σχέση τόσο για τα 50 ($r = -0,79$, $p = 0,01$) όσο και για τα 400 μέτρα ($r = -0,80$, $p = 0,01$). Επιπλέον, η HG εξήγησε περίπου το 42% της συνολικής διακύμανσης και στις δύο αποστάσεις ($R^2 = 0,42$), μετά τον έλεγχο της ηλικιακής κατηγορίας. Η ηλικιακή κατηγορία ήταν σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας μόνο στα 50 μέτρα ($p = 0,04$).

Συμπερασματικά, η HG αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης και σχετίζεται με την απόδοση σε μικρές (50 μέτρα) και μεσαίες (400 μέτρα) αποστάσεις στην ηλικιακή κατηγορία των 14-15 ετών. Η αξιολόγηση της δύναμης χειρολαβής εκτός νερού φαίνεται να αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για την παρακολούθηση της αναπτυξιακής εξέλιξης και τον προπονητικό σχεδιασμό σε νεαρούς κολυμβητές.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Garrido, N. D., Silva, A. J., Fernandes, R. J., Barbosa, T. M., Costa, A. M., Marinho, D., & Marques, M. C. (2012). High level swimming performance and its relation to non-specific parameters: a cross-sectional study on maximum handgrip isometric strength. *Perceptual & Motor Skills*, 114(3), 936-948.

Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΩΣ ΜΕΣΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΩΝ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΩΝ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΜΠΕΪΝΤΑΡΗΣ Ν.

ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η κολύμβηση αποτελεί άθλημα κυκλικής και επαναλαμβανόμενης κίνησης, με υψηλές απαιτήσεις νευρομυϊκού συντονισμού και μεγάλο προπονητικό φορτίο. Παρά το φαινομενικά συμμετρικό της χαρακτήρα, οι αθλητές συχνά εμφανίζουν σημαντικές μυοσκελετικές και κινηματικές ασυμμετρίες. Αυτές σχετίζονται με τη μονόπλευρη αναπνοή, τεχνικές αποκλίσεις και διαφοροποιήσεις στην παραγωγή δύναμης μεταξύ των άνω άκρων (Costa et al., 2024). Τέτοιες λειτουργικές ανισορροπίες μειώνουν την υδροδυναμική αποτελεσματικότητα, υποβαθμίζοντας την απόδοση και αυξάνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών υπέρχρησης.

Σκοπός είναι η θεωρητική διερεύνηση των μηχανισμών που συμβάλλουν στην ανάπτυξη ασυμμετριών, καθώς και η ανάδειξη του διττού ρόλου της κολύμβησης: ως παράγοντα πρόκλησης και ως μέσου αποκατάστασης των αποκλίσεων.

Η παρατεταμένη χρήση των άνω άκρων προκαλεί λειτουργικές ανισορροπίες στη μυϊκή ενεργοποίηση. Η συχνότητα τραυματισμών στην ωμική ζώνη είναι υψηλή, με τον πόνο στον ώμο να ταλαιπωρεί το 40%-91% των κολυμβητών λόγω των επαναλαμβανόμενων κινήσεων περιαγωγής και βιομηχανικών φορτίσεων (Fernández-Galván et al., 2025). Επιπλέον, διαφοροποιήσεις στον συντονισμό ώμου-κορμού διαταράσσουν τη νευρομυϊκή συνεργασία (Matsuura et al., 2023), προκαλώντας ασύμμετρη μυϊκή ενεργοποίηση. Στα λιγότερο συμμετρικά στυλ (ελεύθερο, ύπτιο) οι εναλλασσόμενες κινήσεις μπορεί να ενισχύουν τις ανισορροπίες, ενώ στα συμμετρικά (πρόσθιο, πεταλούδα) οι ταυτόχρονες και κατοπτρικές κινήσεις πιθανά συμβάλλουν στην εξισορρόπηση και τη σταθερότητα.

Το υδάτινο περιβάλλον προσφέρει ιδανικές συνθήκες αποκατάστασης. Η άνωση μειώνει δραστικά τη μηχανική φόρτιση στις αρθρώσεις και στη σπονδυλική στήλη. Μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων, όπως συμμετρικές τεχνικές, ενδυνάμωση σταθεροποιητών και νευρομυϊκή επανεκπαίδευση, η κολύμβηση λειτουργεί ως κορυφαίο μέσο αποκατάστασης. Συμπερασματικά, η κατανόηση αυτών των βιομηχανικών μηχανισμών συμβάλλει στη μεγιστοποίηση της απόδοσης και τη διασφάλιση της μακροπρόθεσμης υγείας των αθλητών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Costa, M. J., Marinho, D. A., Reis, J. F., Espada, M. C., & Santos, C. C. (2024). Monitoring in-water and dryland interlimb asymmetry of young competitive swimmers: Insights across a training macrocycle. *Applied Sciences*, 14(24), 11858.
- Fernández-Galván, L. M., Alcain Sein, J., López-Nuevo, C., Sánchez-Sierra, A., Ladrián-Maestro, A., & Sánchez-Infante, J. (2025). Injury patterns and frequency in swimming: A systematic review. *Applied Sciences*, 15 (3), 1643.
- Matsuura, Y., Matsunaga, N., Akuzawa, H., Oshikawa, T., & Kaneoka, K. (2023). Comparison of muscle coordination during front crawl and backstroke with and without swimmer's shoulder pain. *Sports Health*, 16, (1), 89–96.

ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΜΠΑΡΜΠΑΓΑΔΑΚΗ Μ.¹, ΤΡΑΓΑΚΗ Θ.¹, ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α.^{1,2}

¹Τομέας Υγρού Στίβου, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Στην προθέρμανση πριν τον αγώνα εφαρμόζονται διαφορετικές στρατηγικές για βέλτιστη νευρομυϊκή ενεργοποίηση και εξοικονόμηση ενέργειας (Neiva et al., 2014). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η σύγκριση του περιεχομένου και των χαρακτηριστικών προθέρμανσης των Ελλήνων κολυμβητών μικρών (ΜΙ) και μεγάλων (ΜΕ) αποστάσεων.

Στην έρευνα συμμετείχαν 14 κολυμβητές/τριες υψηλού επιπέδου ($n=7$, ΜΙ: $22,50 \pm 4,75$, $n=7$, ΜΕ: $20,17 \pm 4,49$ ετών). Καταγράφηκαν όλες οι ενέργειες προθέρμανσης εντός και εκτός νερού πριν από επίσημους αγώνες. Επιπλέον, καταγράφηκαν η υποκειμενική αντίληψη κόπωσης (RPE), η αγωνιστική ετοιμότητα (κλίμακα 1-10), καθώς και η υποκειμενική βέλτιστη διάρκεια, ο όγκος προθέρμανσης και το προτιμώμενο χρονικό διάστημα μέχρι την αγωνιστική προσπάθεια. Το T-test για ανεξάρτητα δείγματα χρησιμοποιήθηκε για τον εντοπισμό διαφορών μεταξύ κολυμβητών/τριων ΜΙ και ΜΕ.

Οι κολυμβητές/τριες πραγματοποίησαν παρόμοια απόσταση προθέρμανσης (ΜΙ: 878 ± 423 , ΜΕ: 1072 ± 307 m, $p = 0,3$). Ωστόσο, καταγράφηκε σημαντική διαφορά στον επιθυμητό όγκο προθέρμανσης (ΜΙ: 1113 ± 230 , ΜΕ: 1450 ± 354 m, $p = 0,03$). Η διάρκεια προθέρμανσης (ΜΙ: 24 ± 10 , ΜΕ: 19 ± 5 min, $p = 0,23$), η απόσταση του βασικού μέρους της προθέρμανσης (ΜΙ: 147 ± 148 , ΜΕ: 288 ± 155 m, $p = 0,08$), η απόστασης κολύμβησης (ΜΙ: 396 ± 171 , ΜΕ: 528 ± 141 m, $p = 0,11$), ασκήσεων για τα χέρια, πόδια και ασκήσεων τεχνικής δε διέφεραν μεταξύ ΜΙ και ΜΕ (Χέρια, ΜΙ: 141 ± 138 , ΜΕ: 128 ± 111 , $p = 0,84$, Πόδια, ΜΙ: 139 ± 154 , ΜΕ: 42 ± 68 , $p = 0,16$, ασκήσεις τεχνικής, ΜΙ: 44 ± 66 , ΜΕ: 47 ± 40 m, $p = 0,40$). Παρόμοιος ήταν ο χρόνος αναμονής μέχρι τον αγώνα και ο ιδανικός χρόνος αναμονής ($p > 0,05$). Η διάρκεια προθέρμανσης εκτός νερού που κατεγράφη και η ιδανική αντιλαμβανόμενη διάρκεια της προθέρμανσης εκτός νερού δεν διέφεραν μεταξύ ΜΙ και ΜΕ (διάρκεια, ΜΙ: 15 ± 8 , ΜΕ: 14 ± 8 , ιδανική διάρκεια, ΜΙ: 22 ± 10 , ΜΕ: 18 ± 6 min, $p > 0,05$). Δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές στους δείκτες RPE και στην αγωνιστική ετοιμότητα ($p > 0,05$).

Οι Έλληνες κολυμβητές/τριες εμφανίζουν παρόμοια χαρακτηριστικά και περιεχόμενο της προθέρμανσης, αλλά οι κολυμβητές μεγάλων αποστάσεων επιλέγουν αυξημένο ιδανικό όγκο προθέρμανσης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Neiva, H. P., Marques, M. C., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2014). Warm-up and performance in competitive swimming. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(3), 319–330.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΥΣΕΩΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε., ΓΡΟΖΟΠΟΥΛΟΥ Σ., ΜΠΟΤΩΝΗΣ, Π.

Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η έμμηνος ρύση (ΕΡ) παρουσιάζει συμπτωματολογία με μεγάλη διατομική διακύμανση. Τα συμπτώματα της ΕΡ είναι δυνατό να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση. Η παρούσα μελέτη είχε σκοπό να περιγράψει τις διαταραχές και τη συμπτωματολογία της ΕΡ σε αθλήτριες υδατοσφαίρισης, καθώς και να διερευνήσει πιθανή τροποποίηση της προπόνησης (αναβολή, μείωση έντασης ή διάρκειας) τις ημέρες με ΕΡ.

Στην έρευνα συμμετείχαν 100 ενήλικες ($22,6 \pm 3,7$ έτη) αθλήτριες υδατοσφαίρισης, οι οποίες αγωνίζονταν στις εθνικές κατηγορίες Α1 (N=65) και Α2 (N=35). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίων που έχουν χρησιμοποιηθεί στη βιβλιογραφία και ανιχνεύουν τις διαταραχές και τη συμπτωματολογία της ΕΡ (Brown et al., 2024). Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται με περιγραφική στατιστική.

Η μέση ηλικία εμφάνισης της ΕΡ ήταν $12,9 \pm 1,3$ έτη. Από το σύνολο των συμμετεχουσών, το 47% ανέφερε ασταθή κύκλο, το 13% παρουσίασε πρωτοπαθή αμηνόρροια (ηλικία πρώτης ΕΡ ≥ 15 έτη), το 7% προβλήματα ωορρηξίας, το 48% ολιγομηνόρροια, το 38% πολυμηνόρροια, ενώ το 21% είχε διαγνωστεί με δυσμηνόρροια. Επίσης, το 72% λάμβανε παυσίπονα για την αντιμετώπιση του πόνου, ενώ λήψη αντισυλληπτικών ή άλλης φαρμακευτικής αγωγής για τη ρύθμιση της ΕΡ ανέφερε το 7% και 13% των αθλητριών αντίστοιχα. Αρνητικά συναισθηματικά συμπτώματα (κακή διάθεση, και θυμός), αναφέρθηκαν σε ποσοστό άνω του 47% του δείγματος. Παράλληλα, περισσότερο από το 50% εμφάνιζε έντονα σωματικά συμπτώματα (πόνος, πρήξιμο στην κοιλιά ή το στήθος και τάση για εμετό). Ωστόσο, το 65% των αθλητριών δεν ανέβαλλε ποτέ ή σπάνια ανέβαλλε την προπόνηση κατά την ΕΡ, ενώ σχεδόν το 60% δεν μείωνε την ένταση ή τη διάρκεια της προπόνησης.

Τα παρόντα ευρήματα συμφωνούν με αντίστοιχες μελέτες σε αθλήματα της ξηράς που αναφέρουν υψηλή συχνότητα διαταραχών και συμπτωμάτων ΕΡ, τα οποία όμως δεν οδηγούν απαραίτητα σε τροποποίηση της προπονητικής συμπεριφοράς, αναδεικνύοντας την ανάγκη για στοχευμένη παρακολούθηση και εξατομικευμένη υποστήριξη.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Brown, G. A., Jones, M., Cole, B., Shawdon, A., & Duffield, R. (2024). Self-reported menstrual health, symptomatology, and perceived effects of the menstrual cycle for elite junior and senior football players. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 19(10), 1012–1020. DOI: [10.1123/ijsp.2023-0522](https://doi.org/10.1123/ijsp.2023-0522)

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ ΤΗΣ ΜΑΚΡΑΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΤΟΥ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ ΜΗΡΙΑΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΤΑΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΚΑΝΝΑ Δ.Α.¹, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ. Χ.¹, ΠΑΝΙΔΗ Ι.¹, ΓΑΣΠΑΡΗ Β.¹, ΔΟΝΤΗ Α.¹, ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΗΣ Π. Ε.², ΤΕΡΖΗΣ Γ. ¹, ΔΟΝΤΗ Ο.¹

¹Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.

²Ιατρική Σχολή, University of Exeter

Η γυμναστική απαιτεί υψηλά επίπεδα ευλυγισίας και μεγάλο εύρος κίνησης στο ισχίο, με σημαντική επιμήκυνση των οπίσθιων μηριαίων μυών. Ωστόσο, παραμένει περιορισμένη η γνώση σχετικά με τις προσαρμογές της μυϊκής αρχιτεκτονικής τους κατά την αναπτυξιακή ηλικία. Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογηθούν τα αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά της μακράς κεφαλής του δικεφάλου μηριαίου σε αθλήτριες γυμναστικής και φυσικά δραστήρια κορίτσια παιδικής ηλικίας.

Στη μελέτη συμμετείχαν 18 αθλήτριες Γυμναστικής για Όλους (ηλικία: $9 \pm 0,9$ έτη, προπονητική εμπειρία: $3,8 \pm 0,9$ έτη) και 17 φυσικά δραστήρια κορίτσια (ηλικία: $9,3 \pm 0,8$ έτη, προπονητική εμπειρία: 3 ± 1 έτη). Τα αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά της μακράς κεφαλής του δικεφάλου μηριαίου μυός (μήκος μυϊκών δεματίων, γωνία πρόσφυσης και απόσταση μεταξύ απονευρώσεων) αξιολογήθηκαν με υπερηχογραφία σε ηρεμία και σε μέγιστη διάταση κατά τη διάρκεια του Straight Leg Raise Test. Το εύρος κίνησης του ισχίου καταγράφηκε στη μέγιστη διάταση με φωτογραφία η οποία αναλύθηκε με το λογισμικό ImageJ.

Οι αθλήτριες γυμναστικής παρουσίασαν μεγαλύτερο εύρος κίνησης στο ισχίο σε σχέση με τα φυσικά δραστήρια κορίτσια ($121,2 \pm 11,1^\circ$ έναντι $87,7 \pm 17,2^\circ$, αντίστοιχα, $p < 0,001$). Η ανάλυση διακύμανσης σε δύο παράγοντες (χρόνος $\times$ ομάδα) έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση μόνο για το μήκος των μυϊκών δεματίων ($p < 0,001$). Στο μέγιστο εύρος κίνησης, το μήκος των μυϊκών δεματίων αυξήθηκε στις αθλήτριες κατά 78% και στα φυσικά δραστήρια κορίτσια κατά 44% (από $7,99 \pm 1,13$ cm σε $13,99 \pm 1,50$ cm και από $8,04 \pm 0,96$ cm σε $11,47 \pm 1,91$ cm, αντίστοιχα, $p < 0,001$) ενώ η γωνία πρόσφυσης μειώθηκε παρόμοια (κατά 60% και 51% αντίστοιχα, $p < 0,001$). Οι αποστάσεις μεταξύ των απονευρώσεων παρέμειναν αμετάβλητες και στις δύο ομάδες.

Η μέγιστη στατική διάταση μεταβάλλει τον προσανατολισμό των μυϊκών δεματίων και στις δύο ομάδες. Ωστόσο, οι αθλήτριες γυμναστικής παρουσίασαν μεγαλύτερη διατασιμότητα των μυϊκών δεματίων, όπως αποτυπώνεται από τη μεγαλύτερη αύξηση του μήκους τους στο μέγιστο εύρος κίνησης. Το εύρημα αυτό αντανakλά πρώιμες μηχανικές προσαρμογές της μυϊκής αρχιτεκτονικής που σχετίζονται με τη συστηματική έκθεση σε μεγάλο εύρος διάτασης. Η μέγιστη στατική διάταση μεταβάλλει τον προσανατολισμό των μυϊκών δεματίων και στις δύο ομάδες. Ωστόσο, οι αθλήτριες γυμναστικής παρουσίασαν μεγαλύτερη διατασιμότητα των μυϊκών δεματίων, όπως αποτυπώνεται από τη μεγαλύτερη αύξηση του μήκους τους στο μέγιστο εύρος κίνησης. Το εύρημα αυτό αντανakλά πρώιμες μηχανικές προσαρμογές της μυϊκής αρχιτεκτονικής που σχετίζονται με τη συστηματική έκθεση σε μεγάλο εύρος διάτασης (Panidi et al., 2020).

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Panidi, I., Bogdanis, G. C., Gaspari, V., Spiliopoulou, P., Donti, A., Terzis, G., & Donti, O. (2020). Gastrocnemius medialis architectural properties in flexibility trained and not trained child female athletes: a pilot study. *Sports*, 8(3), 29. <https://doi.org/10.3390/sports8030029>

ΜΥΪΚΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΓΑΣΠΑΡΗ Β., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΠΑΝΙΔΗ Ι., ΚΑΝΝΑ Δ. Α., ΣΑΛΑΓΑΣ Α., ΔΟΝΤΗ Α., ΤΕΡΖΗΣ Γ., ΔΟΝΤΗ Ο.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η μελέτη αυτή εξέτασε τη σχέση μεταξύ μυϊκής αρχιτεκτονικής του έξω πλατύ μηριαίου, της μακράς κεφαλής των οπισθίων μηριαίων, της έσω και έξω κεφαλής του γαστροκνημίου, και των χαρακτηριστικών δύναμης-χρόνου του κατακόρυφου άλματος με προδιάταση.

Στη μελέτη συμμετείχαν 89 κορίτσια, ηλικίας 9 ετών (43 αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής, 46 φυσικά δραστήρια κορίτσια), στα οποία αξιολογήθηκαν: (α) η μυϊκή αρχιτεκτονική (μήκος μυϊκών δεματίων, γωνία πρόσφυσης, πάχος του μυός και ανατομική εγκάρσια διατομή) μέσω υπερηχογραφίας, (β) το κατακόρυφο άλμα με προδιάταση (μέγιστη δύναμη και, ισχύς, ρυθμός εφαρμογής δύναμης, ύψος άλματος) και (γ) η σύσταση σώματος και ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά.

Οι αθλήτριες είχαν μακρύτερα μυϊκά δεμάτια και μεγαλύτερο πάχος μυός στη μακρά κεφαλή των οπισθίων μηριαίων σε σχέση με τα φυσικά δραστήρια κορίτσια ($7,84 \pm 0,73$ έναντι $7,26 \pm 0,75$ cm και $1,76 \pm 0,19$ έναντι $1,61 \pm 0,22$ cm, αντίστοιχα, $p < 0,001$), ενώ η ανατομική εγκάρσια διατομή του έξω πλατύ ήταν μεγαλύτερη στην ομάδα ελέγχου ($p = 0,001$). Όταν ομαλοποιήθηκε ως προς το αντίστοιχο μήκος του μέλους, το μήκος των μυϊκών δεματίων ήταν μεγαλύτερο στις αθλήτριες σε όλους τους εξεταζόμενους μυς ($p \leq 0,017$). Επιπρόσθετα, οι αθλήτριες είχαν υψηλότερο άλμα (13,1%, $p = 0,005$), μεγαλύτερη σχετική ισχύ και ρυθμό εφαρμογής δύναμης ($p < 0,005$), ενώ η μέγιστη δύναμη ήταν μεγαλύτερη στα φυσικά δραστήρια κορίτσια (16,9%, $p = 0,002$). Η μάζα σώματος αποτέλεσε τον ισχυρότερο προβλεπτικό παράγοντα της μέγιστης δύναμης και στις δύο ομάδες ($p < 0,001$). Η ισχύς στο κατακόρυφο άλμα με προδιάταση προβλέφθηκε με μεγαλύτερη ακρίβεια από την εγκάρσια διατομή του γαστροκνημίου στις αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής, ενώ στα φυσικά δραστήρια κορίτσια από την εγκάρσια διατομή του έξω πλατύ σε συνδυασμό με τον δείκτη ωρίμανσης (όλα τα $p < 0,001$).

Οι αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής παρουσιάζουν εξειδικευμένες, κυρίως διαμήκεις μορφολογικές προσαρμογές στους μυς, ενώ στη μακρά κεφαλή του δικέφαλου μηριαίου παρατηρούνται και προσαρμογές στο πάχος του μυός. Επιπλέον, παρουσιάζουν καλύτερη απόδοση στο κατακόρυφο άλμα με προδιάταση (Gaspari et al., 2024). Σε αναπτυσσόμενες αθλήτριες, η σωματική μάζα σχετίζεται κυρίως με τη μέγιστη δύναμη, ενώ η εγκάρσια διατομή των μυών συνδέεται περισσότερο με την παραγωγή ισχύος.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Gaspari, V., Bogdanis, G. C., Panidi, I., Konrad, A., Terzis, G., Donti, A., & Donti, O. (2024). The importance of physical fitness parameters in rhythmic gymnastics: A scoping review. *Sports*, 12(9), 248.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΜΥΪΚΟΥ ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΠΩΣΗ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕ ΕΚΚΕΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ

ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ Ν.¹, ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ.², ΤΕΡΖΗΣ Γ.³, ΠΑΣΧΑΛΗΣ Β.¹

¹Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Εργαστήριο Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

³Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ασυνήθιστη έκκεντρη άσκηση έχει αποδειχτεί ότι προκαλεί ασκησιογενή μυϊκό μικροτραυματισμό, προκαλώντας μια σειρά αλλαγών σε έμμεσους βιοδείκτες (Paschalis et al., 2005). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση έμμεσων δεικτών του ασκησιογενούς μυϊκού μικροτραυματισμού καθώς και η διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ επιδέξιου και μη επιδέξιου άκρου.

Δεκαοκτώ γυναίκες (23,7 ± 1,6 έτη, 58,4 ± 10,2 kg, 163,4 ± 5,6 cm) πραγματοποίησαν δύο συνεδρίες ισοκινητικής έκκεντρης άσκησης (μια σε κάθε πόδι) με διαφορά μεταξύ τους δύο εβδομάδες (5 σετ των 15 επαναλήψεων μέγιστης έντασης). Ακριβώς πριν και 48 ώρες μετά την κάθε έκκεντρη άσκηση αξιολογήθηκαν ο καθυστερημένος μυϊκός πόνος, η μέγιστη ισομετρική και έκκεντρη ροπή καθώς και ο δείκτης κόπωσης στους εκτεινόντες της άρθρωσης του γόνατος και των δύο κάτω άκρων.

Η ισοκινητική έκκεντρη άσκηση προκάλεσε αλλαγές στους έμμεσους βιοδείκτες του μυϊκού μικροτραυματισμού. Συγκεκριμένα, ο καθυστερημένος μυϊκός πόνος στο επιδέξιο άκρο αυξήθηκε σημαντικά από την ηρεμία $1,4 \pm 0,6$ στις 48 ώρες $5,9 \pm 1,8$ ($p < 0,001$) ενώ οι αντίστοιχες τιμές για το μη επιδέξιο άκρο ήταν $1,5 \pm 0,6$ και $5,7 \pm 2,1$ ($p < 0,001$). Παράλληλα φαίνεται ότι υπάρχει ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ των δύο ποδιών όσον αφορά τον καθυστερημένο μυϊκό πόνο ($r = 0,718$, $p < 0,001$). Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα όσον αφορά τη μέγιστη έκκεντρη ροπή, όπου εμφανίστηκε στατιστικά σημαντική μείωση 48 ώρες μετά την έκκεντρη άσκηση και για τα δύο άκρα ($p < 0,001$), ενώ μεταξύ των δύο άκρων η συσχέτιση των τιμών της έκκεντρης ροπής ήταν στατιστικά σημαντική ($r = 0,752$, $p < 0,001$). Ο δείκτης κόπωσης ο οποίος υπολογίστηκε μέσα από την δοκιμασία των 30 δευτερολέπτων μέγιστης ισομετρικής ροπής, παρουσίασε στατιστικές διαφορές πριν και 48 ώρες μετά την έκκεντρη άσκηση ($p = 0,001$), οι οποίες όμως φάνηκε να μην είναι παρόμοιες μεταξύ των δύο άκρων.

Από τα αποτελέσματα αυτά προέκυψε ότι η ασυνήθιστη έκκεντρη άσκηση αφενός προκαλεί μυϊκό μικροτραυματισμό όπως συμπεραίνουμε από τις αλλαγές στους βιοδείκτες, και αφετέρου προκαλεί παρόμοιο μυϊκό μικροτραυματισμό και στα δύο κάτω άκρα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Paschalis, V., Koutedakis, Y., Jamurtas, A. Z., Mougios, V., & Baltzopoulos, V. (2005). Equal volumes of high and low intensity of eccentric exercise in relation to muscle damage and performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 184-188.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΟΚΤΩ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ, ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΝΙΚΑΣ Σ., ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ., ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ., ΝΤΑΛΛΑΣ Γ.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η ενόργανη γυμναστική απαιτεί ανεπτυγμένες κινητικές δεξιότητες, υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και προηγμένο νευρομυϊκό συντονισμό με τη λειτουργική νευρομυϊκή προπόνηση να έχει αναδειχθεί ως μια ιδιαίτερα αποτελεσματική μέθοδος βελτίωσης της αθλητικής απόδοσης (Moeskops et al., 2024). Σκοπός της μελέτης ήταν η επίδραση της λειτουργικής νευρομυϊκής προπόνησης διάρκειας 8 εβδομάδων σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης και στην ισορροπία νεαρών αθλητριών ενόργανης γυμναστικής.

Στην μελέτη συμμετείχαν 28 αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής, ηλικίας 9-12 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, την πειραματική (ΠΟ) και την ελέγχου (ΟΕ). Και οι δύο ομάδες ακολούθησαν το καθιερωμένο πρόγραμμα του συλλόγου, ενώ η πειραματική ομάδα εφήρμοσε επιπλέον ένα παρεμβατικό πρόγραμμα ασκήσεων διάρκειας 8 εβδομάδων. Οι ομάδες αξιολογήθηκαν πριν την έναρξη και μετά τη λήξη του προγράμματος στο κατακόρυφο άλμα, την ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης, το δρομική ταχύτητα, τη δυναμική ισορροπία και τη ρίψη ιατρικής μπάλας 2 kg.

Στο κατακόρυφο άλμα με αιώρηση των χεριών η πειραματική ομάδα βελτιώθηκε κατά 10,06% ($22,57 \pm 4,66$ σε $24,84 \pm 3,01$ cm), ενώ η ομάδα ελέγχου κατά 4,06% ($22,57 \pm 4,66$ σε $23,61 \pm 5,86$ cm, $p < 0,01$). Στο κατακόρυφο άλμα χωρίς αιώρηση η ΠΟ βελτιώθηκε κατά 5,77% ($21,14 \pm 2,85$ σε $22,36 \pm 2,93$ cm), ενώ η ΟΕ παρέμεινε σχεδόν αμετάβλητη (+0,04%, $p > 0,05$). Στο T-Test η ΠΟ βελτιώθηκε κατά 8,53% ($8,52 \pm 0,90$ σε $7,85 \pm 0,60$ s), ενώ η ΟΕ παρουσίασε μικρή μεταβολή (-0,86%, $p > 0,05$). Στη δρομική ταχύτητα 10 m η ΠΟ βελτιώθηκε κατά 8,29% ($2,35 \pm 1,00$ σε $2,17 \pm 0,11$ s, $p < 0,01$), έναντι 1,33% της ΟΕ. Στη ρίψη ιατρικής μπάλας η ΠΟ βελτιώθηκε από $3,63 \pm 0,60$ σε $4,44 \pm 0,77$ m (+22,31%, $p < 0,01$) και από $1,84 \pm 0,29$ σε $2,16 \pm 0,38$ m (+17,39%, $p < 0,05$). Στη δυναμική ισορροπία η πειραματική ομάδα βελτιώθηκε στο δεξιό ($95,22 \pm 6,63$ σε $100,63 \pm 4,49$, +5,58%) και στο αριστερό πόδι ($95,33 \pm 6,64$ σε $104,06 \pm 4,49$, +9,82%, $p < 0,01$), ενώ στην ΟΕ οι μεταβολές ήταν μικρότερες (-0,50%, +2,20%).

Η λειτουργική νευρομυϊκή προπόνηση συμβάλλει στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και της ισορροπίας νεαρών αθλητριών.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Moeskops, S., Oliver, J. L., Radnor, J. M., Haff, G. G., Myer, G. D., Ramachandran, A. K., & Lloyd, R. S. (2024). Effects of neuromuscular training on muscle architecture, isometric force production, and stretch-shortening cycle function in trained young female gymnasts. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 38(9), 1640–1650.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΕΜΜΗΝΟΥ ΡΥΣΕΩΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ: ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

ΚΑΝΝΑ Δ.Α., ΔΟΝΤΗ Α., ΠΑΝΙΔΗ Ι., ΓΑΣΠΑΡΗ Β., ΔΟΝΤΗ Ο.

Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η έμμηνος ρύση (ΕΡ) χαρακτηρίζεται από σημαντικές διακυμάνσεις ως προς τη συχνότητα και τη βαρύτητα των συμπτωμάτων της. Στις αθλήτριες, και ιδιαίτερα στις έφηβες, ενδέχεται να εμφανίζονται με μεγαλύτερη ένταση, λόγω παραγόντων που σχετίζονται με το προπονητικό φορτίο, τη βιολογική ωρίμανση και τις φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η περιγραφή των διαταραχών και των συμπτωμάτων της ΕΡ σε αθλήτριες Γυμναστικής για Όλους, καθώς και η διερεύνηση πιθανών τροποποιήσεων της προπονητικής διαδικασίας κατά τις ημέρες της ΕΡ.

Στη μελέτη συμμετείχαν 95 αθλήτριες Γυμναστικής για Όλους (ηλικία: $16 \pm 2,2$ έτη, προπονητική εμπειρία: $5,5 \pm 2,4$ έτη), οι οποίες συμμετείχαν σε εθνικούς διαγωνισμούς. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίων αξιολόγησης διαταραχών και συμπτωματολογίας της ΕΡ.

Η μέση ηλικία εμμηναρχής των αθλητριών ήταν $12,2 \pm 1,2$ έτη. Από το σύνολο των συμμετεχουσών, το 63,9% ανέφερε ασταθή κύκλο, το 51% αμηνόρροια, το 48% oligομηνόρροια και το 33% πολυμηνόρροια, ενώ το 11% είχε διαγνωστεί με δυσμηνόρροια. Πάνω από το 70% των αθλητριών ανέφερε διαταραχές ύπνου και έντονη κόπωση κατά την ΕΡ. Επιπλέον, το 47% παρουσίασε έντονα σωματικά συμπτώματα, όπως πόνο, κοιλιακό ή μαστικό οίδημα και οσφυαλγία, ενώ το 44% δήλωσε χρήση αναλγητικών. Αρνητικά συναισθηματικά συμπτώματα (κακή διάθεση και θυμός), καθώς και διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά (βουλιμία), αναφέρθηκαν από ποσοστό άνω του 73% των συμμετεχουσών. Ωστόσο, το 88% δήλωσε ότι δεν ανέβαλλε ή ανέβαλε σπάνια την προπόνηση κατά την ΕΡ, το 73% δεν μείωνε την ένταση και το 96% δεν μείωνε τη διάρκεια της προπόνησης. Μόλις το 12% των αθλητριών ανέφερε ότι η ΕΡ επηρεάζει αρνητικά την αγωνιστική τους απόδοση.

Συμπερασματικά, ορισμένες εκδηλώσεις, όπως η εμμηνορροϊκή αστάθεια, μπορεί να αποτελούν μέρος της φυσιολογικής βιολογικής ωρίμανσης, ιδιαίτερα σε εφηβικό πληθυσμό (Itriyeva, 2022). Ωστόσο, τα συνολικά ευρήματα υποδηλώνουν αυξημένη επιβάρυνση τόσο ως προς τη συχνότητα όσο και ως προς την ένταση των συμπτωμάτων, σε σχέση με τα επίπεδα στον γενικό πληθυσμό, γεγονός που επιβεβαιώνει την ανάγκη για έγκαιρη αξιολόγηση και υποστηρικτικές παρεμβάσεις στον αθλητικό χώρο.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Itriyeva, K. (2022). The normal menstrual cycle. *Current Problems in Pediatric & Adolescent Health Care*, 52(5), 101183. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2022.101183>

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ – 16 – ΧΟΡΟΣ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Προεδρείο: Μ. ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Γ. ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ, Μεταδιδακτορικός ερευνητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Διδακτική του ελληνικού παραδοσιακού χορού και νέο πρόγραμμα σπουδών Φυσικής Αγωγής: Προς μια δημιουργική και συμμετοχική εκπαιδευτική εμπειρία στο Λύκειο
ΣΑΜΑΡΑΣ Α., ΓΚΙΟΣΟΣ Ι., ΔΑΝΙΑ Α., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Ι. Μ.

Χορός, φαινομενολογία και ενσώματη γνώση: Το παράδειγμα του αυτοσχεδιασμού με επαφή

ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Π.(Τ.)

Διαφοροποιούνται οι επιδράσεις ενός προγράμματος δημιουργικού χορού στην κοινωνική-συναισθηματική επάρκεια των μαθητών-τριών ανάλογα με το φύλο τους;
ΠΑΤΡΑ Α., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ., ΣΤΑΥΡΟΥ Ν., ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.

Η συμμετοχή ατόμων με οπτική αναπηρία στον χορό και τον ελληνικό παραδοσιακό χορό: Αντιλήψεις, κίνητρα και εμπόδια

ΚΑΤΣΙΦΗ Σ., ΚΑΡΦΗΣ Β., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Η συμβολή του χορού σε προγράμματα απεξάρτησης και επανένταξης ατόμων με εθισμό σε εξαρτησιογόνες ουσίες

ΚΟΥΤΣΑΜΠΑΣΗ Ε., ΚΑΡΦΗΣ Β., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Από την επείγουσα εξ αποστάσεως διδασκαλία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση:

Διαμορφώνοντας εκπαιδευτικό υλικό για τη χορευτική παράδοση της Ικαρίας

ΓΕΡΜΟΛΑ Δ., ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΑ Α., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Διδάσκοντας την «ελληνικότητα»: Έλληνες χοροδιδάσκαλοι και Ιάπωνες μαθητές στον ελληνικό παραδοσιακό χορό

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε., ΑΟΥΑΜΑ Κ., TSUCHIYA Y.

**ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΠΡΟΣ ΜΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ
ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ**

ΣΑΜΑΡΑΣ Α.¹, ΓΚΙΟΣΟΣ Ι.², ΔΑΝΙΑ Α.², ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Ι. Μ.¹

¹Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η αναθεώρηση των προγραμμάτων σπουδών (ΠΣ) της σχολικής Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) μετατοπίζει το κέντρο βάρους από τη «διδασκαλία δραστηριοτήτων» στη διαμόρφωση σωματικά εγγράμματων μαθητών, με ορίζοντα τη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής, σε ένα μαθητοκεντρικό και ολιστικό πλαίσιο προκρίνοντας ενεργητικές, συνεργατικές και δημιουργικές πρακτικές (Διγγελίδης κ.ά., 2022). Επιπρόσθετα, το ΠΣ ΦΑ στο Λύκειο, στο πλαίσιο της θεματική ενότητας «χοροί και ρυθμός», δίνει τη δυνατότητα να συμπεριληφθεί και η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού (ΕΠΧ) σε αυτό. Με ποιον όμως τρόπο; Σκοπός της εργασίας είναι να διερευνήσει εάν η Μορφολογική Μέθοδος Διδασκαλίας (ΜΜΔ) του ΕΠΧ αποτελεί κατάλληλη παιδαγωγική επιλογή στο αναθεωρημένο του ΠΣ ΦΑ στο Λύκειο.

Πραγματοποιήθηκε θεωρητική επισκόπηση της φιλοσοφίας και του περιεχομένου του ΠΣ Λυκείου, ειδικότερα της θεματικής ενότητας «χοροί και ρυθμός» και της ΜΜΔ του ΕΠΧ.

Διαπιστώθηκε ότι, η ΜΜΔ, ως μέθοδος διδασκαλίας του ΕΠΧ (Τυροβολά & Κουτσούμπα, 2006), στοχεύει στην κατανόηση του τρόπου συγκρότησης της χορευτικής μορφής και αντιμετωπίζει τη μάθηση ως ενεργητική δόμηση νοημάτων, δίνοντας στους μαθητές εργαλεία να κατανοήσουν, αναλύσουν και ερμηνεύσουν τον χορό, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα, την αυτοέκφραση και την ενεργή συμμετοχή τους σε αυτόν (Φούντζουλας, 2021). Έτσι, η διδασκαλία του ΕΠΧ μετασχηματίζεται, μέσω ενεργητικών, συνεργατικών και δημιουργικών διαδικασιών, από απλή αναπαραγωγή κινητικών σχημάτων σε δυναμική εκπαιδευτική διαδικασία παρέχοντας ένα μαθητοκεντρικό και ολιστικό πλαίσιο που προάγει τη διαμόρφωση σωματικά αλλά και πολιτισμικά εγγράμματων μαθητών. Στη βάση αυτή, η ΜΜΔ συνιστά κατάλληλη παιδαγωγική επιλογή για τη διδασκαλία του ΕΠΧ στο Λύκειο με βάση τα νέα ΠΣ δίνοντας τη δυνατότητα για μία δημιουργική και συμμετοχική εμπειρία μάθησης και επαναπροσδιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο τη διδασκαλία του στο σήμερα.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Διγγελίδης, Ν., Γοροζίδης, Γ., Κολοβελώνης, Α., & Λαμπάκη, Ο. (2022). *Οδηγός εκπαιδευτικού Φυσική Αγωγή Λυκείου* (2η έκδ.). Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
- Τυροβολά, Β., & Κουτσούμπα, Μ. (2006). Μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού: Το παράδειγμα των ποντιακών χορών. *Μουσική σε Πρώτη Βαθμίδα*, 1, 19–32.
- Φούντζουλας, Γ. (2021). Από την μορφολογική μέθοδο ανάλυσης του χορού στη μορφολογική μέθοδο διδασκαλίας του, τον χορευτικό γραμματισμό και την κριτική παιδαγωγική. *Μια έρευνα δράσης στον ελληνικό παραδοσιακό χορό* (Διδακτορική Διατριβή, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών). Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης.

ΧΟΡΟΣ, ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΓΝΩΣΗ: ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΜΕ ΕΠΑΦΗ

ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Π.(Τ.)

Ανεξάρτητη ερευνήτρια χορού, Εκπαιδευτικός Φ.Α.

Αφετηρία της εργασίας αποτελεί η φαινομενολογία του Husserl και κυρίως του Merleau-Ponty (1962 [1945]), όπου το σώμα αναγνωρίζεται ως «ζων σώμα» και ως φορέας αντίληψης και νοήματος, και λειτουργεί ως ενεργό υποκείμενο που συγκροτεί τον κόσμο μέσα από τη βιωμένη εμπειρία και όχι ως εργαλειακό μέσο. Επιπρόσθετα, η θεωρία της ενσώματης νόησης (Varela et al., 1991) επεκτείνει αυτή την προβληματική, υποστηρίζοντας ότι η γνώση αναδύεται μέσα από τη δυναμική αλληλεπίδραση σώματος, νου και περιβάλλοντος. Στο πλαίσιο αυτό, σκοπός της εργασίας είναι η μελέτη του τρόπου με τον οποίο η φαινομενολογική θεωρία και η θεωρία της ενσώματης νόησης μετασχηματίζονται σε δημιουργική πρακτική μέσω της χορευτικής πρακτικής του Contact Improvisation που αναπτύχθηκε στις ΗΠΑ το 1972 και εισήχθη στην Ελλάδα στα τέλη της δεκαετίας του 1980.

Μεθοδολογικά, η εργασία βασίζεται στη θεωρητική και ερμηνευτική ανάλυση της φαινομενολογικής έρευνας και της ενσώματης νόησης με έμφαση στη βιωμένη εμπειρία της κίνησης. Το Contact Improvisation πρόκειται για αυτοσχεδιαστική μορφή χορού που βασίζεται στη συνεχή επαφή, τη διαχείριση της βαρύτητας και την ανταλλαγή βάρους, όπου η αντίληψη και η δράση συν-διαμορφώνονται σε πραγματικό χρόνο. Υπό αυτή την έννοια, συνιστά μια πρακτική ενσώματης γνώσης και σχεσιακής συν-δημιουργίας κατά την οποία ενεργοποιείται αυτό που ο Merleau-Ponty περιγράφει ως προ-αναστοχαστική σχέση μεταξύ των σωμάτων καθώς το σώμα δεν είναι κλειστό υποκείμενο αλλά συγκροτείται μέσα από την άμεση σωματική συνάντηση. Η πρακτική αναδεικνύει μια μορφή «ενδοσωματικότητας», όπου τα σώματα λειτουργούν ως αμοιβαία εκτεθειμένα και «διαπερατά», συμμετέχοντας σε αυτό που ο φιλόσοφος ονομάζει «σάρκα του κόσμου». Η αστάθεια δεν αποτελεί έλλειψη αλλά παραγωγική συνθήκη, καθώς η διαρκής διαπραγμάτευση ισορροπίας συγκροτεί το υποκείμενο μέσα από τη σχέση. Όπως επισημαίνει η Albright (2018), η «γείωση» σε ένα ασταθές περιβάλλον αποκαλύπτει το σώμα ως πεδίο πολιτισμικής και υπαρξιακής διαπραγμάτευσης.

Καταληκτικά, αναδεικνύεται ότι η χορευτική πρακτική του Contact Improvisation και ο χορός συνιστούν μορφή γνώσης όπου θεωρία και δημιουργική πράξη συγκροτούν ενιαία ενσώματη εμπειρία.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Albright, A. C. (2018). *How to land: Finding ground in an unstable world*. Oxford University Press.
- Merleau-Ponty, M. (1962 [1945]). *Phenomenology of perception*. Routledge.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind*. MIT Press.

**ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ
ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΟΥΣ;**

ΠΑΤΡΑ Α.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.¹, ΣΤΑΥΡΟΥ Ν.², ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.¹

¹Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

²Τομέας Κοινωνικών & Ανθρωπιστικών Επιστημών, Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς & Αθλητικής Ψυχολογίας, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο δημιουργικός χορός (ΔΧ) επηρεάζει θετικά την ανάπτυξη της κοινωνικής-συναισθηματικής επάρκειας (ΚΣΕ) των μαθητών/-τριών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Konstantinidou, 2023), σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει εάν το φύλο, ο ρόλος του οποίου δεν έχει αποσαφηνιστεί επαρκώς, διαφοροποιεί τις επιδράσεις αυτές σε μαθητές/-τριες Α' τάξης του δημοτικού.

Στην έρευνα συμμετείχαν 71 μαθητές/-τριες, κατανεμημένοι σε τέσσερα τμήματα Α' τάξης. Δύο από τα τμήματα αυτά ταξινομήθηκαν τυχαία, ως άθικτες ομάδες, στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ) και δύο στην πειραματική ομάδα (ΠΟ). Η ΠΟ παρακολούθησε το πρόγραμμα ΔΧ, το οποίο διήρκεσε εννέα εβδομάδες, ενώ η ΟΕ ακολούθησε το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών της τάξης. Η εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής/ ερευνήτρια διδάξε και στις δύο ομάδες, χρησιμοποιώντας συνεργατικές μεθόδους διδασκαλίας. Πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αξιολογήθηκαν δομικά στοιχεία της ΚΣΕ. Συγκεκριμένα, ο/η εκπαιδευτικός τάξης και η εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής συμπλήρωσαν τις υποκλίμακες ενσυναίσθησης και ρύθμισης συναισθημάτων του Devereux Student Strengths Assessment-Second Step Edition (LeBuffe et al., 2011) και προ-κοινωνικής συμπεριφοράς του Strengths and Difficulties Questionnaire (Goodman, 1997). Οι μαθητές/-τριες συμπλήρωσαν την υπο-κλίμακα «σχέσεις με συνομηλίκους» του Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children (Harter & Pike, 1984).

Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων έδειξαν ότι, παρότι οι διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων (ΠΟ, ΟΕ) ήταν σημαντικές, με την ΠΟ να υπερτερεί, το φύλο δεν επηρέασε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ΔΧ. Το εύρημα αυτό ενισχύει την άποψη ότι το πρόγραμμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εκπαιδευτικό μέσο για την ανάπτυξη της ΚΣΕ όλων των μαθητών/-τριών της Α' τάξης.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 38(5), 581-586.
- Harter, S., & Pike, R. (1984). *The pictorial scale of perceived competence and social acceptance for young children*. *Child Development*, 55(6), 1969-1982.
- Konstantinidou, E. (2023). *Creative dance studies in elementary schools: A systematic search and a narrative review*. *Research in Dance Education*, 26(4), 388-422.
- LeBuffe, P. A., Naglieri, J. A., & Shapiro, V. B. (2014). *Devereux Student Strengths Assessment – Second Step Edition (DESSA-SSE) brief user's guide*. Aperture Education.

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΟΠΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΤΟΝ ΧΟΡΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ: ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ, ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΑ

ΚΑΤΣΙΦΗ Σ., ΚΑΡΦΗΣ Β., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο χορός και συνεπώς ο ελληνικός παραδοσιακός χορός (ΕΠΧ) αποτελεί μια πολυαισθητηριακή εμπειρία, στο πλαίσιο της οποίας άνθρωποι με αναπηρίες και ειδικότερα άτομα με οπτική αναπηρία (προβλήματα όρασης ή τύφλωση-ΠΟΤ), των οποίων ο αριθμός αυξάνεται παγκοσμίως (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2019), στερούνται ευκαιριών ή/και δυνατοτήτων συμμετοχής, παρόλο που η συμμετοχή τους σε προγράμματα χορού συμβάλλει στη σωματική, κινητική, διαπροσωπική και συναισθηματική βελτίωσή τους (Γερμόλα κ.ά., 2023). Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση της συμμετοχής (παράγοντες που την επηρεάζουν, αντιλήψεις, κίνητρα ενεργοποίησης και εμπόδια) ατόμων με οπτική αναπηρία σε μαθήματα χορού και ελληνικού παραδοσιακού χορού, γενικού, συμπεριληπτικού, ενταξιακού ή προσαρμοσμένου χαρακτήρα, όπως αυτή αποτυπώνεται στη μέχρι σήμερα εμπειρική ερευνητική πρακτική.

Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων για το χρονικό διάστημα 2000-2026 με λέξεις-κλειδιά: τύφλωση, συμπεριληπτικός /προσβάσιμος /ενταξιακός /προσαρμοσμένος χορός, στην ελληνική και αγγλική γλώσσα. Κριτήρια επιλογής ήταν (α) η γλώσσα συγγραφής των άρθρων (ελληνική ή αγγλική) και (β) το περιεχόμενο (χορός και οπτική αναπηρία).

Βρέθηκαν έξι άρθρα μεταξύ 2015-2025 (4 ποιοτικής και 2 μεικτής έρευνας) που αφορούσαν σε είδη χορού (μπάλρουμ και σύγχρονο) άλλου από τον ΕΠΧ ή συμπεριελάμβαναν χορό (καποέιρα). Διαπιστώθηκε ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή ατόμων ΠΟΤ σε μαθήματα χορού σχετίζονται με ζητήματα προσβασιμότητας και συμπεριληψης.

Οι αντιλήψεις τους ως προς τη συμμετοχή τους αφορούν αισθητικά πρότυπα, στερεότυπα φύλου και θέματα κοινωνικής ένταξης. Ως κίνητρα ενεργοποίησης αναφέρονται τα θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους, τα μαθήματα χορού και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις στο πλαίσιο αυτών. Τέλος, τα εμπόδια σχετίζονται με τη δυσκολία εύρεσης μαθημάτων χορού για άτομα ΠΟΤ όπως και ανεπαρκή ενημέρωση για την ύπαρξη τέτοιων μαθημάτων. Καταληκτικά, τα θετικά μέχρι σήμερα ευρήματα της εμπειρικής έρευνας για τη συμμετοχή ατόμων ΠΟΤ στον χορό, η περιορισμένη έκτασή της όπως και η απουσία έρευνας για τον ΕΠΧ, ανοίγουν νέους ερευνητικούς ορίζοντες για μελέτη του χορού και του ΕΠΧ στα άτομα με αναπηρία.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Γερμόλα, Δ., Δανιά, Α., Κουτσούμπα, Ι. Μ., & Κουτσούκη, Δ. (2023). Η θετική επίδραση προγραμμάτων χορού στην κινητική και ψυχολογική κατάσταση ατόμων με προβλήματα όρασης- τύφλωσης: Μια αφηγηματική ανασκόπηση. *Κινησιολογία, Ανθρωπιστική κατεύθυνση*, 10(2), 1-18.

World Health Organization. (2019). *World report on vision*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516570>

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΘΙΣΜΟ ΣΕ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΚΟΥΤΣΑΜΠΑΣΗ Ε., ΚΑΡΦΗΣ Β., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο εθισμός αποτελεί ένα σύνθετο φαινόμενο που επηρεάζει εξίσου το άτομο και την κοινωνία (Μάτσα, 2001), ενώ η θεραπεία του αφορά σε μια μακρά διαδικασία που απαιτεί μια ολοκληρωμένη επιστημονική προσέγγιση. Τα τελευταία χρόνια, η θεραπεία μέσω του χορού (Μαργαρίτη, 2019) αναδεικνύεται ως μια υποσχόμενη μέθοδος υποστήριξης ατόμων στο 'ταξίδι' ανάρρωσής τους. Σκοπός της εργασίας ήταν η ανάδειξη της μέχρι σήμερα ερευνητικής πρακτικής αναφορικά με τον χορό και τον ελληνικό παραδοσιακό χορό, σε προγράμματα απεξάρτησης και επανένταξης ατόμων με εθισμό σε εξαρτησιογόνες ουσίες (ναρκωτικά).

Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (Google Scholar, ScienceDirect, Scihub και Sport Discus) με τις εξής λέξεις κλειδιά, μεμονωμένα ή και συνδυαστικά: (α) εθισμός (addiction), (β) εξάρτηση (addiction), (γ) απεξάρτηση (detoxification), (δ) επανένταξη (rehabilitation), (ε) θεραπεία μέσω του χορού και κίνησης/χοροθεραπεία (dance movement therapy), και βάση των ακόλουθων κριτηρίων: (i) ήταν στην ελληνική ή αγγλική γλώσσα, (ii) αφορούσαν άτομα εξαρτημένα από ναρκωτικά, (iii) χρησιμοποιούσαν τον χορό ως μέθοδο θεραπείας, και (iv) ήταν δημοσιευμένες από το 2000 έως το 2026.

Βρέθηκαν 25 μελέτες και, βάσει των κριτηρίων, επιλέχθηκαν οι 6 οι οποίες τα πληρούσαν. Και οι 6 ήταν εμπειρικές έρευνες ποιοτικού τύπου. Από αυτές, 1 χρησιμοποιούσε τον ελληνικό παραδοσιακό χορό ως θεραπευτική μέθοδο, ενώ οι υπόλοιπες 5 ατομικές και ομαδικές τεχνικές χορευτικής κίνησης.

Διαπιστώθηκε ότι στη μέχρι σήμερα ερευνητική πρακτική έχουν χρησιμοποιηθεί και τα τρία ρεύματα της χοροθεραπείας στην υπό μελέτη περίπτωση. Όμως τα μέχρι σήμερα ευρήματα δεν παρέχουν ξεκάθαρη εικόνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα του χορού στη θεραπευτική διαδικασία καθώς τα αποτελέσματα στο πλαίσιο απεξάρτησης και επανένταξης ατόμων με εθισμό σε εξαρτησιογόνες ουσίες (ναρκωτικά) ήταν αντικρουόμενα με τις θετικές ωστόσο επιδράσεις να επικρατούν. Στην περίπτωση του ελληνικού παραδοσιακού χορού, τα πρώτα ευρήματα ήταν θετικά.

Καταληκτικά, ο περιορισμένος αριθμός ερευνών σε συνδυασμό με τα ευρήματά τους αναδεικνύει την ανάγκη περαιτέρω έρευνας σε αυτό το πεδίο, γεγονός που ανοίγει νέους ερευνητικούς ορίζοντες για τη μελέτη και έρευνα του χορού και του ελληνικού παραδοσιακού χορού.

Βιβλιογραφικές Αναφορές:

- Μάτσα, Κ. (2001). *Ψάξαμε ανθρώπους και βρήκαμε σκιές. Το αίνιγμα της τοξικομανίας*. Άγρα.
- Μαργαρίτη, Α. (2019). *Στα συναρπαστικά μονοπάτια της χοροθεραπείας*. Πεδίο.

**ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΣΤΗΝ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗ
ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΡΙΑΣ**

ΓΕΡΜΟΛΑ Δ.¹, ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΑ Α.¹, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.²

¹Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών, ΕΑΠ

²Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Κατά την περίοδο της επείγουσας εξ αποστάσεως διδασκαλίας δημιουργήθηκε εκπαιδευτικό υλικό σε πολλά γνωστικά αντικείμενα συμπεριλαμβανομένου και αυτού του ελληνικού παραδοσιακού χορού για να καλύψει τις ανάγκες της. Μια τέτοια περίπτωση αποτελεί και το εκπαιδευτικό υλικό που αφορούσε τη χορευτική παράδοση της Ικαρίας για μαθητές δημοτικού σχολείου. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, το διαμορφωμένο αυτό υλικό δεν ανταποκρινόταν στις απαιτήσεις ενός ολοκληρωμένου πολυμεσικού υλικού εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στην οποία το εκπαιδευτικό υλικό συνιστά πυλώνα διαδραματίζοντας κεντρικό ρόλο στη διδασκαλία και μάθηση (Μανούσου κ. συν., 2020). Σκοπός της εργασίας είναι ο μετασχηματισμός εκπαιδευτικού υλικού που δημιουργήθηκε κατά την περίοδο της επείγουσας εξ αποστάσεως διδασκαλίας για τη χορευτική παράδοση της Ικαρίας, σε ολοκληρωμένο πολυμεσικό υλικό εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Για τη δημιουργία του εξ αποστάσεως πολυμορφικού εκπαιδευτικού υλικού υιοθετήθηκε η τυπολογία των West και Λιοναράκη (Κουτσούμπα & Γκιόσος, 2003; Λιοναράκης, 2001). Σύμφωνα με αυτή, το εξ αποστάσεως εκπαιδευτικό υλικό οργανώνεται σε τρεις δέσμες: 1η δέση: κείμενα, προκείμενα, μετακείμενα, 2η δέση: διακείμενα, επικείμενα, παρακείμενα και 3η δέση πολυκείμενα, πολυαντικείμενα.

Διαπιστώθηκε ότι ο μετασχηματισμός ενός εκπαιδευτικού υλικού, ακόμα και αυτού που διαμορφώθηκε σε περίοδο επείγουσας εξ αποστάσεως διδασκαλίας, σε ολοκληρωμένο πολυμεσικό υλικό εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είναι απαιτητικός ώστε να πληροί τις προδιαγραφές της εκπαίδευσης από απόσταση. Ωστόσο, το μετασχηματισμένο πια εξ αποστάσεως εκπαιδευτικό υλικό καλύπτει όλες τις απαιτήσεις ενός πολυμεσικού υλικού, το οποίο, ενεργοποιώντας την οπτική και λεκτική ικανότητα των μαθητών δημοτικού για επεξεργασία πληροφοριών αναφορικά με τη χορευτική παράδοση της Ικαρίας, αναδεικνύει τις δυνατότητες αξιοποίησης της εξ αποστάσεως πολυμορφικής εκπαίδευσης και στην περίπτωση του χορού.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Κουτσούμπα, Μ., & Γκιόσος, Γ. (2003). Μια θεωρητική προσέγγιση για το σχεδιασμό διδακτικού υλικού στην ανοικτή και εξ αποστάσεως πολυμορφική εκπαίδευση. Στο Α. Λιοναράκης (Επιμ.), *2ο Πανελλήνιο Συνέδριο για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, Πρακτικά εισηγήσεων* (σσ. 654-661). Προπομπός.
- Λιοναράκης, Α. (2001). Ανοικτή και εξ αποστάσεως πολυμορφική εκπαίδευση: Προβληματισμοί για μία ποιοτική προσέγγιση σχεδιασμού διδακτικού υλικού. Στο Α. Λιοναράκης (Επιμ.), *Απόψεις και προβληματισμοί για την ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση* (σσ. 1-15). Προπομπός.
- Μανούσου, Ε., Χαρτοφύλακα, Τ., Γκιόσος, Ι., & Κουτσούμπα, Μ. (2020). *Το εκπαιδευτικό υλικό και ο σχεδιασμός της διδασκαλίας και της μάθησης*. ΕΑΠ.

ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΤΗΝ «ΕΛΛΗΝΙΚΟΤΗΤΑ»: ΕΛΛΗΝΕΣ ΧΟΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΟΙ ΚΑΙ ΙΑΠΩΝΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε.¹, ΑΟΥΑΜΑ Κ.², TSUCHIYA Y.²

¹ Τομέας Γυμναστικής & Χορού, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ.

² College of Humanities and Sciences, Nihon University

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός συνδέεται συχνά με ζητήματα πολιτισμικής ταυτότητας, συλλογικής μνήμης και ιστορικής συνέχειας (Appadurai, 1996; Kaeppler, 2000). Όταν, όμως, μεταφέρεται εκτός του εθνικού πλαισίου προέλευσής του και διδάσκεται σε διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα, ανακύπτουν ερωτήματα σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο συγκροτείται και νοηματοδοτείται η έννοια της «ελληνικότητας». Η περίπτωση της Ιαπωνίας παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς ο ελληνικός παραδοσιακός χορός μεταδίδεται σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο με διαφορετικές αισθητικές, σωματικές και κοινωνικές παραδόσεις.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει πώς η έννοια της «ελληνικότητας» μεταφέρεται και ερμηνεύεται μέσα από τη διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε Ιάπωνες μαθητές, καθώς και να αναδείξει τον ρόλο των Ελλήνων χοροδιδασκάλων σε αυτή τη διαδικασία.

Η έρευνα βασίζεται σε ποιοτική εθνογραφική προσέγγιση και αξιοποιεί δεδομένα από ημιδομημένες και ελεύθερες συνεντεύξεις με Έλληνες χοροδιδασκάλους που έχουν εμπειρία διδασκαλίας ελληνικού παραδοσιακού χορού στην Ιαπωνία. Οι ερωτήσεις επικεντρώθηκαν στις διδακτικές πρακτικές, στον τρόπο παρουσίασης του πολιτισμικού πλαισίου των χορών και στις αντιλήψεις των δασκάλων σχετικά με τη μετάδοση της ελληνικής κουλτούρας. Η ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων βασίστηκε σε έννοιες όπως η πολιτισμική διαμεσολάβηση, η ενσώματη γνώση (Foster, 1997) και η διαπολιτισμική μετακίνηση.

Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν ότι η διδασκαλία του ελληνικού παραδοσιακού χορού σε Ιάπωνες μαθητές δεν περιορίζεται στη μετάδοση μιας κινητικής μορφής, αλλά συνιστά μια διαδικασία πολιτισμικής διαμεσολάβησης, μέσα από την οποία μεταφέρονται νοήματα, αξίες και πολιτισμικές αναφορές. Ο χοροδιδάσκαλος λειτουργεί ως φορέας αυτής της μετάδοσης, γεφυρώνοντας διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια και συμβάλλοντας στη συγκρότηση νέων τρόπων κατανόησης του χορού εκτός του εθνικού του περιβάλλοντος.

Συμπερασματικά, ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, όταν μεταφέρεται εκτός του εθνικού του πλαισίου, λειτουργεί ως δυναμική πολιτισμική πρακτική που επανανοηματοδοτείται μέσα από τη διαπολιτισμική συνάντηση. Η έννοια της «ελληνικότητας» αναδεικνύεται ως σχεσιακή και μεταβαλλόμενη, συγκροτούμενη μέσα από τη διαρκή αλληλεπίδραση μεταξύ δασκάλων και μαθητών σε ένα νέο πολιτισμικό περιβάλλον.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Appadurai, A. (1996). *Modernity at large: Cultural dimensions of globalization*. University of Minnesota Press.
- Foster, S. L. (1997). Dancing bodies. In J. Desmond (Ed.), *Meaning in motion: New cultural studies of dance* (pp. 235-257). Duke University Press.
- Kaeppler, A. L. (2000). Dance ethnology and the anthropology of dance. *Dance Research Journal*, 32(1), 116-125.



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

*«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»*

24 – 25 Απριλίου 2022

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

Ευρετήριο συγγραφέων

A

ΑΒΑΡΑΚΗ Ε., 175
ΑΒΡΑΜΟΠΟΥΛΟΣ Α., 182
ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., 125
ΑΔΑΜΑΚΗΣ Ε., 77, 83, 88, 90, 111, 135, 136
ΑΛΕΞΑΝΔΡΗ Μ., 56
ΑΛΕΞΙΟΥ Β., 182, 184
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ Σ., 88, 126
ΑΛΗΠΑΣΑΛΗ Φ., 91
ΑΛΜΠΑΝΙΔΟΥ Π., 143
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ Π., 138
ΑΝΔΡΕΑΤΟΥ Α., 51
ΑΝΔΡΙΩΤΗ Ε., 88,90
ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ Γ., 181, 182, 183, 184
ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Π., 112
ΑΞΑΡΛΗΣ Μ., 55
ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ Α., 61
ΑΡΑΧΩΒΙΤΗΣ Α., 79
ΑΡΣΟΝΙΑΔΗΣ Γ., 75, 76, 201, 202
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κ., 182
ΑΣΩΝΙΤΟΥ Κ., 141, 142, 143, 144
ΑΥΘΙΝΟΣ Ι., 156, 158, 159, 160, 161, 163, 164, 165, 166

B

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Δ., 56
ΒΕΚΑΚΗ Ε., 61
ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ., 81, 111, 113, 117, 120, 136, 191, 192, 193, 195, 214
ΒΙΤΣΙΚΑΝΟΥ Φ., 167
ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Δ., 111
ΒΟΥΚΑΛΗ Λ., 88, 90
ΒΡΑΧΝΕΛΗ Ε., 201, 202

Γ

ΓΑΒΡΙΑΤΟΠΟΥΛΟΥ Μ., 51
ΓΑΣΠΑΡΗ Β., 206, 207, 210
ΓΕΛΑΔΑΣ Ν., 50, 118, 127, 176
ΓΕΡΜΟΛΑ Δ., 217
ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ Β., 121, 169
ΓΕΡΟΝΤΗ Α., 123, 123
ΓΕΡΟΥΛΗΣ Π., 95,96
ΓΕΩΡΓΙΑΣ Χ., 194
ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ Ε., 187, 188
ΓΕΩΡΓΙΟΥ Ε., 205
ΓΙΑΝΝΑΚΗ Σ., 106, 107, 108, 109
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Χ., 17
ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ Α., 91
ΓΙΑΝΝΙΩΔΗ Ι., 142

ΓΙΑΣΛΑΚΙΩΤΗ Ι., 136
ΓΙΑΤΡΑ Α., 214
ΓΙΟΒΑΝΗ Χ., 102
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., 42
ΓΚΑΝΙΑΤΣΑ Ι.Π., 141
ΓΚΙΟΣΟΣ Ι., 32, 137, 138, 154, 212
ΓΚΟΡΤΣΙΛΑ Ε., 88, 90, 126, 136, 187, 188
ΓΚΟΥΝΤΑΣ Κ., 125
ΓΚΟΦΑΣ Δ., 93
ΓΟΥΛΑ Α., 43
ΓΡΗΓΟΡΗΣ Μ., 66
ΓΡΟΖΟΠΟΥΛΟΥ Σ., 20

Δ

ΔΑΝΙΑ Α., 82, 212
ΔΑΡΔΑΜΑΝΗΣ Χ., 176
ΔΑΥΡΟΥ Π., 152
ΔΗΜΑΚΟΣ Ν., 104, 135
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Κ., 137, 148, 150, 153
ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Μ.Α., 51
ΔΗΜΟΥ Δ., 158
ΔΙΑΜΑΝΤΗ Ε., 185
ΔΙΠΛΑ Κ., 118
ΔΟΝΤΗ Ο., 62, 84, 85, 189, 199, 206, 207, 210
ΔΟΝΤΗ Α., 37, 84, 206, 207, 210
ΔΟΥΒΑΡΑ Ν., 145
ΔΟΥΚΑ Α., 145
ΔΟΥΚΑΣ Π., 43
ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ Α., 141, 142, 143, 145
ΔΡΙΚΟΣ Σ., 55, 87, 123, 124, 194

Ε

ΕΚΙΖΟΣ Α., 18
ΕΛΕΥΘΕΡΑΚΗΣ-ΠΑΠΑΪΑΚΩΒΟΥ Ε., 51
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., 45, 46, 66, 67, 68, 70, 71, 72
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ Κ., 113
ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΗΣ Π. Ε., 206
ΕΥΘΥΜΙΟΥ Ε., 114, 115, 121, 169

Ζ

ΖΑΚΑΣ Α., 91
ΖΑΡΑΣ Ν., 63
ΖΑΡΙΦΟΠΟΥΛΟΥ Κ., 84
ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ Ε., 93, 132, 133, 194
ΖΑΧΑΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Η., 24, 55
ΖΗΒΑ Μ., 137

Θ

ΘΑΜΝΟΠΟΥΛΟΣ Ι., 100, 156, 158, 159, 160, 163, 164, 165

ΘΕΟΔΩΡΟΥ Α., 56, 58
ΘΕΟΤΟΚΑΤΟΣ Γ., 139
ΘΕΩΔΩΡΑΚΑΚΟΥ Φ., 51
ΘΩΜΑΚΟΣ Π., 94, 95, 96, 182, 184
Κ
ΚΑΒΒΟΥΡΑ Α., 63
ΚΑΒΒΟΥΡΑ Ρ., 108
ΚΑΒΟΥΡΑ Α., 187, 188
ΚΑΪΟΓΛΟΥ Β., 38, 136
ΚΑΛΙΑΡΝΤΑΣ Κ., 181, 183
ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΗ Δ., 87
ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ Μ., 54
ΚΑΛΤΣΩΝΗ Η., 118, 175
ΚΑΜΠΙΑΣ Α., 111, 191
ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ ΕΙ., 102
ΚΑΜΠΟΥΡΙΔΗΣ Π., 133
ΚΑΝΕΛΛΙΑΣ Ν., 51
ΚΑΝΝΑ Δ.Α., 189, 206, 207, 210
ΚΑΠΡΙΝΗ Δ., 156, 160
ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ., 111
ΚΑΡΑΜΠΙΑΤΣΟΣ Γ., 63
ΚΑΡΑΤΡΑΝΤΟΥ Κ., 121, 169
ΚΑΡΙΝΟΥ Ε., 114, 115, 121
ΚΑΡΚΑΛΕΤΣΗ Φ., 139
ΚΑΡΡΑΣ Κ., 128
ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ., 77, 82
ΚΑΡΥΟΦΥΛΛΙΔΟΥ Α., 170
ΚΑΡΦΗΣ Β., 150, 215, 216
ΚΑΣΤΡΙΤΗΣ Ε., 51
ΚΑΤΣΙΠΙΑΝΝΗΣ Π., 126
ΚΑΤΣΙΜΠΡΑΣ Π., 114, 121
ΚΑΤΣΙΦΗ Σ., 215
ΚΑΦΕΤΖΑΚΗΣ Ι., 173
ΚΕΠΕΣΙΔΟΥ Μ., 92, 130
ΚΙΤΣΙΚΟΥΔΗΣ Π., 57
ΚΛΕΤΤΑΣ Κ., 153
ΚΟΚΟΡΕΛΗΣ Α., 112
ΚΟΛΛΟΚΑΣ Α., 176
ΚΟΝΙΔΑΡΗ Α., 139
ΚΟΝΤΟΣΗ Κ., 103
ΚΟΡΡΕ Ε., 75, 76
ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ., 50, 52, 118, 175, 176
ΚΟΣΣΥΒΑ Ε., 136
ΚΟΥΚΟΥΝΑΣ Κ., 186
ΚΟΥΝΤΟΥΡΗ Ε., 199

ΚΟΥΤΟΥΖΙΔΗΣ Θ., 185
ΚΟΥΤΣΑΜΠΑΣΗ Ε., 216
ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ., 84, 137, 138, 150, 152, 154, 212, 214, 215, 216, 217
ΚΡΙΜΙΖΗ Ι., 176
ΚΤΙΣΤΑΚΗΣ Ι., 93, 194
ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Ν., 93
ΚΩΣΤΟΥΛΑΣ Γ., 64

Λ

ΛΑΖΑΡΟΥ Γ., 201, 202
ΛΑΖΑΡΟΥ Ε., 75, 76
ΛΑΖΑΡΟΥ Ν., 81
ΛΑΜΟΓΙΑΝΝΗΣ Γ., 185
ΛΑΤΣΙΝΟΥ Π., 117
ΛΙΑΝΟΣ Γ., 157
ΛΟΥΚΑ Ε., 118, 175
ΛΟΥΡΔΗ Φ., 63
ΛΥΚΕΣΑΣ Γ., 154
ΛΥΚΟΥΔΗ Θ., 47

Μ

ΜΑΚΡΗ Α., 92, 130
ΜΑΚΡΗ Π., 198
ΜΑΚΡΗΣ Α., 52, 118
ΜΑΛΑΝΔΡΑΚΗΣ Π., 51
ΜΑΛΛΙΟΥ Β., 133
ΜΑΛΛΙΟΥ Π., 42
ΜΑΛΦΑ Ε.Α., 128
ΜΑΝΑΣΗΣ Β., 156, 158, 159, 160, 163, 164, 165
ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ., 47, 48, 170, 171, 173, 177, 208
ΜΑΝΤΖΙΩΚΑΣ Η., 95, 96
ΜΑΡΑΚΗ Μ., 85, 119, 186, 199
ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗΣ Δ., 101
ΜΑΤΑΛΙΩΤΑΚΗΣ Μ., 52
ΜΑΤΤΑ Α., 192
ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ Σ., 60
ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π., 92, 130
ΜΕΧΑΣΣΕΜΠ Α., 123
ΜΗΛΙΩΤΗΣ Π., 176
ΜΙΓΚΟΥ Μ., 51
ΜΙΧΑΗΛ Α., 54
ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ Γ., 89
ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ Α., 80, 81, 161, 191
ΜΟΥΣΤΑΦΑ Σ., 167
ΜΠΑΛΑΣΚΑ Β., 131, 197
ΜΠΑΛΗ Π., 85
ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ Θ., 60, 63, 64, 132

ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., 87, 88, 89, 90, 119, 123, 124, 126, 127, 128, 187, 188
ΜΠΑΡΜΠΑΓΑΔΑΚΗ Μ., 204
ΜΠΑΡΤΑ Α., 93
ΜΠΑΤΑΤΟΛΗΣ Χ., 114, 115
ΜΠΕΗ Α., 161
ΜΠΕΪΝΤΑΡΗΣ Ν., 203
ΜΠΕΚΟΥ Β., 147
ΜΠΕΚΡΗΣ Ε., 93, 182, 184
ΜΠΕΛΕΧΡΗΣ Ν.Π., 59
ΜΠΕΝΕΚΑ Α., 42
ΜΠΙΤΖΑΝΑΚΗΣ Ε., 63, 64
ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., 22, 54, 59, 62, 89, 128, 181, 183, 206, 207
ΜΠΟΝΙΑ Δ., 42
ΜΠΟΤΣΑΡΗ Α., 111
ΜΠΟΤΩΝΗΣ Π., 14, 176, 205
ΜΠΟΥΚΑΚΙΩΤΗΣ Δ., 109
ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., 46, 67, 68, 69, 70, 71, 72
ΜΠΟΥΡΑ Α., 114, 115, 169
ΜΠΟΥΡΔΑΣ Δ., 181, 183
ΜΥΖΑΛΑ Α., 174
Ν
ΝΙΚΑΣ Σ., 90, 209
ΝΙΚΗΤΑΚΗΣ Ι., 15
ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ Μ.Ε., 131, 178, 179
ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Π.(Τ.), 213
ΝΙΤΣΙΟΠΟΥΛΟΥ Ε., 145
ΝΟΥΤΣΟΣ Κ., 92, 130
ΝΤΑΛΑΧΑΝΗ Κ., 82
ΝΤΑΛΛΑΣ Γ., 209
ΝΤΑΝΑΣΗΣ-ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Ι., 51
ΝΤΕΤΟΠΟΥΛΟΥ Π., 185
ΝΤΟΜΑΛΗ Σ., 186
Ξ
ΞΥΔΙΑ Ε., 119
Ο
ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗ Α., 114, 115, 169
Π
ΠΑΪΖΗΣ Χ., 60
ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ Μ., 104
ΠΑΝΙΔΗ Ι., 189, 206, 207, 210
ΠΑΝΟΥΤΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Β., 57, 58
ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΣ Γ., 185
ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ Β., 163, 165
ΠΑΝΤΕΛΗ Χ., 51
ΠΑΝΤΕΡΗ Φ., 70, 71, 172

ΠΑΞΙΝΟΣ Ο., 45
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ Α., 92, 129, 130
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ Μ., 91
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α., 80
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Ζ., 91
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Π-Ζ., 73
ΠΑΠΑΝΑΓΝΟΥ Α., 120
ΠΑΠΠΑΣ Κ., 115
ΠΑΡΑΔΕΙΣΗΣ Γ., 23, 55, 59, 209
ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ Ε., 19
ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ Ε., 189
ΠΑΣΧΑΛΗΣ Β., 133, 170, 174, 208
ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ Ν., 33, 98, 99
ΠΕΤΡΑΚΗ Δ., 62
ΠΕΡΡΑΚΟΣ Γ., 43
ΠΙΣΜΙΡΗ Σ., 195
ΠΟΝΤΙΔΗΣ Θ., 95, 96
ΠΟΥΛΑΚΗΣ Α., 78
ΠΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ Ζ., 136
ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ Ν., 174, 208
ΠΥΛΙΟΣ Ι. Π., 44
Ρ
ΡΑΙΟΥ Σ., 150
ΡΑΧΙΩΤΗΣ Θ., 77
ΡΙΖΟΠΟΥΛΟΥ Δ., 196
ΡΟΖΑ Μ., 178, 179
ΡΟΥΣΑΚΗΣ Π., 51
ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε., 46, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 172
Σ
ΣΑΪΤΑΝΗ Κ., 159
ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ Ο., 64, 132, 194
ΣΑΚΚΟΜΗΤΡΟΣ Ρ., 114, 121, 169
ΣΑΛΑΓΑΣ Α., 207
ΣΑΜΑΡΑΣ Α., 212
ΣΑΠΟΥΛΙΔΗ Φ., 172
ΣΒΩΛΗΣ Π., 94
ΣΓΟΥΜΠΟΠΟΥΛΟΥ Ι., 58
ΣΕΒΑΣΤΟΥ Κ., 170
ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε., 48
ΣΚΛΙΑ Μ., 100
ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε., 139, 141, 142, 143, 145
ΣΜΗΛΙΟΣ Η., 125
ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ Α., 58
ΣΟΥΓΛΗΣ Α., 130, 181, 182, 183, 184
ΣΟΥΤΟΣ Κ., 191

ΣΠΑΝΟΥ Μ., 81, 191, 193
ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ Π., 51
ΣΤΑΘΑΣ Π., 145
ΣΤΑΘΑΤΟΥ Ι., 106
ΣΤΑΜΑΤΙΟΥ Μ., 167
ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ Κ., 95, 96
ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ Μ., 148
ΣΤΑΥΡΟΥ Ν., 31, 77, 80, 82, 194, 195, 196, 197, 198, 214
ΣΤΕΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ Δ., 20
ΣΥΓΓΑΡΗΣ Α., 92
ΣΥΚΑΡΑΣ Ε., 48
ΣΥΝΤΙΧΑΚΗ Α., 138
ΣΥΡΟΣ Κ., 98, 99
ΣΧΙΝΑΣ Κ., 162
ΣΩΤΗΡΙΔΗΣ Α., 45, 50
ΣΩΤΗΡΙΟΥ Σ., 191
ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Κ., 88, 89, 90, 123, 124, 126, 127, 128, 132, 187, 188, 209
ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Π., 45
Τ
ΤΑΜΠΑΚΕΛΗ Β., 81
ΤΑΜΠΑΛΗΣ Κ., 136
ΤΑΤΑ Ο., 67, 68
ΤΕΡΖΗΣ Γ., 25, 51, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 132, 170, 206, 207, 208
ΤΕΡΠΟΣ Ε., 51
ΤΖΑΜΑΡΙΑ Ε., 193
ΤΖΑΝΗΣ Ε., 49
ΤΖΙΑΜΑΛΗ Β., 139
ΤΖΩΡΤΖΗ Μ., 164
ΤΗΛΙΓΑΔΑΣ Ε., 116
ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α., 13, 201, 202, 204
ΤΡΑΓΑΚΗ Θ., 204
ΤΡΑΜΠΑ Κ., 111
ΤΡΑΥΛΟΣ Α., 181, 183, 184
ΤΡΟΜΑΡΑΣ Κ., 63, 64
ΤΣΑΚΙΡΗ Μ., 126, 127
ΤΣΑΛΑΤΣΑΝΗ Ι., 104, 135
ΤΣΑΟΥΣΗ Σ., 107
ΤΣΙΝΙΚΑΣ Ι., 66, 72
ΤΣΙΤΣΙΛΩΝΗ Ο., 51
ΤΣΙΦΟΠΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Ζ., 139
ΤΣΙΩΝΑΣ Σ., 171
ΤΣΟΝΙΑ Α., 83
ΤΣΟΝΙΑΣ Σ., 105
ΤΣΟΥΚΟΣ Α., 54, 62, 128
ΤΣΟΥΝΗ Ζ., 151

Φ

ΦΑΤΟΥΡΟΣ Ι., 28
ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ Ε., 36, 147, 149, 151, 152, 218
ΦΙΛΙΠΠΙΟΥ Α., 43, 87
ΦΙΝΕΣ Α., 72
ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ Γ., 39
ΦΩΣΚΟΛΟΥ Α., 69
ΦΩΤΙΟΥ Δ., 51

Χ

ΧΑΛΙΤΣΙΟΣ Χ., 57
ΧΑΝΤΖΗΑΝΤΩΝΙΟΥ Μ., 173
ΧΑΡΙΤΟΥ Σ., 140, 141, 142, 143
ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ Χ., 154
ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΑ Α., 217
ΧΑΤΖΑΡΑ Ε., 113
ΧΑΤΖΗΗΛΙΑΣ Β., 177
ΧΑΤΖΗΛΑΜΠΡΙΝΟΣ Κ., 48
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., 29, 125
ΧΟΝΔΡΟΥ Β., 193
ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Κ., 95, 96
ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΑΚΗΣ Ο., 166
ΧΡΥΣΑΓΗΣ Ν., 139

Ψ

ΨΑΘΑ Α., 149
ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ., 78, 80, 84, 85, 116, 195, 196, 198, 199

AOYAMA K., 218
BOHM S., 61
HEMMELMAYR I., 139
KOEHLER B., 139
KRUSTRUP P., 10, 27
MEHLEY D., 61
MERSMANN F., 61
SMIRNOV Z., 61
TSUCHIYA Y., 218
WYLLEMAN P., 9, 34



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

*«Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός:
Από τη Θεωρία στη Δημιουργική Πρακτική»*

24 – 25 Απριλίου 20226

<https://tefaa-congress26.eventsadmin.com>

Επίσημοι Χορηγοί Συνεδρίου



Μαυρομιχάλη 4
10679, Αθήνα



210.36 35 343



www.konstadaras.gr

