



ΤΕΦΑΑ ΠΘ



ΠΣΕΑΑ

# **30 ΧΡΟΝΙΑ ΤΕΦΑΑ ΠΘ** **1ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΠΣΕΑΑ** **1-2 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024**

## **ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**





# **1<sup>Ο</sup> ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΠΣΕΑΑ/30 ΧΡΟΝΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΠΘ**

## **1-2 Νοεμβρίου 2024**

**Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Καρυές, Τρίκαλα**

## **ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**

**Επιμέλεια έκδοσης**

Παπαϊωάννου Αθανάσιος & Κρομμύδας Χαράλαμπος

**Διοργάνωση**

Πανελλήνιος Σύλλογος Επαγγελματιών Αθλητισμού και Άσκησης - ΠΣΕΑΑ  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Τρίκαλα, Νοέμβριος 2024**

**ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ**

<b>Διευθυντής Συνεδρίου</b>	Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής Π.Θ, Αντιπρόεδρος Π.Σ.Ε.Α.Α.
<b>Οργανωτική Επιτροπή</b>	Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, Καθηγητής. Πρόεδρος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. Αλμπανίδης Ευάγγελος, Καθηγητής. Κοσμήτορας Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ. Γαλαζούλας Χρήστος, Καθηγητής, Πρόεδρος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. Γαλάνης Ευάγγελος, Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. Γελαδάς Νίκος, Καθηγητής Ε.Κ.Π.Α., Πρόεδρος Π.Σ.Ε.Α.Α. Δέρρη Βασιλική, Καθηγητής, Πρόεδρος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ. Διγγελίδης Νικόλαος, Καθηγητής, Πρόεδρος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α., μέλος Σ.Δ. Π.Θ. Καρατσαφέρη Χριστίνα, Καθηγητής, Κοσμήτορας Σ.Ε.Φ.Α.Α.Δ., Π.Θ. Κοσμάς Απόστολος, Καθηγητής ΦΑ, μέλος Δ.Σ. Π.Σ.Ε.Α.Α. Κρομμύδας Χαράλαμπος, Επίκουρος Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ. Νικολαΐδης Μιχάλης, Καθηγητής, Πρόεδρος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ. Παπαϊωάννου Αθανάσιος, Καθηγητής Π.Θ., Αντιπρόεδρος Π.Σ.Ε.Α.Α. Πατίκας Δημήτρης, Καθηγητής Α.Π.Θ., Γ.Γ. Π.Σ.Ε.Α.Α. Σμήλιος Ηλίας, Καθηγητής, Ταμίας Π.Σ.Ε.Α.Α. Τερζής Γεράσιμος, Καθηγητής, Πρόεδρος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Ε.Κ.Π.Α. Τσιόκανος Αθανάσιος, Καθηγητής, Αντιπρόεδρος Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ. Χατζηγεωργιάδης Αντώνης, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ. Αλεξανδρής Κωνσταντίνος, Καθηγητής, Πρόεδρος Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. Αλμπανίδης Ευάγγελος, Καθηγητής, Κοσμήτορας Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.
<b>Επιστημονική Επιτροπή</b>	Αλεξίου Σεραφείμ, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ. Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ. Γιάκας Ιωάννης, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ. Δελή Χαρίκλεια, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ. Δούδα Ελένη, Καθηγήτρια, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ. Δραγανίδης Δημήτριος, Επίκουρος Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ. Ζαραμπούκα Ολυμπία, Καθηγήτρια ΦΑ, μέλος Δ.Σ. Π.Σ.Ε.Α.Α. Καρατράντου Κωνσταντίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. Κομούτος Νικόλαος, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ. Λασκαρίδου Αθηνά, μέλος Δ.Σ. Π.Σ.Ε.Α.Α. Μαχαιρίδου Μαρία, Καθηγήτρια ΦΑ, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Μηλιώτης Παναγιώτης, Καθηγητής ΦΑ, μέλος Δ.Σ. Π.Σ.Ε.Α.Α. Μπεμπέτσος Ευάγγελος, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ. Μωρρές Ιωάννης, Επίκουρος Καθηγητής, Τ.Δ.Δ., Π.Θ. Σακκάς Γεώργιος, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. Σταύρου Νεκτάριος, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Ε.Κ.Π.Α. Τζιαμούρτας Αθανάσιος, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ. Φατούρος Ιωάννης, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ. Χασάνδρα Μαρία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

**Εθελοντική Ομάδα**

**Συντονιστές**

Μαγγουρίτσα Γεωργία, Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.  
Σύρου Νίκη, Ε.ΔΙ.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

**Μέλη**

Αγγέλη Μαρία  
Βαρυπάτη Πολυξένη  
Βασιλείου Βασιλική - Ζωή  
Βλάχος Όμηρος  
Βουγέση Ναταλία  
Γραμματικός Δημήτριος - Μάριος  
Ζακζάγκη Μαρίνα  
Καραντάκου Παναγιώτα  
Κιαμούρη Αριστεά  
Κιτσάτης Ιωάννης  
Κοκκινάκη Αθανασία  
Λουλές Γεώργιος  
Μακαρές Κωνσταντίνος  
Μανσούρ Αλίζ  
Μπαρτζιώκα Μαρία  
Μπουγιέση Μαρία  
Μπούτας Αχιλλέας  
Προσκυνητόπουλος Θεόδωρος  
Σακελλαριάδου Μυρτώ  
Σακοράφα Ελένη  
Σκαπέτη Ευθυμία  
Στεφανάι Νικόλ  
Τσιαβού Μαρία  
Χαρίση Βαρβάρα  
Χατζούδη Ιωάννα

**Υπεύθυνος ιστοσελίδας  
& αμφιθεάτρου**

Σακελαρίου Παναγιώτης, Διοικητικό Προσωπικό, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

**Υπεύθυνος γραφικών &  
οπτικοποίησης**

Τάνας Κωνσταντίνος, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

**Υπεύθυνη διάχυσης**

Φιλίππου Κωνσταντίνα, Ε.ΔΙ.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.



**Χαιρετισμός του Διευθυντή του Συνεδρίου, Αθανάσιου Παπαϊωάννου  
Αντιπροέδρου του Π.Σ.Ε.Α.Α., και πρώην Κοσμήτορα Σ.Ε.Φ.Α.Α.Δ.,  
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**

Το 1<sup>ο</sup> Συνέδριο του ΠΣΕΑΑ σε συνδυασμό με το επετειακό συνέδριο για τα 30 χρόνια ίδρυσης του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας πραγματοποιούνται σε μια κομβική στιγμή για τον κλάδο των επιστημόνων και επαγγελματιών του αθλητισμού και της άσκησης.

Από τη μια μεριά, η πρόοδος της επιστήμης μας και του κλάδου στη χώρα μας είναι στο καλύτερο επίπεδο που υπήρξαν ποτέ. Όλα τα ΤΕΦΑΑ της Ελλάδος φιγουράρουν μεταξύ των 300 καλύτερων τμημάτων επιστήμης αθλητισμού και άσκησης παγκοσμίως, σε μια στιγμή που η αναγκαιότητα της άσκησης τονίζεται όσο ποτέ άλλοτε από τους διεθνείς οργανισμούς υγείας. Σήμερα όλο και περισσότερος κόσμος ασκείται ζητώντας κατάλληλη επιστημονική καθοδήγηση και νέες θέσεις εργασίας δημιουργούνται στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης. Παράλληλα, η ίδρυση του ΠΣΕΑΑ πριν 3 χρόνια αποτελεί διεθνή καινοτομία επιστημονικής κοινότητας, όπου οι ερευνητές και καθηγητές των ΤΕΦΑΑ συναντιούνται με τους επαγγελματίες αποφοίτους των ΤΕΦΑΑ που εφαρμόζουν την επιστήμη μας στην πράξη. Οι ελπίδες για το μέλλον του κλάδου στη χώρα μας φαίνονται ευοίωνες όσο περισσότερο άλλοτε.

Από την άλλη μεριά, οι προκλήσεις είναι επίσης μεγαλύτερες όσο ποτέ άλλοτε. Τα τελευταία 15 χρόνια τα ΤΕΦΑΑ, όπως κάθε δημόσιο πανεπιστήμιο, έχουν απωλέσει μεγάλο μέρος του προσωπικού τους λόγω της οικονομικής κρίσης και των κυβερνητικών αποφάσεων που δεν φαίνονται ν' αλλάζουν προσεχώς. Η συρρίκνωση των δημόσιων ΤΕΦΑΑ λαμβάνει χώρα με την παράλληλη ίδρυση αντίστοιχων τμημάτων στον ιδιωτικό τομέα. Κανείς δεν ξέρει αν αυτά τα ιδιωτικά ιδρύματα θα αναπτύσσουν την επιστήμη το ίδιο καλά όπως έκαναν τα ΤΕΦΑΑ τα τελευταία 40 χρόνια. Τεράστιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν και οι απόφοιτοι των ΤΕΦΑΑ που βλέπουν όλο και περισσότερο ο χώρος εργασίας τους να κατακλύζεται από μη απόφοιτους ΤΕΦΑΑ και γι' αυτό ζητούν στήριξη και συμπαράσταση από τα συλλογικά τους όργανα, τα οποία όμως κι αυτά αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Η μεγαλύτερη πρόκληση για συλλόγους όπως ο ΠΣΕΑΑ είναι η μαζικότητα, διότι με χαμηλά μονοψήφια ποσοστά εγγραφών από τους 50.000+ απόφοιτους του κλάδου, κανένας σύλλογος δε μπορεί να συνεισφέρει ουσιαστικά.

Στα παραπάνω προστίθενται και πολλές ειδικές προκλήσεις, όπως οι δυσκολίες του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας μετά τις καταστροφές υποδομών, εργαστηρίων και εξοπλισμού του από την θεομηνία Daniel. Οι γνωστές για την χώρα μας καθυστερήσεις στην αποκατάσταση των ζημιών έχουν ήδη επηρεάσει αρνητικά το επιστημονικό έργο του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας, το οποίο μέσα στα 30 χρόνια από την ίδρυσή του κατάφερε να βρεθεί στα 150 κορυφαία ΤΕΦΑΑ παγκοσμίως. Ωστόσο παρά της δυσκολίες, το έργο και η προσφορά του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας στον κλάδο και στην χώρα συνεχίζεται, για παράδειγμα η πρόσφατη ολοκλήρωση των σχολικών βιβλίων για το μάθημα ΦΑ στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, η συγγραφή των οποίων συντονίζεται από καθηγητές του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς ΦΑ δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Ένα θέμα που θα συζητηθεί ιδιαίτερα στο Συνέδριο!

Το προσωπικό και οι φοιτητές του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας χαιρετίζουν εγκάρδια την απόφαση του ΔΣ του ΠΣΕΑΑ να πραγματοποιήσει το 1ο Συνέδριο ΠΣΕΑΑ στις εγκαταστάσεις του ΤΕΦΑΑ Θεσσαλίας. Είμαστε χαρούμενοι που θα υποδεχθούμε συναδέλφους επαγγελματίες, ερευνητές και φοιτητές του αθλητισμού και της άσκησης απ' όλη τη χώρα στα Τρίκαλα, για να συζητήσουμε και για να πάρουμε κρίσιμες αποφάσεις για την ανάπτυξη και προστασία του κλάδου στη χώρα μας. Μέσα στις δυσκολίες μας θα προσπαθήσουμε να σας φιλοξενήσουμε με τον καλύτερο τρόπο, ώστε οι εμπειρίες σας απ' αυτό το διήμερο συνάντησης να είναι από τις ομορφότερες στην καριέρα σας.

Καλώς να έρθετε στα Τρίκαλα την Παρασκευή και το Σάββατο 1-2 Νοεμβρίου 2024!



**Πρόγραμμα 1<sup>ου</sup> Συνεδρίου ΠΣΕΑΑ/30 Χρόνια ΤΕΦΑΑ ΠΘ, Τρίκαλα 1-2 Νοεμβρίου 2024**

<https://pseaac.pe.uth.gr/>

**Παρασκευή 01 Νοεμβρίου**

Ωρα	Αμφιθέατρο	Αμφιθέατρο Φουαγιέ	Αίθουσα 2	Αίθουσα 4	Αίθουσα Συνελεύσεων
11.30-13.00		Άφιξη & Εγγραφές			
13.00-14.30	<b>ΣΕΜ1 Σεμινάριο</b> Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο <i>Νέα Αναλυτικά Προγράμματα &amp; Βιβλία</i>		<b>Σ1 Συμπόσιο</b> Αγωνιστικός Αθλητισμός Ποδόσφαιρο	<b>Π1 Προφορικές</b> Ανακοινώσεις Υπ. Διδασκτόρων ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	<b>Ανοιχτή Συζήτηση</b> Αγωνιστικός Αθλητισμός
14.45-16.15	<b>ΣΕΜ2 Σεμινάριο</b> Φυσική Αγωγή στο Λύκειο <i>Νέα Αναλυτικά Προγράμματα &amp; Βιβλία</i>		<b>Σ2 Συμπόσιο</b> «Επανάταξη μέσω του Αθλητισμού»	<b>Σ3 Συμπόσιο</b> Αντισφαίρισης	<b>Ανοιχτή Συζήτηση</b> Άσκηση στα γυμναστήρια
16.15-17.00	<i>Διάλειμμα - Καφές</i>	<b>P1 Αναρτημένες</b> ανακοινώσεις			
17.00-18.45	<b>Επιτιμοποίηση &amp; ομιλίες των καθηγητών S. Biddle &amp; Ken Fox</b>				
19.00-21.00	<b>Τελετή Έναρξης</b>				

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**

Ωρα	Αμφιθέατρο	Αμφιθέατρο Φουαγιέ	Αίθουσα 2	Αίθουσα 4	Αίθουσα Συνελεύσεων
9.00-10.30	<b>ΣΕΜ3 Σεμινάριο</b> Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο <i>Νέα Αναλυτικά Προγράμματα &amp; Βιβλία</i>		<b>Σ4 Συμπόσιο</b> Αθλητική Ψυχολογία. Ψυχολογικές Τεχνικές: Έρευνα και Εφαρμογές		
10.45-12.15	<b>T1 Στρογγυλή Τράπεζα</b> Υψηλός Αγωνιστικός Αθλητισμός: Τα κάναμε όλα σωστά;		<b>Π2 Προφορικές</b> Ανακοινώσεις Προπονητικής	<b>Π3 Προφορικές</b> Ανακοινώσεις Μεικτά θέματα I	
12.15-12.45	<i>Διάλειμμα - Καφές</i>				
12.45-14.15	<b>T2 Στρογγυλή Τράπεζα</b> Άσκηση για Υγεία: Σύγχρονες Προκλήσεις, Προετοιμασία για το Μέλλον		<b>Σ5 Συμπόσιο</b> Ανάπτυξη της Διαπολιτισμικής Ικανότητας και Καταπολέμηση Στερεοτύπων στη ΦΑ	<b>Π4 Προφορικές</b> Ανακοινώσεις Μεικτά θέματα II	
14.15-15.00	<i>Διάλειμμα</i>				
15.00-16.30	<b>ΣΕΜ4 Σεμινάριο</b> Pilates και δυσλειτουργίες της οσφυϊκής μοίρας: <i>Ασκήσεις προς αποφυγή</i>		<b>Σ6 Συμπόσιο</b> Physical Activity, Sport and Mental Health (Άσκηση & Ψυχική Υγεία)	<b>Π5 Προφορικές</b> Ανακοινώσεις Εμβιομηχανικής	<b>Ανοιχτή Συζήτηση</b> Σχολική Φυσική Αγωγή
16.40-18.10	<b>T3 Στρογγυλή Τράπεζα</b> Εκπαίδευση και εργασία των φοιτητών ΤΕΦΑΑ και ο ρόλος του ΠΣΕΑΑ				
18.15-18.45	<b>Τελετή Λήξης</b>				

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

**Παρασκευή 01 Νοεμβρίου**

**Αμφιθέατρο, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 13.00-14.30**

**ΣΕΜ1 Σεμινάριο**

**Φυσική Αγωγή στο Γυμνάσιο Νέα Αναλυτικά Προγράμματα (ΑΠΣ) & Βιβλία: Κεντρικός Σκοπός η Διαβίου Άσκηση για Υγεία και Ποιότητα Ζωής**

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ	ΣΕΛΙΔΑ
Παπαϊωάννου, Α., Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ	
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ</b> Παπαϊωάννου, Α., Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΠΘ, Εκπρονήτης νέου ΑΠΣ	Χ.Π.*
<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΣΚΟΠΟ</b> Γεροκώστα, Ε., Θεοδώρου, Χ., & Μαχαίριδου, Μ.	Χ.Π.
<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΣΚΟΠΟ</b> Κούπανη, Κ., Σουμπλής, Υ., & Σύρμπας, Ι.	Χ.Π.
<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΗΘΙΚΟ ΣΚΟΠΟ</b> Γράψας, Ι., Παναγιωτοπούλου, Μ., & Παπαδημητρίου, Ε.	Χ.Π.

\* Χ.Π. = Χωρίς Περίληψη

**Παρασκευή 01 Νοεμβρίου**

**Αίθουσα 2, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 13.00-14.30**

**Σ1 Συμπόσιο - Αγωνιστικός Αθλητισμός - Ποδόσφαιρο**

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ	ΣΕΛΙΔΑ
Μπατσίλας, Δ., ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Ποδόσφαιρο, Φυσική Κατάσταση	
<b>Σ1.1 Η ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ</b> Πούλιος, Α. <sup>1</sup> , Τσιόκανος, Λ. <sup>1</sup> , Δραγανίδης, Δ. <sup>1</sup> , Παπανικολάου, Κ. <sup>1</sup> , Τσιμέας, Π. <sup>1</sup> , Σύρου, Ν. <sup>1</sup> , Μέτσιος, Γ. <sup>1</sup> , Χατζηνικολάου, Α. <sup>2</sup> , Παππάς, Α. <sup>1</sup> , Mohr, M. <sup>3</sup> , Krusturp, P. <sup>3</sup> , Τζιαμούρτας, Α. <sup>1</sup> , & Φατούρος, Ι. <sup>1</sup> <sup>1</sup> Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας <sup>2</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης <sup>3</sup> University of Southern Denmark, Odense, Denmark	<b>18</b>
<b>Σ1.2 ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</b> Δραγανίδης, Δ. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>19</b>
<b>Σ1.3 Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΥΪΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</b> Μπογδάνης, Γ. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>20</b>
<b>Σ1.4 Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ REALITY BASED LEARNING ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</b> Μπατσίλας, Δ. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>21</b>
<b>Σ1.5 ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ. ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ</b> Μπρισίμης, Ε. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>22</b>

**Παρασκευή 01 Νοεμβρίου**

**Αίθουσα 4, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 13.00-14.30**

**Π1 Προφορικές Ανακοινώσεις Υποψηφίων Διδακτόρων ΤΕΦΑΑ, ΠΘ**

<b>ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ</b>	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
Δελή, Χ., Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, & Γαλάνης, Ε., Επίκουρος Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	
<b>Π1.1 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΟ ΘΕΡΜΟΡΥΘΜΙΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΛΙΝΙΚΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΩΝ</b> Γκιάτα, Π. Επιβλέπων Καθηγητής: Φλουρής Ανδρέας, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	Χ.Π.*
<b>Π1.2 Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ, ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ</b> Γκορτζής, Ν. Επιβλέπων Καθηγητής: Φατούρος Ιωάννης, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	Χ.Π.
<b>Π1.3 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ</b> Δρακάκης, Α. Επιβλέπων Καθηγητής: Καρατράντου Κωνσταντίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	Χ.Π.
<b>Π1.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b> Μανσούρ, Α. Επιβλέπων Καθηγητής: Κρομμύδας Χαράλαμπος, Επίκουρος Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	Χ.Π.
<b>Π1.5 ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ : ΜΙΑ ΨΥΧΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΩΝ ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ</b> Τζορμπατζάκης, Ε. Επιβλέπων Καθηγητής: Χατζηγεωργιάδης Αντώνιος, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	Χ.Π.

\* Χ.Π. = Χωρίς Περίληψη

**Παρασκευή 01 Νοεμβρίου**

**Αμφιθέατρο, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 14.45-16.15**

**ΣΕΜ2 Σεμινάριο**

**Φυσική Αγωγή στο Λύκειο: Νέα Αναλυτικά Προγράμματα & Βιβλία**

<b>ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ</b>	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
Διγγελίδης, Ν., Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	
<b>ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ: ΔΟΜΗ, ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ</b> Διγγελίδης, Ν., Γοροζίδης, Γ., Κολοβελώνης, Α., & Λαμπάκη, Ο.	Χ.Π.*
<b>Η ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΑ</b> Κολοβελώνης, Α., & Λαμπάκη, Ο.	Χ.Π.
<b>ΤΑ ΝΕΑ ΒΙΒΛΙΟΤΕΤΡΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ</b> Κολοβελώνης, Α., Μαγγουρίτσα, Γ., & Σύρμπας, Ι.	Χ.Π.
<b>ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ</b> Γοροζίδης, Γ., & Λαμπάκη, Ο.	Χ.Π.

\* Χ.Π. = Χωρίς Περίληψη

**Παρασκευή 01 Νοεμβρίου**

**Αίθουσα 2, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 14.45-16.15**

**Σ2 Συμπόσιο «Επανεένταξη μέσω του Αθλητισμού» - Reintegration through Sport**

<b>ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ</b>	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
Δρ. Παναγιωτούνης, Φ., Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ)	
<b>Σ2.1 ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ</b> Θεοδωράκης, Γ.	23



Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	
<b>Σ2.2 «ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»:</b> ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ Παναγιωτούνης, Φ. <sup>1</sup> , & Χασάνδρα, Μ. <sup>2</sup> <sup>1</sup> Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ) <sup>2</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>24</b>
<b>Σ2.3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»</b> Κουτσούκου, Α. Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ)	<b>25</b>
<b>Σ2.4 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:</b> ΜΙΑ ΠΟΛΥ-ΔΙΑΣΤΑΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ Υφαντή, Ε., Κουτσοπάνος, Β., Θεραπευόμενος 1, & Θεραπευόμενος 2 Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ)	<b>26</b>

**Παρασκευή 01 Νοεμβρίου**  
**Αίθουσα 4, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 14.45-16.15**  
**Σ3 Συμπόσιο Αντισφαίρισης**

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ	ΣΕΛΙΔΑ
Παπαδημητρίου Δημήτριος, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, Αντισφαίριση (Αθλήματα Ρακέτας) Μίζιος Δημήτριος, Εκπαιδευτικός ΠΕ11, MSc., Α/θμιας Εκπ/σης, Ομοσπονδιακός προπονητής	
<b>Σ3.1 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ ΕΝΟΣ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ:</b> <b>ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗ;</b> Τσίτσικαρη, Ε., Λαγουδάκη, Γ., Κώστα, Γ., & Βερναδάκης, Ν. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης	<b>27</b>
<b>Σ3.2 Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΖΟΜΕΝΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ, ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΛΟΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ</b> Κιαμούρη, Α., Αγγέλη, Μ., Διγγελίδης, Ν., Καρατράντου, Κ., & Κρομμύδας, Χ. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>28</b>
<b>Σ3.3 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΜΦΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ</b> Κηρύκου, Ε., Ζαχαράκης, Ε., Μάλλιου, Β., & Αποστολίδης, Ν. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>29</b>
<b>Σ3.4 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ</b> Παπαδημητρίου, Δ. <sup>1</sup> , Μίζιος, Δ. <sup>2</sup> , & Λαγουδάκη, Τ. <sup>3</sup> <sup>1</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας <sup>2</sup> Εκπαιδευτικός ΠΕ11, MSc., Α/θμιας Εκπ/σης, Ομοσπονδιακός προπονητής <sup>3</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης	<b>30</b>
<b>Σ3.5 ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ</b> Μίζιος, Δ. Εκπαιδευτικός ΠΕ11, MSc., Α/θμιας Εκπ/σης, Ομοσπονδιακός προπονητής	<b>31</b>

**Παρασκευή 01 Νοεμβρίου**  
**Αμφιθέατρο Φουαγιέ, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 16.15-17.00**  
**Ρ. Αναρτημένες Ανακοινώσεις**

ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ (POSTER)	ΣΕΛΙΔΑ
<b>Ρ.1 ΛΕΚΤΙΚΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΕΚΦΟΒΙΣΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ: «ΦΥΣΙΚΟΙ» ΚΑΙ «ΗΘΙΚΟΙ ΑΥΤΟΥΡΓΟΙ» ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ;</b> Λώλης, Π., & Μπεκιάρη, Α. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>32</b>

<p><b>P.2 ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΝ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ</b>          Τσιγώνη, Μ.-Ε., Μέλλος, Β., Βλάχος, Ο., &amp; Κρομμύδας, Χ.          Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &amp; Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</p>	33
<p><b>P.3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ</b>          Αγγέλη, Μ., Χασάνδρα, Μ., Μπρισίμης, Ε., Κρομμύδας, Χ., Τρικάλης, Χ., &amp; Θεοδωράκης, Γ.          Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</p>	34
<p><b>P.4 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΣΚΟΠΟΒΟΛΗΣ ΜΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ</b>          Προσκυνητόπουλος, Θ., Τζορμπατζάκης, Ε., Πανούλας, Ο., Γαλάνης, Ε., &amp; Χατζηγεωργιάδης, Α.          Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</p>	35
<p><b>P.5 ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΑΠΟ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ, ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΚΑΙ ΦΟΡΗΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ</b>          Ραχιώτης, Θ., Αδαμάκης, Μ., Σταύρου, Ν., &amp; Καρτερολιώτης, Κ.          Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</p>	36
<p><b>P.6 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗΣ ΜΗΧΑΝΗΣ WII ΤΗΣ NINTENDO ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΟΒΑΡΕΣ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ</b>          Καραμπέκου, Α.          Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής &amp; Ερευνών</p>	37
<p><b>P.7 Η ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΜΕ ΑΡΙΘΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ P.7 ΔΕΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΗΚΕ</b></p>	-
<p><b>P.8 ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΝΟΣΗΝ COVID-19 ΚΑΙ ΑΚΙΝΗΣΙΑ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ</b>          Νταλαπέρα, Σ., Μηλιώτης, Π., &amp; Γελαδάς, Ν.          Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</p>	38
<p><b>P.9 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟ - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗΣ ΥΓΙΩΝ ΑΤΟΜΩΝ</b>          Μπουμπουγιατζή, Φ., Ντούμας, Η., Καρατζαφέρη, Χ., &amp; Σακκάς, Γ.          Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας</p>	39
<p><b>P.10 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΑ ΚΑΤΑΓΕΓΡΑΜΜΕΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ. ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ</b>          Ασημώνη, Μ., Κρομμύδας, Χ., Καλαβρού, Χ., Παπαδοπούλου, Χ., Ζακζάγκη, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ανδρούτσος, Ο., Θεοδωράκης, Γ., Μέτσιος, Γ., &amp; Μωρρές, Ι. Δ.          Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα</p>	40
<p><b>P.11 EVALUATION OF TECHNICAL CHARACTERISTICS DURING THE EXECUTION OF BASKETBALL SHOTS IN DIFFERENT COMPETITIONS</b>          Μπότση, Β., Κτιστάκης, Ι., Γκόφας, Δ., Σταγάκης, Σ., &amp; Ζαχαράκης, Ε.          Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</p>	41
<p><b>P.12 ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΣΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ</b>          Ράπτης Ζ. <sup>1</sup>, Ράπτης Γ. <sup>2</sup>, &amp; Παπαδάκης Ιω. <sup>3</sup>  <sup>1</sup> Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής &amp; Αθλητισμού Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  <sup>2</sup> Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών Φλώρινας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας  <sup>3</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθηνών, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών</p>	42

**Παρασκευή 01 Νοεμβρίου**  
**Αμφιθέατρο, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 17.00-18.45**

Επιτιμοποίηση καθηγητών <b>Stuart Biddle &amp; Ken Fox</b>	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
Κεντρική Ομιλία του καθηγητή <b>Ken Fox</b> <b>A LIFE IN EXERCISE AND SPORTS SCIENCE: HOW MOTIVES, DECISIONS, AND OPPORTUNITIES CAN SHAPE CAREERS</b>	Χ.Π.*

Κεντρική Ομιλία του καθηγητή <b>Stuart Biddle</b> <b>A LONG AND WINDING ROAD: FROM PHYSICAL EDUCATION TO PSYCHOLOGY AND PUBLIC HEALTH</b>	Χ.Π.*
--	-------

\* Χ.Π. = Χωρίς Περίληψη

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**  
**Αμφιθέατρο, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 9.00-10.30**  
**ΣΕΜ3 Σεμινάριο**

**Φυσική Αγωγή στο Δημοτικό Σχολείο: Νέα Αναλυτικά Προγράμματα & Βιβλία**

<b>ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ</b> Δέρρη, Β., Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑΕ, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ 21<sup>ΟΥ</sup> ΑΙΩΝΑ</b> Δέρρη, Β., Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑΕ, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ Βασιλειάδου, Ό., Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής, PhD, Σύμβουλος Εκπαίδευσης	Χ.Π.*

\* Χ.Π. = Χωρίς Περίληψη

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**  
**Αίθουσα 2, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 9.00-10.30**

**Σ4 Συμπόσιο - Αθλητική Ψυχολογία. Ψυχολογικές Τεχνικές: Έρευνα και Εφαρμογές**

<b>ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ</b> Χατζηγεωργιάδης, Α., Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, & Γαλάνης, Ε., Επίκουρος Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
<b>Σ4.1 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ</b> Σταύρου, Ν. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>43</b>
<b>Σ4.2 Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΥΠΟ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΓΚΟΛΦ ΣΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ</b> Νικολακοπούλου, Ε., Προσκυνητόπουλος, Θ., Τζορμπατζάκης, Ε., Πανούλας, Ο., Κομούτος, Ν., Γαλάνης, Ε., & Χατζηγεωργιάδης, Α. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>44</b>
<b>Σ4.3 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΝΟΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΚΟΠΟΒΟΛΗΣ</b> Ριζοπούλου, Δ., Τσάμης, Δ. Γ., Τσαχάκης, Ζ., Ρώσση, Ο., & Σταύρου, Ν. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>45</b>
<b>Σ4.4 ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ «ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ» ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ</b> Μανωλόπουλος-Δεκάριστος, Ε. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>46</b>
<b>Σ4.5 ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ: ΕΞΕΛΙΣΣΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΕΣΩ ΔΙΑΛΟΓΟΥ</b> Πανούλας, Ο. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>47</b>
<b>Σ4.6 ΓΙΝΕ Η FERRARI ΠΟΥ ΠΑΝΤΑ ΗΘΕΛΕΣ! ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ</b> Δρ. Γεωργιάδης, Ε. University of Suffolk, UK	<b>48</b>

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**

**Αμφιθέατρο, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 10.45-12.15**

**T1 Στρογγυλή Τράπεζα - Υψηλός Αγωνιστικός Αθλητισμός: Τα κάναμε όλα σωστά;**

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ	ΣΕΛΙΔΑ
Γελαδάς, Ν., ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, & Αλεξίου, Σ., ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ	
<b>Βλάχος Θεόδωρος</b> , Καθηγητής ΦΑ, Προπονητής Εθνικής ομάδας Υδατοσφαίρισης	Χ.Π.*
<b>Βράμπας Ιωάννης</b> , Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ, Πρόεδρος Ελληνικής Κωπηλατικής Ομοσπονδίας Φιλάθλων Ναυτικών Σωματείων	Χ.Π.*
<b>Γιαννιώτης Σπύρος</b> , Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Ολυμπιονίκης	Χ.Π.*
<b>Πουρλιότοπουλος Ευάγγελος</b> , Γενικός Διευθυντής Τμημάτων Υποδομής και Ανάπτυξης, Ακαδημιών ΠΑΟΚ	Χ.Π.*
<b>Σταύρου Νεκτάριος</b> , Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, Αθλητικός Ψυχολόγος εθνικής ομάδας	Χ.Π.*

\* Χ.Π. = Χωρίς Περίληψη

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**

**Αίθουσα 2, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 10.45-12.15**

**Π2 Προφορικές Ανακοινώσεις Προπονητικής**

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ	ΣΕΛΙΔΑ
Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ Καρατράντου Κωνσταντίνα, Επίκουρη Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	
<b>Π2.1 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ</b> Παπατάς, Κ., Καρατράντου, Κ., Μπατατόλης, Χ., Ιωακειμίδης, Π., & Γεροδήμος, Β. Εργαστήριο Προπονητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>49</b>
<b>Π2.2 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ</b> Παρράς, Α., Φαναριώτη, Μ., Δημακόπουλος, Ι., & Αλεξίου, Σ. ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης	<b>50</b>
<b>Π2.3 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ</b> Μπατατόλης, Χ., Τσιακάρης, Ν., Παπαβασιλείου, Κ., Τσιακάρης, Γ., Καρατράντου, Κ., & Γεροδήμος, Β. Εργαστήριο Προπονητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>51</b>
<b>Π2.4 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ</b> Παπαγιάννης, Γ., Μπατατόλης, Χ., Ιωακειμίδης, Π., Καρατράντου, Κ., & Γεροδήμος, Β. Εργαστήριο Προπονητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>52</b>
<b>Π2.5 ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ16</b> Μανούρας, Ν., Μπατατόλης, Χ., Βάρκας, Ι., Ιωακειμίδης, Π., Καρατράντου, Κ., & Γεροδήμος, Β. Εργαστήριο Προπονητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>53</b>
<b>Π2.6 ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΛΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ</b> Μπάσσα, Ε. <sup>1</sup> , Κακουλίδης, Δ. <sup>2</sup> , Παπαβασιλείου, Α. <sup>1</sup> , Ξενοφώντος, Α. <sup>3</sup> , Πετράκης, Δ. <sup>2</sup> , & Πατίκας, Δ. <sup>1</sup> <sup>1</sup> ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης <sup>2</sup> ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης <sup>3</sup> Frederick University, Department of Life and Health Sciences, Limassol, Cyprus	<b>54</b>
<b>Π2.7 ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ</b> Παπαβασιλείου, Α. <sup>1</sup> , Μπάσσα, Ε. <sup>1</sup> , Ξενοφώντος, Α. <sup>2</sup> , Χατζητάκη, Β. <sup>3</sup> , & Πατίκας, Δ. <sup>1</sup> <sup>1</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Α.Π.Θ., Σέρρες, Ελλάδα <sup>2</sup> Department of Life and Health Sciences, Frederick University, Limassol, Cyprus <sup>3</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Θεσσαλονίκη, Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα	<b>55</b>

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**  
**Αίθουσα 4, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 10.45-12.15**  
**Π3 Προφορικές Ανακοινώσεις - Μεικτά Θέματα Ι**

<b>ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ</b>	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
Χασάνδρα, Μ., Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	
<b>Π3.1 ΣΥΝΥΦΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ ΜΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΧΘΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ: ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ</b> Καρφής, Β., Δημόπουλος, Κ., Φιλιππίδου, Ε., Φούντζουλας, Γ., & Κουτσούμπα, Μ. Τομέας Γυμναστικής & Χορού, Σχολή/Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>56</b>
<b>Π3.2 ΜΗΠΩΣ ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΤΕΦΑΑ ΘΑ ΕΠΙΡΕΠΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΙΚΑΝΟΙ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ;</b> Γκιόσος, Ι., & Κανελλόπουλος, Α. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>57</b>
<b>Π3.3 Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ - ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ</b> Σαμαράς, Α., Φούντζουλας, Γ., & Κουτσούμπα, Ι. Μ. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>58</b>
<b>Π3.4 ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΒΙΑΣ: ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ - ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ CICEE-T</b> Hassandra, M. <sup>1</sup> , Hatzigeorgiadis, A. <sup>1</sup> , Verhelle, H. <sup>2</sup> , Vertommen, T. <sup>2,3</sup> , Chroni, S. <sup>4</sup> , Alexopoulos, A. <sup>5</sup> , Nicolini, C. <sup>6</sup> , Vivirito, S. <sup>6</sup> , Lara-Bercial, S. <sup>7</sup> , Kerr-Cumbo, R. <sup>7</sup> , Navarro, A. <sup>8</sup> , Calmaestra, J. <sup>8</sup> , Benítez-Sillero, J. D. <sup>8</sup> , & Nery, M. <sup>9</sup> <sup>1</sup> Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τρίκαλα, Ελλάδα <sup>2</sup> Safeguarding Sport and Society, Centre of Expertise Care and Well-being, Thomas More University of Applied Sciences, Antwerp, Belgium <sup>3</sup> Department of Movement and Sports Sciences, Faculty of Medicine and Health Sciences, Ghent University, Ghent, Belgium <sup>4</sup> Inland Norway University of Applied Sciences, Elverum, Norway <sup>5</sup> European University, Department of Life Sciences, Nicosia, Cyprus <sup>6</sup> CEIPES-International Center for Promotion of Education and Development, Palermo, Italy <sup>7</sup> Sport Coaching Europe, Malta <sup>8</sup> Universidad de Córdoba, Spain <sup>9</sup> Universidade Europeia, Lisbon, Portugal	<b>59</b>
<b>Π3.5 ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ</b> Δημακόπουλος, Ι., Παρράς, Α., Φαναριώτη, Μ., & Αλεξίου Σ. ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης	<b>60</b>
<b>Π3.6 ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΑ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ ERASMUS+, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟΥ ΘΕΡΜΟΥ</b> Λογκιζίδου, Κ., & Ζαραβίνας, Μ. Γυμνάσιο και Λύκειο Θέρμου Αιτωλοακαρνανίας	<b>61</b>
<b>Π3.7 ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΠΡΟΣ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ</b> Ευαγγέλου, Ε., & Διγγελίδης, Ν. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>62</b>

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**

**Αμφιθέατρο, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 12.45 - 14.15**

**T2 Στρογγυλή Τράπεζα - Άσκηση για Υγεία: Σύγχρονες Προκλήσεις, Προετοιμασία για το Μέλλον**

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ	ΣΕΛΙΔΑ
Σμήλιος, Η., ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ, & Πατίκας, Δ., ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ Σέρρες	
Κουκουφλής Δημήτρης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ιδιοκτήτης γυμναστηρίων Alterlife	Χ.Π.*
Αλεξιάδης Αλέξης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ιδιοκτήτης γυμναστηρίων Elixir	Χ.Π.*
Βενιζέλος Ρόκκο, Λέκτορας Πανεπιστημίου Ulster	Χ.Π.*
Φατούρος Ιωάννης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	Χ.Π.*
Βλαχόπουλος Σίμος, Καθηγητής Ψυχολογίας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ Σέρρες	Χ.Π.*

\* Χ.Π. = Χωρίς Περιλήψη

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**

**Αίθουσα 2, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 12.45 - 14.15**

**Σ5 Συμπόσιο - Ανάπτυξη της Διαπολιτισμικής Ικανότητας και Καταπολέμηση Στερεοτύπων στη Φυσική Αγωγή**

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΣΥΜΠΟΣΙΟΥ	ΣΕΛΙΔΑ
Νικοπούλου Μ., ΕΔΙΠ, ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ	
<b>Σ5.1 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ</b> Νικοπούλου, Μ. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης	<b>63</b>
<b>Σ5.2 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ</b> Νικοδέλης, Θ. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης	<b>64</b>
<b>Σ5.3 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ</b> Γκορτσίλα, Ε. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>65</b>
<b>Σ5.4 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ</b> Παναγιωτοπούλου, Μ. Εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	<b>66</b>
<b>Σ5.5 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ</b> Νικοπούλου, Μ. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης	<b>67</b>

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**

**Αίθουσα 4, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 12.45 - 14.15**

**Π4 Προφορικές Ανακοινώσεις - Μεικτά θέματα II**

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ	ΣΕΛΙΔΑ
Σακκάς, Γ., Αναπληρωτής Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ	
<b>Π4.1 ΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ - ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ</b> Γιαρματζής, Γ., Γιαννακού, Ε., & Αγγελούσης, Ν. Εργαστήριο Εμβιομηχανικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης	<b>68</b>

<b>Π4.2 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΛΑΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΓΩΝΙΑΚΗ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΓΙΟΠ ΚΑΙ ΝΑΕΡΙΟ ΤΣΑΚΙ ΣΤΟ ΤΑΕΚWONDO</b> Κοκκότης, Χ., Δανιηλίδης, Χ., Γιαννακού, Ε., Γιαρματζής, Γ., Καραμπίνα, Ε., Μακρή, Ε., & Αγγελούσης, Ν. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης	<b>69</b>
<b>Π4.3 ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΚΑΙ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ</b> Μακρή, Ε., Σμιζιώτη, Β., Ντούμας, Η., Ευθυμίου, Ε., Γιαννοπούλου, Ι., Σακκάς, Γ. Κ., & Καρατζαφέρη, Χ. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	<b>70</b>
<b>Π4.4 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ</b> Λουκάς, Ι., & Γελαδάς, Ν. Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών	<b>71</b>
<b>Π4.5 ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΑΝΩΤΕΡΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ</b> Φαναριώτη, Μ., Παρράς, Α., Δημακόπουλος, Ι., & Αλεξίου, Σ. ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης	<b>72</b>
<b>Π4.6 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ</b> Παπαβασιλείου, Α. <sup>1</sup> , Fabre, M. <sup>2</sup> , Θεοδοσούδης, Β. <sup>1</sup> , Γιαννούλη, Ε. <sup>1</sup> , Κολλιτσιδάς, Σ. <sup>1</sup> , & Πατίκας, Δ. <sup>1</sup> <sup>1</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Α.Π.Θ, Σέρρες, Ελλάδα <sup>2</sup> Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité (LIBM), Saint-Etienne, France	<b>73</b>
<b>Π4.7 ΝΕΥΡΟΜΥΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ: ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ</b> Παππάς, Ι., Καταρτζή, Ε., & Κοντού, Μ. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης	<b>74</b>

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**  
**Αμφιθέατρο, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 15.00-16.30**  
**ΣΕΜ4 Σεμινάριο - Pilates**

<b>ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ - PILATES ΚΑΙ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΟΣΦΥΓΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ</b>	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
<b>ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ - PILATES ΚΑΙ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΟΣΦΥΓΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ: ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ</b> Φατούρος, Ι., Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ ΠΘ Λιάκου, Χ., Εκπαιδευτικός ΦΑ, υποψήφια διδάκτορας, ΤΕΦΑΑ ΠΘ	Χ.Π.*

\* Χ.Π. = Χωρίς Περίληψη

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**  
**Αίθουσα 2, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 15.00-16.30**

**Σ6 Συμπόσιο - Physical Activity, Sport, Eating Behavior and Mental Health (Φυσική Δραστηριότητα, Διατροφική Συμπεριφορά & Ψυχική Υγεία)**

<b>CHAIR</b> Ioannis D. Morres, Assistant Professor, University of Thessaly, Department of Nutrition and Dietetics, Trikala, Greece	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
<b>Σ6.1 OVERTRAINING SYNDROME AND MENTAL HEALTH IN PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS AND SPORT</b> Morres, I. D. Department of Nutrition and Dietetics, University of Thessaly	<b>75</b>
<b>Σ6.2 HABITUAL PHYSICAL ACTIVITY, MOTIVATION AND DEPRESSIVE SYMPTOMS IN OBESE ADULTS. AN ACCELEROMETER STUDY</b> Kalavrou, C. <sup>1</sup> , Zakzagki M. <sup>1</sup> , Krommidas, C. <sup>1</sup> , Theodorakis, Y. <sup>1</sup> , Hatzigeorgiadis, A. <sup>1</sup> , & Morres, I. D. <sup>2</sup> <sup>1</sup> University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Science, Trikala, Greece <sup>2</sup> University of Thessaly, Department of Nutrition and Dietetics, Trikala, Greece	<b>76</b>

<p><b>Σ6.3 SPORT INJURIES AND AFFECTIVE STATES IN ELITE AMERICAN BASKETBALL PLAYERS IN GREECE: A QUALITATIVE STUDY</b>            Tanatzi, A.<sup>1</sup>, Hatzigeorgiadis, A.<sup>1</sup>, Goudas, M.<sup>1</sup>, Comoutos, N.<sup>1</sup>, Theodorakis, Y.<sup>1</sup>, &amp; Morres, I. D.<sup>2</sup>  <sup>1</sup> University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Science, Trikala, Greece  <sup>2</sup> University of Thessaly, Department of Nutrition and Dietetics, Trikala, Greece</p>	<b>77</b>
<p><b>Σ6.4 OBJECTIVELY AND SUBJECTIVELY MEASURED DAILY-LIFE PHYSICAL ACTIVITY, PSYCHOLOGICAL NEEDS, ANXIETY AND EATING BEHAVIOR IN OBESE ADULTS</b>            Zakzagki, M.<sup>1</sup>, Kalavrou, C.<sup>1</sup>, Krommidas, C.<sup>1</sup>, Theodorakis, Y.<sup>1</sup>, Hatzigeorgiadis, A.<sup>1</sup>, &amp; Morres, I. D.<sup>2</sup>  <sup>1</sup> Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly  <sup>2</sup> Department of Nutrition and Dietetics, University of Thessaly</p>	<b>78</b>
<p><b>Σ6.5 PSYCHOSOCIAL EFFECTS OF DIET AND PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTIONS IN OBESE ADOLESCENTS; AN ONGOING SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS</b>            Mavreli, M.<sup>1</sup>, Karamvasi, P.<sup>1</sup>, Zakzagki, M.<sup>2</sup>, Metsios, G.<sup>1</sup>, &amp; Morres, I. D.<sup>1</sup>  <sup>1</sup> Department of Nutrition and Dietetics, University of Thessaly  <sup>2</sup> Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly</p>	<b>79</b>

**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**  
**Αίθουσα 4, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 15.00-16.30**  
**Π5 Προφορικές Ανακοινώσεις Εμβιομηχανικής**

<b>ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ</b>	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
Τσιόκανος, Α., & Γιάκας, Γ., ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	
<p><b>Π5.1 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΚΠΟΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΚΝΗΜΙΑΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΡΑΧΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΣΠΑΣΗ ΕΣΩ ΧΕΙΛΟΥΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ</b>            Σαχίνης, Χ., Αμοιρίδης, Ι., Λυκίδης, Α., &amp; Βαρβαριώτης, Ν.            Εργαστήριο Νευρομηχανικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης</p>	<b>80</b>
<p><b>Π5.2 ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ</b>            Γούργουλης, Β., Βαλκούμας, Ι., Κασιμάτης, Π., Γκετζένης, Π., Κουλεξίδης, Σ., &amp; Μπεκιάρης, Α.            Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης</p>	<b>81</b>
<p><b>Π5.3 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ18</b>            Πανουτσακόπουλος, Β.<sup>1</sup>, Μπάσσα, Ε.<sup>2</sup>, Μάνου, Β.<sup>1</sup>, &amp; Πατίκας, Δ.<sup>2</sup>  <sup>1</sup> ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  <sup>2</sup> ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης</p>	<b>82</b>
<p><b>Π5.4 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΩΤΟΤΥΠΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΘΕΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ</b>            Χορτομάρης, Β.<sup>1</sup>, Τριανταφύλλου, Κ.<sup>2</sup>, Σαγής, Δ.<sup>2</sup>, Χατζητάκη, Β.<sup>3</sup>, &amp; Πατίκας, Δ.<sup>1</sup>  <sup>1</sup> ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  <sup>2</sup> Τμήμα Μηχανολόγων Μηχανικών, Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος  <sup>3</sup> ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης</p>	<b>83</b>
<p><b>Π5.5 ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΚΠΟΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΡΟΝΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΠΑΣΤΡΑΓΑΛΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ</b>            Λυκίδης, Α., Αμοιρίδης, Ι., Βαρβαριώτης, Ν., &amp; Χρυσόστομος, Χ.            Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης</p>	<b>84</b>
<p><b>Π5.6 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΗΚΟΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΙ ΜΗ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ</b>            Φαλιάκης, Β., Γκρεκίδης, Α., Γιαννακού, Ε., Γιαρματζής, Γ., Καραμπίνα, Ε., Μακρή, Ε., &amp; Αγγελούσης, Ν.            Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης</p>	<b>85</b>
<p><b>Π5.7 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΑΜΦΙΠΛΕΥΡΩΝ ΚΑΙ ΜΟΝΟΠΛΕΥΡΩΝ ΣΥΣΤΟΛΩΝ</b>            Βαρβαριώτης, Ν., Αμοιρίδης, Ι., Σαχίνης, Χ., &amp; Λυκίδης, Α.            Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης</p>	<b>86</b>





**Σάββατο 02 Νοεμβρίου**

**Αμφιθέατρο, ΤΕΦΑΑ, ΠΘ, 16.40-18.10**

**T3 Στρογγυλή Τράπεζα - Εκπαίδευση και εργασία των φοιτητών ΤΕΦΑΑ και ο ρόλος του ΠΣΕΑΑ**

<b>ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ</b>	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
Γελαδάς, Ν., & Παπαϊωάννου, Α., ΠΣΕΑΑ	
<b>Αλεξανδρής, Κ.</b> , Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ	Χ.Π.*
<b>Αλμπανίδης, Ε.</b> , Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑΕ ΔΠΘ	Χ.Π.*
<b>Δέρρη, Β.</b> , Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ	Χ.Π.*
<b>Διγγελίδης, Ν.</b> , Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ ΠΘ	Χ.Π.*
<b>Νικολαΐδης, Μ.</b> , Πρόεδρος ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ Σέρρες	Χ.Π.*
<b>Τουμπέκης, Α.</b> , Αν. Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ	Χ.Π.*

\* Χ.Π. = Χωρίς Περίληψη



# ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ



## Σ1 Συμπόσιο - Αγωνιστικός Αθλητισμός - Ποδόσφαιρο

### Σ1.1 Η ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Πούλιος, Α.<sup>1</sup>, Τσιόκανος, Λ.<sup>1</sup>, Δραγανίδης, Δ.<sup>1</sup>, Παπανικολάου, Κ.<sup>1</sup>, Τσιμέας, Π.<sup>1</sup>, Σύρου, Ν.<sup>1</sup>, Μέτσιος, Γ.<sup>1</sup>, Χατζηνικολάου, Α.<sup>2</sup>, Παππάς, Α.<sup>1</sup>, Mohr, Μ.<sup>3</sup>, Krustrup, Ρ.<sup>3</sup>, Τζιαμούρτας, Α.<sup>1</sup>, & Φατούρος, Ι.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

<sup>2</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>3</sup> University of Southern Denmark, Odense, Denmark

[athanpoul@gmail.com](mailto:athanpoul@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Η μελέτη προσδιορίζει την ενεργειακή δαπάνη (ΕΔ) & τη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) της προπόνησης ποδοσφαίρου αναψυχής (ΠΠΑ). **Μεθοδολογία:** Είκοσι μεσήλικες με μεταβολικό σύνδρομο ολοκλήρωσαν τυχαιοποιημένα μια ΠΠΑ 60 λεπτών & μια συνεδρία ίσης διάρκειας ως ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Οι φυσιολογικές αποκρίσεις και η ΕΕ της ΠΠΑ αξιολογήθηκαν, μέσω φορητού αναλυτή αερίων, μέτρησης της καρδιακή συχνότητας (ΚΣ), μέτρησης της συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος (ΓΟ), καταγραφής των δρομικών επιβαρύνσεων (GPS) και χρήση επιταχυνσιομετρίας. **Αποτελέσματα:** Οι συμμετέχοντες κατά την ΠΠΑ διάνυσαν συνολικά ~3.800 μ. εκ των οποίων, περίπου 1.121 μ. με ταχύτητα μεγαλύτερη των 7 χιλ/ωρ., >141 μ. σε φάση επιτάχυνσης και >162 μ. σε φάση επιβράδυνσης, ενώ η μέση ταχύτητα ήταν τα 4.1 χιλ/ωρ. και η μεγαλύτερη 20.6 χιλ/ωρ. Η ΠΠΑ προκάλεσε την εκτέλεση 4.900 βημάτων περίπου, ενώ χαρακτηρίστηκε ως έντονη ΦΔ (>41 λεπτά). Η ΠΠΑ αύξησε ( $p < .001$ ) την αίσθηση της κόπωσης (55.8%,  $13.6 \pm 2.6$ ), τη μέση ΚΣ ( $151.1 \pm 15.2$  beats/min,  $83.1 \pm 10.9\%$  of maximal), τη συγκέντρωση ΓΟ (80.8%,  $5.38 \pm 0.9$  mM), την κατανάλωση οξυγόνου (88.6%,  $1.9 \pm 0.3$  L/min,  $79.9 \pm 10.5\%$  of  $VO_{2max}$ ,  $6.7 \pm 0.8$  METs), τη συχνότητα αναπνοής ( $32.6 \pm 3.0$  breaths/min) και το αναπνευστικό πηλίκιο ( $0.98 \pm 0.03$ ). Η ΕΔ προσδιορίστηκε στις  $524.2 \pm 81.0$  kcals (αερόβια παραγωγή ενέργειας: 476.8 kcals; αναερόβια παραγωγή ενέργειας:  $5.4 \pm 1.0$  kcals; περίσσειας κατανάλωσης οξυγόνου:  $42.0 \pm 11.8$  kcals). **Συζήτηση:** Η ΠΠΑ καλύπτει τις διεθνείς συστάσεις ΦΔ και ΕΕ για μεσήλικες με μεταβολικό σύνδρομο, αποτελώντας μια αξιόπιστη μέθοδο για την προάσπιση της υγείας.

## Σ1.2 ΠΕΡΙΟΔΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

### **Δραγανίδης, Δ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[dimidraganidis@gmail.com](mailto:dimidraganidis@gmail.com)

Ο ετήσιος προπονητικός κύκλος στο ποδόσφαιρο χωρίζεται τρεις βασικές υποπεριόδους: (α) την περίοδο προετοιμασίας, (β) την αγωνιστική περίοδο και (γ) την μεταβατική περίοδο. Οι περίοδοι αυτοί διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς τη συχνότητα, την ένταση, την ποσότητα και το είδος της προπόνησης. Συγκεκριμένα, η περίοδος προετοιμασίας διαρκεί συνήθως 6-8 εβδομάδες και χαρακτηρίζεται από υψηλή συχνότητα προπονήσεων και αυξημένο, αρχικά, όγκο προπόνησης ο οποίος σταδιακά μειώνεται καθώς αυξάνεται η ένταση των προπονήσεων. Κατά την αγωνιστική περίοδο, η οποία έχει διάρκεια 9-10 μήνες, οι ποδοσφαιριστές καλούνται να συμμετάσχουν σε εβδομαδιαία βάση, σε καθημερινές προπονήσεις και σε ένα ή δύο επίσημους αγώνες. Η ένταση και η διάρκεια των προπονήσεων εναλλάσσεται από μέρα σε μέρα κατά τη διάρκεια του κάθε αγωνιστικού μικρόκυκλου, αλλά και μεταξύ των μικρόκυκλων η συνολική προπονητική επιβάρυνση παρουσιάζει σημαντικές διαφορές ανάλογα και με τον αριθμό των επίσημων αγώνων. Στη μεταβατική περίοδο, τόσο η ένταση όσο η ποσότητα και η συχνότητα των προπονήσεων μειώνεται σημαντικά σε σύγκριση με τις άλλες δυο περιόδους καθώς δεν υπάρχουν αγωνιστικές υποχρεώσεις. Πέρα από την αποτελεσματική διαμόρφωση του ετήσιου προπονητικού πλάνου, η επαρκής διατροφική πρόσληψη των ποδοσφαιριστών, τόσο από άποψη συνολικής ενέργειας όσο και από άποψη μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών, είναι καθοριστική για την βελτιστοποίηση των προπονητικών προσαρμογών και την βελτίωση της απόδοσης τους. Σκοπός της συγκεκριμένης παρουσίασης είναι να εξηγήσει το πως ο προπονητικός περιοδισμός στο ποδόσφαιρο δημιουργεί την ανάγκη για περιοδισμό της διατροφικής πρόσληψης και να παρουσιάσει τις τρέχουσες διατροφικές συστάσεις αναφορικά με την πρόσληψη μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών για ποδοσφαιριστές.



### Σ1.3 Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΥΪΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

**Μπογδάνης, Γ.**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[gbogdanis@phed.uoa.gr](mailto:gbogdanis@phed.uoa.gr)

Η χρήση νέων τεχνολογιών για τον προσδιορισμό του προπονητικού φορτίου στοχεύει στη βελτίωση της αγωνιστικής απόδοσης και τη μείωση του κινδύνου τραυματισμών. Τα τελευταία χρόνια, προηγμένα συστήματα παρακολούθησης της κίνησης των ποδοσφαιριστών σε συνδυασμό με βιομετρικά δεδομένα και παραμέτρους φυσικής κατάστασης χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της προπονητικής επιβάρυνσης. Η ανάλυση αυτών των πληροφοριών επιτρέπει τον βέλτιστο προπονητικό σχεδιασμό και την πρόληψη μυϊκών τραυματισμών. Σημαντικοί παράγοντες, όπως η απότομη αύξηση της προπονητικής επιβάρυνσης και η κόπωση, αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμών. Η συνεχής καταγραφή του φορτίου συμβάλλει στην πρόληψη τραυματισμών, ενώ η σωστή φυσική κατάσταση των παικτών είναι κρίσιμη για την αντοχή τους στις απαιτήσεις της προπόνησης. Η προγραμματισμένη προπόνηση, σύμφωνα με τις αρχές της προπονητικής (προοδευτικότητα, αποκατάσταση), καθώς και η τεχνική τρεξίματος, όπως η σωστή θέση της λεκάνης, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη μείωση της πιθανότητας τραυματισμών και στη βελτίωση της απόδοσης.

#### Σ1.4 Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ REALITY BASED LEARNING ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

##### **Μπασιλάς, Δ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[batsilas2000@yahoo.gr](mailto:batsilas2000@yahoo.gr)

Το άθλημα του ποδοσφαίρου γνωρίζει ραγδαίες εξελίξεις σε όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποδοσφαιρική απόδοση. Οι νέες αυτές προσεγγίσεις στο πεδίο της τεχνικής, της τακτικής, της φυσικής κατάστασης, και της προσωπικότητας έχουν αναμφίβολα επηρεάσει το σύγχρονο ποδόσφαιρο. Οι προπονητές υψηλού επιπέδου και γενικότερα η ποδοσφαιρική προπονητική κοινότητα έχουν ταυτιστεί στην εκπαίδευση τους με την Reality Based Learning μέθοδο. Η παγκόσμια ομοσπονδία - FIFA - και η ευρωπαϊκή αντίστοιχα - UEFA - έχουν θέσει την παραπάνω μέθοδο ως τον πιο σημαντικό πυλώνα στην εκπαίδευση των προπονητών ποδοσφαίρου. Αυτή η παγκόσμια ποδοσφαιρική προπονητική τάση έχει σημαντικές συνέπειες στην σύγχρονη ποδοσφαιρική προπόνηση. Έχει δημιουργηθεί μια κοινή ποδοσφαιρική ορολογία με σκοπό την ανάλυση, την διδασκαλία, την εκπαίδευση των ποδοσφαιριστών. Μέσα από την ανάλυση της ποιότητας των ποδοσφαιρικών κινήσεων επιχειρείται η δημιουργία μιας εξαιρετικά στοχευμένης προπόνησης. Η προσομοίωση της αγωνιστικής κατάστασης του αγώνα στην προπόνηση είναι πλέον ο κυρίαρχος στόχος της προπονητικής κοινότητας. Το επίπεδο του εκάστοτε προπονητή, η προηγούμενή του εμπειρία, το προπονητικό επιτελείο είναι σημαντικοί παράγοντες στην δημιουργία ενός υψηλού επιπέδου προπονητικού πρωτόκολλου. Αυτή η Reality Based Learning προσέγγιση γνωρίζει συγκεκριμένα βήματα στον σχεδιασμό και την υλοποίηση της προπονητικής διαδικασίας. Στόχος αυτής της προσπάθειας είναι η βελτίωση της ικανότητας απόδοσης των ποδοσφαιριστών. Η γνώση λοιπόν αυτής της τάσης χρήζει επιτακτική ανάγκη για τους σύγχρονους προπονητές που προσπαθούν να ερμηνεύσουν, να αξιολογήσουν και να βελτιώσουν ουσιαστικά την απόδοση της ομάδας τους.

## Σ1.5 ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ. ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

**Μπρισίμης, Ε.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[vaggelisbri@gmail.com](mailto:vaggelisbri@gmail.com)

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται μια ραγδαία εξάπλωση των οργανωμένων Ακαδημιών ποδοσφαίρου αντικαθιστώντας το παραδοσιακό ποδόσφαιρο της γειτονιάς και της αλάνας. Την τάση αυτή επιβεβαιώνουν όλο και περισσότερες επαγγελματικές ομάδες ποδοσφαίρου οι οποίες επενδύουν οικονομικά σε Ακαδημίες. Τα οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή των παιδιών σε μία Ακαδημία είναι πολλαπλά: δια βίου άσκηση, ικανοποίηση, ψυχαγωγία, κοινωνικότητα, αποφυγή ανθυγιεινών συνηθειών, ευκαιρίες για σταδιοδρομία κ.ά. Επιπρόσθετα, δημιουργείται μια ενιαία μεθοδολογική προσέγγιση προπόνησης η οποία συνεισφέρει στη γενικότερη βελτίωση του ποδοσφαίρου. Η οργάνωση αποτελεί τον κύριο άξονα μίας Ακαδημίας. Κατά πρώτο λόγο, η βασική κατεύθυνση της Ακαδημίας καθορίζει τους στόχους της, μακροπρόθεσμους και βραχυπρόθεσμους. Εξίσου σημαντική είναι και η ποιότητα εκπαίδευσης. Η εξειδίκευση και η συνεχής επιμόρφωση των προπονητών συμβάλλει θετικά στην ικανοποίηση των αθλητών/τριών που συμμετέχουν. Συμπληρωματικά, η αγωνιστική φιλοσοφία και ειδικά η φιλοσοφία προπόνησης προβάλλουν τον πολυδιάστατο ρόλο της Ακαδημίας. Επίσης, απαραίτητη για την εύρυθμη λειτουργία της Ακαδημίας είναι η δημιουργία δικτύου και συνεργασιών με την Ομοσπονδία, επαγγελματικούς συλλόγους, εκπαιδευτικά ιδρύματα, σχολεία, προπονητικά κέντρα, εξειδικευμένους επαγγελματίες και γονείς. Θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθεί η σημασία της επικοινωνίας και της προβολής των δραστηριοτήτων της Ακαδημίας ώστε να γίνει ευρύτερα γνωστή η προσέγγιση και το έργο της. Παράλληλα, η συνεχής και πολύπλευρη αξιολόγηση, εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου, αποτελεί βασική προϋπόθεση για την επίτευξη των στόχων μίας Ακαδημίας. Συνοψίζοντας, σκοπός της συγκεκριμένης παρουσίασης είναι να εστιάσει και να αναδείξει την σημαντικότητα της οργάνωσης σε μία Ακαδημία ποδοσφαίρου. Τέλος, θα υπάρξει και η παρουσίαση δύο καινοτόμων εύχρηστων εφαρμογών για παιδιά, προπονητές και γονείς οι οποίες μπορούν να διευκολύνουν τη διαχείριση της καθημερινότητας σε μια Ακαδημία.

## **Σ2 Συμπόσιο «Επανάταξη μέσω του Αθλητισμού» - Reintegration through Sport**

### **Σ2.1 ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΩΝ ΠΑΡΕΜ-ΒΑΣΕΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ**

**Θεοδωράκης, Γ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[theodorakis@uth.gr](mailto:theodorakis@uth.gr)

Η ενσωμάτωση του αθλητισμού και της άσκησης στα προγράμματα θεραπείας απεξάρτησης αποτελεί μια καινοτόμο προσέγγιση που αντιμετωπίζει τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις του εθισμού. Αυτή η διττή προσέγγιση, που συνδυάζει τη γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία με τον αθλητισμό και την άσκηση, διακόπτει τον κύκλο της εξάρτησης από ουσίες, προάγοντας παράλληλα ένα νέο πρότυπο ευεξίας και αυτο-αποτελεσματικότητας. Κρίσιμα στοιχεία, όπως η ενίσχυση της κινητοποίησης, ο καθορισμός στόχων και η βιωματική μάθηση, ενδυναμώνουν τη θεραπευτική διαδικασία, προωθώντας τη μακροχρόνια αποχή. Επιπλέον, η προσαρμογή των παρεμβάσεων άσκησης στα διάφορα στάδια της θεραπείας και στις δυνατότητες κάθε υπό απεξάρτηση ατόμου διασφαλίζει την ασφαλή και αποτελεσματική συμμετοχή του, μεγιστοποιώντας τα θεραπευτικά αποτελέσματα. Αυτή η ολιστική στρατηγική ενισχύει επίσης τους μηχανισμούς αντιμετώπισης, επιτρέποντας στα υπό απεξάρτηση άτομα να διαχειρίζονται τα ερεθίσματα και τους στρεσογόνους παράγοντες, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα υποτροπής. Μέσω της καλλιέργειας θετικών στάσεων και της υποστήριξης της δημιουργίας υγιεινών συνηθειών, η ενσωμάτωση του αθλητισμού και της άσκησης στη θεραπεία απεξάρτησης συμβάλλει ουσιαστικά σε μια βιώσιμη επανάταξη. Στο πλαίσιο αυτό, η συμμετοχή κυβερνητικών φορέων και οργανισμών υγείας είναι απαραίτητη για την εφαρμογή πολιτικών που υποστηρίζουν τη συμπερίληψη των παρεμβάσεων αθλητισμού και άσκησης στα πρωτόκολλα θεραπείας. Επιπλέον, η διεπιστημονική συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών υγείας, θεραπευτών και ειδικών άσκησης είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων παρεμβάσεων που προάγουν τα κοινωνικά, ψυχικά και σωματικά οφέλη του αθλητισμού στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των υπό απεξάρτηση ατόμων. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τη βελτιστοποίηση των παρεμβάσεων άσκησης, ιδιαίτερα στους τομείς της κινητοποίησης, της συναισθηματικής ρύθμισης και της εκτελεστικής λειτουργίας. Καλά σχεδιασμένες μελέτες που θα καλύψουν αυτά τα κενά θα παγιώσουν τον ρόλο της άσκησης ως ακρογωνιαίο λίθο στη θεραπεία απεξάρτησης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, στην ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας και στη βιώσιμη αποχή από ουσίες.



## Σ2.2 «ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»: ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

**Παναγιωτούνης, Φ.<sup>1</sup>, & Χασάνδρα, Μ.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ)

<sup>2</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[panagiotounisfotis@gmail.com](mailto:panagiotounisfotis@gmail.com)

Το πρόγραμμα «Επανάταξη Μέσω του Αθλητισμού», το οποίο περιλαμβάνει τα έργα RTS+ και RACE4LIFE, χρηματοδοτούμενα από το πρόγραμμα Erasmus+, έχει ως στόχο την ενσωμάτωση της άσκησης ως συμπληρωματικό θεραπευτικό εργαλείο στη διαδικασία απεξάρτησης. Το πρόγραμμα υπογραμμίζει την αναγκαιότητα μιας ολιστικής και προσαρμοσμένης προσέγγισης στην απεξάρτηση, αναγνωρίζοντας τη σημασία της άσκησης ως κεντρικό στοιχείο μιας επιτυχημένης και βιώσιμης θεραπείας. Αυτή η καινοτόμος προσέγγιση αναδεικνύει τη σημασία της άσκησης, συνδυάζοντάς την με υπάρχουσες θεραπευτικές διαδικασίες, με στόχο την προώθηση της συνολικής ευημερίας των συμμετεχόντων τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο. Το πρόγραμμα έχει λάβει σημαντική αναγνώριση από την Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία το κατέταξε ανάμεσα στις κορυφαίες βέλτιστες πρακτικές στον τομέα της ψυχικής υγείας για το 2024 υπογραμμίζοντας τον αυξανόμενο ρόλο του αθλητισμού στην ψυχική υγεία.

Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η ανάπτυξη και πιλοτική εφαρμογή ενός ευέλικτου πρωτοκόλλου, το οποίο προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων που βρίσκονται σε διαδικασία απεξάρτησης. Στο πλαίσιο αυτό, οι παρεμβάσεις άσκησης σχεδιάζονται για να ενισχύσουν τα κίνητρα για αλλαγή συμπεριφοράς, να προωθήσουν θετικές αθλητικές εμπειρίες και να αναπτύξουν ψυχοκοινωνικές δεξιότητες. Επιπλέον, το πρόγραμμα περιλαμβάνει εκπαιδευτικές δράσεις που απευθύνονται σε επαγγελματίες υγείας, με στόχο την παροχή των απαραίτητων δεξιοτήτων για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή αυτών των αθλητικών παρεμβάσεων. Μακροπρόθεσμα, το πρόγραμμα στοχεύει στη δημιουργία μιας ολιστικής προσέγγισης στη θεραπεία των εξαρτήσεων, όπου οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα μπορούν να συνδυάζουν την ψυχοκοινωνική υποστήριξη με αθλητικές παρεμβάσεις.

Περαιτέρω, το πρόγραμμα στηρίχθηκε στην ανάπτυξη διατομεακών συνεργασιών, οι οποίες περιλάμβαναν φορείς απεξάρτησης, αθλητικούς οργανισμούς και ακαδημαϊκά ιδρύματα. Αυτή η διατομεακή προσέγγιση δημιούργησε ένα βιώσιμο πλαίσιο συνεργασίας που επιτρέπει την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών μεταξύ των εμπλεκόμενων φορέων. Η συνεργασία αυτή ενισχύει την κατανόηση της θεραπευτικής αξίας της άσκησης, βελτιώνει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων και προάγει τη βιώσιμη ένταξη της στα προγράμματα θεραπείας απεξάρτησης. Το πρόγραμμα «Επανάταξη Μέσω του Αθλητισμού» συνεχίζει να συμβάλλει στη διαμόρφωση σύγχρονων και καινοτόμων μεθόδων θεραπευτικών παρεμβάσεων, ενισχύοντας την ικανότητα των υπό απεξάρτηση ατόμων να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους και να επιτύχουν μια μακροπρόθεσμη και ουσιαστική κοινωνική επανένταξη.

### Σ2.3 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»

#### Κουτσούκου, Α.

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ)

[panagiotounisfotis@gmail.com](mailto:panagiotounisfotis@gmail.com)

Η εφαρμογή του προγράμματος «Επανένταξη Μέσω του Αθλητισμού», απέφερε σημαντικά και θετικά αποτελέσματα. Βάσει των αξιολογήσεων που πραγματοποιήθηκαν, προέκυψε ότι οι παρεμβάσεις συνέβαλαν στη βελτίωση της αντίληψης των υπό απεξάρτηση ατόμων σχετικά με την αξία του αθλητισμού και της άσκησης. Τα υπό απεξάρτηση άτομα ανέπτυξαν μια βαθύτερη κατανόηση των οφελών που απορρέουν από την ενεργό συμμετοχή τους στον αθλητισμό, ενισχύοντας παράλληλα την αυτοπεποίθησή τους ως προς την ικανότητα και την προθυμία τους να συμμετέχουν σε αθλητικές δράσεις.

Η επιτυχία του προγράμματος αναδείχθηκε περαιτέρω μέσα από τη θετική μεταβολή στη διαμόρφωση συνηθειών. Οι συμμετέχοντες εμφάνισαν αυξημένη προθυμία και δέσμευση στη συνεχιζόμενη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, γεγονός που αποτυπώνεται στη διαρκή εμπλοκή τους και στην ανάπτυξη ενός πιο ενεργού τρόπου ζωής. Η αυξημένη δέσμευση αυτή συνδέθηκε με την ενίσχυση των κινήτρων τους και την προσπάθειά τους να διατηρήσουν την ενεργή τους συμμετοχή, αναδεικνύοντας τον καθοριστικό ρόλο του προγράμματος στη μακροπρόθεσμη ενσωμάτωση της άσκησης στην καθημερινότητά τους.

Η αίσθηση αυτονομίας που ενισχύθηκε μέσα από τη συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες, όπως καταδεικνύεται από τα υψηλά επίπεδα εθελοντικής εμπλοκής, είναι καίριας σημασίας για τη διατήρηση της μακροχρόνιας δέσμευσης. Η αυτονομία αυτή συνδέεται άμεσα με την ενδυνάμωση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και της συνολικής ευημερίας τους, παράγοντες που κρίνονται αναγκαίοι για την επιτυχία στη διαδικασία της απεξάρτησης.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, μέσω της ενεργού συμμετοχής τους στον σχεδιασμό και την εφαρμογή των αθλητικών παρεμβάσεων, διαδραμάτισαν καίριο ρόλο στην προσαρμογή τους στις ιδιαίτερες ανάγκες των υπό απεξάρτηση ατόμων. Η συμβολή τους στην παρακολούθηση της προόδου και στη διευκόλυνση της εφαρμογής των παρεμβάσεων άσκησης υπήρξε καθοριστική, καθώς προσέφεραν την απαιτούμενη υποστήριξη για την ενσωμάτωση της άσκησης ως αναπόσπαστου στοιχείου της θεραπευτικής διαδικασίας.

## Σ2.4 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΜΙΑ ΠΟΛΥ-ΔΙΑΣΤΑΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΤΙΚΗ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ

**Υφαντή, Ε., Κουτσοπάνος, Β., Θεραπευόμενος 1, & Θεραπευόμενος 2**

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ)

[panagiotounisfotis@gmail.com](mailto:panagiotounisfotis@gmail.com)

Η πρακτική εφαρμογή του προγράμματος «Επανάταξη Μέσω του Αθλητισμού» από επαγγελματίες εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής που δραστηριοποιούνται στον τομέα των εξαρτήσεων απαιτεί την προσαρμογή των στρατηγικών και τεχνικών που προσφέρει το πρόγραμμα, με στόχο τη διευκόλυνση της αλλαγής συμπεριφοράς, την ενίσχυση των δεξιοτήτων των ατόμων υπό απεξάρτηση και τη βελτίωση των θεραπευτικών αποτελεσμάτων. Οι προκλήσεις αλλά και τα οφέλη από την εφαρμογή του προγράμματος θα αποτυπωθούν μέσα από τις περιγραφές και τις εμπειρίες των ατόμων, επαγγελματιών και υπό απεξάρτηση ατόμων, που είχαν ενεργή εμπλοκή στην υλοποίησή του.

### Σ3 Συμπόσιο Αντισφαίρισης

#### Σ3.1 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ ΕΝΟΣ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ: ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗ;

**Τσίτσαρη, Ε., Λαγουδάκη, Γ., Κώστα, Γ., & Βερναδάκης, Ν.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
[etsitska@phyed.duth.gr](mailto:etsitska@phyed.duth.gr)

**Εισαγωγή:** Η επίδραση της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (ΕΚΕ) στον αθλητισμό είναι πολυδιάστατη, επηρεάζοντας όχι μόνο την εξωτερική εικόνα των οργανισμών αλλά και τη δυναμική των εσωτερικών τους σχέσεων. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να αξιολογήσει αν οι δράσεις ΕΚΕ που αναπτύσσει ένα αθλητικό σωματείο αντισφαίρισης μπορούν να προβλέψουν την ικανοποίηση και την ψυχολογική δέσμευση των συμμετεχόντων. **Μεθοδολογία:** Συνολικά, 250 μέλη του σωματείου συμμετείχαν στην έρευνα. Η αξιολόγηση της ΕΚΕ έγινε μέσω του ερωτηματολογίου των Park et al. (2015), με έξι μεταβλητές και τρεις παράγοντες (οικονομική, κοινωνική και περιβαλλοντική υπευθυνότητα), προσαρμοσμένο σε ελληνικό πληθυσμό συμμετεχόντων από τους Lagoudaki et al. (2024). Η ικανοποίηση από τη συμμετοχή στο σωματείο αξιολογήθηκε μέσω τριών μεταβλητών, διαμορφωμένων από τους Maxham και Netemeyer (2002). Η ψυχολογική δέσμευση αξιολογήθηκε με τρεις μεταβλητές, διαμορφωμένες από τους Scanlan et al. (1993) και προσαρμοσμένες σε ελληνικό πληθυσμό ασκούμενων (Alexandris et al., 2004). Όλες οι απαντήσεις δόθηκαν μέσω πενταβάθμιας κλίμακας Likert. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας  $\alpha$  του Cronbach και αναλύσεις παλινδρόμησης με ανεξάρτητους τους παράγοντες αξιολόγησης της ΕΚΕ. **Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλή εσωτερική συνοχή των κλιμάκων της έρευνας. Ο παράγοντας περιβαλλοντική υπευθυνότητα της ΕΚΕ προβλέπει σημαντικά τόσο την ικανοποίηση όσο και την ψυχολογική δέσμευση των συμμετεχόντων. Σημαντική είναι και η επίδραση του παράγοντα οικονομικής υπευθυνότητας στην πρόβλεψη της ικανοποίησης των συμμετεχόντων. **Συζήτηση:** Η διεθνής βιβλιογραφία στον επαγγελματικό αθλητισμό, αλλά και η έρευνα αυτή στο συμμετοχικό αθλητισμό, υπογραμμίζει το ρόλο και τη σημασία των δράσεων ΕΚΕ στη διατήρηση των πελατών με στόχο τη βιωσιμότητα.

### Σ3.2 Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΚΑΘΟΡΙΖΟΜΕΝΗΣ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ, ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΛΟΚΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

**Κιαμούρη, Α., Αγγέλη, Μ., Διγγελίδης, Ν., Καρατράντου, Κ., & Κρομμύδας, Χ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[akiamouri@uth.gr](mailto:akiamouri@uth.gr)

**Εισαγωγή:** Οι προπονητές/τριες αντισφαίρισης έχουν τεράστιο αντίκτυπο στα κίνητρα, τις επιδόσεις και τη γενική ευεξία των αθλητών/τριών τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση της αυτοκαθοριζόμενης παρακίνησης (εσωτερική, εξωτερική και έλλειψη παρακίνησης), της ικανοποίησης των βασικών ψυχολογικών αναγκών (αυτονομία, ικανότητα, σχέσεις με τους άλλους), και των στόχων επίτευξης (αυτό-βελτίωση, αυτό-ενίσχυση, αυτό-υπερβατικότητα) αναφορικά με το κλίμα παρακίνησης (ενδυναμωτικό, αποδυναμωτικό), την εργασιακή εμπλοκή και την ποιότητα ζωής προπονητών/τριών αντισφαίρισης. Επιπλέον, η μελέτη προσπάθησε να καθορίσει εάν το φύλο και τα έτη εμπειρίας των προπονητών/τριών ασκούσαν επίδραση στις προαναφερθείσες μεταβλητές που σχετίζονται με την προπόνηση αντισφαίρισης. **Μεθοδολογία:** Οι συμμετέχοντες/ουσες ήταν 106 προπονητές/τριες αντισφαίρισης από την Ελλάδα (66 άνδρες και 40 γυναίκες). Η εργασιακή τους εμπειρία κυμαινόταν από έξι μήνες έως σαράντα έτη και ο μέσος όρος ηλικίας ήταν  $41.30 \pm 12.54$  έτη. Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκαν κλίμακες οι οποίες έχουν ήδη δοκιμαστεί στον ελληνικό χώρο στο παρελθόν. Τα δεδομένα της έρευνας συλλέχθηκαν μέσω διαδικτυακού ερωτηματολογίου. **Αποτελέσματα:** Το ενδυναμωτικό κλίμα, η εργασιακή εμπλοκή και η υποκειμενική ζωτικότητα παρουσίασαν σημαντική θετική συσχέτιση τόσο με την εσωτερική όσο και με την εξωτερική παρακίνηση, την ικανοποίηση των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και την επίτευξη στόχων. Οι προπονητές/τριες με περισσότερα χρόνια εμπειρίας στο τένις ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα αυτονομίας, ικανότητας και δημιουργίας ενδυναμωτικού κλίματος παρακίνησης. Επιπλέον, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σε καμία από τις μεταβλητές που σχετίζονται με την προπόνηση τένις. **Συζήτηση:** Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης παρέχουν μια πρόσθετη γνώση και οπτική, η οποία θα μπορούσε να ενσωματωθεί στην εκπαίδευση των προπονητών/τριών αντισφαίρισης για τη βελτίωση των προπονητικών πρακτικών στο άθλημα της αντισφαίρισης.

### Σ3.3 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΜΦΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ

**Κηρύκου, Ε., Ζαχαράκης, Ε., Μάλλιου, Β., & Αποστολίδης, Ν.**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[elenakirikou@phed.uoa.gr](mailto:elenakirikou@phed.uoa.gr)

**Εισαγωγή:** Η χρήση κατά αποκλειστικότητα ενός χεριού στην αντισφαίριση αναπτύσσει έντονη πλευρίωση πιθανά σχετιζόμενη με μειωμένη χωροχρονική αντίληψη και τραυματισμούς. Η παρούσα μελέτη στόχευε να συγκρίνει την απόδοση αντισφαιριστών μετά από προπόνηση με το ένα χέρι, με άλλους αθλητές οι οποίοι θα προπονούνταν και με τα δύο χέρια εναλλάξ.

**Μεθοδολογία:** Συγκροτήθηκε μια ομάδα ελέγχου (Ε, n=14) η οποία ακολούθησε μονόχειρη προπόνηση 8 εβδομάδων και μια ομάδα παρέμβασης (Π, n=14) η οποία ακολούθησε δίχειρη ισόχρονη και ισόποση προπόνηση, χρονολογικής και προπονητικής ηλικίας ίσης με 11,41±1,19, και 12,1±2,21 και 4,35±1,92 και 4,32±2,15 έτη, αντίστοιχα. Η προπόνηση και η αξιολόγηση αυτής αποτελούνταν από ασκήσεις προώθησης και στόχευσης της μπάλας σε δύο κλασικές κινήσεις αντισφαίρισης. **Αποτελέσματα:** Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές στην αξιολόγηση των συμμετεχόντων μεταξύ των συνθήκων πριν και μετά την προπόνηση στην ομάδα Ε. Στην ομάδα Π η βελτίωση της ευστοχίας με το δεξί και το αριστερό χέρι σε όλες τις δοκιμασίες μετά την προπόνηση ανήλθε σε 22,44% και σε 43,46%, αντίστοιχα. Η ομάδα παρέμβασης υπερέιχε στατιστικά της ομάδας ελέγχου μετά την προπόνηση στην ευστοχία με το δεξί χέρι σε όλα τα χτυπήματα forehand και backhand εκτός από το χτύπημα backhand στην ευθεία. **Συζήτηση:** Με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης σε αθλητές αντισφαίρισης φαίνεται ότι η προπόνηση αμφιχειρίας υπερέχει της προπόνησης με το κυρίαρχο χέρι όσον αφορά στην ευστοχία. Η προπόνηση και με τα δύο χέρια μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη ασυμμετριών και τραυματισμών.

### Σ3.4 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

**Παπαδημητρίου, Δ.<sup>1</sup>, Μίζιος, Δ.<sup>2</sup>, & Λαγουδάκη, Τ.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

<sup>2</sup> Εκπαιδευτικός ΠΕ11, MSc., Α/θμιας Εκπ/σης, Ομοσπονδιακός προπονητής

<sup>3</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
[dimpapsk@gmail.com](mailto:dimpapsk@gmail.com)

Στα πλαίσια του Συνεδρίου της ΠΣΕΑΑ θα πραγματοποιηθεί στρογγυλή τράπεζα με θέμα: Η Αντισφαίριση στην προσχολική Αγωγή και στο Δημοτικό Σχολείο. Το συγκεκριμένο σεμινάριο έχει σαν στόχο να δείξει στους/στις ΕΦΑ της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης πως μπορούν να διδάξουν με πολύ απλά βήματα το άθλημα της αντισφαίρισης (τένις) στους/στις μαθητές/τριες του νηπιαγωγείου και του δημοτικού σχολείου. Αυτό ήδη αποτελεί ένα πολύ επιτυχημένο πρόγραμμα που εφαρμόζεται τα τελευταία δέκα χρόνια από την Ελληνική Ομοσπονδία Αντισφαίρισης (ΕΦΟΑ) με σχολεία της Α/θμιας εκπαίδευσης σε όλη την Ελλάδα. Αρχικά, θα υπάρξει μία σύντομη θεωρητική παρουσίαση (Powerpoint) στους/στις ΕΦΑ που θα αφορά το περιεχόμενο του προγράμματος. Κατόπιν, θα υπάρξει πρακτική εφαρμογή του προγράμματος, όπου οι ίδιοι οι συνάδελφοι/ες ΕΦΑ θα μπορούν να συμμετέχουν. Τέλος, θα υπάρξει και η παρουσίαση ενός εγχειρίδιου -βοηθήματος όπου παρουσιάζονται αναλυτικά τα βήματα που μπορεί να ακολουθήσει ένας/μία ΕΦΑ στο δημοτικό σχολείο για να δείξει το τένις.

### Σ3.5 ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

#### Μίζιος, Δ.

Εκπαιδευτικός ΠΕ11, MSc., Α/θμιας Εκπ/σης, Ομοσπονδιακός προπονητής  
[miziosdimitrios@gmail.com](mailto:miziosdimitrios@gmail.com)

Η Αντισφαίριση είναι ένα συναρπαστικό ατομικό άθλημα το οποίο διασφαλίζει την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων για όλα τα επίπεδα των παιδιών σχολικής ηλικίας. Σκοπός του εγχειριδίου είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ) να διδάξουν το άθλημα χωρίς να έχουν την απαραίτητη εξειδίκευση με τρόπο απλό και κατανοητό σε συνεργασία με το υπάρχον αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών, με την μέγιστη δυνατή ασφάλεια, ικανοποίηση και επιτυχία. Η μεθοδολογία συγγραφής του βασίζεται στο πρόγραμμα “*Play & Stay*” της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Αντισφαίρισης (ITF). Η βασική φιλοσοφία είναι ότι οι αρχάριοι/ες παίκτες/τριες - μαθητές/τριες, πρέπει πρώτα να παίξουν το παιχνίδι και στη συνέχεια να διδαχθούν το άθλημα με την κατάλληλη τεχνική. Με την χρησιμοποίηση υλικών προσαρμοσμένων ανά ηλικία, ο/η ΕΦΑ οργανώνει το μάθημα παιχνιδιοκεντρικά. Στα 55 μαθήματα διδασκαλίας που προηγήθηκαν της συγγραφής, έλαβαν μέρος πάνω από 1000 μαθητές/τριες από διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές. Λαμβάνοντας υπόψη την εξελικτική φάση των μαθητών/τριών, τη δομή του περιεχομένου και τον διαθέσιμο χρόνο της μιας εβδομάδας, ο/η ΕΦΑ μπορεί να επιλέξει μέσα από το φάσμα των στυλ διδασκαλίας την κατάλληλη επιλογή ή συνδυασμό μεθόδων διδασκαλίας. Συμπερασματικά με την ολοκλήρωση των μαθημάτων, οι μαθητές/τριες ήταν σε θέση: να μοιράζονται μια μπάλα σε μικρές αποστάσεις, να έχουν γνώση της σωστής λαβής και θέσης του σώματος, να δείχνουν σεβασμό στον εαυτό τους, στους/στις συμμαθητές/τριες και στον εξοπλισμό που χρησιμοποιούν. Το τένις έχει χαρακτηριστεί ως «*άθλημα για μια ζωή*». Το παρόν εγχειρίδιο βοηθά στον εμπλουτισμό του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών και μέσω αυτών στην ενίσχυση της ποιότητας της υγείας τους.



## Αναρτημένες Ανακοινώσεις (Poster)

### P.1 ΛΕΚΤΙΚΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΕΚΦΟΒΙΣΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ: «ΦΥΣΙΚΟΙ» ΚΑΙ «ΗΘΙΚΟΙ ΑΥΤΟΥΡΓΟΙ» ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ;

Λώλης, Π., & Μπεκιάρη, Α.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

[petrunlolis14@gmail.com](mailto:petrunlolis14@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις σχέσεις της αντιλαμβανόμενης λεκτικής επιθετικότητας των εκπαιδευτικών και του αυτο-αντιλαμβανόμενου εκφοβισμού μεταξύ των μαθητών/τριών στη Φυσική Αγωγή. **Μεθοδολογία:** Συμμετείχαν 99 μαθητές και 104 μαθήτριες ( $N=203$ ), ηλικίας 10 έως 12 ετών, από σχολεία της ευρύτερης περιοχής των Ιωαννίνων, οι οποίοι/ες φοιτούσαν στην Ε' ( $N=101$ ) και ΣΤ' ( $N=102$ ) τάξη, αντίστοιχα. **Αποτελέσματα:** Διαπιστώθηκαν διαφορές μεταξύ φύλου και εκφοβισμού ( $t=2.319$ ,  $p=.021$ ), καθώς και σωματικής βίας ( $t=2.250$ ,  $p=.026$ ). Συγκεκριμένα, τα αγόρια τείνουν να εμφανίζουν μεγαλύτερο εκφοβισμό και σωματική βία στη Φυσική Αγωγή. Επίσης, ανιχνεύθηκε σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενης λεκτικής επιθετικότητας εκπαιδευτικών και παραγόντων εκφοβισμού ( $r=.310$ ), θυματοποίησης ( $r=.570$ ) και σωματικής βίας ( $r=.467$ ). **Συζήτηση:** Οι εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής θεωρούνται απ' τους/τις μαθητές/τριες πηγές ενθάρρυνσης μαθητικών συμπεριφορών εκφοβισμού, θυματοποίησης και σωματικής βίας. Συνεπώς, δεν φαίνεται να υπάρχει μονοσήμαντη «αδωότητα» ή «ενοχή» στην αντίληψη των μαθητών/τριών, όσον αφορά αυτά τα φαινόμενα, καθώς «φυσικοί αυτουργοί» θεωρούνται οι μαθητές/τριες, αλλά και οι εκπαιδευτικοί φαίνεται ότι δεν απαλλάσσονται από την ευθύνη μιας «ηθικής αυτουργίας», ανεξαρτήτως του ακούσιου ή μη χαρακτήρα της.

## Ρ.2 ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΝ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Τσιγώνη, Μ.-Ε., Μέλλος, Β., Βλάχος, Ο., & Κρομμύδας, Χ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[ovlahos@uth.gr](mailto:ovlahos@uth.gr)

**Εισαγωγή:** Η παρούσα εργασία προσπαθεί να περιγράψει και να αξιολογήσει τους λόγους τερματισμού της αθλητικής καριέρας Ελλήνων/Ελληνίδων αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής, καθώς και την πορεία ζωής που ακολούθησαν μετά τον τέλος της ενεργούς δράσης τους από τον πρωταθλητισμό. **Μεθοδολογία:** Στην έρευνα συμμετείχαν 102 ( $N = 102$ ) αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου, οι οποίοι/ες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε την σταδιοδρομία τους, την αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής κατά την διάρκεια της αθλητικής, αλλά και στο τέλος της σταδιοδρομίας τους, και τους λόγους τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Από αυτούς/ές, οι 70 (68.6%) ήταν γυναίκες και οι 32 (31.4%) άνδρες, με μέσο όρο ηλικίας τα 33 έτη ( $M = 33.4$ ,  $SD = 7.89$ ). Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν στατιστικοί δείκτες περιγραφικής στατιστικής, έλεγχος συσχετίσεων και έλεγχος διασταυρούμενης ταξινόμησης. **Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η νούμερο ένα αιτία τερματισμού της αθλητικής καριέρας αποτελεί ο τραυματισμός, η επαγγελματική αποκατάσταση σχετίζεται με την προπονητική, η αντιλαμβανόμενη ποιότητας ζωής προς το τέλος της αθλητικής σταδιοδρομίας ήταν καλύτερη και οι φορείς δεν βοήθησαν στη μετά του πρωταθλητισμού ζωή. **Συζήτηση:** Η έρευνα έδειξε ότι τα θετικά οφέλη που αποκόμισαν στον χαρακτήρα, όπως η κοινωνικοποίηση, οι χαρές και οι ηθικές ανταμοιβές, δεν ανταποκρινόταν στις ευκαιρίες εργασίας και τις απολαβές από το συγκεκριμένο άθλημα.

### Ρ.3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Αγγέλη, Μ., Χασάνδρα, Μ., Μπρισίμης, Ε., Κρομμύδας, Χ., Τρικόλης, Χ., & Θεοδωράκης, Γ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

[mariaangeli@uth.gr](mailto:mariaangeli@uth.gr)

**Εισαγωγή:** Η παρούσα μελέτη αποσκοπούσε στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός εκπαιδευτικού προγράμματος αγωγής υγείας που σχεδιάστηκε για την πρόληψη του εκφοβισμού και της βίαιης συμπεριφοράς, για μαθητές δημοτικού σχολείου στην Ελλάδα. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελούνταν από οκτώ συνεδρίες οι οποίες σχεδιάστηκαν με βάση τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής. **Μεθοδολογία:** Το δείγμα αποτέλεσαν 203 μαθητές/τριες δημοτικών σχολείων (με μέσο όρο ηλικίας 11,37 έτη), οι οποίοι/ες κατανεμήθηκαν τυχαία είτε στη πειραματική ομάδα ( $N = 108$ ), είτε στην ομάδα ελέγχου ( $N = 95$ ). Εφαρμόστηκε περιγραφική στατιστική, ανάλυση διακύμανσης και συν διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και t-test για εξαρτημένα δείγματα. **Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αύξηση των γνώσεων σχετικά με την βίαιη συμπεριφορά στην πειραματική ομάδα, μετά την παρέμβαση. Αν και δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις μεταβλητές της Θεωρίας της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, η πειραματική ομάδα εξέφρασε υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από την εφαρμογή του προγράμματος. **Συζήτηση:** Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την προτίμηση των μαθητών/τριών για εκπαιδευτικές παρεμβάσεις που προωθούν την ενεργητική διδασκαλία έναντι εκείνων που περιέχουν καθαρά πληροφοριακό περιεχόμενο. Η μελέτη αυτή υπογραμμίζει τη σημασία των προαναφερθέντων παραγόντων για μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες που στοχεύουν στην πρόληψη του εκφοβισμού μεταξύ των εφήβων.

#### Ρ.4 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΣΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΣΚΟΠΟΒΟΛΗΣ ΜΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

**Προσκυνητόπουλος, Θ., Τζορμπατζάκης, Ε., Πανούλας, Ο., Γαλάνης, Ε., & Χατζηγεωργιάδης, Α.**  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[teoproskinitoroulos@yahoo.gr](mailto:teoproskinitoroulos@yahoo.gr)

**Εισαγωγή:** Τα τελευταία χρόνια πλήθος ερευνών έχουν συστηματικά υποστηρίξει την αποτελεσματικότητα της στρατηγικής αυτο-ομιλίας για τη βελτίωση της απόδοσης σε αθλητικές δοκιμασίες. Σε μεγάλο βαθμό όμως παραμένουν άγνωστοι οι ψυχοφυσιολογικοί μηχανισμοί που εξηγούν τις λειτουργίες της αυτο-ομιλίας. Ο σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι να εξερευνήσει σε μία δεξιότητα σκοποβολής, την επίδραση της στρατηγικής αυτο-ομιλίας στη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος, ως έναν από τους πιθανούς ψυχοφυσιολογικούς μηχανισμούς για την βελτίωση της απόδοσης. **Μεθοδολογία:** Στην συγκεκριμένη μελέτη συμμετείχαν 40 φοιτητές Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού χωρίς προηγούμενη εμπειρία στη σκοποβολή, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, ομάδα ελέγχου και πειραματική ομάδα. Οι δύο ομάδες, έπειτα από την ολοκλήρωση μιας αρχικής μέτρησης, πραγματοποίησαν τέσσερις προπονήσεις στη σκοποβολή και στη συνέχεια αξιολογήθηκαν σε μια τελική μέτρηση. Οι δύο ομάδες ακολούθησαν παρόμοια προπονητικά πρωτόκολλα στα οποία λάμβαναν ανατροφοδότηση σχετικά με την τεχνική τους, ενώ παράλληλα οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας εφάρμοσαν στρατηγική αυτο-ομιλία. Για την αποτύπωση της λειτουργίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος στην αρχική και τελική μέτρηση χρησιμοποιήθηκε η καταγραφή της Καρδιακής Μεταβλητότητας. **Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα έδειξαν μία τάση για βελτίωση της απόδοσης των συμμετεχόντων της πειραματικής ομάδας, ενώ ενισχύθηκε η παρασυμπαθητική λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος. **Συζήτηση:** Τα ευρήματα που προέκυψαν προτείνουν πως ένα μέρος της αποτελεσματικότητας της στρατηγικής αυτο-ομιλίας σε λεπτές κινητικές δεξιότητες, πιθανώς να οφείλεται σε αλλαγές της νεύρωσης του αυτόνομου νευρικού συστήματος από συμπαθητική λειτουργία σε παρασυμπαθητική ή το αντίθετο. Οι τάσεις αυτές δεν αποδείχθηκαν στατιστικά σημαντικές, πιθανώς εξαιτίας της πολυπλοκότητας της δοκιμασίας σε συνδυασμό με την έλλειψη προηγούμενης εμπειρίας, ωστόσο οι ενδείξεις αυτές ενθαρρύνουν περαιτέρω έρευνα για την πιθανή σύνδεση της αυτο-ομιλίας με τη λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

## Ρ.5 ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΤΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΑΠΟ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ, ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΚΑΙ ΦΟΡΗΤΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

**Ραχιώτης, Θ., Αδαμάκης, Μ., Σταύρου, Ν., & Καρτερολιώτης, Κ.**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[theorax@phed.uoa.gr](mailto:theorax@phed.uoa.gr)

Η ενσωμάτωση της τεχνητής νοημοσύνης (TN) στη Φυσική Αγωγή (ΦΑ) και η χρήση φορητών συσκευών (wearables) έχουν οδηγήσει σε ουσιαστικές αλλαγές στη διδασκαλία και την αξιολόγηση. Οι τεχνολογίες αυτές διευκολύνουν την προσαρμογή των προγραμμάτων κατάρτισης και ενισχύουν την ακρίβεια της παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης των μαθητών/τριών. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας βασίστηκε στη χρήση δέκα εφαρμογών TN και φορητών συσκευών, όπως Fitbod, CoachAI, Wodify κ.ά. (Chidambaram et al., 2021). Ο σκοπός αυτής της ανασκοπικής έρευνας είναι να διερευνήσει πώς οι καθηγητές ΦΑ μπορούν να ενσωματώσουν ορισμένες εφαρμογές και φορητές συσκευές TN για να βελτιώσουν τη διδασκαλία, τη μάθηση και την αξιολόγηση των μαθητών/τριών. Η μεθοδολογική προσέγγιση αυτής της ανασκοπικής έρευνας βασίστηκε στην εκτεταμένη αναζήτηση σε επιστημονικές βάσεις δεδομένων όπως Scopus, PubMed και Google Scholar, με σκοπό τη συγκέντρωση των πιο πρόσφατων και σχετικών ερευνών. Χρησιμοποιήθηκαν λέξεις-κλειδιά όπως: "TN στη ΦΑ", "wearables για ΦΑ", "smartwatches στη ΦΑ". Η αναζήτηση περιλάμβανε δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά από το έτος 2020 έως το 2024 και περιορίστηκε σε άρθρα που είχαν δημοσιευτεί στην Αγγλική γλώσσα. Η χρήση της TN στη ΦΑ παρέχει ισχυρά μέσα για εξατομικευμένη διδασκαλία και ακριβέστερη αξιολόγηση των μαθητών/τριών. Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί ΦΑ πρέπει να ενσωματώσουν τα δεδομένα των εργαλείων σε συνδυασμό με τις συμβατικές μεθόδους διδασκαλίας, ιδίως σε περιπτώσεις όπου οι μετρήσεις μπορεί να παρουσιάζουν ασυνέπειες. Η μέθοδος αυτή παρέχει στους/στις μαθητές/τριες ακριβέστερη ανατροφοδότηση, βελτιώνοντας την απόδοσή τους.

## Ρ.6 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗΣ ΜΗΧΑΝΗΣ NINTENDO SWITCH ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΟΒΑΡΕΣ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

### Καραμπέκου, Α.

Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής & Ερευνών (Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε.)

Οικοτροφεία ΑΙΑΣ - ΔΙΑΣ Λιβαδειάς

[karabekou@gmail.com](mailto:karabekou@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Η παρούσα μελέτη εξετάζει την επίδραση της άσκησης μέσω της διαδραστικής κονσόλας Nintendo Switch σε άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές, με ιδιαίτερη έμφαση στη βελτίωση της ισορροπίας και της ψυχοσωματικής ευεξίας. **Μεθοδολογία:** Στη μελέτη συμμετείχαν οκτώ ένοικοι των Οικοτροφείων Αίας και Δίας του ΕΚΕΨΥΕ, όλες τους γυναίκες ηλικίας 24-62 ετών ( $M= 46.25 \pm 12.26$ ), οι οποίες ακολούθησαν ένα πρόγραμμα άσκησης διάρκειας 30 λεπτών, δύο φορές την εβδομάδα, για οκτώ συνεχόμενες εβδομάδες, μέσω του παιχνιδιού Nintendo Sports και συγκεκριμένα του Bowling. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η άσκηση μέσω εικονικών περιβαλλόντων, όπως αυτή που προσφέρει το Switch, έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη βελτίωση της ισορροπίας και του κινητικού συντονισμού σε άτομα με νευροψυχιατρικές διαταραχές. Παράλληλα, η σωματική άσκηση συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης, ενώ ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες μέσω της διαδραστικότητας και της συνεργατικότητας που προάγουν τα παιχνίδια. Η χρήση της τεχνολογίας Nintendo Switch παρέχει ένα ασφαλές και διασκεδαστικό περιβάλλον για άσκηση, το οποίο ενθαρρύνει τη συμμετοχή και μειώνει τη σωματική παθητικότητα, κάτι που συχνά παρατηρείται σε άτομα με ψυχικές διαταραχές. **Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα της μελέτης επιβεβαιώνουν τις υπάρχουσες έρευνες, αναδεικνύοντας τη θετική επίδραση της διαδραστικής άσκησης στη βελτίωση της ισορροπίας, της κινητικότητας, και της συνολικής ψυχικής υγείας των συμμετεχόντων. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε βελτίωση στη στατική και δυναμική ισορροπία, κάτι που συνάδει με προηγούμενες μελέτες που δείχνουν ότι οι ασκήσεις που ενσωματώνουν παιχνίδια όπως το Bowling του Nintendo Sports ενισχύουν την αισθητικοκινητική λειτουργία. **Συζήτηση:** Η παρούσα μελέτη τονίζει τη σημασία της ενσωμάτωσης διαδραστικών μορφών άσκησης στην ψυχιατρική φροντίδα, τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική ευεξία των ασθενών.

## **P.8 ΑΥΤΟΝΟΜΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΝΟΣΗΣΗ COVID-19 ΚΑΙ ΑΚΙΝΗΣΙΑ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ**

**Νταλαπέρα, Σ., Μηλιώτης, Π., & Γελαδάς, Ν.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[sntalapera@phed.uoa.gr](mailto:sntalapera@phed.uoa.gr)

Ο COVID-19 έχει επηρεάσει την υγεία εκατομμύριων ανθρώπων ενώ αρκετοί έχουν χάσει τη ζωή τους. Γενικά, ασθενείς που νοσηλεύονται σε μονάδα εντατικής θεραπείας, ανεξαρτήτου παθήσεως, παρουσιάζουν, κυρίως λόγω ακινησίας, μειωμένη ευαισθησία αρτηριακού ταεσοαντανακλαστικού (BRS). Η BRS παραμένει ένας ισχυρός προγνωστικός δείκτης για αρρυθμίες και αιφνίδιο θάνατο, με τον κίνδυνο να αυξάνει όταν πέφτει κάτω από 3ms/mmHg. Παραμένει όμως άγνωστο εάν το εξασθενημένο BRS προηγείται των καρδιακών συμβάντων ή ακολουθεί ως αποτέλεσμα αυτών. Σε επιζώντες του COVID-19, τα αντανακλαστικά του παρασυμπαθητικού συστήματος μπορεί να παρέχουν ενδείξεις διαστρωμάτωσης κινδύνου καρδιακών συμβάντων μετά τη νοσηλεία στη ΜΕΘ. Στη παρούσα μελέτη περίπτωσης αναλύθηκε ένας άνδρας ασθενής, ηλικίας 58 ετών, 165cm, 60kg (μετά από απώλεια 20 κιλών σωματικού βάρους) χωρίς πρότερο παθολογικό ιστορικό, που νόσησε από COVID-19 και νοσηλεύθηκε συνολικά 40 ημέρες εκ των οποίων οι 12 σε μονάδα εντατικής θεραπείας. Μετά την νοσηλεία του αξιολογήθηκε η αυτόνομη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος μέσω της μεθόδου της πληθυσμογραφίας και φάνηκε ότι το BRS ήταν εμφανώς μειωμένο (2,8ms/mmHg), ενώ η αρτηριακή πίεση ήταν φυσιολογική (ΣΑΠ: 127mmHg, ΔΑΠ: 72mmHg, ΜΑΠ: 92mmHg). Έξι μήνες μετά την αξιολόγηση, ο ασθενής υπέστη έμφραγμα του μυοκαρδίου. Υποθέτουμε ότι η εξασθενημένη απόκριση των αντανακλαστικών ρύθμισης της αυτόνομης λειτουργίας λόγω παρατεταμένης ακινησίας στη ΜΕΘ, έθεσαν σε κίνδυνο την υγεία του ασθενούς, ανεξάρτητα από την καρδιαγγειακή απόκριση ηρεμίας η οποία εμφανιζόταν ως φυσιολογική.

**P.9 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟ - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΜΑΛΑΞΗΣ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗΣ ΥΓΙΩΝ ΑΤΟΜΩΝ****Μπουμπουγιατζή, Φ., Ντούμας, Η., Καρατζαφέρη, Χ., & Σακκάς, Γ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

[fboubougiatzi@gmail.com](mailto:fboubougiatzi@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Σκοπός της παρούσας διατριβής είναι να εξετάσει το βαθμό επίδρασης που έχει η προ - αγωνιστική αθλητική μάλαξη στα επίπεδα εγρήγορσης του εγκεφάλου υγιών ατόμων.

**Μεθοδολογία:** Το δείγμα αποτέλεσαν 20 υγιή άτομα που συμμετείχαν σε δύο συνεδρίες. Στην πρώτη (control) αξιολογήθηκε αρχικά ο βαθμός της στιγμιαίας χαλάρωσης μέσω του ερωτηματολογίου RSQ και στη συνέχεια ξάπλωσαν σε πρηνή θέση για 40 λεπτά στην απόλυτη ηρεμία, φορώντας το EEG ώστε να μετράται η δραστηριότητα του εγκεφάλου τους. Στο τέλος της διαδικασίας απάντησαν στις ίδιες 10 ερωτήσεις. Στη δεύτερη συνεδρία (ενεργοποίησης) ακολουθήθηκε το ίδιο πρωτόκολλο, διαφοροποιώντας τα 40 λεπτά ηρεμίας σε 30 λεπτά προ - αγωνιστικής μάλαξης και 10 λεπτά ηρεμίας.

**Αποτελέσματα:** Τα ευρήματα του RSQ έδειξαν ότι η εφαρμογή της προ - αγωνιστικής μάλαξης αύξησε τα επίπεδα χαλάρωσης των μυών και της υπνηλίας, με στατιστικά σημαντική διαφορά,  $p=0.008$  ( $p<0.05$ ) και με το σκορ του ερωτηματολογίου πριν την μάλαξη να είναι μικρότερο από αυτό που πραγματοποιήθηκε μετά τη λήξη της. Επίσης, μέσω του ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος διαπιστώθηκε πως μειώθηκε ο συνολικός χρόνος ύπνου, Στάδιο 1 και Στάδιο REM, αλλά αυξήθηκε η καθυστέρηση έναρξης ύπνου χωρίς στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p>0.05$ ). Τέλος, μειώθηκε η αποτελεσματικότητα ( $p=0.00$ ) και το Στάδιο 2 ( $p=0.005$ ) του ύπνου με στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p<0.05$ ). **Συζήτηση:** Βάση των στατιστικών αναλύσεων και των αποτελεσμάτων τους, καταλαβαίνουμε πως οι δοκιμαζόμενοι, μέσω της αθλητικής προ -αγωνιστικής μάλαξης, ενεργοποιήθηκαν μειώνοντας την απόδοση και το συνολικό χρόνο του ύπνου τους. Συμπερασματικά, η παραπάνω μάλαξη μπορεί να βοηθήσει αθλητές και μη να είναι περισσότερο έτοιμοι και αποδοτικοί για αγώνα ή προπόνηση. Πιθανότατα, η αύξηση της χαλάρωσης των μυών και της υπνηλίας να οφείλεται στο δεκάλεπτο χαλάρωσης ύστερα από την συνεδρία και όχι στην προ -αγωνιστική μάλαξη.



## Ρ.10 ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΑ ΚΑΤΑΓΕΓΡΑΜΜΕΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ. ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ασημώνα, Μ., Κρομμύδας, Χ., Καλαβρού, Χ., Παπαδοπούλου, Χ., Ζακζάγκη, Μ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ανδρούτσος, Ο., Θεοδωράκης, Γ., Μέτσιος, Γ., & Μωρρές, Ι. Δ.

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

[magdasim@uth.gr](mailto:magdasim@uth.gr)

**Εισαγωγή:** Η νόσος της παχυσαρκίας ορίζεται όταν ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι  $\geq 30$  (ΔΜΣ= Σωματικό βάρος [κιλά/μέτρα<sup>2</sup>]). Η παχυσαρκία παρουσιάζει δραματική αύξηση επιπολασμού και συνδέεται με χαμηλή ποιότητα ζωής (ΠΖ). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει  $\geq 150$ λεπτά/εβδομάδα μέτριας έντασης φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) για καλύτερη ΠΖ. **Σκοπός:** Η διερεύνηση της σχέσης της αντικειμενικά καταγεγραμμένης καθημερινής ΦΔ με την ΠΖ σε ενήλικες με παχυσαρκία. **Μεθοδολογία:** Για την καταγραφή της καθημερινής ημερήσιας ΦΔ, συμμετέχοντες 18-65ετών έφεραν στην ισχιακή χώρα μέσω ελαστικού ιμάντα μια μικρή τριαξονική συσκευή επιταχυνσιογράφου ACTIgraph για 7 συνεχόμενες ημέρες εξόν ωρών ύπνου/υγιεινής. Την επομένη ημέρα, εκτιμήθηκε η ΠΖ με την αυτοαναφερόμενη κλίμακα SF-12 (σκορ  $>50$  ισούται καλύτερη ΠΖ). Ανάλυση συσχέτισης Pearson ( $r$ ) εξέτασε εάν ο καθημερινός επιταχυνσιογραφικός χρόνος μέτριας ή ήπιας έντασης ΦΔ συσχετίζεται με την ΠΖ. Βηματική ανάλυση παλινδρόμησης εξέτασε εάν ο καθημερινός επιταχυνσιογραφικός χρόνος μέτριας ή ήπιας έντασης ΦΔ προβλέπει καλύτερη ΠΖ. **Αποτελέσματα:** Οι συμμετέχοντες είχαν μέση τιμή ηλικίας  $45.69 \pm 10.92$  έτη, ΔΜΣ  $37.21 \pm 6.70$  και ΠΖ  $41.86 \pm 7.55$ , ενώ κατέγραψαν 135λεπτά/εβδομάδα μέτριας έντασης ΦΔ βάσει επιταχυνσιογραφίας. Ο επιταχυνσιογραφικός χρόνος μέτριας και ήπιας έντασης ΦΔ έδειξε στατιστικά σημαντική θετική και αρνητική, αντιστοίχως, μέτρια συσχέτιση με την ΠΖ ( $p=0.001$ ). Επίσης, ο επιταχυνσιογραφικός χρόνος μέτριας και ήπιας έντασης ΦΔ προέβλεψε, αντιστοίχως, θετικά και αρνητικά την ΠΖ με στατιστική σημαντικότητα, εξηγώντας 26% της διακύμανσης ( $R^2=0.26$   $p=0.001$ ). **Συζήτηση:** Βάσει των ευρημάτων, ο τρόπος ζωής των ενηλίκων με παχυσαρκία χαρακτηρίζεται από μερικώς ανεπαρκή καθημερινή ΦΔ, ενώ η μέτρια και ήπια ένταση συνδέονται με καλύτερη και χειρότερη ΠΖ αντιστοίχως.

## P.11 EVALUATION OF TECHNICAL CHARACTERISTICS DURING THE EXECUTION OF BASKETBALL SHOTS IN DIFFERENT COMPETITIONS

**Μπότση, Β., Κτιστάκης, Ι., Γκόφας, Δ., Σταγάκης, Σ., & Ζαχαράκης, Ε.**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[varvarabotsi@gmail.com](mailto:varvarabotsi@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκρίνει την τεχνική εκτέλεση των βολών καλαθοσφαιριστών διαφορετικού αγωνιστικού επιπέδου, ηλικίας 16-18 ετών. Εξετάστηκε αν η τεχνική ανάλυση του σουτ και η ευστοχία επηρεάζονται από το αγωνιστικό τους επίπεδο. Επιπλέον, στόχος ήταν να καταγραφεί η ταχύτητα απελευθέρωσης της μπάλας και η γωνία εισχώρησης της στη στεφάνι. **Μεθοδολογία:** Στην έρευνα έλαβαν μέρος 78 καλαθοσφαιριστές, εκ των οποίων 38 συμμετείχαν στο πρωτάθλημα Α΄ κατηγορίας (U18) και 40 στο πρωτάθλημα Β΄ κατηγορίας. Η έρευνα χωρίστηκε σε τρεις επιμέρους διαδικασίες. Αρχικά, καταγράφηκαν τα προσωπικά στοιχεία των αθλητών. Στο δεύτερο μέρος της έρευνας έγινε καταμέτρηση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων. Τέλος, στο κυρίως μέρος της έρευνας που αφορά τα τεχνικά χαρακτηριστικά των βολών κάθε δοκιμαζόμενος εκτέλεσε συνολικά τριάντα σουτ, από έξι οριοθετημένα σημεία μέσης απόστασης με τη χρήση της μπάλας "94 FIFTY SENSOR BASKETBALL" (25 βολές με άλμα και 5 ελεύθερες βολές). **Αποτελέσματα:** Οι αθλητές υψηλού επιπέδου απελευθέρωναν τη μπάλα ταχύτερα από τους αθλητές χαμηλού επιπέδου. Επιπλέον, οι αθλητές υψηλού επιπέδου ήταν πιο εύστοχοι από τους αντίστοιχους χαμηλού επιπέδου. Δεν αποδείχθηκε η αρχική υπόθεση ότι η ταχύτητα εκτέλεσης σε συνδυασμό με την ορθή γωνία εισχώρησης της μπάλας στο καλάθι, σχετίζονται με την ευστοχία των καλαθοσφαιριστών. **Συζήτηση:** Με τη χρήση της συγκεκριμένης μπάλας μπορούν να προσδιοριστούν με ακρίβεια η γωνία εισόδου και η ταχύτητα απελευθέρωσης. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές στο να παρέχουν στους παίκτες ρεαλιστική ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο, επιτρέποντάς τους να βελτιώσουν την ακρίβεια των σουτ και τη συνολική τους απόδοση.

## Ρ.12 ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΣΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

**Ράπτης, Ζ.<sup>1</sup>, Ράπτης, Γ.<sup>2</sup>, & Παπαδάκης, Ιω.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Κομοτηνής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

<sup>2</sup> Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών Φλώρινας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

<sup>3</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθηνών, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[gioraptis@sch.gr](mailto:gioraptis@sch.gr)

**Εισαγωγή:** Η ανάλυση των προβλημάτων και δυσκολιών που εμφανίζονται στους χώρους διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής και η παροχή χρήσιμων και εφαρμόσιμων στρατηγικών για τη διαχείρισή τους. **Μεθοδολογία:** Ερευνήθηκαν και συνδυάστηκαν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, “καλές” πρακτικές, η διερεύνηση ειδικών πτυχών και ιδιαιτεροτήτων της Φυσικής Αγωγής. **Αποτελέσματα:** Φαίνεται πως είναι σημαντικό και καθοριστικό ο/η εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής να διαθέτει στη φαρέτρα του/της και να αξιοποιεί στην πράξη ένα σύνολο μεθόδων όπως η καθιέρωση κανόνων συμπεριφοράς, η συνεχής εποπτεία, η προώθηση της συνεργασίας μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων. Συμπληρωματικά, θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένος για την παροχή Α’ βοηθειών, για τη σωστή χρήση των υλικών και του εξοπλισμού και την αντιμετώπιση συγκρούσεων. Επίσης, θα βοηθηθεί στο έργο του εάν ενδιαφέρεται και ενισχύει θετικά τα παιδιά, δίνει ανατροφοδότηση, αξιολογεί ποικίλα, διατηρεί ένα ευχάριστο και ασφαλές περιβάλλον μάθησης, ενισχύει τη συμμετοχής των παιδιών και κατανοεί τις ανάγκες και τα χαρίσματά τους προσαρμόζοντας τις ενέργειές του στις δυνατότητές τους. Τέλος, η επικοινωνία και συνεργασία με τη διοίκηση του σχολείου, συναδέλφους εκπαιδευτικούς, γονείς/κηδεμόνες και ειδικούς, η εφευρετικότητα και ευελιξία του όταν αλλάζουν οι συνθήκες, η προετοιμασία εναλλακτικών δραστηριοτήτων συνδράμουν στην προσαρμογή της διδασκαλίας και στη διασφάλιση ενός ασφαλούς και δημιουργικού περιβάλλοντος κίνησης και μάθησης. **Συζήτηση:** Για τη διαχείριση των προβλημάτων και δυσκολιών από τον/την εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής απαιτούνται προσεκτική προετοιμασία και προσαρμοστικότητα, αξιοποίηση στρατηγικών, “συμβουλών” και ευφυϊών συμπεριφορών ώστε να μετατραπούν τα προβλήματα και οι δυσκολίες σε ευκαιρίες για θετική αλλαγή, δημιουργία συνεργατικού κλίματος στην αυλή ή/και στο γυμναστήριο και τελικά να προσφερθεί ποιοτική εκπαίδευση.

## Σ4 Συμπόσιο - Αθλητική Ψυχολογία. Ψυχολογικές Τεχνικές: Έρευνα και Εφαρμογές

### Σ4.1 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

**Σταύρου, Ν.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αποτελέσματα ερευνών σημειώνουν τη σημαντική συμβολή των ψυχολογικών τεχνικών τόσο στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης και της αθλητικής απόδοσης, όσο και στη βελτίωση φυσιολογικών παραμέτρων και δεικτών όπως η μυϊκή αντοχή και δύναμη. Πλήθος γνωστικών στρατηγικών έχουν εφαρμοσθεί τροποποιώντας τα υπάρχοντα πρότυπα σκέψης αυξάνοντας την αθλητική απόδοση, μέσω βελτίωσης συναισθηματικών και φυσιολογικών δεικτών (δύναμη, αντοχή, ισχύς) (Theodorakis et al., 2000). Η επίδραση των ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να διακριθεί, μεταξύ άλλων κατηγοριοποιήσεων, στην άμεση και τη μακροχρόνια επίδραση τους. Αποτελέσματα ερευνών με τη χρήση άμεσων ψυχολογικών τεχνικών (π.χ., psych-up, αυτοδιάλογος) σημειώνουν την εμφάνιση σημαντικής αύξησης στη μυϊκή δύναμη και τη μυϊκή αντοχή άνω του 10%, ενώ ασαφής είναι η επίδραση στη μυϊκή ισχύ (Cusimano et al., 2023). Η βελτίωση αυτή μπορεί να αποδοθεί σε γνωστικές, παρακινητικές, συναισθηματικές, αλλά και σε φυσιολογικές παραμέτρους, όπως είναι η μυϊκή ενεργοποίηση, η επιστράτευση των κινητικών μονάδων και η μυϊκή συσταλτικότητα (Todd et al., 2015). Από την άλλη πλευρά, η εφαρμογή μακροχρόνιων τεχνικών, όπως είναι η κινητική απεικόνιση (π.χ., motor imagery) υποστηρίζει την εμφάνιση βελτιωμένης απόδοσης από 5 έως 30% (Paravlic et al., 2018). Ωστόσο, η επίδραση των ψυχολογικών τεχνικών στην απόδοση των αθλητών φαίνεται να σχετίζεται τόσο με βιολογικούς παραμέτρους των ασκουμένων, όσο και με τη διάρκεια και τα χαρακτηριστικά της εκτελούμενης δεξιότητας. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορούν να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες αναφορικά με το σχεδιασμό αποτελεσματικότερων προγραμμάτων άσκησης, εξετάζοντας και καταδεικνύοντας τη συμβολή των ψυχολογικών τεχνικών στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών, αλλά και τη γενικότερη προαγωγή συναισθηματικών και φυσιολογικών δεικτών των ασκουμένων.

## Σ4.2 Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟ-ΟΜΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΥΠΟ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΙΕΣΗΣ ΣΕ ΜΙΑ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΓΚΟΛΦ ΣΕ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

**Νικολακοπούλου, Ε., Προσκυνητόπουλος, Θ., Τζορμπατζάκης, Ε., Πανούλας, Ο., Κομούτος, Ν., Γαλάνης, Ε., & Χατζηγεωργιάδης, Α.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[eugenianikolakoroulou98@gmail.com](mailto:eugenianikolakoroulou98@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Η χρήση της στρατηγικής αυτο-ομιλίας έχει αποδειχθεί αποτελεσματική για την διευκόλυνση της απόδοσης υπό συνθήκες που μειώνουν τις λειτουργίες της προσοχής, όπως νοητική και σωματική κούραση. Ο στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση μιας στρατηγικής παρέμβασης αυτο-ομιλίας στην απόδοση υπό συνθήκες πίεσης σε μια δοκιμασία γκολφ, ένα άθλημα με ιδιαίτερα υψηλές απαιτήσεις προσοχής. **Μεθοδολογία:** Στην μελέτη συμμετείχαν 40 φοιτήτριες του ΤΕΦΑΑ, χωρίς προηγούμενη εμπειρία στο γκολφ, οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες, την ομάδα ελέγχου και την πειραματική ομάδα. Η πειραματική διαδικασία περιλάμβανε τέσσερις ενότητες, αρχική μέτρηση, δύο ενότητες εξάσκησης, και τελική μέτρηση. Κατά τη διάρκεια της εξάσκησης οι συμμετέχοντες λάμβαναν ανατροφοδότηση σχετικά με την τεχνική, ενώ, επιπλέον, η πειραματική ομάδα εκπαιδεύτηκε και χρησιμοποίησε στρατηγική αυτό-ομιλία. Στην τελική μέτρηση, για τη δημιουργία πίεσης, η διαδικασία βιντεοσκοπήθηκε και οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για την κοινοποίηση των αποτελεσμάτων και την προβολή αποσπασμάτων για εκπαιδευτικούς λόγους, το οποίο σημαντικά αύξησε το αντιλαμβανόμενο άγχος. **Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τόσο η ομάδα ελέγχου όσο κι η πειραματική ομάδα παρουσίασαν σημαντική αύξηση στην απόδοση, το οποίο ήταν αναμενόμενο λόγω της εξάσκησης. Ωστόσο, η βελτίωση της πειραματικής ομάδας ήταν σημαντικά μεγαλύτερη από αυτή της ομάδας ελέγχου. **Συζήτηση:** Η χρήση της στρατηγικής αυτό-ομιλίας συνέβαλε στην διευκόλυνση της μάθησης και ακολούθως της απόδοσης σε συνθήκες πίεσης. Τα αποτελέσματα αυτά ενισχύουν περαιτέρω την βιβλιογραφία σχετικά με την αποτελεσματικότητα της αυτο-ομιλίας για την απόδοση σε αντίξοες για την προσοχή συνθήκες.

### Σ4.3 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΝΟΕΡΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΚΟΠΟΒΟΛΗΣ

**Ριζοπούλου, Δ., Τσάμης, Δ. Γ., Τσαχάκης, Ζ., Ρώσση, Ο., & Σταύρου, Ν.**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[despoina.rizopoulou@gmail.com](mailto:despoina.rizopoulou@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Η νοερή εξάσκηση αποτελεί μέθοδο κατά την οποία οι αθλητές χρησιμοποιούν στρατηγικές και τεχνικές για την ανάπτυξη νοητικών δεξιοτήτων και τη βελτίωση της συναισθηματικής τους κατάστασης ενισχύοντας την αθλητική τους απόδοση (Vealey, 2024), ακόμη και των αρχάριων. Ο συνδυασμός νοερής και φυσικής προπόνησης φαίνεται να συμβάλει στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών, σε σύγκριση με πρόγραμμα αποκλειστικά φυσικής προπόνησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η εξέταση της επίδρασης της φυσικής ή/και της νοερής προπόνησης στην απόδοση αρχάριων σκοπευτών. **Μεθοδολογία:** Στην έρευνα συμμετείχαν 48 αρχάριοι σκοπευτές, ηλικίας 24 ετών (SD=5.19) χωρίς προηγούμενη εμπειρία σχετική με τη νοερή προπόνηση ή στη σκοποβολή. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τέσσερις πειραματικές ομάδες: φυσική προπόνηση, νοερή προπόνηση, συνδυασμός φυσικής και νοερής προπόνησης και ομάδα ελέγχου. Πραγματοποίησαν αρχικές μετρήσεις απόδοσης στη σκοποβολή (άθροισμα δέκα βολών με αεροβόλο πιστόλι), καθώς και τελικές μετρήσεις έπειτα από οκτώ εβδομάδες παρέμβασης. **Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης διακύμανσης ανεξάρτητων και εξαρτημένων μετρήσεων, έδειξαν ότι, υπήρχε στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ αρχικών και τελικών μετρήσεων στη σκοποβολή ( $p<.05$ ), όπου η απόδοση των αθλητών στις τελικές μετρήσεις ήταν μεγαλύτερη έναντι των αρχικών, με την ομάδα της συνδυαστικής προπόνησης να έχει τη μεγαλύτερη μεταβολή ( $p<.05$ ). Ωστόσο, δεν υπήρχε στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ των τύπων προπόνησης στην απόδοση των συμμετεχόντων. **Συζήτηση:** Η απόδοση των αρχάριων σκοπευτών βελτιώθηκε μετά το πέρας των οκτώ εβδομάδων παρέμβασης, ιδιαίτερα στην ομάδα της συνδυαστικής προπόνησης (φυσική & νοερή προπόνηση), ενώ και η ομάδα φυσικής όσο και νοερής προπόνησης εμφάνισαν βελτίωση στην απόδοσή τους, σημειώνοντας τη συμβολή της νοερής προπόνησης στη φυσική εξάσκηση.

#### Σ4.4 ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ «ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ» ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ

**Μανωλόπουλος-Δεκάριστος, Ε.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[e.manolopoulo@hotmail.com](mailto:e.manolopoulo@hotmail.com)

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία έχει αναγνωριστεί ως αποτελεσματική σε αθλητικά περιβάλλοντα βοηθώντας τους αθλητές να κατανοήσουν καλύτερα αρνητικές σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές (Andersen, 2009). Στο χώρο του αθλητισμού προτείνεται ο όρος της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Προπόνησης (Cognitive Behavioral Training) έναντι του όρου Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (Cognitive Behavioral Therapy) (Gustafsson & Lundqvist, 2016). Ενώ η «παραδοσιακή» προσέγγιση της αθλητικής ψυχολογίας εστιάζει κυρίως στην εκμάθηση τεχνικών για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης, φαίνεται να παραβλέπει την εις βάθος κατανόηση του αθλητή ως οντότητα και των συναισθηματικών προκλήσεων και ζητημάτων που αντιμετωπίζονται (Mack, Baron & Reinert, 2022). Εκτιμάται ότι περίπου το 50% των αθλητών υψηλών επιδόσεων πληροί τα διαγνωστικά κριτήρια για τουλάχιστον μία ψυχική διαταραχή (Gulliver και συν., 2015) με κυριότερες τις διαταραχές της διάθεσης, τις αγχώδεις διαταραχές, τις διατροφικές διαταραχές και τη χρήση ουσιών (Rice και συν., 2016). Τα σημαντικότερα ζητήματα φαίνεται να εμφανίζονται στις μεταβατικές περιόδους της αθλητικής καριέρας όπως η απόρριψη από μία αθλητική ομάδα (Blakelock, Chen & Prescott, 2016), η περίοδος ενός σοβαρού τραυματισμού (Haugen, 2022) και η ολοκλήρωση της αθλητικής καριέρας (Gouttebauge, Frings-Dresen & Sluiter, 2015). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση και ανάδειξη του ρόλου της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας εν είδει πνευματικής προπόνησης στο περιβάλλον του αθλητισμού, τόσο αναφορικά με την επίτευξη της αθλητικής βελτίωσης όσο και με την εξασφάλιση της ψυχολογικής ευεξίας των αθλητών.



#### Σ4.5 ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΟ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ: ΕΞΕΛΙΣΣΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΕΣΩ ΔΙΑΛΟΓΟΥ

##### **Πανούλας, Ο.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής  
[toranoulas@gmail.com](mailto:toranoulas@gmail.com)

Στον αθλητισμό, οι παραδοσιακές προπονητικές προσεγγίσεις που βασίζονται σε έναν αυταρχικό τρόπο διδασκαλίας (controlling coaching style) συχνά ενισχύουν τα εξωτερικά/ελεγχόμενα κίνητρα των αθλητών δημιουργώντας έτσι ένα αίσθημα εξωτερικής/εσωτερικής πίεσης ή εξαναγκασμού να εμπλακούν σε μια δραστηριότητα. Αυτή η παρουσίαση έχει στόχο να αναδείξει την προπονητική προσέγγιση η οποία εστιάζει σε έναν αυτόνομο-υποστηρικτικό τρόπο διδασκαλίας (autonomy-supportive coaching style) των αθλητών μέσω του διαλόγου, της αναγνώρισης των σκέψεων και των συναισθημάτων τους, και την ενθάρρυνση τους προς συμπεριφορές αυτενέργειας και αυτορρύθμισης. Μέσω αυτής της προσέγγισης, οι αθλητές παρακινούνται να αναλάβουν την ευθύνη της ανάπτυξής τους, να εξελίξουν την προσαρμοστικότητά τους και να αποκτήσουν μία βαθύτερη κατανόηση των δυνατοτήτων τους. Επιπλέον, θα παρουσιαστούν στρατηγικές για την υιοθέτηση αυτής της προσέγγισης στην προπονητική.



## Σ4.6 ΓΙΝΕ Η FERRARI ΠΟΥ ΠΑΝΤΑ ΗΘΕΛΕΣ! ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

**Δρ. Γεωργιάδης, Ε.**

University of Suffolk, UK

[m.georgiadis@uos.ac.uk](mailto:m.georgiadis@uos.ac.uk)

Σκοπός της παρουσίασης είναι η προώθηση της διάχυσης και εφαρμογής της επιστημονικής γνώσης, για την αντιμετώπιση καίριων και σημαντικών κοινωνικών αναγκών. Μεθοδολογία: Παρά τις πολυάριθμες έρευνες που υποστηρίζουν την υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών όπως είναι η άσκηση, ο ύπνος, και η διατροφή, η πλειονότητα του γενικού πληθυσμού συνεχίζει και αγνοεί τον τρόπο που μπορούν οι συμπεριφορές αυτές να βελτιώσουν την καθημερινή ποιότητα ζωής. Ταυτόχρονα, τα βιβλία αυτοβοήθειας αποτελούν μία σημαντική διέξοδο ενημέρωσης στην προσπάθεια βελτίωσης της υγείας, αποτελώντας μία οικονομική και προσβάσιμη λύση για σημαντικό μέρος του αναγνωστικού κοινού. Όταν τα βιβλία αυτά βασίζονται σε τρέχουσα επιστημονική γνώση, μπορούν να προσφέρουν σημαντική υπηρεσία στη μετάφραση δυσνόητων ερευνών δημιουργώντας μία πολύτιμη πηγή παρακίνησης και έμπνευσης. Συζήτηση: Η παρουσίαση αυτή χρησιμοποιεί ως παράδειγμα το βιβλίο «Γίνε η Ferrari που πάντα ήθελες να αγοράσεις: Όσο κινείσαι, ζεις» για να τονίσει βασικά στοιχεία περιεχομένου και να συνδυάσει τις πολύπλοκες κοινωνικές ανάγκες με την δημιουργία εναλλακτικών μορφών ενημέρωσης του γενικού πληθυσμού.

## Π2 Προφορικές Ανακοινώσεις Προπονητικής

### Π2.1 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Παππάς, Κ., Καρατράντου, Κ., Μπατατόλης, Χ., Ιωακειμίδης, Π., & Γεροδήμος, Β.  
Εργαστήριο Προπονητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλίας

[ntinospappas7@gmail.com](mailto:ntinospappas7@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Τα τελευταία χρόνια τα ομαδικά αθλήματα έχουν προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών και χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο σε προγράμματα παρέμβασης, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής ενήλικων ατόμων. Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα ενός τροποποιημένου προγράμματος καλαθοσφαίρισης, διάρκειας τριών μηνών, σε επιλεγμένους δείκτες υγείας (σωματική μάζα-ΣΜ, σωματικό λίπος-ΣΛ, αρτηριακή πίεση-ΑΠ), λειτουργικής ικανότητας (κινητικότητα κάτω και άνω άκρων, ισορροπία) και φυσικής κατάστασης (μέγιστη δύναμη κάτω άκρων, κορμού, και χειρολαβής, αερόβια ικανότητα) σε μεσήλικα άτομα. **Μεθοδολογία:** Σαράντα μεσήλικα άτομα (άνδρες και γυναίκες, 40-55 ετών) συμμετείχαν στην έρευνα και χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: ομάδα άσκησης (ΟΑ; n=20) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ; n=20). Η ΟΑ ακολούθησε ένα τροποποιημένο πρόγραμμα καλαθοσφαίρισης διάρκειας τριών μηνών (2 φορές/εβδομάδα, 24 προπονητικές μονάδες), το οποίο περιλάμβανε διάφορες ασκήσεις καλαθοσφαίρισης με ή χωρίς μπάλα (ντρίπλα, πάσες, πίβοτ, στάσεις κ.ά.). **Αποτελέσματα:** Σύμφωνα με την ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, η ΟΑ παρουσίασε στατιστικά σημαντική αύξηση στην κινητικότητα (17,23-74,88%;  $p<0,001$ ), στην στατική ισορροπία (44,76-54,69%;  $p<0,001$ ), και στη δύναμη κάτω άκρων και κορμού (11,67-13,13%;  $p<0,001$ ). Επιπρόσθετα, στην ΟΑ παρατηρήθηκε μείωση της ΑΠ (-7,31-12%;  $p<0,001$ ), της καρδιακής συχνότητας και της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (-5,30-34,37%;  $p<0,001$ ), καθώς και του χρόνου εκτέλεσης της δοκιμασίας time-up-and-go (-10,91%;  $p<0,001$ ). Αντίθετα, η δύναμη χειρολαβής, η ΣΜ και το ΣΛ δεν μεταβλήθηκαν μετά τη λήξη της παρέμβασης ( $p>0,05$ ). Στην ΟΕ, όλες οι παραπάνω μεταβλητές παρέμειναν αμετάβλητες κατά τη διάρκεια της έρευνας. **Συζήτηση:** Συμπερασματικά, ένα τροποποιημένο πρόγραμμα καλαθοσφαίρισης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση επιλεγμένων δεικτών υγείας, λειτουργικής ικανότητας και φυσικής κατάστασης μεσηλικών ανδρών και γυναικών.

## Π2.2 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

**Παρράς, Α., Φαναριώτη, Μ., Δημακόπουλος, Ι., & Αλεξίου, Σ.**

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

[Aggelosparras@yahoo.gr](mailto:Aggelosparras@yahoo.gr)

**Εισαγωγή:** Είναι ευρέως γνωστό ότι η αερόβια προπόνηση υψηλής έντασης ( $VO_{2max}$  και  $>85\% HR_{max}$ ) προσφέρουν θετικές επιδράσεις στην υγεία αλλά και τη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών, σε κάθε άθλημα. Οι προπονητές κολύμβησης αλλά και ποδοσφαίρου δίνουν μεγάλη έμφαση στην ανάπτυξη του αερόβιου ενεργειακού συστήματος στις συγκεκριμένες προπονητικές ζώνες. Μία από τις στρατηγικές προπόνησης που χρησιμοποιούνται είναι η αερόβια διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης ( $>85\% HR_{max}$ ). Οι ευεργετικές επιδράσεις της προπόνησης υψηλής έντασης και για τα δύο αθλήματα έχουν καταγραφεί ευρέως στη βιβλιογραφία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναφορικά με τη σύγκριση δύο κλασικών αγωνισμάτων της κολύμβησης και του ποδοσφαίρου, μελετώντας τις επιδράσεις από βραχυπρόθεσμα προγράμματα προπόνησης υψηλής έντασης. **Μεθοδολογία:** Για τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων διενεργήθηκε διεξοδική ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων PubMed-Medline και το Εθνικό Αρχείο Διδακτορικών Διατριβών (Ε.Α.Δ.Δ.). **Αποτελέσματα:** Συνολικά ευρήματα αποκάλυψαν σημαντικές αυξήσεις στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου στους ποδοσφαιριστές, ενώ φαίνεται ότι βελτίωσαν επίσης την ικανότητα απόδοσης σε επαναλαμβανόμενα σπριντ. Αναφορικά με την κολύμβηση διαπιστώνονται παρόμοιες θετικές επιδράσεις, αφού έπειτα από την εφαρμογή προγραμμάτων υψηλής έντασης, παρατηρούνται σημαντικές αυξήσεις στην ταχύτητα, στο αναερόβιο κατώφλι και αυξήσεις στη  $VO_{2max}$  στο διάδρομο, καθώς και βελτιώσεις στην καρδιακή συχνότητα. **Συζήτηση:** Συμπερασματικά, τόσο η παρέμβαση προπονητικού προγράμματος στο νερό όσο και στην ξηρά, επηρεάζουν θετικά την απόδοση των κολυμβητών αλλά και των ποδοσφαιριστών, αναφορικά με τη  $VO_{2max}$  και τη διαβάθμιση της HR.

### Π2.3 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΟΡΩΜΑΪΚΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

**Μπατατόλης, Χ., Τσιακάρας, Ν., Παπαβασιλείου, Κ., Τσιακάρας, Γ., Καρατράντου, Κ., & Γεροδήμος, Β.**

Εργαστήριο Προπονητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

[batatoli@uth.gr](mailto:batatoli@uth.gr)

**Εισαγωγή:** Η ελληνορωμαϊκή πάλη είναι από τα πιο απαιτητικά αθλήματα σύμφωνα με τις φυσιολογικές απαιτήσεις, με την αυχενική μοίρα να δέχεται μεγάλες επιβαρύνσεις και συχνούς τραυματισμούς. Συνεπώς, τα επίπεδα δύναμης της συγκεκριμένης περιοχής διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο και είναι σημαντικό να υπάρχουν ενδεικτικές τιμές αξιολόγησης των αθλητών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν: α) να δημιουργηθούν ενδεικτικές τιμές αξιολόγησης, β) να εξεταστεί η επίδραση της ηλικίας και γ) του αθλήματος στη δύναμη των μυών του αυχένα.

**Μεθοδολογία:** Συμμετείχαν 31 παιδιά (8,99±0,93 ετών) και 32 έφηβοι (14,03±1,02 ετών) παλαιστές ελληνορωμαϊκής πάλης, 30 παιδιά (8,95±0,66 έτη) και 30 έφηβοι (13,73±0,71 έτη) μη αθλητές. Αξιολογήθηκε η μέγιστη ισομετρική δύναμη των μυών του αυχένα σε τρεις κατευθύνσεις (α. πρόσθια κάμψη, β. έκταση, γ. πλάγια κάμψη δεξιά και αριστερά), με τη χρήση δυναμόμετρου χειρός (K-FORCE Muscle Controller). Για τη στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων (ηλικία X άθλημα, 2X2). Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο  $p<0,05$ . **Αποτελέσματα:** Όσον αφορά στους μη αθλητές, οι έφηβοι ήταν πιο δυνατοί σε σύγκριση με τα παιδιά σε όλες τις κατευθύνσεις αξιολόγησης ( $p<0,01$ ), εκτός της πλάγιας αριστερής κάμψης ( $p>0,05$ ). Επίσης, στους παλαιστές, οι έφηβοι ήταν πιο δυνατοί σε σύγκριση με τα παιδιά σε όλες τις κατευθύνσεις αξιολόγησης ( $p<0,01$ ). Τέλος, τα παιδιά μη αθλητές και τα παιδιά παλαιστές δεν είχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τους ( $p>0,05$ ), σε αντίθεση με τους έφηβους, όπου οι παλαιστές ήταν πιο δυνατοί ( $p<0,01$ ). **Συζήτηση:** Είναι φανερό ότι κατά την αναπτυξιακή περίοδο η ηλικία και το άθλημα επιδρά θετικά στην ανάπτυξη της δύναμης των μυών του αυχένα στους έφηβους.

## Π2.4 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

**Παπαγιάννης, Γ., Μπατατόλης, Χ., Ιωακειμίδης, Π., Καρατράντου, Κ., & Γεροδήμος, Β.**

Εργαστήριο Προπονητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

[papgreg7@gmail.com](mailto:papgreg7@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Η προ-αγωνιστική προθέρμανση συνιστά αναπόσπαστο μέρος της προετοιμασίας των αθλητών πριν από την έναρξη ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης. Ωστόσο, η επίδραση της στην απόδοση των αθλητών δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς. Η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό: α) την αξιολόγηση και σύγκριση συγκεκριμένων δεικτών της απόδοσης καλαθοσφαιριστών αθλητών πριν και μετά από μια αγωνιστική προθέρμανση και β) την μελέτη της επίδρασης συγκεκριμένων χρονικών διαστημάτων ανάπαυσης μετά την προθέρμανση στους ίδιους δείκτες απόδοσης.

**Μεθοδολογία:** Στην έρευνα έλαβαν μέρος 20 ενήλικες καλαθοσφαιριστές. Αξιολογήθηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ανάστημα) και επιλεγμένοι δείκτες φυσικής κατάστασης όπως η καρδιακή συχνότητα, η κινητικότητα (sit & reach), η δρομική ταχύτητα (σπριντ 10 μ) και η κατακόρυφη αλτικότητα (άλμα με αντίθετη κίνηση με ελεύθερα χέρια) σε τέσσερα διαφορετικά χρονικά διαστήματα (πριν, αμέσως μετά, 9 λεπτά και 23 λεπτά μετά την προ-αγωνιστική προθέρμανση). Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. **Αποτελέσματα:** Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, και στους τέσσερεις δείκτες που μελετήθηκαν παρατηρήθηκε αύξηση της απόδοσης αμέσως μετά την προ-αγωνιστική προθέρμανση ( $p < 0.5$ ). Όσον αφορά στην απόδοση μετά από εννέα και είκοσι τρία λεπτά αδράνειας από την προ-αγωνιστική προθέρμανση, υπήρξε μείωση της απόδοσης στους δείκτες της καρδιακής συχνότητας, της δρομικής ταχύτητας και της κατακόρυφης αλτικότητας ( $p < 0.5$ ) ενώ σταθερή παρέμεινε η κινητικότητα ( $p > 0.5$ ). **Συζήτηση:** Συμπερασματικά, γίνεται αντιληπτό πως η επίδοση των αθλητών αμέσως μετά την προ-αγωνιστική προθέρμανση αυξάνεται, ενώ αντίθετα υπάρχει μείωση της απόδοσης όταν μεσολαβεί διάστημα απραξίας μεταξύ της προθέρμανσης και του αγώνα.

## Π2.5 ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ16

**Μανούρας, Ν., Μπατατόλης, Χ., Βάρκας, Ι., Ιωακειμίδης, Π., Καρατράντου, Κ., & Γεροδήμος, Β.**  
Εργαστήριο Προπονητικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο  
Θεσσαλίας  
[manouras90@gmail.com](mailto:manouras90@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Το ποδόσφαιρο είναι ένα άκυκλο αερόβιο άθλημα, όπου περιλαμβάνει έντονες, εκρηκτικές ενέργειες, οι οποίες είναι καθοριστικές για την τελική έκβαση του αγώνα. Η απόδοση καθορίζεται από ποικίλους παράγοντες της φυσικής κατάστασης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το επίπεδο φυσικής κατάστασης εφήβων ποδοσφαιριστών, οι οποίοι αγωνίζονται στην ηλικιακή κατηγορία Κ16. **Μεθοδολογία:** Στη μελέτη συμμετείχαν 80 έφηβοι ποδοσφαιριστές με μέσο όρο ηλικίας 14,9 έτη ( $14,87 \pm 0,06$ ). Αξιολογήθηκαν παράγοντες της φυσικής τους κατάστασης, όπως: ταχύτητα 30 μέτρων με και χωρίς τη χρήση μπάλας, κατακόρυφη αλτική ικανότητα, κινητικότητα (sit and reach), ευκινησία (Illinois test) και αερόβια ικανότητα (beep test). **Αποτελέσματα:** Από τη στατιστική επεξεργασία (descriptive statistics, SPSS 26) προκύπτει ότι ο μέσος όρος του χρόνου στην ταχύτητα 30 μέτρων είναι 4,83 δευτερόλεπτα ( $4,83 \pm 0,27$ ), ο χρόνος στην ταχύτητα 30 μέτρων με τη χρήση μπάλας είναι 6,09 δευτερόλεπτα ( $6,09 \pm 0,56$ ), το ύψος του άλματος από τη θέση ημικαθίσματος είναι 26,57 εκατοστά ( $26,57 \pm 3,59$ ), το άλμα με αντιθετική κίνηση 29,78 εκατοστά ( $29,78 \pm 4,37$ ), η κινητικότητα 18,82 εκατοστά ( $18,82 \pm 6,16$ ), ο χρόνος στη δοκιμασία Illinois στη δεξιά πλευρά είναι 16,85 ( $16,85 \pm 0,80$ ) και στην αριστερή πλευρά 16,84 ( $16,84 \pm 0,79$ ), ενώ η  $VO_{2max}$  είναι 45,03 ml/kg/min ( $45,03 \pm 4,10$ ). **Συζήτηση:** Τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση των επιπέδων φυσικής κατάστασης, ποδοσφαιριστών που αγωνίζονται την ηλικιακή κατηγορία Κ16, συμβάλλοντας έτσι στον πιο αποτελεσματικό και ασφαλή σχεδιασμό της προπόνησης αλλά και στην έγκαιρη διάγνωση αθλητών ταλέντων.

## Π2.6 ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΛΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ ΣΕ ΝΕΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΩΡΙΜΑΝΣΗΣ

Μπάσσα, Ε.<sup>1</sup>, Κακουλίδης, Δ.<sup>2</sup>, Παπαβασιλείου, Α.<sup>1</sup>, Ξενοφώντος, Α.<sup>3</sup>, Πετράκης, Δ.<sup>2</sup>, & Πατίκας, Δ.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup> ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>3</sup> Frederick University, Department of Life and Health Sciences, Limassol, Cyprus

[lbassa@auth.gr](mailto:lbassa@auth.gr)

**Εισαγωγή:** Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει σε νεαρούς ποδοσφαιριστές διαφορετικού επιπέδου ωρίμανσης (α) την επίδοση στο κατακόρυφο άλμα με προδιάταση (CMJ) και την σκληρότητα κάτω άκρου και (β) τη σχέση μεταξύ της επίδοσης στο CMJ και της σκληρότητας. **Μεθοδολογία:** Πενήντα-έξι νεαροί ποδοσφαιριστές που χαρακτηρίστηκαν ως πριν (H1) (n=25, ηλικία: 11.78±1.19 ετών), κατά τη διάρκεια (H2) (n=17, ηλικία: 14.38±0.83 ετών) και μετά (H3) το έτος του Μέγιστου Ρυθμού Ανάπτυξης του Ύψους (MPAY) (n=14, ηλικία: 16.40±0.61 ετών), πραγματοποίησαν τρία CMJ και, για να αξιολογηθεί η σκληρότητα, εκτέλεσαν 2 φορές 7 επαναλαμβανόμενα υπομέγιστα άλματα με συχνότητα 2 Hz. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με το σύστημα Ortojump (Microgate, Bolzano, Italy). **Αποτελέσματα:** Σύμφωνα με την ανάλυση Kruskal Wallis, οι ποδοσφαιριστές H2 δεν διέφεραν στο CMJ και στις τιμές σκληρότητας σε σχέση με τους H3 αλλά και οι δύο παρουσίασαν υψηλότερες τιμές άλματος και σκληρότητας από τους λιγότερο ώριμους αθλητές (H1). Μεγάλη συσχέτιση μεταξύ της σκληρότητας ποδιού και της αλτικής επίδοσης διαπιστώθηκε μόνο στους πιο ώριμους (H3) ποδοσφαιριστές. **Συζήτηση:** Συμπεραίνουμε ότι τόσο η κατακόρυφη αλτική επίδοση όσο και η σκληρότητα κάτω άκρου των νεαρών ποδοσφαιριστών αυξάνονται με την είσοδο στην εφηβεία. Επίσης, το γεγονός ότι η κατακόρυφη αλτική επίδοση των πιο ώριμων ποδοσφαιριστών (H3) σχετίζεται με τη μεγαλύτερη σκληρότητα κάτω άκρου, θα μπορούσε να αποδοθεί στη διαδικασία ωρίμανσης ή και στην επίδραση της προπόνησης ποδοσφαίρου. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορεί να αξιοποιηθούν στον σχεδιασμό αποτελεσματικών πρωτοκόλλων προπόνησης ανά στάδιο ωρίμανσης νεαρών ποδοσφαιριστών, υποδεικνύοντας ότι η αύξηση της σκληρότητας δεν φαίνεται να είναι κρίσιμη για την αλτική ικανότητα πριν επέλθει η αναπτυξιακή ωρίμανση.

## Π2.7 ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΡΟΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Παπαβασιλείου, Α.<sup>1</sup>, Μπάσσα, Ε.<sup>1</sup>, Ξενοφώντος, Α.<sup>2</sup>, Χατζητάκη, Β.<sup>3</sup>, & Πατίκας, Δ.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Α.Π.Θ., Σέρρες, Ελλάδα

<sup>2</sup> Department of Life and Health Sciences, Frederick University, Limassol, Cyprus

<sup>3</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Θεσσαλονίκη, Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη, Ελλάδα  
[anastapt@auth.gr](mailto:anastapt@auth.gr)

**Εισαγωγή:** Ο νεαρός γυναικείος πληθυσμός παρουσιάζει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αντοχής στην κόπωση και ρυθμού αποκατάστασης, και αυτό αποτελεί ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον θέμα όταν μελετάται σε αθλήματα εναλλασσόμενης έντασης, όπως είναι η χειροσφαίριση. Στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση διαφορών μεταξύ προεφηβικών και ενήλικων αθλητριών χειροσφαίρισης στη μέγιστη βουλητική σύσπαση (ΜΒΣ), στο ηλεκτρομυογράφημα (ΗΜΓ) των μυών της ποδοκνημικής άρθρωσης και στην κεντρική ενεργοποίηση (ΚΕ) κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου υπομέγιστης ισομετρικής κόπωσης. **Μεθοδολογία:** Συμμετείχαν 14 γυναίκες (ηλικία:  $22.2 \pm 3.2$  έτη, ύψος:  $1.70 \pm 0.03$  m, μάζα:  $63.5 \pm 5.4$  kg) και 17 προέφηβες αθλήτριες χειροσφαίρισης (ηλικία:  $11.2 \pm 1.0$  έτη, ύψος:  $1.50 \pm 0.09$  m, μάζα:  $45.2 \pm 6.7$  kg). Αξιολογήθηκε το ΗΜΓ και το ποσοστό ΚΕ του υποκνημιδίου και του πρόσθιου κνημιαίου μυός καθώς και η ΜΒΣ πελματιαίας κάμψης, κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου υπομέγιστης ισομετρικής κόπωσης (30% της ΜΒΣ). **Αποτελέσματα:** Κατά την κόπωση οι προέφηβες αθλήτριες εμφάνισαν μικρότερη αύξηση στο ΗΜΓ του υποκνημιδίου και του πρόσθιου κνημιαίου σε σχέση με τις γυναίκες. Κατά την αποκατάσταση οι γυναίκες παρουσίασαν μεγαλύτερη μείωση στην ΜΒΣ, ενώ τα κορίτσια επανήλθαν γρηγορότερα στις αρχικές τιμές ΗΜΓ. Το ποσοστό ΚΕ δεν εμφάνισε καμία διαφοροποίηση μεταξύ των ομάδων. **Συζήτηση:** Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι διαφοροποιήσεις στην κόπωση εντοπίζονται κυρίως σε παράγοντες που αφορούν τη δομή και την φυσιολογία του μυός. Επομένως, στο άθλημα της χειροσφαίρισης είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι ιδιαίτερες προσαρμογές στην κόπωση ανάλογα με τις ικανότητες κάθε ηλικιακής ομάδας προκειμένου να μεγιστοποιηθεί η απόδοση και να μειωθούν οι πιθανότητες τραυματισμών λόγω άσκοπης επιβάρυνσης.



### Π3 Προφορικές Ανακοινώσεις - Μεικτά θέματα I

#### Π3.1 ΣΥΝΥΦΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ ΜΕ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΧΘΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ: ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

**Καρφής, Β., Δημόπουλος, Κ., Φιλιππίδου, Ε., Φούντζουλας, Γ., & Κουτσούμπα, Μ.**

Τομέας Γυμναστικής & Χορού, Σχολή/Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[karfisvas@phed.uoa.gr](mailto:karfisvas@phed.uoa.gr)

**Εισαγωγή:** Η συνύφανση σχολικής σωματικής αγωγής (ΣΑ) και ελληνικού παραδοσιακού χορού (ΕΠΧ) αποτελεί μια πραγματικότητα από την επανίδρυση του ελληνικού κράτους, καθώς ο ΕΠΧ από την εμφάνιση των αναλυτικών προγραμμάτων ΣΑ σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης συμπεριλαμβάνεται σε αυτά, μαζί με το παιχνίδι, τη γυμναστική και τα αθλήματα. Σκοπός της εργασίας είναι η ανάδειξη της συνύφανσης ΕΠΧ με ΣΑ και του επιπέδου σπουδών του σήμερα.

**Μεθοδολογία:** Πραγματοποιήθηκε αναλυτική ιστορική μελέτη του ΕΠΧ στο πλαίσιο της ΣΑ καθώς και διεξοδική μελέτη των σύγχρονων Οδηγών Σπουδών του ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ. **Αποτελέσματα:** Από την ίδρυση της ΕΑΣΑ (άνωτερη εκπαίδευση) αλλά και των προγενέστερων σχολών αυτής, αναπόσπαστο τμήμα του αναλυτικού προγράμματος σπουδών της συνιστούσε ο ΕΠΧ. Από το 1983-1984, με την ανωτατοποίηση της ΕΑΣΑ, οι σπουδές στον χορό, σε όλα τα ΤΕΦΑΑ, δρομολογούνται σε νέα επιστημονική βάση. Ειδικότερα, στο ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ σήμερα, όλοι οι φοιτητές/τριες παρακολουθούν μάθημα κορμού, ενώ δύνανται να παρακολουθήσουν τρία μαθήματα επιλογής αλλά και Ειδίκευση (με επτά υποχρεωτικά μαθήματα και υποχρεωτική εκπόνηση πτυχιακής εργασίας). Τέλος, παρέχεται η δυνατότητα μεταπτυχιακών και διδακτορικών σπουδών, όπως και διεξαγωγής μεταδιδακτορικής έρευνας. **Συζήτηση:** Η αναλυτική ιστορική μελέτη του ΕΠΧ στο πλαίσιο της ΣΑ αναδεικνύει τη συνύφανσή τους. Σήμερα, οι καθηγητές ΣΑ (Οδηγοί Σπουδών ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ), διακρίνονται για την υψηλού επιπέδου σπουδή τους (θεωρητική και εργαστηριακή). Η σαραντάχρονη πορεία έχει αναδείξει ότι οι απόφοιτοι των ΤΕΦΑΑ και ειδικότερα της Ειδίκευσης έχουν συμβάλει τα μέγιστα στην ποιοτική αναβάθμιση της έρευνας, της διδασκαλίας και της παρουσίασης του χορού και του ΕΠΧ γενικότερα, αλλά και ειδικότερα στη ΣΑ.



### **Π3.2 ΜΗΠΩΣ ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΤΕΦΑΑ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΙΚΑΝΟΙ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ;**

**Γκιόσος, Ι., & Κανελλόπουλος, Α.**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[ygiossos@phed.uoa.gr](mailto:ygiossos@phed.uoa.gr)

Η ίδρυση Πανεπιστημιακών Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στην Ελλάδα και αλλαχού, οδήγησε σε μια συζήτηση για την ανάγκη «*θεωρητικοποίησης*» των προγραμμάτων σπουδών τους. Η συζήτηση της ανάγκης αυτής στηρίζεται σε δύο φιλοσοφικές παραδοχές. Καταρχήν την άρρητη φιλοσοφική παραδοχή στην βάση της οποία αξιολογείται ιεραρχικά ως πρότερη η προτασιακή γνώση έναντι της διαδικαστικής. Δεύτερον, ότι ο πυρήνας της αθλητικής επιστήμης είναι η «*σωματική δραστηριότητα*» (physical activity) ή η «*σωματική κίνηση*». Και οι δύο αυτές παραδοχές τίθενται σε φιλοσοφική συζήτηση και αμφισβητούνται μέσα από την θεωρία της άρρητης γνώσης του Michael Polanyi. Η έρευνα είναι φιλοσοφική και στηρίζεται στην μεθοδολογία της αναλυτικής φιλοσοφίας.

### Π3.3 Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ - ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

**Σαμαράς, Α., Φούντζουλας, Γ., & Κουτσούμπα, Ι. Μ.**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[aprosam@gmail.com](mailto:aprosam@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Η μελέτη εξετάζει τη διδασκαλία του Ελληνικού παραδοσιακού χορού στο νέο πρόγραμμα σπουδών της Φυσικής Αγωγής στο λύκειο και αξιολογεί τη σχέση του με τις δεξιότητες ζωής. **Μεθοδολογία:** Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση σε αγγλική και ελληνική βιβλιογραφία σε μηχανές αναζήτησης (Google Scholar, Scopus, ProQuest, ScienceDirect) και θεσμικά αποθετήρια επιστημονικών εργασιών και διατριβών (ΑΕΙ, Πέργαμος, ΕΚΤ, κ.λπ.) με λέξεις-κλειδιά: ελληνικός παραδοσιακός χορός, μορφολογική μέθοδος, δεξιότητες ζωής, Φυσική Αγωγή, σχολική Φυσική Αγωγή. **Αποτελέσματα:** Οι δεξιότητες ζωής ορίζονται ως ένα σύνολο ικανοτήτων που βοηθούν τα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις πολυπλοκότητες της καθημερινότητας. Δεδομένου ότι η Φυσική Αγωγή προωθεί μια ολιστική προσέγγιση για την υγεία και την ευημερία των μαθητών/τριών, ο Ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να συμβάλει σημαντικά σε αυτό, καθώς ενισχύει τη κινητική, γνωστική και συναισθηματική μάθηση ταυτόχρονα. Η μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας του Ελληνικού παραδοσιακού χορού συμβάλλει στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης και στην κατανόηση της δομής, των κινητικών προτύπων και του συναισθηματικού χαρακτήρα του χορού. Επιπλέον, οι δεξιότητες ζωής που διδάσκονται στη Φυσική Αγωγή, έχουν στόχο να βοηθήσουν τους/τις μαθητές/τριες να αναπτυχθούν ολιστικά. **Συζήτηση:** Η μορφολογική μέθοδος διδασκαλίας αντιμετωπίζει τον/την μαθητή/τρια ολιστικά, δίνοντάς του τα απαραίτητα εργαλεία για να κατανοήσει, να αναλύσει και να ερμηνεύσει τον χορό. Η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής στη Φυσική Αγωγή προσφέρει μια σύγχρονη και καινοτόμο προσέγγιση που συνδέει τη θεωρία με την πρακτική. Η εφαρμογή της μορφολογικής μεθόδου σε συνδυασμό με τη διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής μπορεί να οδηγήσει σε μια συνολική προσέγγιση της εκπαίδευσης, βελτιώνοντας τόσο τις χορευτικές όσο και τις δεξιότητες ζωής των μαθητών/τριών.

### Π3.4 ΚΛΙΜΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΒΛΑΒΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΒΙΑΣ: ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΠΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ – ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ CICEE-T

Hassandra, M.<sup>1</sup>, Hatzigeorgiadis, A.<sup>1</sup>, Verhelle, H.<sup>2</sup>, Vertommen, T.<sup>2,3</sup>, Chroni, S.<sup>4</sup>, Alexopoulos, A.<sup>5</sup>, Nicolini, C.<sup>6</sup>, Vivirito, S.<sup>6</sup>, Lara-Bercial, S.<sup>7</sup>, Kerr-Cumbo, R.<sup>7</sup>, Navarro, A.<sup>8</sup>, Calmaestra, J.<sup>8</sup>, Benítez-Sillero, J. D.<sup>8</sup>, & Nery, M.<sup>9</sup>

<sup>1</sup> Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τρίκαλα, Ελλάδα

<sup>2</sup> Safeguarding Sport and Society, Centre of Expertise Care and Well-being, Thomas More University of Applied Sciences, Antwerp, Belgium

<sup>3</sup> Department of Movement and Sports Sciences, Faculty of Medicine and Health Sciences, Ghent University, Ghent, Belgium

<sup>4</sup> Inland Norway University of Applied Sciences, Elverum, Norway

<sup>5</sup> European University, Department of Life Sciences, Nicosia, Cyprus

<sup>6</sup> CEIPES-International Center for Promotion of Education and Development, Palermo, Italy

<sup>7</sup> Sport Coaching Europe, Malta

<sup>8</sup> Universidad de Córdoba, Spain

<sup>9</sup> Universidade Europeia, Lisbon, Portugal

[mxasad@uth.gr](mailto:mxasad@uth.gr)

**Εισαγωγή:** Στο πλαίσιο του διακρατικού Ευρωπαϊκού έργου CICEE-T, εξετάσαμε τις αντιλήψεις σχετικά με τις συμπεριφορές διαπροσωπικής βίας και τις προπονητικές προσεγγίσεις προπονητών αθλημάτων. **Μεθοδολογία:** Στην έρευνα συμμετείχαν 494 προπονητές/τριες, από έξι μεσογειακές χώρες (Κύπρος, Ελλάδα, Ιταλία, Μάλτα, Ισπανία και Πορτογαλία), οι οποίοι/ες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια που αξιολογούσαν αν υπήρξαν μάρτυρες περιστατικών ψυχολογικής, σωματικής, εργαλειακής και σεξουαλικής βίας και αξιολόγησαν την αντιλαμβανόμενη βλάβη αυτών των συμπεριφορών, καθώς και το κλίμα παρακίνησης. **Αποτελέσματα:** Η ψυχολογική βία ήταν η πιο συχνά παρατηρούμενη, ενώ η σωματική και η σεξουαλική βία εμφανίζονταν λιγότερο συχνά. Οι προπονητές/τριες αξιολόγησαν τη σωματική και τη σεξουαλική βία ως τις πιο επιβλαβείς, ενώ ακολουθούσαν η εργαλειακή και η ψυχολογική βία. Οι γυναίκες, οι πιστοποιημένοι/ες και οι αμειβόμενοι/ες προπονητές/τριες αξιολόγησαν όλες τις μορφές βίας ως πιο επιβλαβή σε σύγκριση με τους άνδρες, τους μη πιστοποιημένους και τους εθελοντές προπονητές αντίστοιχα. Οι πολλαπλές αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι ένα αποδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης συνδέεται με χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη βλάβη σε όλες τις μορφές βίας, ενώ ένα ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης συνδέεται θετικά με την αντιλαμβανόμενη βλάβη σε ψυχολογική και εργαλειακή βία. **Συζήτηση:** Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι η ενδυναμωτική ή αποδυναμωτική προσέγγιση στο κλίμα παρακίνησης επηρεάζει την αντίληψη των προπονητών/τριών για το πόσο βλαβερές αντιλαμβάνονται τις συμπεριφορές διαπροσωπικής βίας, παρέχοντας κρίσιμες γνώσεις για παρεμβάσεις που στοχεύουν στη μείωση της βίας στον αθλητισμό μέσω της προώθησης ενδυναμωτικού κλίματος παρακίνησης. Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για προγράμματα εκπαίδευσης προπονητών/τριών που προάγουν την καλλιέργεια ενδυναμωτικού κλίματος παρακίνησης, εφοδιάζοντας τους/τις προπονητές/τριες με τις απαραίτητες δεξιότητες για την αναγνώριση και αποτελεσματική διαχείριση της βίας στο αθλητικό περιβάλλον.

### Π3.5 ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΗΣ

**Δημακόπουλος, Ι., Παρράς, Α., Φαναριώτη, Μ., & Αλεξίου Σ.**

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
[dimakoroul@sch.gr](mailto:dimakoroul@sch.gr)

Η αθλητική δραστηριότητα ασφάλειας και διάσωσης της ζωής του ανθρώπου από τον κίνδυνο του πνιγμού στο νερό, αποτελεί σήμερα επιτακτική ανάγκη, στην προστασία και συνέχεια της ζωής. Η Αθλητική Ναυαγοσωστική (Lifesaving Sport), πολυμορφική, ενισχυμένη με κολυμβητικά χαρακτηριστικά, οργανωμένη ως θεσμός, αναδείχθηκε πολύ νωρίτερα στο διεθνή στίβο το 19<sup>ο</sup> αιώνα, όμως μόλις πρόσφατα, τα τελευταία χρόνια στην Ελληνική επικράτεια. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας είναι να καταγράψει την εξελικτική πορεία με τα κυριότερα γεγονότα στην εφαρμοστική της μορφή, και να αναδείξει την προπονητική - αγωνιστική διάσταση στον ελληνικό χώρο, στο σύγχρονο αθλητικό γίνεσθαι. Η εργασία υποστηρίζεται από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, των σχετικών μελετών και ερευνητικών πηγών, με τη συγκέντρωση, διαχείριση, ανάλυση, επεξεργασία, σύγκριση και αξιοποίηση των δεδομένων. Στοιχεία επίσης χρησιμοποιούνται από αρμόδιους φορείς και οργανισμούς αρχαικών πηγών. Η αθλητική ναυαγοσωστική εδώ και πολλές δεκαετίες διεξάγεται στο διεθνή στίβο, τα στρατιωτικά πρωταθλήματα και τα World Athletics Games. Όμως, τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα έχουν διεξαχθεί πανελλήνια πρωταθλήματα με συμμετοχή 7 ομάδων το 2015, 12 ομάδων το 2016, 14 ομάδων το 2017, με συμμετοχή σε τρία κύπελλα 10 ομάδων το 2020, με διεθνείς συμμετοχές το 2021 και το 2022, 135 και 153 αθλητών αντίστοιχα στο σύνολό τους. Αγωνιστική συμμετοχή το 2022, στο Παγκόσμιο Κύπελλο Διάσωσης και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Βετεράνων Κολύμβησης. Συμπερασματικά, το εξελιγμένο αυτό γνωστικό και εφαρμοστικό πεδίο της κλασικής παραδοσιακής ναυαγοσωστικής, με τα νέα τεχνικά - προπονητικά - αγωνιστικά χαρακτηριστικά του, αναδεικνύεται ως η πλέον σύγχρονη αθλητική δραστηριότητα παρέμβασης και αποτροπής των κινδύνων, που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος στο ανοικτό και κλειστό περιβάλλον του νερού.

### Π3.6 ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΦΑ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ ERASMUS+, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟΥ ΘΕΡΜΟΥ

**Λογκιζίδου, Κ., & Ζαραβίνας, Μ.**

Γυμνάσιο και Λύκειο Θέρμου Αιτωλοακαρνανίας

[kaitilogi@yahoo.gr](mailto:kaitilogi@yahoo.gr)

**Εισαγωγή:** Σκοπός της εργασίας ήταν να βρεθούν τρόποι υλοποίησης προγραμμάτων Υπαίθριας Άσκησης και Αναψυχής στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο, αξιοποιώντας τις διδακτικές ώρες του μαθήματος και τις ώρες άλλων συναφών προγραμμάτων. Οι δραστηριότητες Άσκησης και Αναψυχής στη Φύση, με τον τρόπο που υλοποιήθηκαν, συνέδεσαν το μάθημα της ΦΑ με περιβαλλοντικές έννοιες και ζητήματα, αξιοποίησαν τις δυνατότητες της περιοχής για ανάπτυξη εναλλακτικών μορφών άσκησης και ήπιας τουριστικής ανάπτυξης.

**Μεθοδολογία:** Πραγματοποιήθηκε δευτερογενής έρευνα, με ανάλυση δεδομένων, που έχουν συλλεχθεί από προηγούμενες μελέτες, σχετικές με την υλοποίηση παρόμοιων προγραμμάτων σε άλλες σχολικές μονάδες της χώρας μας και του εξωτερικού. Στα προγράμματα συμμετείχαν συνολικά 22 εκπαιδευτικοί και 120 μαθητές/τριες από τα δύο ελληνικά σχολεία, οι οποίοι ταξίδεψαν σε 10 ευρωπαϊκές χώρες και φιλοξένησαν 150 μαθητές/τριες και 35 εκπαιδευτικούς από τις αντίστοιχες χώρες. Επίσης, και στις δύο σχολικές μονάδες υλοποιήθηκαν περιβαλλοντικά προγράμματα με τη συνδρομή του Κ.Π.Ε. Θέρμου καθώς και προγράμματα αγωγής υγείας. Με την ολοκλήρωση των προγραμμάτων, οι δραστηριότητες εφαρμόστηκαν σε όλες τις τάξεις και τμήματα των δύο σχολείων με συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών. **Συμπεράσματα:** Οι δραστηριότητες Άσκησης και Αναψυχής υλοποιήθηκαν στα δύο σχολεία κυρίως με τη συνδρομή ευρωπαϊκών προγραμμάτων Erasmus+, Αγωγής Υγείας και Περιβαλλοντικής Ευαισθητοποίησης. Από μόνες τους οι διδακτικές ώρες ΦΑ στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, δεν αρκούν για να υλοποιηθούν οι παραπάνω δραστηριότητες με τη συχνότητα και τη διάρκεια που απαιτείται.

### Π3.7 ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΠΡΟΣ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

**Ευαγγέλου, Ε., & Διγγελίδης, Ν.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[efevangelou@uth.gr](mailto:efevangelou@uth.gr)

**Εισαγωγή:** Τα οφέλη της τακτικής Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) στην σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων είναι καλά τεκμηριωμένα, ενώ το σχολείο έχει αναγνωριστεί σαν σημαντικός παράγοντας που συμβάλει στην αύξηση της ΦΔ τους. Η θετική στάση των μαθητών/τριών προς τη ΦΑ επηρεάζει τη συμμετοχή τους σε αυτή και την πρόθεσή τους για ΦΔ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της στάσης των μαθητών/τριών Γ' λυκείου προς τη ΦΑ μέσω ποιοτικής προσέγγισης και σύμφωνα με τις θεωρίες των στάσεων. **Μεθοδολογία:** Συμμετείχαν 113 μαθητές/τριες από τέσσερα σχολικά συγκροτήματα του νομού Αττικής. Χρησιμοποιήθηκαν ανοιχτές ερωτήσεις που απαντήθηκαν γραπτά. Διερευνήθηκαν προσωπικοί παράγοντες όπως αντιλήψεις, συναισθήματα και γνώσεις, και κοινωνικοί όπως η επίδραση του εκπαιδευτικού ΦΑ και του Αναλυτικού προγράμματος (ΑΠ). Τα δεδομένα αναλύθηκαν σύμφωνα με τις αρχές της Θεματικής Ανάλυσης. Για τον τριγωνισμό χρησιμοποιήθηκε ομάδα εστίασης 11 μαθητών/τριών Α' γυμνασίου. **Αποτελέσματα:** Η αντίληψη των μαθητών/τριών για τη ΦΑ είναι κυρίως θετική, μέσα από προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες που αποκτούν. Οι μαθητές/τριες έχουν θετική στάση όταν βιώνουν θετικά συναισθήματα μέσα από το παιχνίδι και την ομαδικότητα, ενώ εκτονώνονται από το άγχος των μαθημάτων. Επιπλέον, για τη θετική τους στάση καταδεικνύουν τα οφέλη της ΦΑ όπως σωματικά, συναισθηματικά, κοινωνικά, και γνωστικά. Ο/Η εκπαιδευτικός συμβάλει όταν έχει θετική στάση, τους παρακινεί και τους στηρίζει συναισθηματικά. Το ΑΠ συνεισφέρει με διδακτικά αντικείμενα που μπορούν να προσαρμόσουν στις ικανότητες, δεξιότητες και στα ενδιαφέροντά τους. **Συζήτηση:** Η ενίσχυση των αντιλαμβανόμενων οφελών της ΦΑ με διδακτικά αντικείμενα διασκεδαστικά και με νόημα μπορεί να συνεισφέρει στη διατήρηση της θετικής στάσης των μαθητών/τριών.

## Σ5 Συμπόσιο - Ανάπτυξη της Διαπολιτισμικής Ικανότητας και Καταπολέμηση Στερεοτύπων στη Φυσική Αγωγή

### Σ5.1 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ

**Νικοπούλου, Μ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
[mnikoroulou@phed.auth.gr](mailto:mnikoroulou@phed.auth.gr)

Η ανάπτυξη της διαπολιτισμικής ικανότητας από τη νεαρή ηλικία είναι ζωτικής σημασίας στην κατανόηση και στον σεβασμό της διαφορετικότητας για την καταπολέμηση του ρατσισμού και των στερεοτύπων. Η διαφορετική κουλτούρα είναι ένα θέμα που δυστυχώς διχάζει τα άτομα και τα παιδιά θα πρέπει να εκπαιδευτούν ώστε να εστιάζουν βαθύτερα στην προσωπικότητα των συμμαθητών/-τριών τους αντί στα επιφανειακά πολιτισμικά τους στοιχεία. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο στο να εξοπλίσουν τα παιδιά με τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις, ώστε να γίνουν διαπολιτισμικά ικανοί ενήλικες.

Η διαπολιτισμική μάθηση ως κλειδί για την ανάπτυξη της διαπολιτισμικής ικανότητας δίνει έμφαση στην απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων σε μαθητές/-τριες και εκπαιδευτικούς και τους επιτρέπει να: α) είναι ανοικτοί και να σέβονται τις άγνωστες πολιτισμικές πρακτικές, β) επικοινωνούν αποτελεσματικά με τα άτομα παρά τις γλωσσικές και πολιτισμικές τους διαφορές, γ) επιτυγχάνουν μια εποικοδομητική και αποτελεσματική αλληλεπίδραση και δ) προβληματίζονται για τις δικές τους πολιτισμικές πεποιθήσεις, πρακτικές και αξίες προκειμένου να αναπτύξουν διαπολιτισμική ικανότητα.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ενσωματώσουν συγκεκριμένες στρατηγικές και τεχνικές στη διδακτική τους πρακτική προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος της ανάπτυξης της διαπολιτισμικής ικανότητας των μαθητών/-τριών. Με αυτό τον τρόπο θα δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον μάθησης και έκφρασης όπου όλοι οι μαθητές/-τριες θα αισθάνονται σεβασμό, ασφάλεια και θα συμμετέχουν χωρίς το φόβο της κρίσης ή του αποκλεισμού. Η ενσωμάτωση στο μάθημα του μοντέλου του Καθολικού Σχεδιασμού για τη Μάθηση (UDL), μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς προς αυτή την κατεύθυνση.

- **PETIC:** The reinforcement of Physical Education Teachers' Intercultural Competence, KA2 Erasmus+ Partnerships for cooperation and exchanges of practices.
- **DIALECT3:** ADDRESSING intersectionAL stereotypes, building sCHOOL communities of Tolerance through physical education, Citizens, Equality, Rights and Values Programme (CERV).



## Σ5.2 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ

**Νικοδέλης, Θ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
[nikmak@phed.auth.gr](mailto:nikmak@phed.auth.gr)

Η διαπολιτισμική επίγνωση είναι η ικανότητα των ατόμων να αναγνωρίζουν τα στοιχεία της δικής τους κουλτούρας και της κουλτούρας των άλλων και να εντοπίζουν τις ομοιότητες και τις διαφορές που απορρέουν από αυτήν. Η επίγνωση των στοιχείων αυτών και του αντίκτυπου που έχουν στη διαμόρφωση της ταυτότητας, των συμπεριφορών και των στάσεων, μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό και στην επίλυση των παρεξηγήσεων που προκύπτουν από τη διαφορετικότητα και στη βελτίωση της συνεργασίας και της επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων. Όταν αναφερόμαστε στην κουλτούρα εννοούμε μια «ορατή» αλλά περιορισμένη αναλογία πολιτισμικών στοιχείων όπως μητρική γλώσσα, τέχνη, ντύσιμο, φαγητό, κ.λ.π. και μια αρκετά μεγαλύτερη «αόρατη», που χαρακτηρίζει τα ίδια τα άτομα (αξίες και συμπεριφορές, στάσεις, συνήθειες κ.λ.π.). Συχνά, όταν ερχόμαστε σε επαφή με άλλα άτομα, τα ομαδοποιούμε με βάση τα εξωτερικά, «ορατά» χαρακτηριστικά της κουλτούρας τους και τα συμπεριφερόμαστε με σημείο αναφοράς την πολιτισμική τους ταυτότητα και όχι με βάση τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, το διδακτικό σενάριο δεν ασχολείται μόνο με πληροφορίες για πολιτισμούς που μπορεί να συναντώνται με κάποιο αφηρημένο τρόπο, αλλά χρησιμοποιεί τις πληροφορίες αυτές προκειμένου να βελτιώσει τη διαπολιτισμική αλληλεπίδραση πολύπλευρα λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις πνευματικές όσο και τις κοινωνικό-συναισθηματικές πτυχές των διαφορετικών συστημάτων αξιών, παραδόσεων και πεποιθήσεων και τρόπων ζωής των ατόμων που εμπλέκονται. Έτσι στόχος του είναι η ανάπτυξη της επίγνωσης των μαθητών/-τριών σχετικά με τη διαφορετική κουλτούρα των συμμαθητών/-τριών τους και η ευαισθητοποίηση τους για τις διαφορετικές αντιλήψεις που υπάρχουν για την ίδια πραγματικότητα, μέσα σε ένα πολυπολιτισμικό πλαίσιο.

- **PETIC:** The reinforcement of Physical Education Teachers' Intercultural Competence, KA2 Erasmus+ Partnerships for cooperation and exchanges of practices.

### Σ5.3 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

**Γκορτσιά, Ε.**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[egortsi@phed.uoa.gr](mailto:egortsi@phed.uoa.gr)

Η διαπολιτισμική ενσυναίσθηση είναι η επιθυμία που αισθάνεται το άτομο να μάθει, να σεβαστεί και να αποδεχθεί τις πολιτισμικές διαφορές. Είναι η ικανότητα να κατανοεί, να αισθάνεται και να σέβεται τους άλλους ανεξάρτητα από το πολιτισμικό τους υπόβαθρο. Για να είναι κάποιος διαπολιτισμικά ευαίσθητος, πρέπει να αναπτύξει συγκεκριμένες στάσεις. Η επίδειξη αυτοελέγχου και αυτοσεβασμού, η διεύρυνση του πνεύματος, το ενδιαφέρον για τους άλλους πολιτισμούς, η συμφιλίωση και η προθυμία τροποποίησης της συμπεριφοράς προκειμένου να δείξουν σεβασμό προς τους άλλους είναι μερικές από αυτές. Το διδακτικό σενάριο καλείται να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν τα ποικίλα και πολλαπλά προβλήματα που δημιουργούνται από τη συνύπαρξη των μαθητών/-τριών διαφορετικών εθνικοτήτων και κουλτούρας. Εκτός από το γλωσσικό θέμα και η κατά συνέπεια ελλιπής επικοινωνία, συχνά παρουσιάζονται προβλήματα που αφορούν στην αποδοχή της διαφορετικότητας των αξιών, συνηθειών, στάσεων, και συμπεριφορών. Συχνά οι γηγενείς μαθητές/-τριες πιστεύουν ότι η δική τους κουλτούρα είναι η καλύτερη με αποτέλεσμα να μην ενδιαφέρονται να γνωρίσουν καλύτερα και να συναναστραφούν με τους αλλοδαπούς συμμαθητές/-τριες τους ή ότι είναι η μόνη σωστή οπότε και τείνουν να γίνονται επικριτικοί και να τους αισθάνονται ως απειλή. Βέβαια αυτό το φαινόμενο μπορεί να παρουσιαστεί και από αλλοδαπούς μαθητές/-τριες προς τους γηγενείς ή συμμαθητές/-τριες άλλων εθνικοτήτων. Αναπτύσσοντας την διαπολιτισμική ενσυναίσθηση τα παιδιά καλούνται να αναγνωρίσουν και να αποδεχθούν την ύπαρξη διαφορετικών πολιτισμών σε μια κοινή βάση ότι όλοι είμαστε άνθρωποι.

- **PETIC:** The reinforcement of Physical Education Teachers' Intercultural Competence, KA2 Erasmus+ Partnerships for cooperation and exchanges of practices.

## Σ5.4 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

**Παναγιωτοπούλου, Μ.**

Εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

[mpanogio@gmail.com](mailto:mpanogio@gmail.com)

Η έννοια της επικοινωνίας αναφέρεται στη διαδικασία αλληλεπίδρασης μεταξύ των ατόμων, η οποία επιδρά σε όλες τις σχέσεις του ανθρώπου τόσο με τον εαυτό του όσο και με το περιβάλλον. Ειδικότερα, αποτελεί σημαντική προϋπόθεση της κοινωνικής συναναστροφής και της συμβίωσης, της πολιτισμικής ανάπτυξης, της εξέλιξης και της δημιουργικότητας σε κάθε τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας. Η επικοινωνία (λεκτική, μη λεκτική, γραπτή - προφορική, γλώσσα σώματος) επηρεάζεται από ποικίλους παράγοντες, όπως τις αξίες, τα κίνητρα, τις στάσεις, τα συναισθήματα. Επίσης, εξαρτάται από τη σχέση που έχουμε με τους άλλους ή επιδιώκουμε να αναπτύξουμε. Η κουλτούρα μπορεί να εκφραστεί και σιωπηρά με την αξιοποίηση των μη λεκτικών νοημάτων με την αξιοποίηση της γλώσσας του σώματος, η οποία προσδιορίζει τη μη λεκτική επικοινωνία. Ακόμη, η αποτελεσματική και αποδοτική επικοινωνία ενισχύει την κατανόηση των πολιτισμικών ομοιοτήτων και διαφορών. Θεμελιώνεται με τη συνεργασία, την κατανόηση, την ενσυναίσθηση, τη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας και της αρμονικής επίλυσης συγκρούσεων. Εκπαιδευτικό πρόβλημα: Η κατανόηση, ο προσδιορισμός αλλά και ο συνδυασμός των ποικίλων μορφών και τρόπων επικοινωνίας (λεκτικής και μη λεκτικής) μέσω παιγνιωδών τρόπων αποτελεί ένα στοιχείο, που χρήζει διερεύνησης στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η αποτελεσματική χρήση των κατάλληλων τρόπων επικοινωνίας διευκολύνει την κατανόηση των πολιτισμικών ομοιοτήτων και διαφορών αλλά και συμβάλλει στην άρτια επίλυση των προβλημάτων, καθώς διαμορφώνει μια διαφορετική αλλά αποδοτική οπτική. Σκοπός: Η καλλιέργεια μορφών επικοινωνίας για την αποδοχή των άλλων, την κατανόηση των ομοιοτήτων και των διαφορετικών στοιχείων των πολιτισμών μέσω των φυσικών δραστηριοτήτων παιγνιώδους ανακαλυπτικής μορφής στο πλαίσιο της Φυσικής Αγωγής.

- **PETIC:** The reinforcement of Physical Education Teachers' Intercultural Competence, KA2 Erasmus+ Partnerships for cooperation and exchanges of practices.

## Σ5.5 ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΣΕΝΑΡΙΟ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ

**Νικοπούλου, Μ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
[mnikoroulou@phed.auth.gr](mailto:mnikoroulou@phed.auth.gr)

Τα στερεότυπα είναι νοητικές συντομεύσεις που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλος για να βοηθήσει τους ανθρώπους να επεξεργαστούν τις λαμβάνουσες εξωτερικές πληροφορίες. Όταν τα άτομα συναντούν για πρώτη φορά κάποιο άλλο άτομο, ο εγκέφαλος προχωρά αυτόματα σε μια ομαδική κατηγοριοποίηση αυτού του ατόμου. Το πρόβλημα με τα στερεότυπα είναι ότι οι άνθρωποι κρίνουν τους άλλους με βάση τα χαρακτηριστικά της ομάδας στην οποία ανήκουν και όχι με βάση τα ατομικά τους χαρακτηριστικά. Για να μπορέσουν τα άτομα να μειώσουν και ελαχιστοποιήσουν τα στερεότυπά τους θα πρέπει να αρχίσουν να αναγνωρίζουν τους άλλους ως άτομα και όχι ως μέλη μιας ομάδας. Εκπαιδευτικό πρόβλημα: Οι μαθητές/-τριες ομαδοποιούν και κρίνουν τους συμμαθητές/-τριες τους με βάση τα εξωτερικά τους χαρακτηριστικά και κάποια άλλα που αντιστοιχούν στερεοτυπικά στις συγκεκριμένες ομάδες. Ένα παράδειγμα αποτελεί τα αγόρια να αντιμετωπίζουν τα κορίτσια ως μη ικανά να παίξουν ποδόσφαιρο μόνο και μόνο επειδή ανήκουν σε αυτό το φύλο και να αποφεύγουν να τα συμπεριλάβουν στο παιχνίδι τους. Στόχος του διδακτικού σεναρίου είναι η καταπολέμηση των στερεοτύπων και η αντιμετώπιση των μαθητών/-τριών με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά τους.

- **DIALECT3:** Addressing intersectionAL stereotypes, building sSchool communities of Tolerance through physical education, Citizens, Equality, Rights and Values Programme (CERV).

## Π4 Προφορικές Ανακοινώσεις - Μεικτά Θέματα II

### Π4.1 ΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ - ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ

**Γιαρματζής, Γ., Γιαννακού, Ε., & Αγγελούσης, Ν.**

Εργαστήριο Εμβιομηχανικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
[giorgos.giarmatzis@gmail.com](mailto:giorgos.giarmatzis@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Η εύρεση του προτύπου μυϊκής ενεργοποίησης κατά τη βάδιση σε ασθενείς με εγκεφαλικό επεισόδιο (ΑΕΕ) είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών αποκατάστασης, ωστόσο παραμένει μη εφικτή λόγω των περιορισμών σε πραγματικά δεδομένα μυϊκής ενεργοποίησης όλων των μυών του κάτω σώματος. Η παρούσα μελέτη χρησιμοποιεί μεθόδους μωσσκελετικής μοντελοποίησης σε συνδυασμό με αναλύσεις ευαισθησίας για να διερευνήσει τις μυϊκές ενεργοποιήσεις που συμβαίνουν κατά τη βάδιση σε ασθενείς με εγκεφαλικό, παρέχοντας νέες γνώσεις για τη βελτιστοποίηση των θεραπευτικών παρεμβάσεων.

**Μεθοδολογία:** Ένας άνδρας 57 ετών, ΑΕΕ με αριστερή πάρεση πραγματοποίησε βάδιση σε εργοδιάδρομο με ενσωματωμένα δυναμοδάπεδα, στη μέγιστη ταχύτητα άνεσης. Με τη βοήθεια οπτικού συστήματος ανάλυσης κίνησης, 51 ανακλαστήρων τοποθετημένων σε ανατομικά σημεία και 16 αισθητήρων ηλεκτρομυογραφίας (ΗΜΓ), καταγράφηκαν η τρισδιάστατη κίνηση όλου του σώματος και η συγχρονισμένη μυϊκή ενεργοποίηση 8 βασικών μυών ανά πόδι. Στη συνέχεια, με τη χρήση του λογισμικού Opensim και μωσσκελετικού μοντέλου, υπολογίστηκαν οι μυϊκές ενεργοποιήσεις όλων των μυών του κάτω σώματος, σε κάθε μια από τις 10.000 παραλλαγές κατανομής βαρών σημαντικότητας (ανάλυση Monte Carlo) που ανατέθηκαν στους μύες κατά τη διάρκεια των προσομοιώσεων. Έπειτα, πραγματοποιήθηκε σύγκριση ομοιότητας των δεδομένων ΗΜΓ με των υπολογισμένων μυϊκών ενεργοποιήσεων για όλες τις παραλλαγές, με σκοπό την εύρεση της βέλτιστης κατανομής βαρών για την επαληθευμένη αναγνώριση του μυϊκού προτύπου ενεργοποίησης, βάσει της ομοιότητας συνημίτονου (cosim) και της τετραγωνικής ρίζας του μέσου τετραγωνικού σφάλματος (rmse). **Αποτελέσματα:** Βρέθηκε ότι η ομοιότητα αυξάνεται με την ελάττωση της ενεργοποίησης των περισσότερων μυών, κάτι που συμφωνεί με τη πάρεση του ασθενούς. Συγκεκριμένα, για τους γαστροκνήμιο και υποκνημίδιο η ομοιότητα αυξάνεται (cosim: 0.98, rmse: 0.07 - cosim: 0.982, rmse: 0.08, αντίστοιχα) όσο μειώνεται η ενεργοποίηση και η παραγωγή δύναμης τους κατά τη προσομοίωση της κίνησης. **Συζήτηση:** Συμπερασματικά, είναι δυνατή η εύρεση του μυϊκού προτύπου ενεργοποίησης για κάθε ασθενή μέσω μεθόδων μωσσκελετικής μοντελοποίησης, για την βέλτιστη ενημέρωση προγραμμάτων παρέμβασης και την αποκατάστασή τους.

#### Π4.2 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΛΑΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΓΩΝΙΑΚΗ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ ΓΙΟΠ ΚΑΙ ΝΑΕΡΙΟ ΤΣΑΚΙ ΣΤΟ ΤΑΕΚWONDO

**Κοκκότης Χ., Δανιηλίδης, Χ., Γιαννακού Ε., Γιαρματζής Γ., Καραμπίνα Ε., Μακρή Ε., & Αγγελούσης Ν.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
[egiannak@phyed.duth.gr](mailto:egiannak@phyed.duth.gr)

**Εισαγωγή:** Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τις αλλαγές στην γωνιακή και γραμμική ταχύτητα των κάτω άκρων κατά την εκτέλεση των λακτισμάτων Γιοπ Τσάκι και Ναέριο Τσάκι στο Tae-Kwon-Do με την προσθήκη εξωτερικής ελαστικής αντίστασης. **Μεθοδολογία:** Στην έρευνα συμμετείχαν 7 αθλητές Ταεκβοντό ( $22 \pm 2$  έτη), κάτοχοι μαύρης ζώνης και με προπονητική εμπειρία άνω των 5 χρόνων. Η κίνηση των λακτισμάτων καταγράφηκε από 6 υπέρυθρες κάμερες Vicon. Όλοι οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν 9 λακτίσματα Naeryo και Yop-Chagi (3 χωρίς αντίσταση, 3 με λάστιχο ελαφριάς αντίστασης και 3 με λάστιχο μέτριας αντίστασης) με μέγιστη ταχύτητα εκτέλεσης. Μεταξύ των λακτισμάτων μεσολαβούσε χρόνος διαλείμματος 1min και μεταξύ των σετ 3min. Η εξαγωγή των κινηματικών χαρακτηριστικών έγινε μέσω του λογισμικού Nexus αλλά και της γλώσσας προγραμματισμού Python. Για την στατιστική ανάλυση των κινηματικών μεγεθών αυτών έγινε χρήση της στατιστικής μεθόδου Statistical Parametrical Mapping και ειδικά του τεστ One-way ANOVA για τη διερεύνηση του συνόλου της κυματομορφής των κινηματικών παραμέτρων που αξιολογήθηκαν και για τις 3 συνθήκες εξωτερικής αντίστασης. **Αποτελέσματα:** Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στην γραμμική ταχύτητα της φτέρνας στο μετωπιαίο επίπεδο (20-40%) για το πόδι λακτίσματος στο Γιοπ Τσάκι και μόνο στην γωνιακή ταχύτητα απαγωγής/προσαγωγής ισχίου (20-30%) στο πόδι στήριξης στο Ναέριο Τσάκι μεταξύ των συνθηκών χωρίς αντίσταση και λάστιχο μέτριας αντίστασης. **Συζήτηση:** Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε ότι στο συγκεκριμένο σύνολο αθλητών η εφαρμογή ελαφριάς εξωτερικής ελαστικής αντίστασης επηρέασε την ταχύτητα μόνο στο μετωπιαίο επίπεδο της κίνησης και στα δυο λακτίσματα που εξετάστηκαν.

#### Π4.3 ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΚΑΙ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

**Μακρή, Ε., Σμιζιώτη, Β., Ντούμας, Η., Ευθυμίου, Ε., Γιαννοπούλου, Ι., Σακκάς, Γ. Κ., & Καρατζαφέρη, Χ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας  
[evantmakri@gmail.com](mailto:evantmakri@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Στόχος της παρούσας ερευνητικής μελέτης ήταν η ανίχνευση διατροφικών διαταραχών και ειδικά της χαμηλής ενεργειακής διαθεσιμότητας σε δείγμα νέων περιοχής της Θεσσαλίας.

**Μεθοδολογία:** Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δύο φάσεις. Στην πρώτη (30 συμμετέχοντες/ουσες, ηλικίας 18-23 ετών) συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια: «*Eating Disorder Examination Questionnaire 6.0 (EDE-Q 6.0)*» και τα ειδικά διαμορφωμένα για τον ελληνικό πληθυσμό «*Body Dysmorphic Disorder Questionnaire (BDDQ)*», «*Low Energy Availability in Females Questionnaire (LEAF-Q)*» και «*Low Energy Availability in Male's Questionnaire (LEAM-Q)*». Στη δεύτερη φάση, οκτώ συμμετέχοντες/ουσες αξιολογήθηκαν εργαστηριακά ως προς τα σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά με τη χρήση βιοηλεκτρικής εμπέδησης και DEXA. Επιπλέον, τους δόθηκαν οδηγίες για καταγραφή της διατροφής τους για επτά ημέρες, με στόχο την ανάλυση μέσω λογισμικού. **Αποτελέσματα:** Με βάση τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου EDE-Q 6.0, κανένας από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες δεν παρουσίασε κίνδυνο ανάπτυξης διατροφικής διαταραχής. Στο BDDQ, το 13% των συμμετεχόντων εμφάνισε θετικό αποτέλεσμα για Δυσμορφική Διαταραχή του Σώματος (BDD). Στο LEAF-Q, το 27% των γυναικών υπερέβη το όριο αποκοπής, ενώ στο LEAM-Q, 1 έως 6 άνδρες παρουσίασαν ανησυχητικά συμπτώματα. Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών ως προς τα σκορ που συγκέντρωσαν στα ερωτηματολόγια, ενώ στο υποσύνολο του δείγματος δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των αυτοαναφερόμενων σωματομετρικών δεδομένων και των μετρούμενων.

**Συζήτηση:** Η μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το φαινόμενο της χαμηλής ενεργειακής διαθεσιμότητας παρατηρείται σε νεαρό πληθυσμό και στα δύο φύλα, ενώ επισημαίνεται η ανάγκη για περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα, ειδικά για τους άνδρες. Επίσης, κρίνεται απαραίτητη η χρήση εργαλείων ανίχνευσης διατροφικών και δυσμορφικών διαταραχών σε μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού.

#### Π4.4 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

**Λουκάς, Ι., & Γελαδάς, Ν.**

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

[iloukas@phed.uoa.gr](mailto:iloukas@phed.uoa.gr)

**Εισαγωγή:** Το καρδιαγγειακό σύστημα αποτελεί περιοριστικό παράγοντα της αερόβιας ικανότητας ( $VO_{2max}$ ). Επιπρόσθετα, μεταβολές των αιματολογικών παραμέτρων επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών. Η παρούσα μελέτη εξέτασε την επίδραση της προπόνησης δρόμων αντοχής στο αιματολογικό προφίλ αθλητών με τη καινοτόμο μέθοδο της επανεισπνοής μονοξειδίου του άνθρακα για τη μέτρηση της ολικής μάζας αιμοσφαιρίνης και των όγκων αίματος. **Μεθοδολογία:** Δεκαέξι αθλητές αντοχής (ηλικία:  $34.1 \pm 5.1$ , βάρος:  $70.8 \pm 4.1$  kg) συμμετείχαν στην έρευνα. Η προπόνηση αποτελούνταν από 2 διαλειμματικές προπονήσεις υψηλής έντασης (90-100%  $VO_{2max}$ ) και 3 προπονήσεις συνεχόμενου τρεξίματος (70-80%  $VO_{2max}$ ) για 2 μήνες. Πριν και μετά την προπόνηση πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις για την αξιολόγηση της  $VO_{2max}$  και του αιματολογικού προφίλ με την μέθοδο της επανεισπνοής μονοξειδίου του άνθρακα. **Αποτελέσματα:** Ο συνολικός όγκος της προπόνησης ήταν  $80.4 \pm 3$  χλμ. Η προπόνηση αύξησε ( $p < 0.05$ ) την  $VO_{2max}$  (ΠΡΙΝ:  $55.2 \pm 1.6$  vs ΜΕΤΑ:  $58.8 \pm 1.8$  ml/kg/min) και τη μέγιστη αερόβια ταχύτητα (ΠΡΙΝ:  $18.3 \pm 0.8$  vs ΜΕΤΑ:  $19.3 \pm 0.8$  km/h). Υπήρχε σημαντική αύξηση ( $p < 0.05$ ) σε όλες τις αιματολογικές παραμέτρους. Ο όγκος αίματος αυξήθηκε από  $4837 \pm 474$  σε  $5259 \pm 481$  ml και ο όγκος πλάσματος από  $2641 \pm 308$  σε  $3013 \pm 260$ . Ο όγκος ερυθρών κυττάρων από  $2154 \pm 197$  σε  $2410 \pm 216$  ml και η μάζα αιμοσφαιρίνης από  $754 \pm 69$  σε  $785 \pm 89$  γραμμάρια. **Συζήτηση:** Η προπόνηση αντοχής βελτιώνει το αιματολογικό προφίλ των αθλητών και συνεισφέρει στην βελτίωση της αερόβιας ικανότητας. Ακόμη φαίνεται ότι η μέθοδος επανεισπνοής μονοξειδίου του άνθρακα για την μέτρηση των αιματολογικών παραμέτρων σε αθλητές φέρει λογική εγκυρότητα.



#### Π4.5 ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΑΝΩΤΕΡΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

**Φαναριώτη, Μ., Παρράς, Α., Δημακόπουλος, Ι., & Αλεξίου Σ.**

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΣΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
[fanarioti.mar@gmail.com](mailto:fanarioti.mar@gmail.com)

Οι ασθένειες που σχετίζονται με λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος είναι πολύ συχνές στα μικρά παιδιά, επηρεάζουν την ποιότητα ζωής του ασθενούς και προκαλούν δυσφορία και επαγγελματική αναστάτωση στους γονείς. Η άσκηση βοηθά στη πρόληψη λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού, όμως προτείνεται περεταίρω έρευνα σχετικά με τις ιδανικές συνθήκες άσκησης και πως επηρεάζει η άσκηση σε κλειστό και ανοιχτό χώρο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναφορικά με τα προβλήματα που παρουσιάζει η εμφάνιση λοιμώξεων του ανώτερου αναπνευστικού σε παιδιά και πως η άσκηση επιδρά στη πρόληψη. Για τη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων διενεργήθηκε διεξοδική ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων PubMed-Medline, Scopus και Science Direct. Τα άρθρα που αναζητήθηκαν ήταν στην Αγγλική γλώσσα και μερικές λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: λοίμωξη ανώτερου αναπνευστικού, παιδιά, πρόληψη λοιμώξεων, άσκηση. Η ανάλυση δεδομένων έδειξε ότι παγκοσμίως οι οξείες λοιμώξεις των αναπνευστικών οδών σχετίζονται με σημαντική νοσηρότητα και θνησιμότητα μεταξύ των παιδιατρικών ασθενών. Σε ανεπτυγμένες χώρες σχεδόν το 50% των παιδιατρικών επισκέψεων προκαλούνται από λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού. Αυτό γιατί τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε λοιμώξεις λόγω του ανώριμου ανοσοποιητικού και αναπνευστικού τους συστήματος. Οι οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας συνιστούν να αφιερώνουν τουλάχιστον 180 λεπτά σε σωματική δραστηριότητα. Ακόμη διαπιστώθηκε ότι για τα παιδιά που έκαναν καθημερινά 1.000 περισσότερα βήματα, οι ημέρες με συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης ήταν κατά 4,1 λιγότερες. Επιπροσθέτως, τα παιδιά που αφιέρωναν τρεις ή περισσότερες ώρες την εβδομάδα σε σπορ, είχαν λιγότερες μέρες με κρυολόγημα ή άλλη αναπνευστική λοίμωξη.

#### Π4.6 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

Παπαβασιλείου, Α.<sup>1</sup>, Fabre, Μ.<sup>2</sup>, Θεοδοσούδης, Β.<sup>1</sup>, Γιαννούλη, Ε.<sup>1</sup>, Κολλιτσιδάς, Σ.<sup>1</sup>, & Πατίκας, Δ.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Α.Π.Θ, Σέρρες, Ελλάδα

<sup>2</sup> Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité (LIBM), Saint-Etienne, France

[anastapt@auth.gr](mailto:anastapt@auth.gr)

**Εισαγωγή:** Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση ενός προγράμματος προπόνησης 8 εβδομάδων βασισμένο σε ασκήσεις ισορροπίας των κάτω άκρων και στόχο τη βελτίωση της βάδισης και της ισορροπίας σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ). **Μεθοδολογία:** Συμμετείχαν εθελοντικά 21 παιδιά (Ηλικία:  $11.43 \pm 3.23$  ετών, ύψος:  $143.65 \pm 15.28$  cm, μάζα:  $43.82 \pm 12.94$  kg, Gross Motor Function Classification System (GMFCS) Επίπεδο I/II = 15/6, ημιπληγία/διπληγία = 17/4). Τα τεστ αξιολόγησης περιλάμβαναν την κλίμακα Pediatric Balance Scale (PBS), την αξιολόγηση κινητικότητας Timed Up and Go (TUG), τις αξιολογήσεις βάδισης 10 μέτρων (10m Walk Test) και 2 λεπτών (2-Minute Walk Test) και την αξιολόγηση του δείκτη σπαστικότητας (Ashworth). Οι αξιολογήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν την έναρξη της παρέμβασης, και αμέσως μετά τη λήξη της. Τα δεδομένα ελέγχθηκαν για κανονικότητα και χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικά τεστ για να ελεγχθούν οι διαφορές μεταξύ των κλινικών μετρήσεων πριν και μετά την παρέμβαση. **Αποτελέσματα:** Το πρόγραμμα άσκησης έχαιρε θετικής αποδοχής από τα παιδιά και τους γονείς τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση στην ισορροπία και στην ικανότητα βάδισης, μέσα από τις παραμέτρους αξιολόγησης της κλίμακας PBS ( $p < 0.05$ ). Αντίθετα, οι αξιολογήσεις βάδισης, TUG και ο δείκτης σπαστικότητας (Ashworth) δεν παρουσίασαν σημαντικές διαφορές ( $p > 0.05$ ). **Συζήτηση:** Καθώς η κινητική κατάσταση των παιδιών με ΕΠ αποτελεί βασικό στοιχείο της ποιότητας ζωής, προγράμματα άσκησης με έμφαση στη βελτίωση της ισορροπίας φαίνονται να είναι εφικτά και να βελτιώνουν την ικανότητα ελέγχου της όρθια στάσης. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την αξία των ασκήσεων ισορροπίας ως βασικό εργαλείο για τη βελτίωση της κινητικής λειτουργίας των ατόμων με ΕΠ.

#### Π4.7 ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ: ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

**Παππάς, Ι., Καταρτζή, Ε., & Κοντού, Μ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

[ioanrapp@phed-sr.auth.gr](mailto:ioanrapp@phed-sr.auth.gr)

Η Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού (ΑΔΚΣ), είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει λεπτές και αδρές κινητικές δεξιότητες προκαλώντας κινητικές δυσκολίες που συχνά επιμείνουν από την παιδική ηλικία έως την ενήλικη ζωή στο 50-70% των περιπτώσεων, με αρνητικές συνέπειες στην καθημερινότητα και την συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Οι νεαροί ενήλικες με ΑΔΚΣ αντιμετωπίζουν προκλήσεις στους ακαδημαϊκούς, κοινωνικούς και επαγγελματικούς τομείς. Η νευρομυϊκή άσκηση έχει αναδειχθεί ως ένας αποτελεσματικός τρόπος βελτίωσης των κινητικών δεξιοτήτων, του συντονισμού και της ισορροπίας μέσω της ενεργοποίησης των κινητικών οδών του εγκεφάλου. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και η σύνοψη πληροφοριών σχετικά με την επίδραση παρεμβάσεων που βασίζονται στη νευρομυϊκή άσκηση σε άτομα με ΑΔΚΣ. Οι υπάρχουσες έρευνες εστιάζουν κυρίως σε παιδιά και εφήβους, ενώ η έρευνα για ενήλικες είναι περιορισμένη. Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης έδειξαν ότι, η νευρομυϊκή άσκηση, όπως ο χορός και το tai chi, βελτιώνει σημαντικά τις κινητικές δεξιότητες, την ισορροπία, τον συντονισμό και την ιδιοδεκτικότητα. Τα προγράμματα αυτά συνδυάζουν σύνθετα κινητικά μοτίβα που απαιτούν συγχρονισμό μεταξύ εγκεφάλου και μυών, καθιστώντας τα μια ισχυρή παρεμβατική προσέγγιση για την ΑΔΚΣ. Συμπερασματικά προκύπτει ότι, τα προγράμματα παρέμβασης νευρομυϊκής άσκησης μπορούν να παρέχουν σημαντικά οφέλη στην κινητική επάρκεια και τη βελτίωση των κινητικών δυσκολιών, αλλά και σε άλλους τομείς της καθημερινότητας των παιδιών με ΑΔΚΣ, εύρημα το οποίο μπορεί να έχει εφαρμογή και στους ενήλικες με ΑΔΚΣ.

## **Σ6 Συμπόσιο - Physical Activity, Sport, Eating Behavior and Mental Health (Φυσική Δραστηριότητα, Διατροφική Συμπεριφορά & Ψυχική Υγεία)**

### **Σ6.1 OVERTRAINING SYNDROME AND MENTAL HEALTH IN PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS AND SPORT**

**Morres, I. D.**

Department of Nutrition and Dietetics, University of Thessaly

[iomorres@uth.gr](mailto:iomorres@uth.gr)

Physical activity and sport are widely acknowledged for their mental health benefits including anxiolytic, antidepressant and antipsychotic benefits. These established mental health benefits may often lead through hierarchical pathways to the improvement of non-sensitive to changes health constructs including psychological wellbeing, physical self, global self-esteem, quality of life and psychosocial functioning. However, in the field of physical activity and sport excellency where elite athletes pursue top performance, research is often recording a series of extreme psychopathological states. For example, cases of Olympic and world champions from individual-/group-based physical activity patterns or sports have repeatedly reported experiences of life-threatening major depressive episodes occupied by suicide ideations. One toxic integral phenomenon in the consistent effort to top performance in physical activity patterns and sports is often referring to the overtraining syndrome, which is typically treated with depression therapies such as antidepressant medication or counselling. Whilst other toxic phenomena may also exist across the continuum of effort maximization towards top performance among elite athletes in the field of physical activity and sport, the current presentation will attempt to crystalize and taxonomize both basic concepts and preventive strategies related to overtraining syndrome.

## Σ6.2 HABITUAL PHYSICAL ACTIVITY, MOTIVATION AND DEPRESSIVE SYMPTOMS IN OBESE ADULTS. AN ACCELEROMETER STUDY

Kalavrou, C.<sup>1</sup>, Zakzagki, M.<sup>1</sup>, Krommidas, C.<sup>1</sup>, Theodorakis, Y.<sup>1</sup>, Hatzigeorgiadis, A.<sup>1</sup>, & Morres, I. D.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly

<sup>2</sup> Department of Nutrition and Dietetics, University of Thessaly

[christ.kalavrou81@gmail.com](mailto:christ.kalavrou81@gmail.com)

**Introduction:** The World Health Organization recommends moderate intensity habitual Physical Activity (PA) of  $\geq 30$ min/day for lower depressive symptoms. **Aim:** To evaluate in obese adults whether, objectively measured PA and PA motives from self-determination theory (SDT) contribute to lower depressive symptoms. **Methods:** The sample wore accelerometer devices for 7 days to objectively record habitual PA and on the 8<sup>th</sup> day completed the Hospital Anxiety Depression Sub-scale (HADS) for depressive symptoms and the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 for PA motives. Correlation analyses examined the relationship between depressive symptoms, PA and SDT-motives (external, introjected, identified, internal). Regression analysis examined if SDT-motives predict depressive symptoms. **Results:** The sample comprised 67 obese adults with mean age  $43.27 \text{ years} \pm 11.32$  and mean BMI  $35.31 \text{ kg/cm}^2 \pm 5.09$ , recorded moderate intensity PA of  $39.07 \text{ minutes/day} \pm 25.52$  and showed “normal” depressive symptomatology (HADS-depression =  $5.85 \pm 3.51$ ). Correlation analysis showed no statistically significant relationship between habitual PA and depressive symptoms. Depressive symptoms showed a negative and a positive, respectively, low correlation with internal and external motivation. Regression analysis showed that only internal motivation predicted lower depressive symptoms ( $\beta = -.41, t = -2.46, p \leq .05$ ). **Discussion:** Participants revealed a physically active lifestyle, but moderate intensity habitual PA was not associated with reduced depressive symptoms, maybe due to ceiling effects given the participants’ “normal” depressive symptomatology. However, internal motivation to PA predicted reduced depressive symptoms, suggesting to focus on obese peoples’ type of internal motivation to habitual PA and not on the quantity of habitual PA.

### Σ6.3 SPORT INJURIES AND AFFECTIVE STATES IN ELITE AMERICAN BASKETBALL PLAYERS IN GREECE: A QUALITATIVE STUDY

Tanatzi, A.<sup>1</sup>, Hatzigeorgiadis, A.<sup>1</sup>, Goudas, M.<sup>1</sup>, Comoutos, N.<sup>1</sup>, Theodorakis, Y.<sup>1</sup>, & Morres, I. D.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly

<sup>2</sup> Department of Nutrition and Dietetics, University of Thessaly  
[atHeNa.222@hotmail.com](mailto:atHeNa.222@hotmail.com)

**Introduction:** Sport injuries and negative affect are common among elite athletes. **Aim:** To examine the relationship between sport injuries and affective states in elite basketball players. **Methods:** A phenomenological design was utilized to explore the affective states of 5 male American professional basketball players regarding their injuries. Data was collected via the web-platform Skype using a semi-structured, in-depth interview guide, and then transcribed verbatim and analyzed following the Interpretative Phenomenological Analysis guidelines. **Results:** The analysis of the interviews generated 14 central themes throughout 4 main phases of the injury. Before the injury, affective states were negative and preceded directly the occurrence of injury. These included frustration, low motivation, anger, low mood, and playing with pain/discomfort. At the phase of the injury occurrence, affective states were also predominately negative and involved worry, fear and disbelief. During the rehabilitation phase, a fluctuation of affective states was reported and depended on the specific part of rehabilitation (beginning-middle-end), with excitement and motivation being the main emotions for the beginning and the end, while frustration being the main emotion for the middle part of rehabilitation. In the return-to-play phase, a mixture of affective states was reported, mainly excitement and nervousness. Across the aforementioned phases, participants also reported the adoption of several coping strategies, with social support being a key component to coping with the negative affective states. **Discussion:** This study raises considerations regarding the presence of a series of affective states in the management of professional basketball players' injuries including prevention, rehabilitation and return-to-play process. Further research with larger samples is needed.

## Σ6.4 OBJECTIVELY AND SUBJECTIVELY MEASURED DAILY-LIFE PHYSICAL ACTIVITY, PSYCHOLOGICAL NEEDS, ANXIETY AND EATING BEHAVIOR IN OBESE ADULTS

Zakzagki, M.<sup>1</sup>, Kalavrou, C.<sup>1</sup>, Krommidas, C.<sup>1</sup>, Theodorakis, Y.<sup>1</sup>, Hatzigeorgiadis, A.<sup>1</sup>, & Morres, I.D.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly

<sup>2</sup> Department of Nutrition and Dietetics, University of Thessaly

[marinazakz@gmail.com](mailto:marinazakz@gmail.com)

**Introduction:** Obesity is a serious and prevalent disease, which often co-occurs with anxiety. Exercise provides anxiolytic effects, but obese adults remain sedentary. Daily-life physical activity (PA) could be an alternative as  $\geq 30$ min/day of moderate intensity daily-life PA are widely recommended for better mental health **Aim:** To examine in obese adults if: a) objectively or subjectively measured daily-life PA are associated with lower anxiety b) the psychological needs for PA derived from self-determination theory (SDT) are associated with daily-life PA and anxiety. **Methods:** Participants were 67 obese adults ( $43.27 \pm 11.32$  years old) with mean Body Mass Index (BMI) of  $35.31 \pm 5.09$  kg/m<sup>2</sup>. Participants wore triaxial accelerometers at the right hip for 7 consecutive days to objectively record daily-life PA. Immediately after day-7, anxiety, psychological needs, PA and eating behavior were assessed with self-reports. Pearson correlation examined associations among objectively and subjectively recorded PA, psychological needs and state-trait anxiety. Regression analysis investigated if psychological needs predict lower anxiety. **Results:** Participants recorded moderate intensity PA of  $39.07 \pm 25.52$  minutes/day and mean anxiety and eating behavior scores of  $68.79 \pm 18.38$  and  $32.33 \pm 4.31$ , respectively. Daily-life PA did not correlate with state-trait anxiety or psychological needs. Psychological needs positively correlated with trait-anxiety and regressed decreased trait-anxiety. **Discussion:** Findings suggest satisfaction of the SDT-psychological needs of competence and relatedness for PA could be the driving force for changing PA experience. This enriched PA experience may contribute to lower anxiety in obese adults.

## Σ6.5 PSYCHOSOCIAL EFFECTS OF DIET AND PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTIONS IN OBESE ADOLESCENTS; AN ONGOING SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS

Mavreli, M.<sup>1</sup>, Karamvasi, P.<sup>1</sup>, Zakzagki, M.<sup>2</sup>, Metsios, G.<sup>1</sup>, & Morres, I. D.<sup>1</sup>

Department of Nutrition and Dietetics, University of Thessaly

[mmavreli@uth.gr](mailto:mmavreli@uth.gr)

**Introduction:** Adolescent obesity becomes increasingly prevalent and is often related with various psychosocial comorbidities. Thus, the psychosocial improvement of adolescents with obesity is of major importance. **Aim:** This systematic review and meta-analysis examined the synthesis of results from trials examining the effects of diet and physical activity interventions on psychosocial outcomes for obese adolescents. **Methods:** The database used for article searches was EBSCO Host. The information was obtained from Academic Search Ultimate, APA Psycinfo, ERIC, MEDLINE, Open Dissertations, and SPORTDiscus with Full Text. A meta-analysis with a random effects model (Standardized Mean Difference [SMD]) investigated the effects of diet and physical activity interventions on psychosocial outcomes. Risks of bias was conducted. **Results:** The total number of articles collected for this systematic review was 167. Risk of bias analysis was conducted. Only 3 controlled trials (N= 155 participants) with 11 comparisons were considered eligible, which measured pre/post-intervention psychosocial health-related outcomes for obese adolescents. These outcomes included depression, binge eating symptoms, body image satisfaction and quality of life dimensions. Intervention effects on psychosocial outcomes showed a large and statistically significant overall magnitude (SMD = -1.75, 95% Confidence Intervals = -2.66, -0.84, P < 0.00001) with high and statistically significant heterogeneity ( $I^2 = 95\%$ , p = 0.0002). **Discussion:** Diet and physical activity interventions appear to have a positive effect on the psychosocial health-related status of obese adolescents. The results are promising but preliminary because additional trials for obese adolescents are necessary to draw more reliable conclusions.





## Π5 Προφορικές Ανακοινώσεις Εμβιομηχανικής

### Π5.1 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΚΠΟΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΚΝΗΜΙΑΙΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΡΑΧΙΑΙΑ ΚΑΜΨΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΣΠΑΣΗ ΕΣΩ ΧΕΙΛΟΥΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ

**Σαχίνης, Χ., Αμοιρίδης, Ι., Λυκίδης, Α., & Βαρβαριώτης, Ν.**

Εργαστήριο Νευρομηχανικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

[sachinic@phed-sr.auth.gr](mailto:sachinic@phed-sr.auth.gr)

**Εισαγωγή:** Στόχος της μελέτης ήταν η σύγκριση της μέγιστης δύναμης, της σταθερότητας της δύναμης και των χαρακτηριστικών εκπόλωσης των κινητικών μονάδων του πρόσθιου κνημιαίου κατά τη διάρκεια υπομέγιστων ισομετρικών συστολών στη ραχιαία κάμψη και στην ανάσπαση έσω χείλους της ποδοκνημικής. **Μεθοδολογία:** Δεκαεννέα ενεργοί νέοι ενήλικες εκτέλεσαν μέγιστες και υπομέγιστες ισομετρικές συστολές σε διαφορετικά ποσοστά (5%, 10%, 20%, 40%, και 60% της μέγιστης εκούσιας συστολής [ΜΕΣ]). Η δραστηριότητα των κινητικών μονάδων του πρόσθιου κνημιαίου καταγράφηκε με ηλεκτρομυογραφία υψηλής πυκνότητας. **Αποτελέσματα:** Η μέγιστη δύναμη ήταν παρόμοια μεταξύ της ραχιαία κάμψης και της ανάσπασης έσω χείλους της ποδοκνημικής. Ο συντελεστής διακύμανσης της δύναμης (σταθερότητα της δύναμης) κατά τη ραχιαία κάμψη ήταν πάντα μικρότερος ( $p < .05$ ) από την ανάσπαση έσω χείλους, εκτός από το 5% της ΜΕΣ. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στον μέσο ρυθμό εκπόλωσης μεταξύ των δύο κινήσεων. Ο συντελεστής διακύμανσης για τα μεσοδιάστηματα εκπολώσεων των κινητικών μονάδων ήταν μικρότερος ( $p < .05$ ) στο 10%, 20% και 40% της ΜΕΣ για την ραχιαία κάμψη. Παρόμοια, η τυπική απόκλιση του φιλτραρισμένου αθροίσματος των εκπολώσεων (δείκτης κοινής νευρικής ώσης) των κινητικών μονάδων ήταν μικρότερη ( $p < .05$ ) κατά τη ραχιαία κάμψη σε σχέση με την ανάσπαση έσω χείλους. **Συζήτηση:** Παρόλο που ο μέσος ρυθμός εκπόλωσης των κινητικών μονάδων του πρόσθιου κνημιαίου ήταν παρόμοιος μεταξύ της ανάσπασης έσω χείλους και της ραχιαίας κάμψης της ποδοκνημικής άρθρωσης, ο συντελεστής διακύμανσης των μεσοδιαστημάτων εκπολώσεων ήταν μικρότερος κατά τη ραχιαία κάμψη. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τη λιγότερο ακριβή εκτέλεση των σταθερών συσπάσεων στην ανάσπαση έσω χείλους της ποδοκνημικής.

**Π5.2 ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ**

**Γούργουλης, Β., Βαλκούμας, Ι., Κασιμάτης, Π., Γκετζένης, Π., Κουλεξίδης, Σ., & Μπεκιάρης, Α.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

[vgourgoy@phyed.duth.gr](mailto:vgourgoy@phyed.duth.gr)

Η προώθηση των κολυμβητών βασίζεται στη σχέση μεταξύ των προωθητικών δυνάμεων και των δυνάμεων αντίστασης, που αντικατοπτρίζεται στη διακύμανση της ταχύτητας του ισχίου. Όταν η ταχύτητα του ισχίου αυξάνεται σημαίνει ότι υπερέχουν οι προωθητικές δυνάμεις, ενώ όταν μειώνεται σημαίνει ότι υπερέχουν οι δυνάμεις αντίστασης. Καταγράφοντας την κίνηση των κολυμβητών με επτά (7) υποβρύχιες κάμερες υψηλής συχνότητας (100 Hz), μέσω του συστήματος Contemplass, και στη συνέχεια ψηφιοποιώντας επιλεγμένα σημεία πάνω στο σώμα (π.χ. ισχίο, γόνατο, ποδοκνημική κλπ.), μέσω εξειδικευμένου λογισμικού (Kinovea), μπορεί να καθοριστεί τόσο η ταχύτητα του ισχίου, όσο και η κίνηση των αρθρώσεων και των μελών του σώματος, και να εντοπιστούν πιθανά σφάλματα κατά την εκτέλεση της τεχνικής, παρέχοντας την απαραίτητη ανατροφοδότηση στους κολυμβητές και τους προπονητές τους. Μέχρι στιγμής, στο Πανεπιστημιακό Κολυμβητήριο του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, από το Εργαστήριο Υγρού Στίβου του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ., που εδρεύει στην Κομοτηνή, έχουν αξιολογηθεί πάνω από 500 κολυμβητές κολυμβητικών συλλόγων και μελών της Εθνικής Ομάδας κολύμβησης, και έχουν γίνει πάνω από 1100 ψηφιοποιήσεις, που αφορούν τόσο την αξιολόγηση της τεχνικής των κολυμβητικών στυλ, όσο και των αντίστοιχων εκκινήσεων και στροφών, δίνοντας ανάλογα με το κολυμβητικό στυλ ιδιαίτερη σημασία στην ταχύτητα των επιμέρους δελφινισμών (ελεύθερο, ύπτιο, πεταλούδα) ή των επιμέρους υποβρύχιων φάσεων (πρόσθιο). Η αποτελεσματική τεχνική αποτελεί καθοριστικό παράγοντα, όχι μόνο για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και τη μέγιστη δυνατή εκμετάλλευση των φυσικών ικανοτήτων, αλλά και για την αποφυγή τραυματισμών, και αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία στην κολύμβηση, όπου λόγω της υψηλής πυκνότητας του νερού, μεγεθύνονται οι συνέπειες ακόμη και μικρών τεχνικών σφαλμάτων.

### Π5.3 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΒΙΟΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΡΟΠΗΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ18

Πανουτσάκόπουλος, Β.<sup>1</sup>, Μπάσσα, Ε.<sup>2</sup>, Μάνου, Β.<sup>1</sup>, & Πατίκας, Δ.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup> ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

[branouts@phed.auth.gr](mailto:branouts@phed.auth.gr)

**Εισαγωγή:** Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση των διαφορών εξαιτίας του φύλου και η συσχέτιση βιοκινητικών παραμέτρων σε δοκιμασίες κατακόρυφων αλμάτων με παραμέτρους ισοκινητικής αξιολόγησης των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών της ποδοκνημικής σε αθλητές/τριες κλασικού αθλητισμού κατηγορίας Κ18. **Μεθοδολογία:** Εννέα αθλητές (17,1±0,9ετών, 1,80±0,07m, 79,9±11,8kg) και 8 αθλήτριες (17,1±1,0ετών, 1,70±0,06m, 62,3±9,5kg) εκτέλεσαν 3 κατακόρυφα άλματα από ημικάθισμα (SQJ), με ταλάντευση των κάτω άκρων (CMJ) και με αιώρηση των χεριών (CMJf) σε δυναμοδάπεδο AMTI OR6-5-1 (AMTI, Newton, MA, USA), καθώς και 3 μέγιστες σύγκεντρες κάμψεις και εκτάσεις της ποδοκνημικής άρθρωσης, με γωνιακή ταχύτητα 30°/s, σε ισοκινητικό δυναμόμετρο (Cybex Norm, CYBEX Division of Lumex, Ronkonkoma, NY, USA). **Αποτελέσματα:** Από το t-test για ανεξάρτητα δείγματα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικά ( $p<0,05$ ) υψηλότερες τιμές στους αθλητές σε σχέση με τις αθλήτριες στο ύψος άλματος, τη σχετική δύναμη, τη σχετική ισχύ, την κατακόρυφη μετατόπιση του κέντρου μάζας σώματος και τη μέγιστη ροπή των εκτεινόντων μυών της ποδοκνημικής, τόσο στο κυρίαρχο, όσο και στο μη κυρίαρχο κάτω άκρο. Το ύψος άλματος στα CMJ και CMJf συσχετίστηκε θετικά ( $p<0,05$ ) με τη μέγιστη ισοκινητική ροπή των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών της ποδοκνημικής άρθρωσης, τόσο στο κυρίαρχο, όσο και στο μη κυρίαρχο κάτω άκρο, ενώ το ύψος άλματος στο SQJ συσχετίστηκε θετικά ( $p<0,05$ ) με τη μέγιστη ισοκινητική ροπή των εκτεινόντων μυών της ποδοκνημικής άρθρωσης στο μη κυρίαρχο κάτω άκρο. **Συζήτηση:** Η συμβολή της ποδοκνημικής άρθρωσης στην αθλητική απόδοση αναδεικνύεται από τη συσχέτιση του ύψους άλματος με τη μέγιστη ισοκινητική ροπή της ποδοκνημικής άρθρωσης. Η πληροφορία που καταγράφηκε στην παρούσα μελέτη μπορεί να αξιοποιηθεί στον προπονητικό σχεδιασμό.

#### Π5.4 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΡΩΤΟΤΥΠΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΘΕΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ

**Χορτομάρης, Β.<sup>1</sup>, Τριανταφύλλου, Κ.<sup>2</sup>, Σαγρής, Δ.<sup>2</sup>, Χατζητάκη, Β.<sup>3</sup>, & Πατίκας, Δ.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

<sup>2</sup> Τμήμα Μηχανολόγων Μηχανικών, Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος

<sup>3</sup> ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

[hortomaris\\_b@teemail.gr](mailto:hortomaris_b@teemail.gr)

**Εισαγωγή:** Η ιδιοδεκτικότητα είναι σημαντική αίσθηση όχι μόνο στην αθλητική πράξη αλλά και στην καθημερινότητα όλων, ενώ η αντίληψη της θέσης των μελών του σώματος αποτελεί πτυχή της ιδιοδεκτικότητας. Οι συσκευές αξιολόγησης της αντίληψης θέσης της άρθρωσης που χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα, παρουσιάζουν ορισμένα μειονεκτήματα αναφορικά με την ακρίβεια των μετρήσεων ή δεν είναι κατασκευασμένες για την εφαρμογή πρωτοκόλλων αξιολόγησης με αυστηρά ελεγχόμενες συνθήκες. Στην παρούσα εργασία παρουσιάζονται τα πρώτα στάδια της ανάπτυξης μιας πρωτότυπης συσκευής ελέγχου της αντίληψης θέσης της ποδοκνημικής άρθρωσης (περιστροφή γύρω από τον πλάγιο άξονα, για ραχιαία/πελματιαία κάμψη), λαμβάνοντας υπόψη αδυναμίες συσκευών που έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν.

**Μεθοδολογία:** Η συσκευή σχεδιάστηκε με διεπιστημονική προσέγγιση, αφού προηγήθηκε απογραφή των συσκευών που έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν, μαζί με τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες τους. Το τρισδιάστατο μοντέλο της συσκευής σχεδιάστηκε και αναλύθηκε με το CAD λογισμικό Solidworks (v.5.0-2022). **Αποτελέσματα:** Η πρωτότυπη συσκευή σχεδιάστηκε με κύριο υλικό τον χάλυβα και διαστάσεις 30×68×45cm (Π×Μ×Υ), ενώ προβλέπεται να έχει ρυθμιζόμενο ύψος και εύρος περιστροφής, που θα καλύπτει το εύρος κίνησης της ποδοκνημικής άρθρωσης του ανθρώπου. Θα περιλαμβάνει ηλεκτρονικό γωνιόμετρο και σερβοκινητήρα που θα ελέγχεται από μικροεπεξεργαστή, ώστε να περιστρέφει την πλατφόρμα γύρω από τον άξονα της άρθρωσης.

**Συζήτηση:** Τα πλεονεκτήματα της προτεινόμενης συσκευής αναμένεται να την καταστήσουν ικανή για εγκυρότερη αξιολόγηση της αντίληψης θέσης της άρθρωσης και τη διερεύνηση παραγόντων που την επηρεάζουν. Συγκεκριμένα, σχεδιάστηκε έτσι ώστε να συμπίπτουν ο άξονας περιστροφής της με αυτόν της ποδοκνημικής άρθρωσης, να έχει πλήρως παραμετροποιημένη, ελεγχόμενη και προγραμματιζόμενη κίνηση, ενώ παράλληλα να είναι φορητή.

## Π5.5 ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΚΠΟΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΡΟΝΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΠΑΣΤΡΑΓΑΛΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ

**Λυκίδης, Α., Αμοιρίδης, Ι., Βαρβαρίωτης, Ν., & Χρυσόστομος, Χ.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

[alykidis@gapps.auth.gr](mailto:alykidis@gapps.auth.gr)

**Εισαγωγή:** Να μελετηθούν τα χαρακτηριστικά εκπόλωσης των περονιαίων μυών κατά την απαγωγή της υπαστραγαλικής άρθρωσης. **Μεθοδολογία:** Στην μελέτη συμμετείχαν 17 υγιείς νεαροί άνδρες, οι οποίοι εκτέλεσαν ισομετρικές συστολές κατά την απαγωγή της υπαστραγαλικής άρθρωσης στο 5, 10, 20, 40 και 60% της Μέγιστης Εκούσιας Συστολής (ΜΕΣ). Κατά την διάρκεια των συστολών πραγματοποιήθηκε καταγραφή ηλεκτρομυογραφήματος υψηλής πυκνότητας (ΗΜΓ) στον μακρό και βραχύ περονιαίο με ταυτόχρονη καταγραφή της εφαρμοζόμενης δύναμης. Το ΗΜΓ αναλύθηκε σε επίπεδο κινητικών μονάδων (ΚΜ), ώστε να εξεταστούν τα χαρακτηριστικά εκπόλωσης τους. Η εφαρμοζόμενη δύναμη ποσοτικοποιήθηκε ως συντελεστής διακύμανσης της δύναμης, ενώ τα χαρακτηριστικά εκπόλωσης που μελετήθηκαν ήταν το κατώφλι στρατολόγησης, ο μέσος ρυθμός εκπόλωσης, ο συντελεστής διακύμανσης των μεσοδιαστημάτων εκπόλωσης και η τυπική απόκλιση του αθροίσματος των εκπολώσεων. Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό RStudio και την χρήση γραμμικού μικτού μοντέλου επιδράσεων όπου ως τυχαίος παράγοντας ορίστηκαν οι συμμετέχοντες και ως σταθεροί παράγοντες οι μύες και τα ποσοστά της δύναμης. **Αποτελέσματα:** Το κατώφλι στρατολόγησης των ΚΜ του μακρού περονιαίου ήταν μεγαλύτερο από αυτό των ΚΜ του βραχύ από το 10 έως το 60% της ΜΕΣ ( $p < .05$ ). Επιπλέον, η τυπική απόκλιση του αθροίσματος των εκπολώσεων για τον μακρό περονιαίο διέφερε από αυτή του βραχύ ( $p < .05$ ). Τέλος, ο μέσος ρυθμός εκπόλωσης και τα μεσοδιαστήματα των ΚΜ δεν διέφεραν μεταξύ των μυών ( $p > .05$ ). **Συζήτηση:** Τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής αποδεικνύουν ότι οι περονιαίοι μύες έχουν διαφορετική διακύμανση στην κοινή εισροή τους και διαφορετικά χαρακτηριστικά των ΚΜ. Τα δεδομένα αυτά μπορούν να βοηθήσουν στον σχεδιασμό αποτελεσματικότερων προγραμμάτων παρέμβασης για άτομα με διαστρέμματα.

## Π5.6 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΗΚΟΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΙ ΜΗ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

**Φαλιάκης, Β., Γκρεκίδης, Α., Γιαννακού, Ε., Γιαρματζής, Γ., Καραμπίνα, Ε., Μακρή, Ε., & Αγγελούσης, Ν.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης  
[egiannak@phyed.duth.gr](mailto:egiannak@phyed.duth.gr)

**Εισαγωγή:** Σκοπός της εργασίας ήταν η σύγκριση της μηκοδυναμικής και ταχοδυναμικής καμπύλης των εκτεινόντων μυών του γόνατος και των πελματιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής άρθρωσης μεταξύ κυρίαρχου και μη κυρίαρχου κάτω άκρου. **Μεθοδολογία:** Στην έρευνα συμμετείχαν 5 ερασιτέχνες καλαθοσφαιριστές (Μηλικίας:  $21 \pm 1,26$  έτη). Η ισομετρική αξιολόγηση περιλάμβανε 1 μέγιστη επανάληψη σε 6 διαφορετικές γωνιακές θέσεις, για την άρθρωση του γόνατος ( $15^\circ$ ,  $30^\circ$ ,  $45^\circ$ ,  $60^\circ$ ,  $75^\circ$  και  $90^\circ$ ) και για την ποδοκνημική άρθρωση ( $-15^\circ$ ,  $-10^\circ$ ,  $0^\circ$ ,  $10^\circ$ ,  $20^\circ$  και  $30^\circ$ ). Η ισοκινητική αξιολόγηση περιλάμβανε 1 επανάληψη στις  $15^\circ/s$ , 3 στις  $30^\circ/s$ , 4 στις  $60^\circ/s$  και  $120^\circ/s$ , 5 στις  $180^\circ/s$  και  $240^\circ/s$  για τους εκτεινόντες της άρθρωσης του γόνατος και τους πελματιαίους καμπτήρες της ποδοκνημικής άρθρωσης. Για την καταγραφή των κινηματικών και κινητικών χαρακτηριστικών χρησιμοποιήθηκαν 10 υπέρυθρες κάμερες και ένα ισοκινητικό δυναμόμετρο. Έγινε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς 2 παράγοντες στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS. **Αποτελέσματα:** Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δυο κάτω άκρα για τους εκτεινόντες μύες του γόνατος και στις δύο αξιολογήσεις. Στην ποδοκνημική άρθρωση οι τιμές των ροπών διέφεραν σημαντικά μεταξύ των δύο κάτω άκρων μόνο στην ισοκινητική αξιολόγηση και συγκεκριμένα στην ταχύτητα των  $240^\circ/s$  ( $p=0.03$ ), με δυνατότερο το μη κυρίαρχο άκρο. **Συζήτηση:** Συμπερασματικά, στην άρθρωση του γόνατος δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ κυρίαρχου και μη κυρίαρχου κάτω άκρου, ενώ στην ποδοκνημική άρθρωση παρατηρήθηκε διαφορά μόνο στην υψηλότερη γωνιακή ταχύτητα, με το μη κυρίαρχο κάτω άκρο (προτιμώμενο πόδι άλματος) να υπερτερεί, πιθανότατα γιατί παρουσιάζει πιο ενεργό ρόλο σε εκρηκτικές κινήσεις.

## Π5.7 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΑΜΦΙΠΛΕΥΡΩΝ ΚΑΙ ΜΟΝΟΠΛΕΥΡΩΝ ΣΥΣΤΟΛΩΝ

**Βαρβαριώτης, Ν., Αμοιρίδης, Ι., Σαχίνης, Χ., & Λυκίδης, Α.**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

[varvarloful@gmail.com](mailto:varvarloful@gmail.com)

**Εισαγωγή:** Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει τον ρυθμό ανάπτυξης της δύναμης (ΡΑΔ), τη μέγιστη δύναμη καθώς και τα χαρακτηριστικά των κινητικών μονάδων κατά την εκτέλεση υπομέγιστων γρήγορων συστολών σε δύο συνθήκες, αμφίπλευρη και μονόπλευρη. **Μεθοδολογία:** Δεκαεπτά νέοι ενήλικες πραγματοποίησαν μέγιστες και εκρηκτικές ισομετρικές συστολές στο 80% της Μέγιστης Εκούσιας Συστολής (ΜΕΣ). Καταγράφηκαν η μέγιστη δύναμη και η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα κατά τη ραχιαία κάμψη ποδοκνημικής. **Αποτελέσματα:** Η ΜΕΣ ήταν σημαντικά χαμηλότερη (κατά  $19.7 \pm 9.8$  %) στην αμφίπλευρη συνθήκη συγκριτικά με τη μονόπλευρη. Αμφίπλευρο έλλειμμα εντοπίστηκε και στον ΡΑΔ για όλα τα χρονικά παράθυρα που εξετάστηκαν (0-50ms, 0-100ms, 0-150ms και 0-200ms). Ο ΡΑΔ στις αμφίπλευρες συστολές ήταν κατά  $15.6 \pm 24.1$  %,  $21.9 \pm 17.4$  %,  $28.4 \pm 14.3$  % και  $30.8 \pm 15.4$  % χαμηλότερος από τις μονόπλευρες συστολές στα 4 χρονικά παράθυρα αντίστοιχα. Επίσης σημαντικό αμφίπλευρο έλλειμμα ( $19 \pm 18.9$  %) παρουσίασε ο μέγιστος ΡΑΔ ( $F_{max}$ ). Τέλος, τα χαρακτηριστικά των κινητικών μονάδων (μέγιστος και μέσος ρυθμός εκπόλωσης και ταχύτητα στρατολόγησης) φαίνεται να μην παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο συνθηκών. Ωστόσο, η καθυστέρηση μεταξύ της στρατολόγησης της πρώτης σε σειρά κινητικής μονάδας που εντοπίστηκε και της έναρξης της δύναμης (νευρομηχανική καθυστέρηση), ήταν μεγαλύτερη κατά την αμφίπλευρη συνθήκη. **Συζήτηση:** Η μελέτη επιβεβαιώνει την ύπαρξη αμφίπλευρου ελλείμματος στη μέγιστη δύναμη και επεκτείνει αυτή τη διαπίστωση και στον ΡΑΔ. Το έλλειμμα δεν φαίνεται να οφείλεται σε διαφορές στα χαρακτηριστικά των κινητικών μονάδων, αν και η αυξημένη νευρομηχανική καθυστέρηση στην αμφίπλευρη συνθήκη υποδεικνύει πιθανές τροποποιήσεις στη στρατολόγηση των κινητικών μονάδων, κάτι που απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση.

**ΧΟΡΗΓΟΙ**

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE



Ελληνική Δημοκρατία  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ**  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



Family  
Cheese Dairy

**Divanis**  
•1926•

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ  
ΚΩΣΤΑ ΦΑΜΙΣΗ



BIANCA  
ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ - ΕΜΠΟΡΙΚΗ & ΣΙΑ Ε.Ε.