



8^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

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

24 και 25 Απριλίου 2026, Αθήνα

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

Εισηγητές:

Πέτρος Μποτώνης, Αναπληρωτής Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. -Ε.Κ.Π.Α.

Γαβριήλ Αρσονιάδης, Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. -Ε.Κ.Π.Α.

Νικόλαος Κουτουβάκης, Υποψήφιος Διδάκτωρ Τ.Ε.Φ.Α.Α. -Ε.Κ.Π.Α.

Περίληψη

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

Προσδοκώμενα αποτελέσματα:

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

Πρόγραμμα:

Μέρος Α (Γαβριήλ Αρσονιάδης & Νικόλαος Κουτουβάκης)

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

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

Ερμηνεία αποτελεσμάτων.

Χώρος Διεξαγωγής: Αίθουσα Υγρού Στίβου Τ.Ε.Φ.Α.Α. -Ε.Κ.Π.Α.

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 άτομα