ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Βιβλίο Πρακτικών

4ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΟΣΜΟ:
ΠΑΙΔΕΙΑ – ΚΟΙΝΩΝΙΑ – ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

4-7 Μαΐου 2017

Ιστοσελίδα τού Συνεδρίου: **www.sefaacongress.gr**

Επιτροπές του Συνεδρίου

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γιώργος Βαγενάς, Καθηγητής, Πρόεδρος

Ι. Αυθίνος, Καθηγητής,
Δ. Κουτσούκη, Καθηγήτρια
Κ. Καρτερολιώτης, Καθηγητής
Δ. Παναγιωτόπουλος, Καθηγητής
Α. Ζουνχιά, Καθηγήτρια
Ε. Καμπερίδου, Αναπλ. Καθηγήτρια
Ν. Νικηταράς, Αναπλ. Καθηγητής
Μ. Ψυχουντάκη, Αναπλ. Καθηγήτρια
Ν. Πατσαντάρας, Αναπλ. Καθηγητής
Ε. Σκορδίλης, Αναπλ. Καθηγητής
Γ. Τερζής, Αναπλ. Καθηγητής
Κ. Γογγάκη, Επικ. Καθηγήτρια
Ν. Σταύρου, Επικ. Καθηγητής
Σ. Γιαννάκη, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό
Ε. Κόσσυβα, Ειδικό & Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό
Κ. Χατούπης, Διδάκτωρ Παν/μίου Manchester
Δ. Παλαιοθοδώρου, Διδακτορική φοιτήτρια ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ιωάννης Αυθίνος, Καθηγητής, Δ/ντης Τομέα (Πρόεδρος)

Γ. Βαγενάς, Καθηγητής
Α. Ζουνχιά, Καθηγήτρια
Κ. Καρτερολιώτης, Καθηγητής
Δ. Κουτσούκη, Καθηγήτρια
Δ. Παναγιωτόπουλος, Καθηγητής
Ε. Καμπερίδου, Αναπλ. Καθηγήτρια
Ν. Νικηταράς, Αναπλ. Καθηγητής
Ν. Πατσαντάρας, Αναπλ. Καθηγητής
Ε. Σκορδίλης, Αναπλ. Καθηγητής
Μ. Ψυχουντάκη, Αναπλ. Καθηγήτρια
Κ. Γογγάκη, Επικ. Καθηγήτρια
Ν. Σταύρου, Επικ. Καθηγητής
Α. Ασωνίτου, Ειδικό & Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό
Σ. Γιαννάκη, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό
Μ. Ειρηναίου, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό
Ζ. Κιάφφας, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό
Ε. Κόσσυβα, Ειδικό & Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό
Α. Σωτηριάδης, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό
Σ. Χαρίτου, Ειδικό & Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό
Χ. Γιοβάνη, Διδακτορική φοιτήτρια ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Ε. Κέφη-Χατζηχαμπέρη, Διδακτορική φοιτήτρια ΤΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

Γιώργος Βαγενάς, Κωνσταντίνος Χατούπης, Ειρήνη Κόσσυβα, Δημητρία Παλαιοθοδώρου

Θεματικές Ενότητες

Χαιρετισμός

Σε ένα επιστημονικό συνέδριο, και μάλιστα Πανεπιστημιακής Σχολής, όλοι προσδοκούμε να παρακολουθήσουμε μεστές, φρέσκιες ιδέες και να επιβεβαιώσουμε, ενδεχομένως με εναλλακτικούς τρόπους, την καθιερωμένη, παραδοσιακή μας γνώση στα θέματα που συν-οικοδομούν το θεματικό περιεχόμενο του χώρου μας. Αυτή η προσδοκία είναι έντονη και ελπιδοφόρα και στο φετινό συνέδριο, παρά το γεγονός ότι οι ακαδημαϊκές συνθήκες, όπως έχουν διαμορφωθεί τα τελευταία χρόνια, «συνεπικουρούν» αρνητικά.

Το φετινό συνέδριο έχει ως κορμό επιστημολογικής δομής τις θεωρητικές επιστήμες, με τρία θεματικά πεδία: Ανθρωπιστικό, Παιδαγωγικό, Θεσμικό. Περιλαμβάνει, όμως, και το πεδίο Εφαρμογών, με τα συμπόσια Προπονητικής, Βιολογίας της Άσκησης και Μεθοδολογίας & Ανάλυσης.

Συνολικά, το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια κεντρική ομιλία συνεδρίου, αυτή του ομότιμου καθηγητή Ιωάννη Ζέρβα, τέσσερις κεντρικές ομιλίες πεδίου, 52 συμποσιακές εισηγήσεις, 83 προφορικές ανακοινώσεις, 59 αναρτημένες ανακοινώσεις και 9 πτυχιακές εργασίες. Όλες αυτές οι εργασίες με την ευρεία ποικιλία θεμάτων και ιδεών αποτελούν εγγύηση για την επιτυχία του παρόντος συνεδρίου από άποψη επιστημονικού περιεχομένου.

Στόχος της Επιστημονικής Επιτροπής ήταν να συμπεριληφθούν εισηγήσεις από όλες τις διακριτές πτυχές της Επιστήμης τής Ανθρώπινης Κίνησης, με έμφαση βέβαια στις θεωρητικές και ανθρωπιστικές καταβολές της και προοπτικές.

Με την ευκαιρία αυτή εκφράζουμε τη βεβαιότητα ότι το συνέδριο αυτό θα αποτελέσει «κέντρισμα νου» για τους φοιτητές και τους νέους ερευνητές, αλλά ταυτόχρονα και «βάλσαμο ικανοποίησης» για τους πιο έμπειρους και παλιότερους ερευνητές και καθηγητές. Οι «καρποί» της επιστήμης είναι ανώτατα «αγαθά» για όλους, καθηγητές, ερευνητές και φοιτητές …

Ευχόμαστε σε όλους τους συνέδρους να έχουν μια δημιουργική και αναγεννητική συμμετοχή, να γνωρίσουν νέους αξιόλογους ανθρώπους και, γιατί όχι, να αρχίσουν νέες συνεργασίες στο χώρο της Αθλητικής Επιστήμης και όχι μόνο . . .

Ο Κοσμήτορας
Καθηγητής Νίκος Γελαδάς

Ο Πρόεδρος
της Επιστημονικής Επιτροπής
Καθηγητής Γιώργος Βαγενάς

Ο Πρόεδρος
της Οργανωτικής Επιτροπής
Καθηγητής Γιάννης Αυθίνος

«Θείου νοῦ τό αεῖ διαλογίζεσθαι καλόν»
Η αρχαία σκέψη ρίχνει φως σε σύγχρονα ερευνητικά ερωτήματα

ΓΙΑΝΝΗΣ ΖΕΡΒΑΣ, ΟΜΟΤΙΜΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η εργασία αυτή επιχειρεί να εξετάσει την επίδραση των σκέψεων στην ανθρώπινη συμπεριφορά και απόδοση, χρησιμοποιώντας φιλοσοφικές παραδόσεις και σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα. Σύμφωνα με τον Δημόκριτο, «το να απασχολεί κανείς τη σκέψη του για κάτι καλό είναι σημάδι εμπνευσμένου νου» *(«Θείου νοῦ τό αεῖ διαλογίζεσθαι καλόν»)*. Η αναφορά του Επίκτητου ότι «τους ανθρώπους δεν τους ταράζουν τα πράγματα, αλλά οι κρίσεις τους για τα πράγματα» (*«Ταράσσει τούς ἀνθρώπους οὐ τά πράγματα, ἀλλά τά περί τῶν πραγμάτων δόγματα»*) έχει επηρεάσει διαχρονικά τη σκέψη πολλών ανθρώπων. Σύγχρονοι ερευνητές, πραγματοποιώντας περιγραφικές και πειραματικές μελέτες, συμπεραίνουν ότι τα γεγονότα αυτά καθαυτά δεν προκαλούν αρνητικά συναισθήματα, αλλά ο τρόπος ερμηνείας δημιουργεί την ανάλογη αντίδραση (Weinberg και Gould, 2015). Στην παρούσα εργασία γίνεται αναφορά στο είδος των σκέψεων, τη γνωστική επεξεργασία και την ορθή χρήση τους. Οι σκέψεις μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές, σωστές ή εσφαλμένες, ευχάριστες ή δυσάρεστες. Κατά τον Αριστοτέλη, οι άνθρωποι, είτε ενθυμούμενοι κάτι ευχάριστο που τους συνέβη ή ελπίζοντας ότι θα τους συμβεί κάτι ανάλογο, απολαμβάνουν ένα είδος ευχαρίστησης. Σύμφωνα με σύγχρονες βιβλιογραφικές πηγές, οι θετικές σκέψεις είναι ευχάριστες, συντελούν στον αυτοέλεγχο, συμβάλλουν στη λύση προβλημάτων και εξυπηρετούν τη ρύθμιση ψυχολογικών καταστάσεων. Οι θετικές σκέψεις βάζουν τάξη στη συνείδηση, μειώνοντας το φαινόμενο της *εντροπίας*, δηλαδή της αταξίας που προκαλούν τα τοξικά στοιχεία μέσα σε ένα σύστημα, τα οποία διαταράσσουν τα κέντρα λήψης αποφάσεων και την έκβαση θετικών αποτελεσμάτων. Αντίθετα, οι αρνητικές σκέψεις, ως νοητικές διεργασίες που κάνουν τα άτομα να αντιλαμβάνονται τους στρεσογόνους παράγοντες ως απειλητικούς, οδηγούν σε καταστάσεις άγχους, κατάθλιψης και μειωμένης αυτοεκτίμησης. Ο έλεγχος των σκέψεων και η ρύθμισή τους συντελεί στην αποκατάσταση της ψυχικής διάθεσης και υγείας. Σε πρακτικό επίπεδο, με βάση τα συγκεντρωθέντα στοιχεία, μπορούμε να δημιουργήσουμε εκπαιδευτικά προγράμματα λειτουργικών σκέψεων, που να εξυπηρετούν τόσο τις πρακτικές και άμεσες ανθρώπινες ανάγκες, όσο και τη δημιουργία δυνατών και παραγωγικών ατόμων για μια καλύτερη ζωή. Στο θέμα αυτό η αθλητική επιστήμη έχει τα δικά της ερευνητικά δεδομένα και τις δικές της προτάσεις για ολόκληρη την κοινωνία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αριστοτέλης (1995). *Ρητορική,* 1, τόμ. 28, 1370b. Αθήνα: ΚΑΚΤΟΣ.
Δημόκριτος. Βλ. Μπαρακλής, Χ. (1994, σελ. 170). *Γνωμικά και παροιμίες* ($7^η$ έκδοση). Αθήνα: Βιβλιοπωλείον της «ΕΣΤΙΑΣ».
Επίκτητος (1994). Εγχειρίδιον, τομ. 5. Αθήνα: ΚΑΚΤΟΣ.
Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology.* Champaign, IL.: Human Kinetics.

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΝΕΑΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α. ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, Κ. ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΒΙΟ-ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α, Ε.Κ.Π.Α

Οι ΜυοΣκελετικές Δυσλειτουργίες (ΜΣΔ) περιλαμβάνουν μία μεγάλη ομάδα από σύνδρομα και παθήσεις που επηρεάζουν τους μύες, τους τένοντες, τους συνδέσμους, τις αρθρώσεις, τα νεύρα και είναι αιτίες για χρόνια συμπτώματα του μυοσκελετικού συστήματος, όπως ενοχλήσεις, αναπηρία ή επίμονο πόνο. (Buckle & Devereux, 2002; Punnett & Wegman, 2004).

Εμφανίζονται σε διάφορες περιοχές του σώματος συμπεριλαμβανομένων της άνω και κάτω ράχης, του αυχένα, των ώμων, των άνω και κάτω άκρων, με τη συχνότητα εμφάνισης των συμπτωμάτων να έχει αυξηθεί ραγδαία τις τελευταίες δεκαετίες. Κατά γενική εκτίμηση, αποτελούν ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα της σύγχρονης κοινωνίας σε πολλές χώρες του κόσμου και προσβάλλουν άτομα όλων των ηλικιών, ανεξαρτήτως φύλου και κοινωνικο-δημογραφικών στοιχείων (Woolf et al., 2004).

Αναγνωρίζονται ως η δεύτερη αιτία αναπηρίας, με σημαντικό οικονομικό κόστος και αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής παγκοσμίως (Erick & Smith, 2011; Storheim & Zwart, 2014; Woolf & Pfleger, 2003). Οι ΜΣΔ προκαλούνται από την αλληλεπίδραση των ατομικών, σωματικών, εργονομικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και εργασιακών παραγόντων κινδύνου (Barbe et al., 2013) και επιδρούν σημαντικά στην υγεία του ιδίου του ατόμου, στον εργοδότη και γενικά στην οικονομία. Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για το προσδόκιμο υγείας και επιβίωσης, ο πληθυσμός των ηλικιωμένων προβλέπεται το έτος 2030 να έχει σημαντική αύξηση, κι αυτό ενδεχομένως να συμπαρασύρει την αύξηση των ορίων ηλικίας για παράταση του εργασιακού βίου. Αυτό σημαίνει πως τα άτομα νεαρής ηλικίας για να παρατείνουν την εργασιακή τους ενασχόληση, είναι ανάγκη να θωρακίσουν το μυοσκελετικό τους σύστημα. Η μυοσκελετική υγεία των μελλοντικών γενεών αποτελεί σημαντικό πρόβλημα (Legault, Descarreaux, & Cantin, 2015) και δημιουργεί υποχρεώσεις από όλους όσους εμπλέκονται με την υγεία του ατόμου είτε στο επίπεδο της πρόληψης είτε σε επίπεδο αποκατάστασης.

Τα επιδημιολογικά στοιχεία των ΜΣΔ στις Η.Π.Α εμφανίζουν συχνότητα που κυμαίνεται στο 54,0%, δηλ. 1 στα 2 άτομα, 2/πλασιο ποσοστό από τα αντίστοιχα των χρόνιων καρδιακών και πνευμονικών παθήσεων (NCHS, NHIS, 2012). Ειδικότερα, 1 στα 4 άτομα, μεγαλύτερα των 14 ετών αναφέρουν πόνο σε μια άρθρωση, ενώ το 40% των ατόμων μεγαλύτερων των 65 ετών έχουν κάποιο χρόνιο αρθρικό πόνο. Στην Ευρώπη το ποσοστό των ΜΣΔ φθάνει στο 44.7% με σημαντική μεταβλητότητα μεταξύ των χωρών, η οποία κυμαίνεται μεταξύ του μέγιστου 59% στη Γαλλία και του 28% στην Ουγγαρία. Σημαντική είναι η επίπτωση των ΜΣΔ και στο οικονομικό σκέλος για κάθε χώρα, αφού συνδυάζονται με μεγάλη συχνότητα εμφάνισης, σημαντική ιατρική φροντίδα και αναπόφευκτο περιορισμό των καθημερινών δραστηριοτήτων, απώλειας ημερών εργασίας και μακροχρόνιο πόνο.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του MSDs Infographic screen (Fit for Work Europe) το 21.3% της αναπηρίας των ατόμων παγκοσμίως οφείλονται στις ΜΣΔ, ενώ οι ενοχλήσεις στην οσφυϊκή περιοχή αποτελούν την υπ' αριθμό δυσλειτουργία που επιδρά στη λειτουργική ανικανότητα (αναπηρία) ενός ατόμου (Vos T., et al., 2012). Το οικονομικό κόστος στην Ευρώπη για τις ΜΣΔ δημιουργεί πιέσεις στα εθνικά συστήματα υγείας και συρρίκνωση της οικονομικής παραγωγικότητας, με αρνητικό αντίκτυπο στο ακαθάριστο εγχώριο προϊόν (ΑΕΠ) της κάθε χώρας.

Στη χώρα μας και σύμφωνα την ΕΛ.ΣΤΑΤ, σχετικά με τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την εργασία (2014), από το σύνολο των ατόμων που εργάζονται ή είχαν εργαστεί κάποια περίοδο στο παρελθόν (7.083.877) εκτιμάται ότι 605.392 άτομα (8.5%) αντιμετώπισαν προβλήματα υγείας που προκλήθηκαν ή επιδεινώθηκαν από την εργασία. Τα πιο κοινά αφορούν τα οστά, τις αρθρώσεις ή τους μύες, και επηρεάζουν τα άνω, τα κάτω άκρα και κυρίως τη μέση (14.0%, 18.6% και 26.7%, αντίστοιχα, όσων ανέφεραν πρόβλημα υγείας, σύνολο : 59.3%). Το έτος 2007 τα αντίστοιχα % ήταν: 12.9%, 16.0% και 28.2% = 57.1%.

ΜΣΔ ατόμων νεαρής ηλικίας που σπουδάζουν την αθλητική επιστήμη:
Οι μυοσκελετικές δυσλειτουργίες (ΜΣΔ) σχετίζονται άμεσα με την εργασία (Sundstrup et al., 2013) και εμφανίζονται σε διάφορα μέρη του σώματος, ενώ προκαλούνται από διάφορους εργασιακούς παράγοντες (Punnet et al, 2004). Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση τυχόν ΜΣΔ σε άτομα νεαρής ηλικίας, που σπουδάζουν την αθλητική επιστήμη και ασχολούνται συστηματικά με την άσκηση.
Εκατόν εξήντα συνολικά, φοιτητές (N=84) και φοιτήτριες (N=76) ηλικίας 21.9±2.4 και 21.8±2.6 ετών, αναστήματος 180.0±6.7 και 168.0±6.5 cm, μάζας 76.4±8,1 και 58.6±6.8 kg αντιστοίχως, συμμετείχαν στη μελέτη. Εφαρμόστηκε το ερωτηματολόγιο Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) (Kuorinka et al. 1987), ελεγμένο για την εγκυρότητά του. Περιλάμβανε: 9 γενικές ερωτήσεις, 15 γενικές ερωτήσεις για πόνους-ενοχλήσεις στην σπονδυλική στήλη, ώμους και ισχία και 26 ειδικές ερωτήσεις για την αυχενική, ωμική και οσφυϊκή περιοχή. Εφαρμόστηκε η μη παραμετρική ανάλυση x^2 με σημαντικότητα p<.05.
Περίπου τα $^{2}/_{3}$ του συνόλου, (71.2% έναντι 28.8%) κατεγράφησαν με ενόχληση-πόνο στους τελευταίους 12 μήνες σε μία τουλάχιστον περιοχή (p<.05). Ειδικότερα, το 30.6% (p<.05) εμφάνισε ΜΣΔ στην αυχενική, ενώ στους ώμους το 39.9%, με έμφαση στην δεξιά πλευρά (p<.05). Αντίθετα, ένα σχετικά μικρό ποσοστό (8.1%) παρουσίασε ενοχλήσεις στην θωρακική (p<.05) και 14.4% στα ισχία (p<.05). Σημαντικό ήταν το ποσοστό 38.8% που δηλώθηκε με ΜΣΔ στην οσφυϊκή περιοχή (p<.05). Επίσης, το 44.7% είχε ενόχληση στους τελευταίους 12 μήνες, με αποφυγή παρακολούθησης μαθημάτων και άσκησης, ενώ ½ περίπου (51.4%) επισκέφθηκε γιατρό ή φυσικοθεραπευτή για την αντιμετώπιση των ενοχλήσεων.
Το σημαντικό ποσοστό των ΜΣΔ θεωρείται μη αναμενόμενο για το νεαρό της ηλικίας. Ως μία εξήγηση μπορεί να θεωρηθεί η ελλιπής προετοιμασία των νεαρών ατόμων να δεχθούν συστηματικές επιβαρύνσεις, ενώ μια άλλη, σχετίζεται με τη συμμετοχή των ιδίων σε πολύωρες ενασχολήσεις ως «καθοδηγητές σε προγράμματα άσκησης». Έχει καταγραφεί πως τόσο η συμμετοχή σε ανταγωνιστικά αθλήματα (Auvinen et al., 2008), όσο και συστηματική συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα άσκησης είναι αιτίες πρόκλησης ΜΣΔ. Η σωματική δραστηριότητα αν και «θωρακίζει» το μυοσκελετικό σύστημα και ενδείκνυται για την πρόληψη και τη μείωση εμφάνισης ΜΣΔ, εν τούτοις πρέπει να οργανώνεται σε περιεχόμενο, ένταση και όγκο εφαρμογής των προγραμμάτων.
Συμπερασματικά, οι ΜΣΔ αποτελούν πρόβλημα υψίστης σημασίας τόσο για την υγεία και την ποιότητα ζωής του ατόμου, ακόμη κι αυτού της νεαρής ηλικίας, και σχετίζεται με την επίπτωση στην κοινωνία και στην οικονομία. Απαιτείται εγρήγορση στη λήψη αποφάσεων, ώστε να προωθηθεί κυρίως η πρόληψη μέσω της επίδρασης της άσκησης που θωρακίζει το μυοσκελετικό σύστημα και δημιουργεί προϋποθέσεις ευεξίας και ευρωστίας του ατόμου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Auvinen JP, et al. (2008) *Med Sci Sports Exerc*, 40(11):1890–1900.
Kuorinka I, et al. (1987) *Applied Ergonomics,* 18(3):233-237.
Punnet L & Wegman (2004). *J Electromyogr Kinesiol,* 14(1): 13-23.
Sundstrup E, et al. (2013) *Bmc Musculoskelet Disord*, 14:67.
Barbe, M. F., et al., (2013). *BMC Musculoskelet Disord*, 14, 303. doi: 10.1186/1471-2474-14-303
Buckle, P. W., & Devereux, J. J. (2002). *Appl Ergon*, 33(3), 207-217.
Erick, P. N., & Smith, D. R. (2011). *BMC Musculoskelet Disord*, 12, 260. doi: 10.1186/1471-2474-12-260
Legault, E. P., et al., (2015). BMC *Musculoskelet Disord*, 16, 210. doi: 10.1186/s12891-015-0681-4
MSDs Info graphic screen_ *Fit for Work*, Burden of major musculoskeletal conditions, Bulletin of the World Health Organization 2003,81 (9)
Punnett, L., & Wegman, D. H. (2004). *J Electromyogr Kinesiol,* 14(1), 13-23. doi: 10.1016/j.jelekin.2003.09.015
Storheim, K., & Zwart, J. A. (2014). *Ann Rheum Dis,* 73(6), 949-950. doi: 10.1136/annrheumdis-2014-205327
Vos T, et al. *Lancet* 2012; 380:2163 – 2196
Woolf, A. D., & Pfleger, B. (2003). *Bull World Health Organ*, 81(9), 646-656.
Woolf, A. D., et al., (2004). *Ann Rheum Dis*, 63(4), 342-347.
ΕΛΣΤΑΤ, (2014) Ειδική έρευνα για τα ατυχήματα και προβλήματα υγείας που συνδέονται με την εργασία. *Δ/νση Στατιστικών Πληθυσμού & Αγοράς Εργασίας, Τμήμα Έρευνας Εργατικού Δυναμικού.*
Ρόρυ Ο' Νηλ, (1999). *Η Ευρώπη Καταπονείται, Έκθεση Εργατικών Συνδικάτων για την καταπολέμηση των μυοσκελετικών παθήσεων στην εργασία. ΕΛΙΝΥΑΕ*

Ο ΝΕΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΟΥΡΑΤΙΔΗΣ, ΟΜΟΤΙΜΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (ΕΝΝΟΙΑ, ΣΚΟΠΟΙ, ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ)

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΟΜ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΠΑΝ/ΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Η Φυσική Αγωγή είναι το γνωστικό αντικείμενο το οποίο ασχολείται συστηματικά με την κίνηση του ανθρωπίνου σώματος, όπως αυτή εκφράζεται στον αθλητισμό, στη γυμναστική, στο παιχνίδι, στο χορό και γενικά σε όλες τις κινητικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής του ανθρώπου. Με βάση μάλιστα το νομικό πλαίσιο που την περιβάλλει διαπιστώνουμε ότι σκοπός της είναι η βελτίωση του βιολογικού δυναμικού του ατόμου, η καλλιέργεια των κινητικών κλίσεων και δυνατοτήτων του, καθώς και η ισόρροπη ψυχική, πνευματική και κοινωνική ανάπτυξή του (Π.Δ. 438/1985, Π.Δ. 377/1995).
Η Φυσική Αγωγή για να επιτύχει τους επιδιωκόμενους σκοπούς της χρησιμοποιεί ως μέσο τη φυσική κίνηση, το παιχνίδι, τη γυμναστική άσκηση, τον αγώνα και το χορό. Στο σημείο αυτό πρόκειται να γίνει ιδιαίτερη αναφορά στον καθηγητή της Φυσικής Αγωγής και στο παιχνίδι. Ο καθηγητής της Φ.Α. (ο γυμναστής) είναι το έμψυχο, το κύριο και ανώτερο μέσο της Φυσικής Αγωγής. Είναι εκείνος, ο οποίος δίνει αληθινά δημιουργική δύναμη στις γυμναστικές και αθλητικές ασκήσεις, στα παιχνίδια, στα γυμναστικά και αθλητικά όργανα και στα γυμναστήρια. Όσον αφορά στο παιχνίδι, πρόκειται για μία ψυχοπνευματική και σωματική δραστηριότητα με πλούσια κίνηση, δράση και ζωντάνια. Το παιχνίδι αποτελεί το επαγωγικότερο μέσο ψυχοφυσικής καλλιέργειας, ανάπτυξης και διάπλασης του ατόμου. Είναι αυτούσια χαρά, κίνηση, δράση και ζωή και πάνω και πέρα απ’ όλα εξασφαλίζει τη δυνατότητα να ζήσει σωστά και ολοκληρωμένα την παιδική του ηλικία κάθε άτομο και να αποκτήσει εμπειρίες απαραίτητες για την ολοκλήρωση της προσωπικότητάς του (Π. Δαράκης, 1994).
Στη συνέχεια ακολουθεί σχετική αναφορά στη διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Παρ' όλο που η διδασκαλία αυτής μοιάζει σε πολλά σημεία με τη διδασκαλία των άλλων μαθημάτων, η διδακτέα ύλη, τα μέσα, η οργάνωση, οι συνθήκες διεξαγωγής και ο τρόπος συμμετοχής των μαθητών διαφέρουν τελείως, για αυτό και παρουσιάζονται σε αυτή πολλές ιδιαιτερότητες. Οι ιδιαιτερότητες αυτές έχουν ως αποτέλεσμα την πραγματοποίηση πολλών ερευνών για την αναζήτηση των κατάλληλων μεθόδων διδασκαλίας, με τις οποίες θα μπορούσε η Φυσική Αγωγή να επιτύχει τους σκοπούς της (Graham & Jelmer 1981, Golgberger 1983, Martinek & Karper 1982, Lombardo & Cheffers 1983, Pieron 1982). Στις έρευνες αυτές παρουσιάζονται οι μέθοδοι διδασκαλίας, οι οποίες χαρακτηρίζονται με τους όρους «άμεση» και «έμμεση». Με τον όρο "άμεση" εννοούμε τη μέθοδο διδασκαλίας, με την οποία ο δάσκαλος επιλέγει ο ίδιος τις κινητικές δραστηριότητες και καθορίζει τον τρόπο εκτέλεσής τους, ενώ αντίθετα με τον όρο "έμμεση" εννοείται η μέθοδος διδασκαλίας, με την οποία οι μαθητές είναι εκείνοι που αποφασίζουν για την επιλογή και εκτέλεση των κινητικών δραστηριοτήτων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΔΑΡΑΚΗΣ Π. (1994). *Ομαδικά παιχνίδια των παιδιών μας.* Αθήνα. Εκδόσεις Gutenberg.
PIERON, M. (1982) *Effectiveness of teaching a psycho-motor task: Study in a micro-teaching setting*. In M. Pieron & J. T. F. Cheffers (Eds.), Studying the Teaching in Physical Education (pp. 79-89). Liege, Belgium: AIESEP.
MARTINEK, T. J., & KARPER, W. (1982) Canonical Relationships Among Motor Ability, Expression of Effort, Teacher Expectations and Dyadic Interactions in Elementary Age Children. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 1 (2), 26-39.
LOMBARDO, B. , & CHEFFERS, J. (1983) Variability in Teaching Behavior and Interaction in the Gymnasium. *Journal of Teaching Physical Education*, 2 (2), 33-48.
GOLDBERGER, M. (1983) *Direct styles of teaching and psychomotor performance*. In, T. Templin & J Olson (Eds.) Teaching in Physical Education. Human Kinetics Publishers, Inc. , 211-223.
GRAHAM, G. , & HELMER, E. (1981). Research on Teacher Effectiveness: A summary with Implications for Teaching. *Quest*, 33 (1), 14-25.

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΔΙΚΑΙΟ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΡΕΜΕΛΗΣ, ΚΑΘΗΤΗΣ ΝΟΜΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΔΠΘ

ΠΡΟΩΡΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ Η ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ

ΤΣΟΛΑΚΗΣ ΧΑΡΗΣ, ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ

Σκοπός των αναπτυξιακών προπονητικών προγραμμάτων είναι η βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των αθλουμένων η μείωση των τραυματισμών και η διαχρονική επιστημονική προπόνηση των αρχαρίων σύμφωνα με τα στάδια ανάπτυξης και ψυχοσωματικής ωρίμανσης του οργανισμού. Κατά τον τρόπο αυτό θα περιοριστεί σημαντικά το φαινόμενο της υποκινητικότητας και της παιδικής παχυσαρκίας που σε πολλές χώρες του κόσμου πλέον ξεπερνά το 40%. Η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων είναι αποτέλεσμα της συνδυασμένης προπόνησης και της σωματικής ανάπτυξης, αντιμετωπίζοντας ολιστικά τους κοινωνικούς, εκπαιδευτικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την συμμετοχή του αρχάριου σε προγράμματα άθλησης. Η συστηματική και αυξανόμενη έκθεση νεαρών ατόμων σε προγράμματα φυσικής κατάστασης ανέδειξε έννοιες όπως η υπερπροπόνηση, οι ασκησιογενείς τραυματισμοί, τα σύνδρομα υπέρχρησης, η χρόνια κόπωση και η έγκαιρη εγκατάλειψη της αγωνιστικής δράσης οι οποίες συνδέονται με την κακή εφαρμογή προπονητικών μεθόδων. Η πυραμιδική προσέγγιση βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων αποτελεί οδηγό πλοήγησης στη διαχρονική σχέση των παιδιών και των νέων με την οργανωμένη άσκηση. Το περιεχόμενο και η χρονική διάρκεια κάθε σταδίου επηρεάστηκε σε βάθος χρόνου από επιστημονικούς, κοινωνικούς και πολιτικούς παράγοντες. Οι βασικές αρχές των ενιαίων αναπτυξιακών προγραμμάτων στηρίζονται στην ενσωμάτωση της προπονητικής διαδικασίας στη βιολογική ανάπτυξη του παιδιού. Ο αρχάριος πρέπει να συμμετέχει σε πολλές και διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες με ελεύθερο και παιγνιώδες περιεχόμενο. Κατά τον τρόπο αυτό γίνεται η ανίχνευση των ατομικών βασικών κινητικών δεξιοτήτων, η εισαγωγή και εκμάθηση των βασικών κινητικών προτύπων των αθλημάτων παράλληλα με την εφαρμογή κατάλληλων προπονητικών μεθόδων σε μια προοδευτική διαδικασία με εξελικτικά προπονητικά στάδια αποφεύγοντας την πρόωρη προπονητική εξειδίκευση. Η βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων πρέπει να συνοδεύεται από διαφορετικές μορφές δύναμης αναδεικνύοντας τη διαχρονική σχέση των συγκεκριμένων φυσικών ικανοτήτων ως προπονητική προτεραιότητα. Το δημοτικό σχολείο και οι ακαδημίες των αθλημάτων θεωρούνται ως το ιδανικό περιβάλλον εφαρμογής της νέας προσέγγισης για τη βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και την ανάπτυξη θετικής στάσης απέναντι στην φυσική δραστηριότητα με διαχρονικό τρόπο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Lloyd, RS, Oliver, JL, Faigenbaum, AD, Howard, R, De Ste Croix, MBA, Williams, CA, Best, TM, Alvar, BA, Micheli, LJ, Thomas, DP, Hatfield, DL, Cronin, JB, and Myer, GD. Long-term athletic development: Part 1: A pathway for all youth. J Strength Cond Res 29(5): 1439–1450, 2015.

Lloyd, RS, Oliver, JL, Faigenbaum, AD, Howard, R, De Ste Croix, MBA, Williams, CA, Best, TM, Alvar, BA, Micheli, LJ, Thomas, DP, Hatfield, DL, Cronin, JB, and Myer, GD. Long-term athletic development: Part 2: Barriers to success and potential solutions. J Strength Cond Res 29(5): 1451–1464, 2015.

ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ, ΕΠΙΚ. ΚΑΘ. ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ: ΜΙΑ ΠΟΛΥΔΙΑΣΤΑΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΑΝΝΑ ΧΡΗΣΤΑΚΟΥ, MSC., PHD., ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ

Ο αριθμός των ατόμων που ασχολείται με τον αθλητισμό έχει αυξηθεί σημαντικά, με συνέπεια την αύξηση των τραυματισμών. Οι τραυματισμοί για έναν αθλητή έχουν ως συνέπεια την αποχή από την αγωνιστική περίοδο. Παράλληλα, οι αθλητικές κακώσεις, εκτός από την περιορισμένη λειτουργική κινητικότητα, συχνά, προκαλούν και ορισμένες συναισθηματικές διαταραχές, οι οποίες ενδεχομένως να επηρεάσουν τη χρονική διάρκεια και την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αποκατάστασης. Αρκετές θεωρίες τείνουν να εξηγήσουν την εμφάνιση συναισθηματικών διαταραχών των τραυματισμένων αθλητών, όπως το «Ψυχοκοινωνικό Μοντέλο Αποκατάστασης Αθλητικού Τραυματισμού», κλπ. Οι αθλητές βιώνουν αρνητικά συναισθήματα μετά από τραυματισμό, όπως θυμό, στρες/άγχος, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοπεποίθηση, μειωμένη προσαρμογή στο πρόγραμμα αποκατάστασης (Brewer et al., 2002; Clement et al., 2013). Το επίπεδο της αποδοχής του τραυματισμού κατά την αποκατάσταση και το πόσο θα αφιερωθεί στην αποκατάσταση επηρεάζει την προσαρμογή μετά την επιστροφή στον αγωνιστικό χώρο (Tatsumi, 2014). Έγκυρα ερωτηματολόγια καταγράφουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις τραυματισμένων αθλητών, όπως το «Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικών Αντιδράσεων του Αθλητικού Τραυματισμού». Επίσης, αρκετές θεωρητικές προσεγγίσεις εξετάζουν τη συμμόρφωση των αθλητών στο πρόγραμμα αποκατάστασης, όπως η Θεωρία «Personal Investment» η Θεωρία «Planned Behaviour» η Θεωρία «Cognitive Appraisal», κλπ. Αρκετοί παράγοντες επηρεάζουν τη συμμόρφωση των αθλητών, όπως ο δείκτης συμμετοχής και η χρήση ηλεκτρικού εξοπλισμού (λ.χ., τηλε-αποκατάσταση, Η/Γ βιονανάδραση) και έγκυρες κλίμακες/ερωτηματολόγια όπως η «Κλίμακα Συμμόρφωσης Αποκατάστασης Αθλητικού Τραυματισμού». Για τη βελτίωση της συμμόρφωσης των αθλητών χρησιμοποιούνται μέθοδοι, όπως η εκπαίδευση-επικοινωνία, η κοινωνική υποστήριξη, η αναστολή αρνητικών σκέψεων, η στοχοθέτηση, κλπ. (Jordan et al., 2010). Κρίνεται αναγκαίο να εξεταστούν οι συναισθηματικές αντιδράσεις των τραυματισμένων αθλητών και να εφαρμοστούν οι κατάλληλες τεχνικές υποστήριξης με στόχο τη βελτίωση της συμμόρφωσης των αθλητών στο πρόγραμμα αποκατάστασης, ώστε αυτοί να επιστρέψουν στην αγωνιστική δραστηριότητα, χωρίς φόβο και αμφιβολία για την αθλητική τους απόδοση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Brewer, B.W., Andersen, M. B., & Van Raalte, J. L. (2002). Psychological aspects of sport injury rehabilitation: Toward a biopsychological approach. In D.I. Mostofsky & L. D. Zaichkowsky (Eds.), *Medical aspects of sport and exercise* (pp. 41-54). Morgantown, WV: Fitness Information Technology

Clement, D., Granquist, M.D., & Arvinen-Barrow, M.M. (2013). Psychosocial aspects of athletic injuries as perceived by athletic trainers. *Journal of Athletic Training, 48*(4), 512-521.

Jordan, J.L., Holden, M.A., Mason, E.E.J., & Foster, N.E. (2010). Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 1.Art.No.: CD005956.DOI: 10.1002/ 14651858.CD005956.pub2.

Tatsumi, T., & Takenouchi, T. (2014). Causal rrelationships between the psychological acceptance process of athletic injury and athletic rehabilitation behaviour. *Journal of Physical Therapy Science*, *26*(8), 1247–1257.

Η ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΝΙΓΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ: "ΚΟΛΥΜΠΑΩ ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ"

ΕΛΕΝΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑΚΗ, ΑΝΑΠΛ. ΚΑΘ. ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ο Πνιγμός σύμφωνα με τα στατιστικά της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας θεωρήθηκε το 2014 μία «Παγκόσμια Μάστιγα», καθώς 372 000 ετήσιοι θάνατοι οφείλονται στον πνιγμό και αποτελεί την τρίτη αιτία θανάτου από ατυχήματα. Πάνω από τα μισά θύματα είναι κάτω των 25 ετών και συμβαίνουν 42 πνιγμοί ανά ώρα καθημερινά ή 1 πνιγμός κάθε 90΄΄. Τα κυρίαρχα συμπεράσματα της αναφοράς της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας είναι ότι ο πνιγμός δεν έχει λάβει την απαραίτητη προσοχή έως σήμερα και ότι «Αρχές» του κάθε τόπου πρέπει να δράσουν, καθώς και ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα σε θέματα πρόληψης και ενσωμάτωσης με άλλα κυρίαρχα θέματα δημόσιας Υγείας. Τα στατιστικά για όλες τις χώρες του κόσμου είναι ανησυχητικά. Για 48 από 85 χώρες συγκαταλέγεται μέσα στις πρώτες 5 αίτιες θανάτου νέων, ηλικίας 1-14 ετών. Στην Αυστραλία είναι η πρώτη αιτία θανάσιμου τραυματισμού από αμέλεια σε παιδιά ηλικίας 1-3 ετών. Στο Bangladesh ο πνιγμός είναι υπεύθυνος για 43% όλων των θανάτων σε παιδιά ηλικίας 1-4 ετών. Στην Κίνα ο πνιγμός είναι η πρωταρχική αιτία θανάσιμου τραυματισμού από αμέλεια σε παιδιά 1-14 ετών. Στις ΗΠΑ, ο πνιγμός είναι η δεύτερη κυρίαρχη αιτία θανάσιμου τραυματισμού από αμέλεια σε παιδιά ηλικίας 1-14 ετών. Η Ελλάδα συγκαταλέγεται στην πρώτη χώρα με πνιγμούς στην Ευρώπη με διπλασιασμό των θυμάτων από το 2005 έως το 2015. Οι πνιγμοί συμβαίνουν σε διαφορετικά σημεία και διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία των ατόμων. Τα βρέφη κάτω του 1 έτους κινδυνεύουν στην μπανιέρα και σε ατυχήματα στο σπίτι. Τα παιδιά 1-4 ετών, κινδυνεύουν στις πισίνες (μέσα και γύρω από αυτές). Τα παιδιά και οι έφηβοι από 5-17 ετών κινδυνεύουν σε φυσικές πηγές νερού (θάλασσες, ποτάμια, λίμνες, κλπ). Το 54% των πνιγμών σε ηλικίες από 0-17 ετών συμβαίνουν σε ηλικίες 0-4 ετών. Όσον αφορά την πρόληψη τα πορίσματα 7 ερευνών (1980-2010), δείχνουν ότι ένα 85% των περιπτώσεων πνιγμού μπορούν να προληφθούν με τις παρακάτω παρεμβάσεις για παιδιά 1 έως 4 ετών: 1) Στην επιμόρφωση των γονέων για σωστή επίβλεψη των παιδιών τους, 2) Στα μαθήματα κολύμβησης, 3) Στην περίφραξη δεξαμενών με νερό. Στους δε έφηβους πρέπει να ενσιχυθούν οι γνώσεις κολυμβητικής παιδείας & "Ασφάλειας στο Νερό" στη θάλασσα. Οι σχολές κολύμβησης σε παιδιά προσχολικής και βρεφικής ηλικίας πρέπει να αναλάβουν την επιμόρφωση των γονέων, και να εστιάσουν στις παρακάτω 4 βασικές γνώσεις: 1) Ο Πνιγμός είναι σιωπηλός και συνοδεύεται με πολύ λίγες πιτσιλιές, κούνημα των χεριών ή φωνές, 2) Ο Πνιγμός είναι γρήγορος και από τη στιγμή που το παιδί αρχίζει να μάχεται, έχετε λιγότερο από ένα λεπτό για να αντιδράσετε. 3) Η Προσοχή του παιδιού στο νερό είναι ευθύνη του γονιού. Η δουλειά του ναυαγοσώστη είναι να εφαρμόζει τους κανόνες, να επιβλέπει, να κάνει διασώσεις και αναζωογόνηση, και κυριότερα, 4) Τα μαθήματα κολύμβησης είναι απαραίτητα αλλά δεν αντικαθιστούν ή μειώνουν την ποιότητα και ποσότητα επίβλεψης των παιδιών. Επίσης ότι η επίβλεψη πρέπει να είναι σε απόσταση «αφής». Κολυμβητική επάρκεια πλέον εννοείται η κατάσταση της κολυμβητικής αρτιότητας που μειώνει το ρίσκο του πνιγμού και αυξάνει την ικανότητα να εκτελεί ο κολυμβητής δραστηριότητες επιτυχώς σε όλα τα υδάτινα περιβάλλοντα, και όχι μόνο στην πισίνα ή σε ήρεμο νερό (Langendorfer,2011). Το σύνολο πάνω από 40 κολυμβητικών φορέων ανά τον κόσμο, περιλαμβάνει τις 5 ακόλουθες κολυμβητικές δραστηριότητες σαν προστασία έναντι του πνιγμού. (1) Είσοδο στο νερό με πλήρη κατάδυση με το κάτω από το νερό, (2) Επαναφορά στην επιφάνεια και επίπλευση ή ποδήλατο για τουλάχιστον 1 λεπτό (εν στάση), (3) περιστροφή 360° γύρω από τον κάθετο άξονα και προσανατολισμός προς ένα σημείο εξόδου από το νερό, (4) οριζοντίωση και μετακίνηση σε πρηνή η/και ύπτια θέση για τουλάχιστον 25 μέτρα, και (5) έξοδος από το νερό, όχι μόνο από την σκάλα. Ένα 61% των παιδιών που δηλώνουν ότι γνωρίζουν κολύμπι, δεν μπορούν να κάνουν τις παραπάνω 5 δεξιότητες ασφάλειας στο νερό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Brenner RA, Taneja GS, Haynie DL, Trumble AC, Qian C, Klinger RM, Klebanoff MA. Association between swimming lessons and drowning in childhood. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine. 2009;163(3):203-210.

Langendorfer: Considering Drowning, Drowning Prevention, and Learning to Swim. International Journal of Aquatic Research and Education, 2011, 5, 236-243 © 2011 Human Kinetics, Inc. Considering Drowning, Drowning Prevention, and Learning to Swim.

Stallman, Robert Keig; Junge, Malfrid; and Blixt, Turid. "The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning," International Journal of Aquatic Research and Education: 2008; Vol. 2: No. 4, Article 11. Available at: http://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol2/iss4/11

Szpilman D., Bierens JL, Handley AJ, Orlowski JP, M.D.Drowning. N Engl J Med 2012; 366:2102-2110May 31, 2012DOI: 10.1056/NEJMra1013317

The WHO Global Report on Drowning: Preventing a Silent Killer. http://www.who.int/violence_injury_prevention/global_report_drowning/Final_report_full_web.pdf. 2014.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΒΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΙΣΧΥΟΣ

ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΤΕΡΖΗΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Μυϊκή ισχύς είναι το έργο που μπορεί να παράγει ένας μυς ή μια ομάδα μυών στη μονάδα του χρόνου, ή αλλιώς το γινόμενο δύναμης και ταχύτητας. Κάθε αλλαγή στη μυϊκή δύναμη ή στην ταχύτητα μπορεί να μεταβάλλει τη μυϊκή ισχύ. Αρκετά βιολογικά χαρακτηριστικά συμβάλλουν στην παραγωγή δύναμης και ταχύτητας, συνεπώς επηρεάζουν την παραγωγή μυϊκής ισχύος. Τα σημαντικότερα από αυτά είναι το μέγεθος της μυϊκής μάζας, το ποσοστό και το μέγεθος των μυϊκών ινών τύπου ΙΙ, ειδικά των μυϊκών ινών τύπου ΙΙΧ, το μήκος των μυϊκών δεματίων, η επιστράτευση των μυϊκών ινών από το νευρικό σύστημα, τα αντανακλαστικά και η ποιότητα του συνδετικού ιστού. Το μέγεθος της μυϊκής μάζας μπορεί να αυξηθεί με την προπόνηση με αντιστάσεις. Αυτού του είδους η προπόνηση όταν εκτελείται με τον συμβατικό τρόπο, δηλαδή με μέτρια ή χαμηλή ταχύτητα, προκαλεί αύξηση της μυϊκής μάζας, προσαρμογή που βελτιώνει τη μυϊκή ισχύ. Ωστόσο, προκαλεί επίσης μείωση του ποσοστού των μυϊκών ινών τύπου ΙΙΧ καθώς και μείωση του μήκους των μυϊκών δεματίων, δύο προσαρμογές που οδηγούν σε μείωση της μυϊκής ισχύος. Αντίθετα, η προπόνηση με αντιστάσεις που εκτελείται με πρόθεση από τον ασκούμενο για επίτευξη της μέγιστης δυνατής ταχύτητας κίνησης σε κάθε επανάληψη, προκαλεί αύξηση της μάζας όλων των τύπων των μυϊκών ινών, διατήρηση του ποσοστού των μυϊκών ινών τύπου ΙΙΧ και αύξηση του μήκους των μυϊκών δεματίων, με συνέπεια τη βελτίωση της μυϊκής ισχύος. Ένα τέτοιου είδους προπονητικό ερέθισμα με αντιστάσεις είναι η βαλλιστική προπόνηση κατά την οποία η αντίσταση εκτοξεύεται με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα από τον ασκούμενο (π.χ. άλματα, κάθισμα-άλμα με μπάρα, ρίψη οργάνου). Ένα άλλο είδος προπόνησης με αντιστάσεις που προκαλεί διατήρηση του ποσοστού των μυϊκών ινών ΙΙΧ και αύξηση του μήκους των μυϊκών δεματίων είναι η έκκεντρη άσκηση με υψηλή ταχύτητα κίνησης (π.χ. έκκεντρα καθίσματα με μπάρα). Σε κάθε περίπτωση, η άσκηση με αντιστάσεις πρέπει να πραγματοποιείται με πρόθεση για επίτευξη της μέγιστης δυνατής ταχύτητας κίνησης απέναντι σε χαμηλή ή μέτρια αντίσταση. Τα επόμενα χρόνια θα αποκαλυφθούν περισσότερες πληροφορίες για τον αποτελεσματικότερο τρόπο μεγιστοποίησης αυτών των βιολογικών προσαρμογών καθώς και για τη συμβολή των νευρικών παραγόντων και του συνδετικού ιστού στην παραγωγή μυϊκής ισχύος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Terzis G, Spengos K, Methenitis S, Aagaard P, Karandreas N, Bogdanis G. Early phase interference between low-intensity running and power training in moderately trained females. Eur J Appl Physiol. 2016 May;116(5):1063-73.

Stasinaki AN, Gloumis G, Spengos K, Blazevich AJ, Zaras N, Georgiadis G, Karampatsos G, Terzis G. Muscle Strength, Power, and Morphologic Adaptations After 6 Weeks of Compound vs. Complex Training in Healthy Men. J Strength Cond Res. 2015 Sep;29(9):2559-69.

Zaras N, Spengos K, Methenitis S, Papadopoulos C, Karampatsos G, Georgiadis G, Stasinaki A, Manta P, Terzis G. Effects of Strength vs. Ballistic-Power Training on Throwing Performance. J Sports Sci Med. 2013 Mar 1;12(1):130-7.

Tsitkanou S, Spengos K, Stasinaki AN, Zaras N, Bogdanis G, Papadimas G, Terzis G. Effects of high-intensity interval cycling performed after resistance training on muscle strength and hypertrophy. Scand J Med Sci Sports. 2016 Sep 23.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ

ΤΑΜΠΑΛΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, PhD, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η σωματική ανάπτυξη και το επίπεδο της άσκησης κατά την παιδική ηλικία αποτελούν ισχυρό δείκτη: της σκελετικής, της μεταβολικής και της καρδιαγγειακής υγείας τόσο κατά την παιδική/εφηβική ηλικία όσο και κατά την ενηλικίωση. Συνεπώς, η έγκυρη και ακριβής αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης (συμπεριλαμβανομένης και της σωματικής ανάπτυξης), θα μπορούσε να προσφέρει έναν αξιόπιστο δείκτη της υγείας τους. Οι προϋπάρχουσες σχετικές νόρμες έχουν βασιστεί σε περιορισμένα ερευνητικά δεδομένα και έχουν δημιουργηθεί πριν περίπου 25 χρόνια. Η δημιουργία σύγχρονων εθνικών νορμών σωματικής ανάπτυξης και φυσικής κατάστασης είναι εξέχουσας σημασίας αφού θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως Εθνική βάση δεδομένων για εκπαιδευτικούς και ερευνητικούς σκοπούς και να συμβάλλουν στη δημιουργία στοχευόμενων παρεμβάσεων από Καθηγητές Φυσικής Αγωγής (σχολείο), προπονητές (ανίχνευση ταλέντων κ.λπ.) και επαγγελματίες της υγείας (ερευνητές, φυσικοθεραπευτές, παιδίατροι, ιατροί καρδιολόγοι κ.λπ.) όπως και στην ατομική αξιολόγηση από το ευρύ κοινό. Για τη δημιουργία των σύγχρονων πανελλήνιων νορμών σωματικής ανάπτυξης & φυσικής κατάστασης για παιδιά και εφήβους αναλύθηκαν δεδομένα από δείγμα 473.665 παιδιών (51% αγόρια) ηλικίας 4-18 ετών που φοιτούσαν σε σχολεία της Ελλάδας το 2015 από όλες τις γεωγραφικές περιφέρειες της χώρας. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν κυρίως από εκπαιδευμένους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Τα εκατοστημόρια (3ο, 10ο, 25ο, 50ο, 75ο, 90ο και 97ο) των μετρήσεων των ανθρωπομετρικών δεδομένων και των επιδόσεων των μαθητών στις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης υπολογίστηκαν ανά φύλο και ηλικία με τη χρήση δύο μεθόδων: (α) μέσω των συχνοτήτων εμφάνισης με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS και (β) με τη χρήση της LMS μεθόδου η οποία έχει προταθεί από την ομάδα των Cole και συνεργατών. Στους Πίνακες & τα Γραφήματα (τα οποία είναι διαθέσιμα αναλυτικά και στην ιστοσελίδα (http://eyzin.minedu.gov.gr), παρουσιάζονται οι νόρμες σωματικής ανάπτυξης και φυσικής κατάστασης, όπως προέκυψαν μετά από οπτικοποίηση των προαναφερθέντων εκατοστημορίων. Σε αυτές απεικονίζεται σε μορφή καμπυλών η κατανομή των μετρήσεων των μαθητών ως προς καθεμιά από τις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης (παλίνδρομο τεστ αντοχής 20 μ., ευλυγισία, ταχύτητα 10 Χ 5 μ., οριζόντιο άλμα χωρίς φορά, και αναδιπλώσεις σε 30'') και τα ανθρωπομετρικά δεδομένα (ύψος, σωματικό βάρος, περιφέρεια μέσης και Δείκτης Μάζας Σώματος) ανά ηλικία, ξεχωριστά για αγόρια και κορίτσια. Βάσει των νορμών, μπορεί εύκολα να αξιολογηθεί η σωματική ανάπτυξη και το επίπεδο φυσικής κατάστασης ενός παιδιού, συγκρίνοντάς τη επίδοσή του με τις τιμές των καμπυλών, δηλαδή τις τιμές του πληθυσμού αναφοράς ίδιας ηλικίας και φύλου. Μέσω των τιμών της LMS μεθόδου (δηλαδή οι τιμές L, M και S) μπορούν να υπολογιστούν τα z-score και άρα οι τιμές των εκατοστημόριων, ανατρέχοντας σε z-πίνακα, ακολουθώντας τον παρακάτω τύπο: $z = \dfrac{\left(\frac{x}{M}\right)^{L} - 1}{L \times S}$ όπου z είναι το z σκορ score, x είναι η μέτρηση, L είναι η συγκεκριμένη για το φύλο και την ηλικία L-τιμή, M είναι η συγκεκριμένη για το φύλο και την ηλικία M-τιμή και S είναι η συγκεκριμένη για το φύλο και την ηλικία S-τιμή. Αναφορικά με τις επιδόσεις στις δοκιμασίες της φυσικής κατάστασης, φαίνεται ότι: (α) τα αγόρια υπερέχουν σε όλες τις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, με εξαίρεση τη δοκιμασία της ευλυγισίας, σε σύγκριση με τα συνομήλικά τους κορίτσια, (β) τα μεγαλύτερα παιδιά και των δύο φύλων επιτυγχάνουν καλύτερες επιδόσεις (μέσες τιμές) σε σχέση με τα παιδιά μικρότερης ηλικίας του ιδίου φύλου και (γ) τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά παρουσιάζουν υψηλότερο κίνδυνο για χαμηλή απόδοση σε όλες τις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης σε σχέση με τους νορμοβαρείς συνομηλίκους τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cole TJ, Green PJ. Smoothing reference centile curves: the LMS method and penalized likelihood. Stat Med 1992;11:1305-19.

Pan H, Cole TJ. LMS chartmaker. A program to construct growth references using the LMS method. Version 2.43. http://www.healthforallchildren.co.uk/; 2010.

Tambalis KD, Panagiotakos DB, Arnaoutis G, Psarra G, Mourtakos S, Grigorakis D, Sidossis LS. Establishing cross-sectional curves for height, weight, Body Mass Index and waist circumference for 4–18 year old Greek children, using the LMS method. Hippokratia. 2015; 19(3):239-248.

Tambalis KD, Panagiotakos DB, Psarra G, Daskalakis S, Kavouras SA, Geladas N, Tokmakidis S, Sidossis LS. Physical fitness normative values for 6 – 18 years old Greek boys and girls, using the empirical distribution and the LMS statistical method. Eur J Sport Sci. 2015; 24:1-11.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ: ΟΙ ΝΕΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ POSITION STATEMENT

ΑΡΝΑΟΥΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, PHD. ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης είναι συνάρτηση πολλών διαφορετικών παραγόντων ένας εκ των οποίων είναι και η αθλητική διατροφή. Η συγκεκριμένη επίσημη διακήρυξη από το Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθλητιατρικής, τους Διαιτολόγους του Καναδά και των ΗΠΑ, παρέχει κατευθυντήριες γραμμές, σχετικά με τον κατάλληλο τύπο, ποσότητα, και χρονικό καταμερισμό της πρόσληψης τροφής, υγρών και συμπληρωμάτων, με στόχο την προώθηση της βέλτιστης υγείας και τη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης κάτω από διαφορετικές συνθήκες προπόνησης ή/και αγώνων. Βάσει του position statement, οι υδατάνθρακες πρέπει να αποτελούν τη βάση της διατροφικής πυραμίδας ενός αθλητή, τόσο σε προπονητικό όσο και αγωνιστικό επίπεδο, ενώ οι πρωτεΐνες είναι σημαντικότατο συστατικό ιδιαίτερα στο στάδιο της αποκατάστασης. Η διατήρηση επίσης ενός θετικού υδατικού ισοζυγίου συμβάλλει ευεργετικά στην απόδοση, ιδιαίτερα δε όταν η άσκηση πραγματοποιείται κάτω από θερμές περιβαλλοντικές συνθήκες. Ο σωστός καταμερισμός και ο προγραμματισμός των γευμάτων βάσει των αναγκών του αθλητή, του αθλήματος και του προπονητικού του πλάνου είναι κεφαλαιώδους σημασίας. Τέλος, εξαιρετικά περιορισμένος είναι ο αριθμός των συμπληρωμάτων διατροφής τα οποία παρουσιάζουν εργογόνο δράση, και τα οποία θα πρέπει να καταναλώνονται για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, με συγκεκριμένη δοσολογία και για συγκεκριμένους τύπους αθλημάτων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dieticians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. (2016).

Rodriguez NR, Di Marco NM, Langley S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance.Med Sci Sports Exerc. 41:709-31.

Sawka MN, Burke LM, Eichner ER, Maughan RJ, Montain SJ, Stachenfeld NS. (2007) American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Med Sci Sports Exerc. 39:377-90.

Phillips SM. (2014). A brief review of critical processes in exercise-induced muscular hypertrophy. Sports Med. 44:S71-S77.

Η ΕΚΚΕΝΤΡΗ ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ, *ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ*

Είναι γνωστό ότι η ασυνήθιστη για τον οργανισμό άσκηση, ειδικά αυτή που περιλαμβάνει έκκεντρες μυϊκές συστολές, προκαλεί μυϊκό μικρο-τραυματισμό (Lewis et al. 2012). Τις μέρες μετά την έκκεντρη άσκηση, εξαιτίας του μικρο-τραυματισμού, μυϊκές πρωτεΐνες απελευθερώνονται στο αίμα, η απόδοση του μυός και το εύρος της κίνησης μειώνονται, ενώ εμφανίζεται καθυστερημένος μυϊκός πόνος (Paschalis et al. 2010). Όταν η ίδια άσκηση επαναληφθεί μερικές εβδομάδες αργότερα οι δείκτες του μυϊκού μικρο-τραυματισμού εμφανίζονται κατά πολύ μειωμένοι, υποδηλώνοντας την άμεση προσαρμογή του σκελετικού μυός, ένα φαινόμενο που είναι γνωστό ως η επίδραση της επαναλαμβανόμενης άσκησης (Paschalis et al. 2008). Για το λόγο αυτό η έκκεντρη άσκηση έχει αναπτυχθεί ως ένα έγκυρο και αξιόπιστο πειραματικό και προπονητικό μοντέλο για την πρόκληση αλλαγών στην ομοιόσταση του οργανισμού καθώς και για την παρακολούθηση των προσαρμογών. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι επιδράσεις της ηλικίας (Nikolaidis et al. 2013), της παχυσαρκίας (Paschalis et al. 2010) ή της διατροφικής παρέμβασης (Theodorou et al. 2011) πολλαπλασιάζονται και είναι ευκολότερο να αξιολογηθούν όταν οι δοκιμαζόμενοι υποβάλλονται σε ένα έντονο ερέθισμα έκκεντρης άσκησης. Η έκκεντρη άσκηση μπορεί και εξυπηρετεί καλύτερα το σκοπό της αλλαγής της ομοιόστασης σε σχέση με τα άλλα είδη άσκησης γιατί προκαλεί έντονες αλλαγές στον σκελετικό μυ που διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα, ενώ με την επανάληψή της για μία φορά μπορούμε να μελετήσουμε την ικανότητα προσαρμογής του σκελετικού μυός.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Lewis PB, Ruby D, Bush-Joseph CA. Muscle soreness and delayed-onset muscle soreness. Clin Sports Med 31: 255–262. 2012.

Nikolaidis MG, Kyparos A, Spanou C, Paschalis V, Theodorou AA, Panayiotou G, Grivas GV, Zafeiridis A, Dipla K, Vrabas IS. Aging is not a barrier to muscle and redox adaptations: applying the repeated eccentric exercise model. Exp Gerontol. 48: 734-743, 2013

Paschalis V, Nikolaidis MG, Giakas G, Theodorou AA, Sakellariou GK, Fatouros IG, Koutedakis Y, Jamurtas AZ. Beneficial changes in energy expenditure and lipid profile after eccentric exercise in overweight and lean women. Scand J Med Sci Sports 20: e103-111, 2010.

Paschalis V, Nikolaidis MG, Giakas G, Jamurtas AZ, Owolabi EO, Koutedakis Y.

Position sense and reaction angle after eccentric exercise: the repeated bout effect. Eur J Appl Physiol 103: 9-18, 2008.

Theodorou AA, Nikolaidis MG, Paschalis V, Koutsias S, Panayiotou G, Fatouros IG, Koutedakis Y, Jamurtas AZ. No effect of antioxidant supplementation on muscle performance and blood redox status adaptations to eccentric training. Am J Clin Nutr. 9:1373-1383, 2011.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ., ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΑΣ

Η διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης αποτελεί μια μορφή εκγύμνασης κατά την οποία σύντομες περίοδοι έντονης άσκησης εναλλάσσονται με περιόδους ήπιας άσκησης ή ανάπαυσης. Οι περίοδοι έντονης άσκησης διαρκούν 5-30 δευτερόλεπτα με μέγιστη ένταση (Sprint Interval Training ή SIT) έως και 4-8 λεπτά με ένταση που αντιστοιχεί στο 90-100% της VO_2max (High-Intensity Interval Training ή HIIT). Η σχέση άσκησης-διαλείμματος είναι 1:7 έως 1:9 στην 1η περίπτωση και 1:1 έως 1:1,5 στη 2η (Buchheit & Laursen 2013). Επειδή ο συνολικός χρόνος άσκησης, συμπεριλαμβανομένων και των διαλειμμάτων, είναι πολύ μικρός (15-20 λεπτά), η HIIT θεωρείται από πολλούς ως μια πολύ αποδοτική μορφή εκγύμνασης (Gillen & Gibala 2014). Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών κατά την τελευταία δεκαετία δείχνουν ότι ένα πρόγραμμα HIIT που εφαρμόζεται 3 φορές την εβδομάδα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την αερόβια και την αναερόβια ικανότητα, να μειώσει την αρτηριακή πίεση, να βελτιώσει την αρτηριακή υγεία, να μειώσει το σωματικό λίπος και να βελτιώσει το λιπιδαιμικό προφίλ (Hawley & Gibala 2012; Gillen et al. 2014; Gibala et al. 2012). Εντυπωσιακά είναι τα ευρήματα ότι προγράμματα SIT με καθαρό χρόνο άσκησης 2-3 λεπτά ανά συνεδρία (σύνολο 15-25 λεπτά μαζί με τα διαλείμματα), διάρκειας 2-6 εβδομάδων, βελτιώνουν τη VO_2max και αυξάνουν τη δραστικότητα ενζύμων που εμπλέκονται στον αερόβιο μεταβολισμό στον ίδιο βαθμό με συνεχόμενη αερόβια άσκηση για 40-60 λεπτά στο 65% της VO_2max, με συχνότητα 5 φορές την εβδομάδα (Rakobowchuk et al. 2008; Hood et al. 2011). Σημαντική είναι και η επίδραση της SIT και της HIIT στην αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, αφού με αυτό τον τύπο άσκησης αυξάνεται η ευαισθησία των ιστών στην ινσουλίνη, η συμμετοχή του λίπους στον ενεργειακό μεταβολισμό, και η συγκέντρωση των μεταφορέων γλυκόζης στα μυϊκά κύτταρα. Κεντρικό ρόλο για τις προσαρμογές αυτές σε επίπεδο μυϊκού κυττάρου παίζει ο μιτοχονδριακός μεταγραφικός παράγοντας PGC1α (συνενεργοποιητής 1α του ενεργοποιούμενου από πολλαπλασιαστές των υπεροξυσωμάτων υποδοχέα γ), που αυξάνει τον αριθμό και τον όγκο των μιτοχονδρίων και, κατά συνέπεια, την οξειδωτική ικανότητα (Little et al. 2010). Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι παρόμοια αποτελέσματα μπορούν να επιτευχθούν με ακόμα λιγότερο όγκο άσκησης που περιλαμβάνει 2-3 σπριντ των 20 s, τα οποία γίνονται μέσα σε συνολικό διάστημα 10 λεπτών όπου εκτελείται ήπια άσκηση (Metcalfe et al. 2012; Metcalfe et al. 2015). Παρά τη μεγάλη αποτελεσματικότητα αυτής της μορφής εκγύμνασης, θα πρέπει να τονιστεί ότι λόγω της υψηλής έντασης θα πρέπει να προηγείται πλήρης ιατρικός έλεγχος και η συνταγογράφηση να γίνεται σύμφωνα με την αρχή της προοδευτικότητας, προσαρμοσμένη στις δυνατότητες, την υγεία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης του κάθε ασκούμενου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Buchheit, M. & Laursen, P.B., 2013. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. *Sports Medicine*, 43(5), pp.313–338.

Gibala, M.J. et al., 2012. Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590(5), pp.1077–1084.

Gillen, J.B. et al., 2014. Three minutes of all-out intermittent exercise per week increases skeletal muscle oxidative capacity and improves cardiometabolic health. *PloS one*, 9(11), p.e111489.

Gillen, J.B. & Gibala, M.J., 2014. Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? *Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme*, 39(3), pp.409–12.

Hawley, J.A. & Gibala, M.J., 2012. What's new since Hippocrates? Preventing type 2 diabetes by physical exercise and diet. *Diabetologia*, 55(3), pp.535–539.

Hood, M.S. et al., 2011. Low-volume interval training improves muscle oxidative capacity in sedentary adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(10), pp.1849–1856.

Little, J.P. et al., 2010. Acute endurance exercise increases the nuclear abundance of PGC-1 in trained human skeletal muscle. *AJP: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 298(4), pp.R912–R917.

Metcalfe, R.S. et al., 2015. Physiological and molecular responses to an acute bout of reduced-exertion high-intensity interval training (REHIT). *European Journal of Applied Physiology*, 115(11), pp.2321–2334.

Metcalfe, R.S. et al., 2012. Towards the minimal amount of exercise for improving metabolic health: beneficial effects of reduced-exertion high-intensity interval training. *European journal of applied physiology*, 112(7), pp.2767–75.

Rakobowchuk, M. et al., 2008. Sprint interval and traditional endurance training induce similar improvements in peripheral arterial stiffness and flow-mediated dilation in healthy humans. *American journal of physiology. Regulatory, integrative and comparative physiology*, 295(1), pp.R236-42.

ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ: ΠΟΣΟ ΕΦΙΚΤΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ;

ΜΑΡΙΑ ΚΟΣΚΟΛΟΥ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Ως γήρανση ορίζεται η σύνθετη βιολογική διαδικασία κατά την οποία μεταβολές σε μοριακό, κυτταρικό και οργανικό επίπεδο οδηγούν σε μια προοδευτική, μοιραία και αναπόδραστη μείωση στην ικανότητα του σώματος να αποκρίνεται κατάλληλα σε εσωτερικούς και εξωτερικούς στρεσσογόνους παράγοντες (1). Η τακτική άσκηση συμβάλλει στην αύξηση του ορίου ζωής περιορίζοντας την εκδήλωση ασθενειών και αυξάνοντας τη λειτουργική απόδοση των ηλικιωμένων ατόμων. Οι βιολογικές μεταβολές που επέρχονται με το πέρασμα των χρόνων υπονομεύουν αναπόφευκτα την ικανότητα για άσκηση, ιδιαίτερα όταν αυτή λαμβάνει χώρα σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως π.χ. σε υψόμετρο, σε θερμό ή ψυχρό περιβάλλον. Στο παρελθόν οι ειδικοί πίστευαν ότι άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που ζουν κοντά στο επίπεδο της θάλασσας θα πρέπει να αποφεύγουν δραστηριότητες σε υψόμετρο άνω των 1500 μ., λόγω περιορισμών στην καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία. Σήμερα, όμως, γνωρίζουμε ότι η γήρανση δεν αποτελεί αντένδειξη για φυσική δραστηριότητα σε μεγαλύτερα υψόμετρα, εάν δεν συνυπάρχει κάποια σοβαρή ασθένεια και εφόσον η φυσική κατάσταση του ατόμου συνάδει με τις εντάσεις έργου στις οποίες πρόκειται να επιδοθεί στο υψόμετρο. Η γήρανση, μάλιστα, μπορεί να ελαττώσει τα συμπτώματα της οξείας νόσου του υψομέτρου σε ηλικίες άνω των 65 ετών. Όταν πρόκειται για μεγάλο υψόμετρο συνιστάται προοδευτικός εγκλιματισμός σε αυτό (2, 4). Με την πάροδο των χρόνων η ευαισθησία των θερμοϋποδοχέων μειώνεται και η θερμορυθμιστική ικανότητα του ανθρώπου εξασθενεί. Άτομα άνω των 60 ετών μπορεί να έχουν μικρότερη ανοχή στο κρύο απ' ό,τι νεότερα άτομα, λόγω μειωμένης ικανότητας αγγειοσυστολής και παραγωγής θερμότητας μέσω του μεταβολισμού. Ταυτόχρονα, ο «θερμοστάτης» τους αργεί να ενεργοποιηθεί με αποτέλεσμα να κινδυνεύουν περισσότερο από υποθερμία. Γενικά, οι φυσιολογικές και συμπεριφορικές αποκρίσεις των ηλικιωμένων στο κρύο είναι αμβλυμένες. Με τη γήρανση μειώνεται επίσης η αίσθηση της δίψας, η λειτουργία διήθησης στους νεφρούς, η συνολική καρδιακή παροχή και η ικανότητα αγγειοδιαστολής και περιφερικής αιμάτωσης. Στη ζέστη, τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας εμφανίζουν μειωμένη παραγωγή ιδρώτα και μικρότερη αιματική ροή στο δέρμα, με αποτέλεσμα μικρότερη δυνατότητα αποβολής θερμότητας μέσω της εξάτμισης. Ο προοδευτικός εγκλιματισμός σε θερμό περιβάλλον, η αποφυγή έντονων αθλητικών δραστηριοτήτων τις πρώτες ημέρες άφιξης σε αυτό και η συστηματική ενυδάτωση προφυλάσσουν από τον κίνδυνο υπερθερμίας. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε μελέτες που έχουν προσπαθήσει να διαχωρίσουν την επίδραση της χρονολογικής ηλικίας από συντρέχοντες παράγοντες, όπως είναι το επίπεδο φυσικής κατάστασης, η σωματική σύσταση και η παρουσία χρόνιων παθήσεων, έχει διαφανεί ότι η θερμική ανοχή επηρεάζεται ελάχιστα από την ηλικία (2, 3). Συμπερασματικά, φαίνεται ότι η διατήρηση της υγείας και της καλής φυσικής κατάστασης, σε συνδυασμό με την τήρηση ορισμένων βασικών κανόνων προφύλαξης, καθιστά τα άτομα μεγαλύτερων ηλικιών ικανά να απολαμβάνουν φυσικές δραστηριότητες ακόμη και σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chodzko-Zajko, W.J. & Ringel, R.L. (1987). Physiological aspects of aging. *Journal of Voice*, *1*(1), 18-26.
Cooper, M.C. (2006). The elderly travellers. *Travel Medicine and Infectious Disease, 4*, 218-222.
Kenney, W.L. & Munce, T.A. (2003). Aging and human temperature regulation. *Journal of Applied Physiology, 95*, 2598–2603.
Lhuissier, F.J., Canoui-Poitrine, F. & Richalet, J-P. (2012). Ageing and cardiorespiratory response to hypoxia. *Journal of Physiology, 590* (21), 5461-5474.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ, ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΣΕ ΑΛΛΗ ΓΛΩΣΣΑ

ΑΝΤΩΝΙΟΣ Κ. ΤΡΑΥΛΟΣ, (PH.D.), ΑΝΑΠΛ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ & ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Η ανάπτυξη ενός αξιόπιστου και έγκυρου ψυχομετρικού ερωτηματολογίου είναι μια επίπονη και μακροχρόνια διαδικασία που απαιτεί συνεχείς και αυστηρούς ελέγχους από το πρώτο στάδιο δημιουργίας του που αφορά τον εννοιολογικό προσδιορισμό του θέματος και των «υπο-αξιολόγηση» μεταβλητών μέχρι και το τελευταίο στάδιο που παρουσιάζονται όλοι εκείνοι οι στατιστικοί δείκτες που καθιερώνουν το ερωτηματολόγιο ως ένα εύχρηστο, αξιόπιστο, και έγκυρο ψυχομετρικό εργαλείο. Παρόλο που η μετάφραση δεν σχετίζεται άμεσα με το πρόβλημα της ανάπτυξης του ερωτηματολογίου, η μετάφραση σε άλλη γλώσσα είναι ένα πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί με ιδιαίτερη προσοχή. Στόχος της μετάφρασης είναι να επιτευχθεί ισοδυναμία μεταξύ της αρχικής έκδοσης και της μεταφρασμένης έκδοσης του ερωτηματολογίου. Ανάλογα με τη δομή και το περιεχόμενο των προτάσεων (items) των ψυχομετρικών εργαλείων, η προσαρμογή ενός ερωτηματολογίου μπορεί να απαριθμεί από 19 έως 5 διαφορετικούς τύπους ισοδυναμιών (Herdman, Fox-Rushby, & Badia, 1997, 1998). Οι πέντε βασικοί τύποι ισοδυναμιών είναι *η εννοιολογική* (conceptual equivalence), *η ισοδυναμία πρότασης ή στοιχείου* (item equivalence), *η σημασιολογική* (semantic equivalence), *η λειτουργική ή/και ισοδυναμία ιδιωματισμών* (operational equivalence), και *η ισοδυναμία μέτρησης* (measurement equivalence) (βλ. Streiner, Norman, & Cairney, 2015). Ως μεταφραστές πρέπει να προτιμώνται «δίγλωσσα» άτομα που μεταφράζουν στη μητρική τους γλώσσα από την αρχική γλώσσα του ερωτηματολογίου. Για παράδειγμα, η προσαρμογή στην ελληνική από την αγγλική γλώσσα είναι προτιμότερο να γίνεται από Έλληνα μεταφραστή και όχι από Άγγλο που μιλάει πολύ καλά την ελληνική. Οι επιλεγμένοι μεταφραστές κάνουν «παράλληλα» και «ανεξάρτητα» ο ένας από τον άλλον τη μετάφραση (Harkness & Schoua-Glusberg, 1998) από την αρχική στην ελληνική γλώσσα (forward translation). Απαραίτητη προϋπόθεση για την ακριβέστερη και εγκυρότερη μετάφραση είναι ο ένας τουλάχιστον μεταφραστής να γνωρίζει το θεωρητικό υπόβαθρο και τι μετρά το συγκεκριμένο ψυχομετρικό εργαλείο. Με το ίδιο σκεπτικό, το ελληνικό ερωτηματολόγιο μεταφράζεται στην αγγλική γλώσσα από άλλους ανεξάρτητους μεταφραστές οι οποίοι δεν πρέπει να γνωρίζουν την αρχική μορφή του ψυχομετρικού εργαλείου (backward translation). Σε περιπτώσεις που τίθεται θέμα διαπολιτισμικής ισοδυναμίας (intercultural equivalence) συνιστάται η ύπαρξη επιτροπής εμπειρογνωμόνων η οποία επανεξετάζει όλες τις μεταφράσεις και επιλέγει την προ-τελική μορφή του εργαλείου με καθολική συναίνεση. Σε περίπτωση που υπάρχει η δυνατότητα χρησιμοποίησης δίγλωσσων ατόμων στην πιλοτική έρευνα της προ-τελικής μορφής του ερωτηματολογίου, καλό θα είναι να χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση της κατανόησης του εργαλείου (Bricout, 2017) και την ενδυνάμωση δεικτών της εγκυρότητας (validity) ή/και της αξιοπιστίας (reliability) του ερωτηματολογίου (διαδικασία split-half στις προτάσεις του εργαλείου – μισές στην αγγλική και μισές στην ελληνική γλώσσα). Στη συνέχεια, ακολουθείται η προτεινόμενη, από τη διεθνή βιβλιογραφία, στατιστική ανάλυση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων (Terwee et al., 2007). Για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας, υπολογίζεται η εσωτερική συνοχή, η αξιοπιστία εξέτασης-επανεξέτασης και το σφάλμα μέτρησης. Για τη δομική εγκυρότητα (construct validity) και συγκεκριμένα την εγκυρότητα περιεχομένου (content validity) του εργαλείου, χρησιμοποιείται η διερευνητική παραγοντική ανάλυση (Exploratory Factor Analysis – EFA) για τον προσδιορισμό των παραγόντων του ερωτηματολογίου. Για την επιβεβαίωση των παραγόντων που προκύπτουν από την EFA πραγματοποιείται επιβεβαιωτική παραγοντική ανάλυση (Confirmatory Factorial Analysis – CFA) όπου με την αξιολόγηση συγκεκριμένων δεικτών προσαρμογής του μοντέλου της CFA διασφαλίζεται η δομική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (Schermelleh-Engel, Moosbrugger, & Müller, 2003). Τέλος, κρίνεται απαραίτητο να επισημανθεί ότι για τη μετάφραση, την προσαρμογή και την επικύρωση ενός ψυχομετρικού εργαλείου πρέπει να ακολουθηθούν προσεκτικά τα παραπάνω βήματα και να γίνουν όλοι οι απαιτούμενοι έλεγχοι που προτείνονται από τη σχετική βιβλιογραφία, καθώς και τη Διεθνή Επιτροπή αξιολόγησης (International Test Commission – ICT).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bowden, A., & Fox-Rushby, J. A. (2003). A systematic and critical review of the process of translation and adaptation of generic health-related quality of life measures in Africa, Asia, Eastern Europe, the Middle East, South America. *Social Science & Medicine*, *57*(7), 1289-1306.

Bricout, V. A. (2017). Translation and linguistic validation of an English version of the Questionnaire of Fatigue for Sport Children ‘QFSC’. *Physiology & Behavior*, *171*, 55-60.

Hambleton, R. K. (2001). The next generation of the ITC Test Translation and Adaptation Guidelines. *European Journal of Psychological Assessment*, *17*(3), 164-172.

Harkness, J.A., & Schoua-Glusberg, A. (1998). Questionnaires in translation. *ZUMA- Nachrichten Spezial, 7*, 87-125.

Herdman, M., Fox-Rushby, J., & Badia, X. (1997). ‘Equivalence’ and the translation and adaptation of health-related quality of life questionnaires. *Quality of Life Research, 6*, 237–247.

Herdman, M., Fox-Rushby, J., & Badia, X. (1998). A model of equivalence in the cultural adaptation of HRQoL instruments: The universalist approach. *Quality of Life Research, 7*, 323–335.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, *8*(2), 23-74.

Streiner, D. L., Norman, G. R., & Cairney, J. (2015). *Health measurement scales: a practical guide to their development and use*. Oxford University Press, USA.

Terwee, C. B., Bot, S. D., de Boer, M. R., van der Windt, D. A., Knol, D. L., Dekker, J., ... & de Vet, H. C. (2007). Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. *Journal of Clinical Epidemiology*, *60*(1), 34-42.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ: ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ, ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΟΣ ΥΓΕΙΑΣ PHD, ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Σκοπός της εργασίας είναι η παράθεση πρακτικών, στο ολοκληρωμένο πλαίσιο της διεξαγωγής μιας Στατιστικής Έρευνας, στην περίπτωση που η συλλογή δεδομένων γίνεται από το Διαδίκτυο. Αρχικά, γίνεται η περιγραφή του πλαισίου μιας Στατιστικής Έρευνας, αναδεικνύονται οι δυσκολίες στο σχεδιασμό Διαδικτυακών Ερευνών και γίνεται προσπάθεια να προσεγγιστεί η δυνατότητα παρέμβασης του ερευνητή. Παρουσιάζονται επίσης θέματα που σχετίζονται με τα διαδικτυακά ερωτηματολόγια, την τεχνική υφή των δεδομένων που συλλέγουν, καθώς και προσεγγίσεις μεταφοράς και κωδικοποίησης των δεδομένων, που συλλέχθηκαν Διαδικτυακά, και τα οποία στη συνέχεια εισάγονται σε στατιστικά πακέτα. Ιδιαίτερη εστίαση γίνεται σε προσεγγίσεις (α) εγκυρότητας (validity) ερωτηματολογίου (ή επιμέρους κλίμακας που αυτό εμπεριέχει) και (β) της αξιοπιστίας (reliability) του. Τέλος, περιγράφεται η αναγκαιότητα, το περιεχόμενο αλλά και τα βήματα της στάθμισης (weighting) των δεδομένων που συλλέγονται από το Διαδίκτυο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αποστολάκης, Ι., Τζαναβάρης, Δ. (2015). Συνεργατικές Εφαρμογές στο Διαδίκτυο, Εκδόσεις Παπαζήση.
Sweeney, L. (2002). k. anonymity: A model for protecting privacy. International Journal on Uncertainty, Fuzziness and Knowledge-based Systems.
Δαμιανού Χ. & Σιόλου Ε. (2008). Ο ρόλος της στάθμισης στην δειγματοληψία, Πρακτικά 21ου Πανελληνίου Συνεδρίου Στατιστικής (2008), σελ 123-130.
Lu, H. and Gelman, A. (2003). A method for estimating sampling variances for sur-veys with weighting, poststratification, and raking. Journal of Official Statistics, 19(2). pp 133-151.
Ουζούνη Χ. & Νακάκης Κ. (2011). Η Αξιοπιστία και η Εγκυρότητα των Εργαλείων μέτρησης σε Ποσοτικές Μελέτες, Νοσηλευτική, 50(2): 231–239.

ΠΟΛΥΜΕΤΑΒΛΗΤΟΣ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΩΝ ΕΚΤΟΠΩΝ ΤΙΜΩΝ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ

ΚΩΣΤΑΣ ΜΥΛΩΝΑΣ, ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Στην εκπαίδευση και στις κοινωνικές επιστήμες πολλές φορές αντιμετωπίζουμε κατά την ερευνητική διαδικασία το ερώτημα των πολυμεταβλητών στατιστικών προϋποθέσεων. Μεταξύ αυτών, τίθεται και το ζήτημα των έκτοπων τιμών που μπορούν, εφόσον παρατηρούνται, να θέσουν σε κίνδυνο την προϋπόθεση για πολυμεταβλητή κανονικότητα λόγω της ύπαρξης συστήματος ακραίων τιμών στις διάφορες μετρήσεις που απαρτίζουν το γενικότερο πολυμεταβλητό σύστημα. Μια διαθέσιμη μέθοδος αντιμετώπισης είναι το να εντοπίσουμε ομάδα (-ες) συμμετεχόντων με έκτοπες τιμές σε πολυμεταβλητό σύστημα χρησιμοποιώντας τις ίδιες τις μετρήσεις του συστήματος και να προχωρήσουμε σε απομάκρυνση των συμμετεχόντων αυτών από το δείγμα, υπό την έννοια πολυμεταβλητού *trimming*. Η μέθοδος βασίζεται στον υπολογισμό του δείκτη απόστασης *Mahalanobis' D^2* για κάθε συμμετέχοντα μέσω πολυμεταβλητής ανάλυσης παλινδρόμησης και της αξιολόγησης της στατιστικής σημαντικότητας του δείκτη μέσω του στατιστικού κριτηρίου χ^2, προκειμένου να εντοπιστούν και να απομακρυνθούν οι συμμετέχοντες που σχετίζονται με τις έκτοπες αυτές τιμές. Ο ίδιος ο εντοπισμός όμως των συμμετεχόντων με έκτοπες τιμές συχνά αποτελεί από μόνος του ερευνητικό ερώτημα, καθώς η ομάδα αυτή των συμμετεχόντων ουσιαστικά εκπροσωπεί έναν ειδικό, ακραίο ως προς τις συγκεκριμένες μετρήσεις, πληθυσμό που είναι δυνατό να μας ενδιαφέρει ερευνητικώς. Τέτοιες περιπτώσεις αφορούν σε εντοπισμό ατόμων με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες εντός ευρύτερου δείγματος μαθητών, με ειδικά παθολογικά χαρακτηριστικά που μπορούν να αναδειχθούν υπό πολυμεταβλητό έλεγχο, με δυσκολίες στην κινητική, μηχανική, λεκτική και άλλες ικανότητες, αλλά και στον εντοπισμό ειδικών χαρισματικών ικανοτήτων και υψηλής μαθησιακής ικανότητας και απόδοσης προκειμένου το υποσύνολο αυτό του δείγματος να διερευνηθεί περαιτέρω ή και να εφαρμοστούν παρεμβάσεις. Υπό τη συλλογιστική αυτήν, παρουσιάζεται, ενδεικτικώς, εφαρμογή σε μαθησιακά δεδομένα μέσω ειδικής παραλλαγής της αρχικής μεθόδου με ταυτόχρονη χρήση της πολυμεταβλητής ανάλυσης συστάδων, ώστε να συγκεκριμενοποιηθεί εξ αρχής η κατεύθυνση της πολυμεταβλητής αναζήτησης και εντοπισμού των έκτοπων τιμών. Προτείνεται τέλος και η περαιτέρω χρήση της μεθόδου σε ατομικό επίπεδο παρέμβασης, δεδομένου του προηγουμένου ερευνητικού καθορισμού του υποδείγματος πρόβλεψης της συμμετοχής στην ομάδα έκτοπων τιμών, ενώ συζητείται και η αλληλεπίδραση των επιμέρους μετρήσεων ως προς τη συνεισφορά της στο υπόδειγμα αυτό και στη χρήση του σε ατομικές περιπτώσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gari, A., Kalantzi-Azizi, A. & Mylonas, K. (2000). Adaptation and motivation of Greek gifted pupils: exploring some influences of primary schooling. *High Ability Studies, 11*(1), 55-68.

Mardia, K.V., Kent, J.T., & Bibby, J.M. (1989). *Multivariate analysis*. London: Academic Press.
Μυλωνάς, Κ. & Γκαρή, Αικ. (2010). Εντοπισμός χαρισματικών μαθητών με ψυχομετρικά και στατιστικά κριτήρια: Μέθοδος, χρησιμότητα και προεκτάσεις. *Πρακτικά 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου Επιστημών Εκπαίδευσης,* Μάιος 2009. Αθήνα, Σμυρνιωτάκης. σελ. 120-127.
Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (1989). *Using multivariate statistics* (2nd ed.). New York: Harper & Row Publishers.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΕΙΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ: Η ΜΗ-ΓΡΑΜΜΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ Δ. ΚΑΤΕΡΕΛΟΣ, ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Η θεωρία κοινωνικών δικτύων θεωρείται από τις πλέον επιτυχημένες στον χώρο των κοινωνικών επιστημών εφόσον τις τελευταίες δύο δεκαετίες έχει συνεισφέρει σημαντικά τόσο στην πληρέστερη ερμηνεία των ψυχοκοινωνικών φαινομένων εκκινώντας από πολλαπλές και διαφορετικές αφετηρίες (όπως η βιολογία, η επιδημιολογία, οι νευροεπιστήμες, η ανάπτυξη τεχνολογικών καινοτομιών επικοινωνίας κ.ά.) όσο και στον εμπλουτισμό της θεωρητικής εξήγησης χρησιμοποιώντας μια νέα οπτική η οποία θέτει νέα (πολύ-επιστημονικά) πλαίσια μεθοδολογικής αναφοράς.
Έτσι, τείνει να αντιλαμβάνεται τον κόσμο μας σαν ένα ενιαίο χώρο στοιχείων (ή «μονάδων») συμπεριλαμβάνοντας τις σχέσεις (αλληλεπιδράσεις) που έχουν αυτά τα στοιχεία μεταξύ τους. Από την μία πλευρά, η ατομική δυναμική των στοιχείων καθορίζεται από την ίδια την μορφή του δικτύου και την χροιά των αλληλεπιδράσεων τουλάχιστον σε ισότιμο βαθμό σε σχέση με τα ατομικά και ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά του κάθε στοιχείου. Από την άλλη πλευρά, η κοινωνική δυναμική αναδύεται μέσα από την πληθώρα των ταυτόχρονων ατομικών αλληλεπιδράσεων όπου και διακρίνεται αυτή η πολύπλοκη σχέση μίκρο-μάκρο όπου και διαπιστώνεται η αναγκαιότητα των κοινωνικών προσομοιώσεων σαν μια τρίτη μέθοδος: in Situ, in Vitro και τώρα in Silico.
Είναι εμφανές λοιπόν, ότι η θεωρία κοινωνικών δικτύων συναναστρέφεται με την θεωρία πολυπλοκότητας που με την σειρά της συνίσταται από μια πληθώρα δυναμικών μοντέλων και αποκτά έτσι μια ιδιαίτερη μεθοδολογική θέση. Από την μια πλευρά, απορρίπτει τις μάλλον αφελείς θετικιστικές προσδοκίες (πχ. Συμπεριφορισμός) και, από την άλλη πλευρά, υιοθετεί θετικιστικά πρότυπα ανάλυσης μέσα από μια ποιοτική αντίληψη που ξεφεύγει από την ανερμάτιστη υφή του απλού πειστικού αφηγήματος (πχ. Μετα-νεωτερικός κοστρουκτιβισμός).

ΕΘΝΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ

ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Ι. Μ., ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΤΜΗΜΑ/ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ , ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ

Τις τελευταίες δεκαετίες ο χορός, ως αντικείμενο πολυ-επιστημονικής μελέτης κινεί το ενδιαφέρον μεγάλου φάσματος επιστημών, φυσικών, κοινωνικών και ανθρωπιστικών, με αποτέλεσμα οι χορολογικές σπουδές να γνωρίζουν σημαντική ανάπτυξη. Αναγνωρίζεται έτσι ότι ο χορός, ως βιολογικό και κοινωνικο-πολιτισμικό φαινόμενο αλλά και ως χορευτική πράξη και χορευτικό γεγονός, συνιστά έκφανση της κοινωνίας και του πολιτισμού αλλά και μορφή ατομικής και συλλογικής δράσης. Στο πλαίσιο αυτό, εμφανίζεται σήμερα από τους μελετητές μια ευρύτερη αποδοχή μιας ολιστικής μελέτης του χορού με βάση την ενότητα μορφής και "περιεχομένου", αλλά και η παραδοχή ότι η σημειογραφία και η ανάλυση της δομής και της μορφής του χορού αποτελούν το πρώτο και βασικό στάδιο προκειμένου να κατανοηθούν οι τοπικές πολιτισμικές χορευτικές παραδόσεις και μορφές. Η εθνογραφική έρευνα του χορού που συνεπάγεται την μακρόχρονη παραμονή των ερευνητών στο πεδίο σε συνδυασμό με τη στροφή από την παρατήρηση στην ερμηνεία των γηγενών και το πέρασμα από την εθνογραφία στη «νέα» αναστοχαστική εθνογραφία, συνέβαλε καίρια στην ανάπτυξη των σπουδών του χορού. Τι συνεπάγεται όμως μια εθνογραφική έρευνα όταν αυτή αφορά στον χορό; Ποιες είναι οι ιδιαιτερότητές της, εάν και εφόσον υπάρχουν; Το ερώτημα αυτό αποτελεί και την αφορμή της παρουσίασης. Σκοπός της εργασίας είναι η ανάδειξη των μεθοδολογικών ζητημάτων που προκύπτουν στο πλαίσιο της εθνογραφικής έρευνας του χορού καθώς και η ανάδειξη νέων τάσεων της μελέτης και έρευνας του χορού στο πλαίσιο αυτό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Buckland, T. (ed.) (1999). *Dance in the Field. Theory, Methods and Issues in Dance Ethnography*. Great Britain: Macmillan Press.
Dankworth, E.L. & David R.A. (eds.) (2014). *Dance Ethnography and Global Perspective*. New York and London: Palgrave and Macmillan.
Davida, D. (ed.) (2012). *Fields in Motion*. Canada: Wilfrid Laurier University Press.
Fraleigh, H. S. & Hanstein, P. (eds.) (1999). *Researching Dance. Evolving Modes of Inquiry*. USA: University of Pittsburgh Press.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ‘Η ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ; ΛΙΓΕΣ ΣΤΑΓΟΝΕΣ «ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑΣ» (STATISTICAL OR SUBSTANTIVE SIGNIFICANCE?)

ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΑΓΕΝΑΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή

Τα αποτελέσματα της επιστημονικής έρευνα έχουν αξία στο βαθμό που δεν εμπεριέχουν μεθοδολογικά και στατιστικά σφάλματα. Ακόμα και από τις αρχές του 1900, οπότε άρχισαν οι πρώτες εφαρμογές της στατιστικής σε πραγματικές έρευνες, πολλές επιστημονικές έρευνες εμφανίζουν προβλήματα μεθοδολογικού σχεδιασμού και ανάλυσης. Αυτά έχουν αναδειχθεί μέσα από ανασκοπήσεις, για παράδειγμα, στην διδακτική της Φυσικής Αγωγής (Silverman & Solmon, 1998; Chatoupis & Vagenas, 2011), στην Αθλητιατρική (Brophy, Gardner, Saleem, & Marx, 2005), στην εμβιομηχανική του αθλητισμού (Knudson, 2005), και στην έρευνα για τις αντιλήψεις των αθλητών για την ορθή διατροφή (Kouvelioti & Vagenas, 2015).

Το Πρόβλημα

Μεταξύ των μεθοδολογικών προβλημάτων που έχουν παρατηρηθεί, κύρια θέση κατέχει το θέμα της στατιστικής σημαντικότητας (P value) και του μεγέθους της επίδρασης (effect size) (Mullineaux, Bartlett, and Bennett, 2001). Το θέμα αυτό έχει απασχολήσει δεκάδες ερευνητές, αλλά παραμένει στην επικαιρότητα λόγω πολλών ασαφειών που το χαρακτηρίζουν. Η παρούσα εργασία ανασκοπεί συνοπτικά τη βασική βιβλιογραφία στο θέμα αυτό και προτείνει με σχετική «επιστημονική βεβαιότητα» λύσεις για την ορθή εφαρμογή τόσο της στατιστικής όσο και της ουσιαστικής σημαντικότητας στην εμπειρική έρευνα.

Θεωρητική Βάση

Από τις ανασκοπήσεις έχει διαπιστωθεί ότι πολλοί ερευνητές δεν είναι καλά ενημερωμένοι για την μεροληψία που μπορεί να προκύψει όταν οι αναλύσεις τους καταλήγουν σε οριακές στατιστικές τιμές σημαντικότητας, όπως οι P = 0,06 and P = 0,04 (Buchanan and Lohse, 2016), σε σχέση με τη κλασσική τιμή P = 0,05 (Knudson, 2009). Ακόμα, πολλοί ερευνητές παρερμηνεύουν τη διαφορά μεταξύ στατιστικής και ουσιαστικής σημαντικότητας των ερευνητικών τους αποτελεσμάτων (Sullivan & Feinn, 2012). Οι έμπειροι αναλυτές αναφέρουν ότι τόσο οι τιμές P, όσο και τα μεγέθη αποτελεσμάτων (p.x. Cohen d) είναι απαραίτητα συστατικά της εύστοχης ερμηνείας των ευρημάτων τους (Sainani, 2009). Για παράδειγμα, η απόρριψη μιας μηδενικής υπόθεσης (π.χ. ότι k μέσοι μ δεν διαφέρουν σημαντικά) δεν αποτελεί ένδειξη ότι έχει προκύψει από την πειραματική παρέμβαση ουσιαστική επίδραση (Mayo & Spanos, 2006). Μάλιστα, από πολλές δεκαετίες, έμπειροι ερευνητές έχουν διατυπώσει την «ακραία» άποψη ότι οι τιμές P συνδέονται συχνά με ερευνητικούς σχεδιασμούς χαμηλής ποιότητας (Carver, 1978). Σταδιακά οι σχετικοί προβληματισμοί έχουν οδηγήσει τους ενημερωμένους συγγραφείς στην αντικατάσταση των κλασικών επιπέδων στατιστικής σημαντικότητας (π.χ., 0,05, 0,01) από την ακριβή πιθανότητα σφάλματος τύπου Ι, δηλαδή από την πιθανότητα που έχει προκύψει από τον στατιστικό έλεγχο που έχει εφαρμοσθεί (π.χ., 0.0123, ή 0,0672).

Βιβλιογραφική Εικόνα

Σε ανάλυση ερευνών στον τομέα της βιομηχανικής του αθλητισμού διαπιστώσαμε ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των δύο εννοιών (ρ = 0.61, P < 0.001). Ακόμα διαπιστώσαμε σταδιακή αύξηση της χρήσης της ακριβούς (observed) πιθανότητας (τιμές P) σε μελέτες που χρησιμοποιούν συγκρίσεις 2-δειγμάτων (9%) και ANOVA (25%), συγκριτικά με τις απλές συσχετίσεις (3%). Περίπου 48% των δημοσιεύσεων που ανασκοπήσαμε έκαναν χρήση μιας στατιστικής μεθόδου κατάλληλης για αναφορά ακριβούς τιμής P, αλλά δεν το έπραξαν. Αυτή η παράλειψη πιθανόν να στέρησε από τους αναγνώστες των δημοσιεύσεων αυτών τη δυνατότητα ν αποκτήσουν μια πιο σαφή εικόνα της πραγματικής πιθανολογικής υφής των αντίστοιχων στατιστικών αποτελεσμάτων. Παράλληλα, σχεδόν μισές από τις έρευνες που χρησιμοποίησαν κάποια πολύ-μεταβλητή ανάλυση (π.χ., πολλαπλή παλινδρόμηση, MANOVA, Discriminant) δεν ανέφεραν ακριβείς τιμές P, ενώ περίπου 90% αυτών των ερευνών δεν περιλαμβάνει στις σχετικές δημοσιεύσει στοιχεία ή δείκτες μεγέθους αποτελέσματος specific findings.

Η μη αναφορά στοιχείων και συζήτηση για μεγέθη επίδρασης είναι κοινή «κακή» πρακτική στην αθλητική βιομηχανική (Knudson, 2009) και στην έρευνα στην ανθρώπινη κίνηση γενικά (Mullineaux et al., 2001), με την πλήρη απουσία τέτοιων δεικτών από τη σχετική βιβλιογραφία μέχρι το τέλος της δεκαετίας του ‘80, οπότε και άρχισε σταδιακά η χρήση τους. Η μη χρήση δεικτών μεγέθους επίδρασης είναι επίσης συχνή και σε άλλες περιοχές της επιστήμης μας, όπως στην έρευνα των στάσεων έναντι της διατροφής σε αθλητές (Kouvelioti &

Vagenas, 2015), στην διδακτική της Φυσικής Αγωγής (Chatoupis and Vagenas, 2011), στην κοινωνική και ψυχολογική έρευνα (Ferguson, 2009) and in medical research (Sullivan & Feinn, 2012).

Δείκτες Μεγέθους Επίδρασης

Κατά τον Ferguson (2009) στη βιβλιογραφία αναφέρονται τέσσερις κατηγορίες δεικτών για τον υπολογισμό του μεγέθους του ερευνητικού αποτελέσματος. Οι δείκτες αυτοί είναι (α) για διαφορές μέσων (π.χ., d του Cohen), για συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών (π.χ., r του Pearson), διορθωμένους δείκτες συσχέτισης (π.χ., adjusted R^2), και εκτιμητές ρίσκου (π.χ., σχετικός κίνδυνος, RR, και πιθανολογικό πηλίκο, OR). Εκτός των εκτιμήσεων κινδύνου (risk estimates), όλες οι άλλες μορφές μεγέθους αποτελέσματος είναι μόνο (9%) στο ερευνητικό πεδίο της κινησιολογίας. Σε αναλύσεις συσχέτισης φυσικά οι ίδιοι δείκτες συσχέτισης είναι δείκτες μεγέθους επίδρασης (π.χ., r, R^2, adjusted R^2). Σε αναλύσεις, όμως, σύγκρισης μέσων (π.χ., t-test, ANOVA, MANOVA), το μέγεθος επίδρασης μπορεί να εξαχθεί και πρέπει να ανφέρεται συνοδευτικά της τιμής P. Οι Batterham και Hopkins (2006) προτείνουν την επέκταση των κλιμάκων μεγέθους επίδρασης του Cohen (1988) από 0,2, 0,5, και 0,8 σε 0,20, 0,60, 1,20, 2,0 και 4,0 για τυποποιημένες διαφορές δύο μέσων (d), καθώς αυτές οι τιμές είναι πιο πληροφοριακές και εύκολα μπορούν να αντιστοιχηθούν με τιμές μεγέθους επίδρασης συσχέτισης 0,1, 0,3, 0,5, 0,7 και 0,9 (r)˙ και μάλιστα σε πλήρη αντίστοιχα με τις τιμές της κλίμακας του Glass (Δ), που είναι 0,2, 0,5, 0,8, 1,0, 1,5 και 2,0 (Sullivan & Fein, 2012). Κατά τον Knudson (2009), οι δείκτες εκτίμησης του μεγέθους επίδρασης για τυποποιημένες διαφορές (standardized differences) είναι κυρίως του Cohen (d) και του Glass (Δ), ενώ υπάρχουν και δείκτες εξηγημένης διασποράς, όπως οι $η^2$, $ω^2$, και R^2.

Προτάσεις Εφαρμογής

Οι Hagger & Chatzisarantis (2009) συνιστούν με έμφαση στους ερευνητές να μην αποδέχονται ότι ένα στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα, όσο μεγάλο και αν είναι, μπορεί να θεωρηθεί ότι θα συνεισφέρει πάντα ουσιαστικά ή πρακτικά στον αντίστοιχο υπό διερεύνηση πρόβλημα. Έτσι, ένα στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα, αν και μπορεί να αποδειχθεί αμελητέο, εν τούτοις θα πρέπει να υπολογίζεται, να ανακοινώνεται και να αξιολογείται ορθά.
Όμως, τι γίνεται στην περίπτωση που ένα ουσιαστικά σημαντικό αποτέλεσμα δεν είναι στατιστικά σημαντικό; Οι ειδικοί δεν έχουν ίδια απάντηση στο ερώτημα αυτό. Για παράδειγμα, οι Robinson & Levin (1997) θεωρούν ότι ακόμα και στατιστικά μη σημαντικά αποτελέσματα μπορούν να αξιολογούνται στη συνέχεια και από πλευράς ουσιαστικής σημαντικότητάς τους. Αντίθετα ο Thompson (1998) θεωρεί ότι η αξιολόγηση αποτελεσμάτων στην επιστημονική εμπειρική έρευνα πρέπει να βασίζεται στην ορθή εκτίμηση και ερμηνεία του μεγέθους της επίδρασης στο πλαίσιο της επαναληπτικότητας (replicability) της έρευνας για επιβεβαίωση των επιστημονικής απόδειξης. Εναλλακτικά οι Batterham και Hopkins (2006) προτείνουν τη χρήση των ορίων βεβαιότητας (π.χ. 95%CI) μαζί με τις κλίμακες του Cohen (1988).
Ακόμα θα πρέπει να τονισθεί ότι δεν είναι διασφαλισμένο ότι μεγέθη επίδρασης που ξεπερνούν αυτά τα όρια είναι απαραίτητα πρακτικά ή ουσιαστικά χρήσιμα, καθότι παράγοντες όπως οι περιορισμοί της έρευνας και οι συν-επιδράσεις παίζουν σημαντικό ρόλο κάποιες φορές (Ferguson, 2009). Πιο σαφής ο Knudson (2009) προτείνει να γίνεται έλεγχος στατιστικής σημαντικότητας και εάν προκύπτει απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης, τότε να γίνεται και αξιολόγηση του μεγέθους της παραχθείσης επίδρασης μέσω δεικτών ή διαστημάτων εμπιστοσύνης. Ο Cohen (1990) αρκετά νωρίς διαπίστωσε και πρότεινε ότι αυτό που έχει σημασία είναι η σπουδαιότητα της ανάλυσης (πειραματικής) ισχύος και η εκτίμηση πόσο μεγάλη είναι η επίδραση παρά πόσο στατιστικά σημαντική.

Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, φαίνεται ότι σε μια ποιοτικά σχεδιασμένη έρευνα θα πρέπει να γίνεται έλεγχος της στατιστικής σημαντικότητας (P) και στη συνέχεια να γίνεται υπολογισμός της ουσιαστικής (πρακτικά χρήσιμης) σημαντικότητας, δηλαδή του μεγέθους επίδρασης, προκειμένου η αξιολόγηση και η ερμηνεία του ερευνητικού αποτελέσματος, στο πλαίσιο του κάθε ερευνητικού προβλήματος, να βασίζεται στα πραγματικά δεδομένα της υπό εξέτασης μεταβλητής ιδιότητας. Σε μελλοντικές έρευνες προς δημοσίευση καλόν είναι να αναφέρονται τόσο οι στατιστικές σημαντικότητες όσο και τα αντίστοιχα μεγέθη επίδρασης. Αυτή η πρακτική θα έχει ως αποτέλεσμα την αναβάθμιση της ποιότητας των ερευνητικών και επιπρόσθετα θα δώσει την ευκαιρία σε μελλοντικές μετά-αναλύσεις να βασίζονται σε πιο πλήρη στατιστικά στοιχεία. Αυτές οι βελτιώσεις στην ερευνητική μεθοδολογία σε όλες τις έρευνες προς δημοσίευση θα μειώσουν αισθητά την «κρίση εμπιστοσύνης» που χαρακτηρίζει την επιστημονική έρευνα και τα αποτελέσματά της, καθότι η επιστήμη δε φαίνεται ότι είναι αυτό-βελτιούμενη (Ioannidis, 2012).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Batterham, A. M., & Hopkins, W. G. (2006). Making meaningful inferences about magnitudes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *1*(1), 50-57.

Brophy, R. H., Gardner, M. J., Saleem, O., & Marx, R. G. (2005). An assessment of the methodological quality of research published in The American Journal of Sports Medicine. *The American Journal of Sports Medicine*, *33*(12), 1812-1815.

Buchanan, T. L., & Lohse, K. R. (2016). Researchers' Perceptions of Statistical Significance Contribute to Bias in Health and Exercise Science. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *20*(3), 131-139.

Carver, R. (1978). The case against statistical significance testing. *Harvard Educational Review*, *48*(3), 378-399.

Chatoupis, C., & Vagenas, G. (2011). An analysis of published process-product research on physical education teaching methods. *International Journal of Applied Sports Sciences, 23*(1), 271-289.

Cohen J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40, 532–538.

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2009). Assumptions in research in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(5), 511-519.

Ioannidis, J. P. (2012). Why science is not necessarily self-correcting. *Perspectives on Psychological Science*, *7*(6), 645-654.

Knudson, D. (2005). Statistical and reporting errors in applied biomechanics research. In Q. Wang (Ed.), Proceedings of XXIII *International Symposium on Biomechanics in Sports*, Vol. 2 (pp. 811-814). Beijing: China Institute of Sport Science.

Knudson, D. (2009). Significant and meaningful effects in sports biomechanics research. *Sports Biomechanics, 8(1),* 96-104.

Kouvelioti, R., & Vagenas, G. (2015). Methodological and statistical quality in research evaluating nutritional attitudes in sports. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 25*(6), 624-635.

Mayo, D. G., & Spanos, A. (2006). Severe testing as a basic concept in a Neyman–Pearson philosophy of induction. *The British Journal for the Philosophy of Science*, *57*(2), 323-357.

Mullineaux, D. R., Bartlett, R. M., & Bennett, S. (2001). Research design and statistics in biomechanics and motor control. *Journal of Sports Sciences*, *19*(10), 739-760.

Robinson, D. H., & Levin, J. R. (1997). Research news and comment: Reflections on statistical and substantive significance, with a slice of replication. *Educational Researcher*, *26*(5), 21-26.

Sainani K. L. (2009). The problem of multiple testing. *Physical Medicine and Rehabilitation,* 1, 1098-1103.

Silverman, S., & Solmon, M. (1998). The unit of analysis in field research: Issues and approaches to design and data analysis. *Journal of Teaching in Physical Education*, *17*, 270-284.

Sullivan, G.M., & Feinn, R. (2012). Using effect size - or why the p value is not enough. *Journal of Graduate Medical Education, 4*(3) 279-282.

Thompson, B. (1998). Statistical significance and effect size reporting: Portrait of a possible future. *Research in the Schools*, *5*(2), 33-38.

ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΕΣ (ΘΕΡΙΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ)

ΣΩΤΗΡΙΑ Θ. ΓΙΑΝΝΑΚΗ, ΔΡ, Ε.Ε.Π., Σ.Ε.Φ.Α.Α. Ε.Κ.Π.Α.

Στον *κάλλιστο* τόπο της αρχαίας Ελλάδος, στην αρχαία Ολυμπία, γεννήθηκε μία πανανθρώπινη γλώσσα επικοινωνίας, η 'γλώσσα του Ολυμπιακού αθλητισμού'. Η οικουμενικότητά της είχε ως επίκεντρο το αγωνιστικό ιδεώδες της ελληνικής φυλής που προσδιορίστηκε από το *ευ* του δρώμενου, του αγώνα, το *Ευ αγωνίζεσθαι*. Το κάλλος της προσπάθειας του αθλητή καθοριζόταν από το *καλώς* της πράξης, σε χώρους και αναμετρήσεις που οι ίδιοι οι θεοί είχαν δημιουργήσει, αναδείξει και αναδειχθεί – τα γυμναστικά ιδρύματα και τα αγωνίσματα – ορίζοντας εξ αρχής το καθεστώς συμμετοχής: με ευσέβεια! Η θεϊκή χροιά της αγωνιστικής πράξης οπτικοποιήθηκε στο θεό Αγώνα, που αποκάλυπτε τον άριστο αθλητή, εκείνον που με το *ευ* του αγώνα του υποδήλωνε και το αθλητικό του ήθος. Παρόντες στην πορεία του θεσμού των σύγχρονων Ολυμπιάδων, φαντάζει ουτοπικό να αναρωτιόμαστε για την πραγμάτωση του *Ευ αγωνίζεσθαι*. Πριν *επαναπαυθούμε* στη θεωρητική περιγραφή του, κρίνεται σκόπιμο να διερευνήσουμε ιστορικές αθλητικές πράξεις από την πρώτη Ολυμπιάδα μέχρι και την τριακοστή πρώτη. Στην Αθήνα το 1896 κατά τη διάρκεια του ποδηλατικού αγώνα 100χλμ, στο ποδηλατοδρόμιο του Ν. Φαλήρου, ο Γάλλος ποδηλάτης Leon Flameng, αποφάσισε να διακόψει την προσπάθειά του μέχρις ότου ο Έλληνας Γεώργιος Κωλέττης να επισκευάσει το ποδήλατό του. Οι θεατές επευφημούσαν «Ζήτω η Γαλλία». Στους αγώνες του 1936 στο Βερολίνο ο Γερμανός Luz Long ανταγωνιστής με τον Jesse Owens στο άλμα σε μήκος, του πρότεινε να μετατοπίσει το σημείο έναρξης της φόρας για το άλμα του, ώστε να μην υπάρξει ο φόβος μιας ακόμη άκυρης προσπάθειας. Ο Owens κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο και μια αξιομνημόνευτη φιλία γεννήθηκε. Στο Τόκυο το 1964 κατά τη διάρκεια μιας ιστιοδρομίας 2μελών πληρωμάτων (FD) και με δυσμενέστατες καιρικές συνθήκες, τα αδέρφια Lars Gunnar & Stig Lennart Kall αγνόησαν τη σειρά κατάταξης και διέσωσαν τους Αυστραλούς Jan Charles Winter & Gregory Dawe ανασύροντάς τους από τα νερά του Sagami Bay. Στην Ολυμπιάδα της Ατλάντα (1996) ο Αμερικανός Scott Shipley αθλητής του καγιάκ (K1 slalom), δάνεισε τον ειδικά σχεδιασμένο για εκείνον αθλητικό εξοπλισμό του στον Βόσνιο Samir Karabasid όταν ο δικός του καταστράφηκε στη διάρκεια των δοκιμαστικών. Ο Shipley έπραξε με τέτοιο τρόπο ως ένδειξη σεβασμού στον υπέρτατο στόχο του Karabasid να εκπροσωπηθεί η Βοσνία στους αγώνες. Το 2004 στην ο Αμερικανός κολυμβητής Aaron Peirsol στον τελικό των 200μ ύπτιο τερμάτισε πρώτος με ολυμπιακό ρεκόρ με δεύτερο τον Αυστριακό Markus Rogan. Μετά το πέρας των πανηγυρισμών οι κριτές αποφάνθηκαν ο Peirsol είχε υποπέσει σε παράβαση με συνέπεια τον αποκλεισμό του και την απόδοση του χρυσού στον Rogan. Ο αυστριακός αθλητής δήλωσε: «Δεν αξίζω το χρυσό, ο Peirsol είναι ο καλύτερος και του αξίζει το μετάλλιο», με την τάξη να αποκαθίσταται λίγο αργότερα καθώς δεν μπόρεσε να αποδειχθεί το λάθος. Στο Πεκίνο το 2008 στον τελικό της κατηγορίας 2θέσιων σκαφών (49er) οι Κροάτες Pavle Kostov & Petar Cupac διαπιστώνοντας ότι το σκάφος των Δανών Jonas Warrer & Martin Kirketerp είχε καταστραφεί τους προσέφεραν μία ευκαιρία διεκδίκησης της νίκης, δανείζοντάς τους το δικό τους σκάφος. Οι Δανοί κατέκτησαν το χρυσό. Στο Ρίο το 2016 στον ημιτελικό για τα 5000μ γυναικών υπήρξε η άτυχη στιγμή της πτώσης των αθλητριών Nikki Hamblin (Ν. Ζηλανδία) & Abbey D'Agostino (ΗΠΑ). Η D'Agostino σηκώθηκε πρώτη και αντί να συνεχίσει χωρίς χρονοτριβή τον αγώνα βοήθησε την Hamblin επίσης να σηκωθεί. Ενθαρρύνοντας η μία την άλλη κατάφεραν να τερματίσουν. Οι επιλογές που πραγματοποίησαν οι άνωθεν αθλήτριες και αθλητές κατά τη διάρκεια των Ολυμπιάδων δεν είναι απλά εφάμιλλες της τήρησης του κανονιστικού πλαισίου διεξαγωγής των αγώνων (fair play). Εκφράζουν ανιδιοτέλεια, αλληλεγγύη, ευγένεια, ταπεινότητα, σεβασμό στην προσπάθεια και αυτοσεβασμό, εκφράζουν έμπρακτα το *Ευ αγωνίζεσθαι*! Σε πείσμα των 'εκπολιτισμένων' αξιών, αυτή η 'ουτοπία' ενσαρκώνει μέσα από τον αθλητισμό ανθρωπιστικές διαχρονικές αξίες και αποτελεί προϋπόθεση συνύπαρξης με ευημερία και πρόοδο παγκοσμίως!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γιαννάκης, Θ. (2002). *Ζάππειες και Σύγχρονες Ολυμπιάδες*. Αθήνα: αυτοέκδοση.
Condron, F. (2015). *THE OLYMPIC CENTURY*, *I Olympiad Athens 1896,* Vol.2. Toronto: Warwick Press Inc.
Μουρατίδης, Ι. (2009). *Ιστορία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, μέρος β΄*. Θεσσαλονίκη: αυτοέκδοση.
Rosen, K. (2015). *Great moments in Olympic Track & Field.* Minnesota: ABDO Publ. Group.
Roy Ainge, E. (2016, 17 Αυγούστου). Olympic Spirit: New Zealand and American runners help each other after collision. *The Guardian*. Ανακτήθηκε 22 Φεβρουαρίου 2017, από https://www.theguardian.com/international.
The Official Report of the Organizing Committee (1964). *The Games of the XVIII Olympiad, TOKYO 1964.*
United States Olympic Committee (1996). *Atlanta 1996*. Salt Lake City: Commemorative Publications.

«Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟΥΣ *ΝΟΜΟΥΣ* ΤΟΥ ΠΛΑΤΩΝΑ»

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΑΚΟΣ

Οι απόψεις του Πλάτωνα για τη γυμναστική εκτίθενται κυρίως στην *Πολιτεία* και στους *Νόμους*. Στην παρουσίαση των πλατωνικών θέσεων στους *Νόμους* επικεντρώνεται η παρούσα εισήγηση. Σκιαγραφείται κατ' αρχάς το φιλοσοφικό πλαίσιο, στο οποίο εντάσσεται η πλατωνική συλλογιστική για τη γυμναστική και την άθληση γενικότερα, και εξετάζεται ο ρόλος τους στην πλατωνική πολιτειολογία. Αναλύεται εν συνεχεία το περιεχόμενο και ο σκοπός της γυμναστικής, με αναφορά και στις πολιτειακές αρχές των *Νόμων*. Παρουσιάζονται οι απτές κατευθύνσεις της γυμναστικής που χαράζει ο Πλάτων στο παιδαγωγικό πρόγραμμά του στους *Νόμους*, δομημένες κατά ηλικιακά στάδια, και αναπτύσσεται το περιεχόμενό τους. Συζητούνται μεταξύ άλλων ζητήματα που αφορούν στη διαίρεση και στη διδασκαλία του χορού, καθώς και στη λειτουργία της γυμναστικής στο πλαίσιο των πολιτιστικών δραστηριοτήτων της πόλεως. Εξετάζεται τέλος η σημασία την οποία αποδίδει ο Πλάτων στη γυμναστική για τη διάπλαση του ανθρώπινου τύπου που οραματίζεται στους *Νόμους*.

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ.

ΣΤΑΥΡΟΣ ΤΣΩΝΙΑΣ, ΔΡ., Α.Π.Θ. Τ. ΠΑΡΕΔΡΟΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΥ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟΥ

Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες τελέσθηκαν με μεγάλη λαμπρότητα το 1896 στην Αθήνα, με την αποφασιστική συμβολή του Γάλλου βαρώνου Pierre de Coubertin και του Έλληνα Δημητρίου Βικέλα. Στο πλαίσιο της ευρύτερης καινοτομίας, που ήταν οι ίδιοι οι Αγώνες, ο Μαραθώνιος Δρόμος αποτέλεσε τη σπουδαιότερη. Εμπνευσμένη υπήρξε η ιδέα του Γάλλου φιλολόγου και ελληνιστή Μισέλ Μπρεάλ να προτείνει τη θέσπιση του Μαραθώνιου Δρόμου, ενισχύοντας έτσι την απόκτηση μιας νέας ταυτότητας στον αγώνα του αλύτρωτου ελληνισμού. Η νίκη του Σπύρου Λούη ήρθε την κατάλληλη στιγμή σε μια ήδη πτωχευμένη Ελλάδα με μεγάλα ανοικτά εθνικά ζητήματα, ενισχύοντας τη δημιουργία ενός συλλογικού αισθήματος, ερμηνεύοντας το «νενικήκαμεν» με βάση τις επιθυμίες του έθνους. Σ' αυτές εντάσσεται και η σκέψη για μόνιμη τέλεση των αγώνων στην Ελλάδα, που τελικά όμως δεν επετεύχθη. Παρά την έξαρση φιλαθλητισμού που ακολούθησε, ο

Μαραθώνιος δρόμος κινδύνεψε να αντικατασταθεί από δρόμο 10 χιλιομέτρων μετά από πρόταση του Χρυσάφη. Μέχρι και τους Πανελληνίους αγώνες του 1905 για την πρόκριση των αθλητών στη Μεσοολυμπιάδα της Αθήνας το 1906, δεν φαίνεται να διοργανώνεται ξανά Μαραθώνιος. Στις 19 Απριλίου 1897, πραγματοποιήθηκε ο πρώτος Μαραθώνιος της Βοστώνης (δρόμος 24,5 μιλίων). Το γεγονός αυτό καθιέρωσε ουσιαστικά το αγώνισμα του Μαραθωνίου, κάνοντάς το ένα από τα δημοφιλέστερα αθλητικά γεγονότα στον κόσμο. Ξεχωριστή στιγμή η νίκη του Κυριακίδη στον Μαραθώνιο της Βοστώνης (1946). Εξαιτίας των κανονισμών που απαιτούσαν ασφάλτινη διαδρομή, από τους Προβαλκανικούς το 1929 έως το 1968, αφετηρία ήταν το Παναθηναϊκό στάδιο και η διαδρομή του Μαραθωνίου ήταν ως το Πικέρμι και επιστροφή. Από το 1955 ο ΣΕΓΑΣ διοργανώνει κάθε 2 χρόνια Διεθνή αγώνα που διεξάγεται μέχρι και το 1979. Από το 1983 που μετονομάστηκε «Διεθνής Μαραθώνιος Ειρήνης Γ. Λαμπράκης» μέχρι και το 2006 παρέμεινε σε χαμηλή δημοτικότητα. Τα τελευταία όμως χρόνια κατάφερε να αναζωογονηθεί. Ο συμβολισμός του Μαραθωνίου προσέλαβε καθολικές διαστάσεις, κατέστη παγκόσμιος και συνδέθηκε άρρηκτα με το ιδεώδες της ειρήνης. Η μορφή του μαραθωνοδρόμου εν πολλοίς απορρόφησε εκείνη του μαραθωνομάχου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Άννινος, Χαράλαμπος: «Περιγραφή των αγώνων», στο: Πιερ ντε Κουμπερτέν, Τιμολέοντος Φιλήμονος, Ν. Γ. Πολίτου, Χ. Άννινος*: Οι Ολυμπιακοί Αγώνες 77π.Χ. – 1896*. Μέρος Β΄. Κ. Μπέκ, Εν Αθήναις 1896 (ανατύπωση 2003), σ.39-40.

Martin, David & Gynn, Roger: *The Olympic Marathon. The History and Drama of Sport's most challenging Event,* Champaign IL.: Human Kinetics, 2000.

Müller, Norbert: "Michel Bréal (1832-1915) - The Man Behind the Idea of the Marathon" in: *Pathways: Critiques and Discourse in Olympic Research*. Ninth International Symposium for Olympic Research. International Centre for Olympic Studies. London, Ontario, Canada 2008, p.63-71.

Tsonias, Stavros: "The 1896 Marathon race. Challenge of the distance". *European Studies in Sports history*, V. 3, 2010, p.25-34.

ΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΣΤΟ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ, ΚΑΘ. ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ

Η ΣΧΕΣΙΣ ΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗ ΩΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΙΣ ΤΗΣ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΑΘΛΗΣΕΩΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ-ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ-ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Η φιλοσοφική προσέγγιση της σχέσεως σώματος και ψυχής είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα τόσο της αρχαίας όσο και της σύγχρονης φιλοσοφίας. Οι Πυθαγόρειοι εδέχοντο την ψυχή ως θεϊκή υπόσταση συνδεδεμένη με το σώμα. Η ψυχή κατά τον Πλάτωνα συνδέθηκε με το σώμα, το οποίο αποτελούσε ένα είδος φυλακής. Κατά τον Αριστοτέλη η ψυχή και το πνεύμα συνδέονται άρρηκτα μετά του σώματος, το οποίο αργότερα οι Νεοπλατωνικοί το θεωρούν ως το όχημα της ψυχής. Η διαλεκτική σχέση μεταξύ σώματος και ψυχής προσδιορίζουν το Είναι και το Γίγνεσθαι της ανθρωπίνης οντότητος. Από τη σχέση αυτή εξαρτάται τόσον η πνευματική όσον και η σωματική άθληση, καθώς και η επίτευξη των στόχων κάθε ανθρώπου.

«ΤΟ ΣΩΜΑ ΩΣ "ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΟ" ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»

ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΚΙΟΣΟΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Η φιλοσοφική σκέψη χαρακτηρίζεται από μια μακρά παράδοση συζήτησης περί της υπάρξεως ή μη διακρίσεως ανάμεσα στο σώμα και το νου. Μια παράδοση που έχει της ρίζες της στην αρχαιότητα και δη στον Πλάτωνα, συνεχίζεται στον μεσαίωνα μέσα από την προσπάθεια θεμελίωσης του χριστιανισμού και ολοκληρώνεται στην νεωτερική εποχή και στον Καρτέσιο. Όπου φθάνουμε και στην οριστική διχοτόμηση του σώματος από το νου. Από τις αρχές όμως του 20ου αιώνα με τον Νίτσε αρχικά, αλλά στην συνέχεια με τον Μερλώ Ποντύ, αποσταθεροποιείται η κυρίαρχη καρτεσιανή θεώρηση του σώματος, αφενός μεν ως αντικειμένου ικανού να προσαρμοστεί όπως οι μηχανές, αφετέρου δε ως ιεραρχικά υποδεέστερου του νου. Η καρτεσιανή όμως αντίληψη επηρέασε σε μεγάλο βαθμό την φιλοσοφική συζήτηση σχετικά με το αντικείμενο της σωματικής αγωγής και εν πολλοίς την ανέκοψε. Σκοπός αυτής της εισηγήσεως είναι να αναδειχθεί το πώς και γιατί αυτή η συζήτηση αναζωπυρώνεται στις αρχές του 21ου αιώνα στο χώρο της φιλοσοφίας των σπορ και τίθεται ξανά το αίτημα της ανάπτυξης μιας φιλοσοφίας για την σωματική αγωγή. Για τον σκοπό αυτόν, αρχικά θα διερευνηθεί το πώς το καρτεσιανό δίπολο «σώμα-νους» επηρέασε την σωματική αγωγή, καθώς και την μελέτη των σπορ και του αθλητισμού. Στην συνέχεια, θα συζητηθούν τα ερωτήματα στα οποία η φαινομενολογική μελέτη επικεντρώνεται και θα αναδειχθεί η σχέση τους με την σωματική αγωγή.

ΤΑ «ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ» ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ. Η ΟΡΧΗΣΙΣ ΩΣ «ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ»

ΛΑΖΟΥ ΑΝΝΑ, ΕΠΙΚ. ΚΑΘ. ΦΠΨ, ΕΚΠΑ

Οι πρόσφατες - κυρίως των τελευταίων δεκαετιών στην Ελληνική γλώσσα και αρκετά παλαιότερες ξενόγλωσσες -μελέτες που επιχειρούν μια θεωρητική, φιλοσοφική αλλά και διεπιστημονική ερμηνεία και ανάλυση του αγωνιστικού πνεύματος αρχαιοελληνικών πολιτισμικών μορφών της ανθρώπινης έκφρασης, αναδεικνύουν τον ηθικοπολιτικό συμβολισμό τους, την κοινωνική αλλά και ατομική ψυχοσωματική εξισορροποιητική δράση τους και την αισθητικοθεραπευτική αξία τους. Φως και σκότος, φόβος και ελευθερία, θάνατος και αναγέννηση, λήθη και μνήμη, πόλεμος και ειρήνη, φιλότης και νείκος - αυτές οι συνταρακτικές αντιπαλότητες που συγκροτούν την ανθρώπινη εμπειρία συνελήφθησαν μοναδικά από την αρχαιοελληνική τέχνη του αγωνίζεσθαι, που αγκαλιάζει πέρα από τη στενή σειρά των αθλημάτων που γνωρίζουμε σήμερα και κάθε μορφή τέχνης: πρώτα και κύρια την πολεμική τέχνη, έπειτα την "ατταλώτατη" τέχνη της ορχήσεως, αλλά και της μουσικής, του δράματος, της ρητορικής κ.ά. Ανθρωπολογικά επιβεβαιώνονται οι επιβιώσεις αυτών των πολιτιστικών αγωνισμάτων τόσο στις παραδοσιακές κοινωνίες, όσο και στη σύγχρονή μας εξορθολογισμένη μορφή ζωής. Όμως ποιο το "μάθημα" που καλούμαστε σήμερα να αφομοιώσουμε ή έστω να συνειδητοποιήσουμε από την επαφή μας με τα ιδεώδη, αλλά και τα αρνητικά ενδεχομένως πρότυπα που μας εφοδιάζει η γνώση μιας τεθλασμένης διαδρομής της ιστορικής εξέλιξης του πολιτισμού; Είναι το ερώτημα που μας απασχολεί κατά την υπερεικοσαετή εμπειρία μας από τη μελέτη κι έμπρακτη αναβίωση της αρχαίας όρχησης - τόσο στο θέατρο Δόρα Στράτου όσο και στο Πανεπιστήμιο Αθηνών (ερευνητική και καλλιτεχνική ομάδα δρυός τόποι). Μήπως εκεί που συγκλίνουν σωματική και πνευματική δοκιμασία, ψυχαγωγία και η ευρέως νοουμένη θεραπεία, ίσως αποκαθαίρεται η τραγική βαρβαρότητα του αλληλοσπαραγμού και της αδυσώπητης βοράς του άσπιλου ιερού σφάγιου που – ως προαιώνιο αμάρτημα - συνοδεύει την ουσία του ανθρώπινου είδους; Μήπως εκεί, στην μεταφορική αντιπαλότητα των αγωνισμάτων, ενεργοποιείται στιγμιαία "εν ριπή οφθαλμού" η απολλώνεια ακτίδα που, τέμνοντας κι εκπαιδεύοντας, με τον παιανικό ρυθμό της, χειρουργεί και ταξινομεί τη διονυσιακή άβυσσο και δίνει νόημα στην ανθρώπινη ζωή;

Η ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΕΙΡΗΝΗΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΟΓΓΑΚΗ, ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΣΕΦΑΑ), ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Το δημοκρατικό πολίτευμα ξεκίνησε από την αρχαία Ελλάδα, ως αποτέλεσμα της ανάγκης των ανθρώπων να θέσουν νόμους, βάσει των οποίων να καταστέλλεται ή να περιορίζεται η αυθαιρεσία και να μειώνεται η αδικία. Από την αρχαία Ελλάδα ξεκίνησε και ο θεσμός της ιερής «εκεχειρίας», της αναστολής των εχθροπραξιών κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων (W. Gitter, 1983; S. Güldenpfenning, 1984; J.P. Vernant, 1991). Η γένεση των δύο αυτών θεσμών, και ακόμη περισσότερο η συνύπαρξή τους, αποτέλεσε μια ευλογημένη στιγμή για τον πολιτισμό και τον κόσμο, κυρίως λόγω της επίδρασης που άσκησαν στις συνειδήσεις των ανθρώπων για τα οφέλη που καρπώνονται οι λαοί υπό το καθεστώς της δημοκρατίας και της ειρήνης. Γιατί μόνο σε μια ατμόσφαιρα δικαίου, ελευθερίας, ισότητας και γαλήνης μπορούν να απελευθερωθούν οι δημιουργικές δυνάμεις των ανθρώπων, και μόνο ένα κοινωνικό κλίμα συμμαχίας και αρμονίας είναι κατάλληλο για την ανάπτυξη γόνιμης ανταλλαγής ιδεών, φιλοσοφικών και καλλιτεχνικών αξιών, και έργων σωματικής ανδρείας (Γογγάκη, 2003). Ποιοι είναι, όμως, οι ακρογωνιαίοι λίθοι της δημοκρατίας, όπως αυτοί τέθηκαν στη γενέθλια γη του πολιτισμού; Ποιες διαχρονικές αξίες διαμόρφωσαν; Ποιο αξιακό κοινωνικό σύστημα κυριαρχεί σήμερα, το οποίο εκβάλλει σαν ποτάμι προς κάθε κοινωνική δραστηριότητα, και επομένως επηρεάζει και τον αθλητισμό; Ποια αρνητικά φαινόμενα αίρουν στο σύγχρονο αθλητικό περιβάλλον τις αξίες της δημοκρατίας, της ελευθερίας, της δικαιοσύνης και της ισότητας, διαστρεβλώνοντας και το αυθεντικό νόημα του αθλητισμού; Υπάρχει, όντως, η δυνατότητα ενίσχυσης της δημοκρατίας και της ειρήνης δια του αθλητισμού, ή μήπως η αθλητική ηθική, ευρισκόμενη απέναντι σ' ένα πανίσχυρο σύστημα συμφερόντων και χυδαίου ευδαιμονισμού (S. Freud 1930; H. Marcuse, 1964) - προς τον οποίο τόσο εναντιώθηκε ο Αριστοτέλης (*Ηθικά Νικομάχεια*, *Πολιτικά*) -

ωχριά και ηττάται; Οι ψυχροί ρεαλιστές αντιμετωπίζουν με υπομειδίαμα αυτή τη δυνατότητα, αποδεχόμενοι την παγκόσμια επικράτηση της φθαρτής ύλης έναντι του πνεύματος. Ο αθλητισμός από μόνος του δεν μπορεί ν' αλλάξει τον κόσμο. Ωστόσο, είναι δυνατόν να αλλάξει η γενικευμένη πολιτική και ηθική οπτική του κόσμου, προς το καλύτερο. Προϋπόθεση, όμως, για τη μεγάλη ανατροπή και την επικράτηση του αγαθού είναι, κυρίως, α) η συνειδητοποίηση της αξίας αυτού του αγαθού ως στόχου ζωής, και β) η αφύπνιση της ανθρώπινης συνείδησης, ώστε αυτή να είναι δραστήρια, και όχι παθητική, να μην αποδέχεται το κακό, το άδικο, το φαύλο. Τότε, όλες οι κοινωνικές δράσεις θα αποσκοπούν στον ίδιο τον άνθρωπο. Το ευτελές, νικημένο, θα συρρικνώνεται, ενώ το ουσιαστικό, το αληθινό θα λάμπει. Ο πολιτισμός, αιώνες τώρα, δείχνει τον δρόμο προς την εξημέρωση των παθών και την εξέλιξη του ανθρώπου. Ο δαμασμός των παθών είναι απαραίτητος σε κάθε τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας, ισχύει όμως ιδιαίτερα στον αθλητισμό και στην τέλεση των μεγάλων αθλητικών γεγονότων. Είναι αδιανόητο για τον έλλογο άνθρωπο ένα αθλητικό παιχνίδι να μετατρέπεται σε πεδίο μίσους, βιαιοπραγιών ή και θανάτου (D. Malcolm, 2004). Επίσης, σε πανανθρώπινο επίπεδο, είναι αδιανόητο η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας να μη λειτουργεί για την εφαρμογή της παγκόσμιας ειρήνης, αλλά ως απειλή γενικευμένου πολέμου. Σήμερα, η πρωταρχική αιτία των πολέμων, όπως είχε ήδη διακηρύξει ο Πλάτων (*Πολιτεία*, *Φαίδων*) είναι ακόμη η απληστία και η πλεονεξία των ανθρώπων, οι οποίοι επιθυμούν να υπερβούν το όριο απόκτησης των αναγκαίων αγαθών, με αποτέλεσμα να γίνονται δούλοι στη φροντίδα των αναγκών του σώματός τους. Είναι ανάγκη, ο φανατισμός, η υπερβολή, το πολεμοχαρές, το μίσος, ο ανταγωνισμός, η μισαλλοδοξία, ο εθνικισμός, ο ατομισμός, η έλλειψη σεβασμού προς τον άνθρωπο και προς τη φύση, τα ορμέμφυτα να δαμαστούν (F. Nietzsche, 1901), και αντ' αυτών η φιλία, τα ανθρώπινα δικαιώματα, η ανθρώπινη αξιοπρέπεια, η κοινωνική δικαιοσύνη, να κυριαρχήσουν. Ο άνθρωπος μπορεί να γίνει, αντί για το χειρότερο, το καλύτερο όλων των όντων, δια της λογικής και του λόγου (Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*). Ο μικρόκοσμος του αθλητισμού, ένας αντικατοπτρισμός του μακρόκοσμου, σε μια πολιτική κοινωνία δημοκρατική και φιλειρηνική θ' αποτελέσει ένα βήμα για την εδραίωση του μέτρου, ενός κανονιστικού πλαισίου εφαρμογής της ηθικής και μιας διαρκούς παγκόσμιας ειρήνης, όπως την οραματίστηκε και τεκμηρίωσε την αναγκαιότητά της ο I. Kant (*Kant's Werke*, VIII). Η έστω συμβολική και βραχείας διάρκειας ειρήνευση θα προσέδιδε ιδιαίτερη αξία στο θεσμό των Ολυμπιακών Αγώνων, εν προκειμένω, καθώς θα τους ανήγαγε σ' έναν παγκόσμιο, ανθρωπιστικού χαρακτήρα, θεσμό (Γογγάκη, 2013).

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΠΟΙΗΣΗ: ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΟΜΟΓΕΝΟΠΟΙΗΣΗ Η ΚΟΣΜΟΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ;

ΝΙΚΟΣ ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ

1. Εισαγωγικές Σκέψεις

Τουλάχιστον τις τρεις τελευταίες δεκαετίες η οποιαδήποτε διερεύνηση αθλητικών κοινωνιολογικών ζητημάτων– τόσο μάκρο, όσο και μίκρο-κοινωνιολογικού ενδιαφέροντος— πραγματώνεται κατά κανόνα, στις προοπτικές της παγκοσμιοποίησης. Συνήθως σε αυτή την πολυσχιδή, πολύπλευρη και πολυεπίπεδη διαδικασία αποδίδονται μεταξύ άλλων αρνητικά σημαινόμενα, επειδή θεωρείται ως ουσιαστικός παράγοντας διάβρωσης και αποσύνθεσης τοπικών, αλλά και εθνικών πολιτισμικών ιδιαιτεροτήτων. Όπως επισημαίνεται από πολυάριθμες εμπειρικές έρευνες, αλλά και από αντίστοιχο αριθμό μελετών θεωρητικού ενδιαφέροντος, ο αθλητισμός συνέβαλε καταλυτικά στην προώθηση αυτής της διαδικασίας. Ιδιαίτερα τονίζεται ο ρόλος που διαδραμάτισε, ώστε να υπάρξει ήδη από τις πρώιμες φάσεις της νεωτερικής περιόδου, ένας διεθνικός και στις μετέπειτα φάσεις της μετανεωτερικής περιόδου, ένας παγκόσμιος πολιτισμικός συγχρονισμός, μια πολιτισμική ομοιομορφία/ομογενοποίηση. Η πολιτισμική αυτή ομοιομορφία όπως τονίζεται σε πολλές μελέτες, εξυπηρέτησε τις κυρίαρχες ιδεολογίες και συνετέλεσε ουσιαστικά στη διαμόρφωση οικονομικών, πολιτικών και πολιτισμικών δομών ηγεμονίας που σχετίζονταν με δυτικής προέλευσης εθνικά και διεθνικά κέντρα εξουσίας. Σε αντιστοιχία με συγκεκριμένες κοινωνικές-πολιτισμικές περιόδους η αθλητική δραστηριότητα σε αυτή την προοπτική, χαρακτηρίσθηκε ως μέσον εξευρωπαϊσμού και εκ-δυτικισμού των κοινωνιών, ως μέσον ενός πολιτισμικού αλλά και οικονομικού ιμπεριαλισμού, ως μέσον αμερικανοποίησης, εμπορικής κατανάλωσης κ.λπ.

Η μελέτη αυτή προσεγγίζει τον συσχετισμό μεταξύ παγκοσμιοποίησης και αθλητισμού σε μια διαφορετική προοπτική. Λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι ο αθλητισμός σήμερα εκφράζει μια παγκόσμια κοινή κουλτούρα, απαγκιστρώνεται από τα μακρο-κοινωνιολογικά παραδοσιακά πλαίσια περιγραφής και ανάλυσης του αθλητισμού και επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στις συνέπειες και στα αποτελέσματα που προκύπτουν από την κοινή σήμερα σε παγκόσμιο επίπεδο αθλητική κουλτούρα . Η μελέτη αυτή στοχεύει να συγκροτήσει και να παρουσιάσει ένα διαφορετικό και επίκαιρο πλαίσιο εξήγησης και ανάλυσης αθλητικών-κοινωνικών ζητημάτων. Επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον στις αμφίδρομες λειτουργίες, στη διαλεκτική σχέση μεταξύ

παγκοσμιοποιημένων διαδικασιών και τοπικότητας ή εθνικότητας, αναζητά και διερευνά τις συνέπειες που έχει η παγκοσμιοποιημένη αθλητική κουλτούρα στον εθνικό ή τον τοπικό κοινωνικό χώρο.
Χρησιμοποιώντας τον κοσμοπολιτισμό όχι απλά ως έννοια, αλλά ως κοινωνική κατάσταση που προκύπτει από την αλληλόδραση μεταξύ τοπικότητας/εθνικότητας και παγκοσμιότητας, καταλήγει στο συμπέρασμα-διαπίστωση ότι δια μέσου αλληλεπιδράσεων μεταξύ τοπικών, εθνικών και κυρίως διεθνικών αθλητικών διαδράσεων, αυτό που προκύπτει ως αποτέλεσμα σήμερα στο αθλητικό αλλά και στο ευρύτερο κοινωνικό και πολιτισμικό πεδίο, είναι η *κοσμοπολιτισμοποίηση*, ο κοσμοπολιτισμός και όχι η πολιτισμική ομογενοποίηση.

2. Πως κατανοείται η Παγκοσμιοποίηση

Εάν εξετάσουμε με έναν συστηματικό τρόπο τα σημαινόμενα που αποδίδονται στον όρο *παγκοσμιοποίηση* από ανθρώπους διαφορετικής κοινωνικής στρωμάτωσης, από διαφορετικές κοινωνίες, από διαφορετικούς πολιτισμούς, από διαφορετικούς θεσμούς, από διαφορετικές πολιτικές ιδεολογίες, από ερευνητές ή στοχαστές διαφορετικών γνωστικών αντικειμένων κ.λπ., τότε εύκολα θα διαπιστώσουμε ότι τα σημαινόμενα αυτά διαφέρουν (Πατσαντάρας 2014, 261-268). Για τους μελετητές της παγκοσμιοποίησης το ερώτημα εάν και κατά πόσο το φαινόμενο αυτό είναι ένα φαινόμενο που πρωτοεμφανίζεται στην εποχή μας, ή έχει εκδηλωθεί ήδη σε παλαιότερες ιστορικές περιόδους και συνεχίζεται και στην παρούσα χρονική περίοδο, συνιστά ένα σημαντικό ζήτημα. Ανάλογα με τον τρόπο που συλλαμβάνουμε την παγκοσμιοποίηση, οδηγούμαστε σε διαφορετικές διαπιστώσεις και σε διαφορετικά πορίσματα. Ουσιαστικά οι περισσότεροι αντιλαμβάνονται την κοινωνική και πολτισμική ιστορία της ανθρωπότητας ως ένα ταξίδι διαρκείας, χωρίς παύσεις, στο πλαίσιο του οποίου απομακρυσμένοι γεωγραφικά τόποι, μεγάλες κοινωνικές ομάδες και έθνη αλληλοσυνδέονται. Κάθε νέα ανακάλυψη, κάθε νέα εμπορική σχέση, κάθε νέα ανταλλαγή των συμβόλων και των αξιών μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό προωθούσε πάντα σχέσεις πέραν της τοπικότητας. Όλες ωστόσο οι θεωρήσεις περί παγκοσμιοποίησης, συγκλίνουν στην άποψη ότι κάτι εντελώς διαφορετικό συνέβη στην περίοδο των τελευταίων 40-50 χρόνων που μας επιτρέπει να προσδιορίσουμε αυτή την περίοδο ως εποχή της σύγχρονης παγκοσμιοποίησης. (Albrow 1990, Venn 2002, Vertovec & Cohen 2002).
Ο όρος παγκοσμιοποίηση παραπέμπει σήμερα σε μια σύνθετη, πολύπλοκη και πολυεπίπεδη διαδικασία η οποία μεταξύ άλλων προκαλεί μια πολιτισμική ομοιομορφία/ομογενοποίηση(Albrow 1990: 45) και επιταχύνεται δυναμικά από τις νέες τεχνολογικές δυνατότητες, προκαλώντας τεράστιες αλλαγές στον τρόπο ζωής όλων σχεδόν των ανθρώπων του πλανήτη[1]. Στην τρέχουσα περίοδο που χαρακτηρίζεται ως *ψηφιακή εποχή (*Kamberidou & Patsantaras, 2005*)*, οι δυνατότητες συνδεσιμότητας, επικοινωνίας και ανταλλαγής γλωσσικών και πολιτισμικών συμβόλων, αλλά και οποιασδήποτε μορφής προϊόντων, που παρέχει το διαδίκτυο, προκαλούν κοσμογονικές αλλαγές (Kamberidou, 2013). Ως πιο σημαντική αλλαγή αναφέρεται η κατάρρευση των αντιλήψεων περί χώρου και χρόνου, που εκτός των άλλων, λειτουργεί καταλυτικά στην προώθηση μιας παγκόσμιας καταναλωτικής κουλτούρας, αλλά και στη μεταβολή των κοινωνικών και ηθικών αξιών ανθρώπων, κοινωνικών ομάδων και κοινωνιών στο σύνολό τους.
Μπορούμε επομένως εύκολα να καταλάβουμε, ότι όταν αναφερόμαστε στην παγκοσμιοποίηση δεν αναφερόμαστε απλά σε κάποια έννοια, αλλά σε μια διαδικασία που εμφανίζει πολλές διαστάσεις, πολλές πτυχές και πολλά νοήματα.[2]
Μεταξύ άλλων μιλάμε σήμερα για κοινωνικά δίκτυα παγκόσμιας εμβέλειας, για παγκόσμια αγορά, για παγκόσμια οικονομία, για παγκοσμιοποιημένες ταυτότητες, για παγκόσμια αθλητικά πρωταθλήματα. Επομένως εάν θέλουμε να διερευνήσουμε, να εξηγήσουμε και να κατανοήσουμε σήμερα κάποια αθλητικά ζητήματα, όπως για παράδειγμα πως διαμορφώνονται οι αθλητικές δομές, οι αθλητικές ταυτότητες, οι αθλητικές διαδράσεις και σχέσεις σε μια παγκόσμια προοπτική, επιβάλλεται κάποιο ξεκαθάρισμα αναφορικά με τη σημασία και τη χρήση του όρου.
Για παράδειγμα όταν επικεντρώσουμε το ενδιαφέρον μας στις συνέπειες της παγκοσμιοποίησης αναφορικά με ζητήματα τοπικών ή εθνικών ταυτοτήτων, τότε προκύπτουν πολλά ενδεχόμενα όπως : α) οι τοπικές ή εθνικές ταυτότητες και οι εθνικές ή τοπικές ηθικές αξίες μπορεί να διαβρωθούν ως συνέπεια μιας

[1] Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες κοινωνικές ομάδες οι οποίες ωφελούνται περισσότερο από κάποιες άλλες στο πλαίσιο των παγκοσμιοποιημένων διαδικασιών. Όπως υπάρχουν και πολλά εκατομμύρια ανθρώπων στον πλανήτη που δεν είναι εκπαιδευμένοι κατά τέτοιον τρόπο, έτσι ώστε να μπορούν να παρακολουθήσουν τις ασύλληπτα επιταχυνόμενες τεχνολογικές εξελίξεις ή δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα και εξ ορισμού είναι κοινωνικά αποκλεισμένοι από το παγκόσμιο γίγνεσθαι. Άνθρωποι, θα λέγαμε, τεχνολογικά αναλφάβητοι σε όλα τα μέρη του πλανήτη. Από τη Β. και Ν. Αμερική μέχρι την Ευρώπη, την Ασία, την Αφρική και την Ωκεανία.

[2] Βλ. επίσης, Kamberidou, I., & Patsantaras, N. (2004). *The "Virtual Harem": Technophobia or Exclusion? An Educational Perspective*. In *Study presented (and submitted) at the Consultation Workshop on Gender and Technology, 28 June 2004, Venue: European Commission – Information Society DG. Avenue de Beaulieu 31 6/30, 1160* Brussels, Belgium.

πολιτισμικής ομογενοποίησης, β) οι εθνικές ή τοπικές ταυτότητες μπορεί να ενδυναμωθούν, όταν οι φορείς τους προβάλλουν μια αντίσταση κατά της παγκοσμιοποίησης και γ) αν και μπορεί να παρακμάσουν, να ξεπεραστούν οι παραδοσιακές εθνικές ταυτότητες, ωστόσο αυτές δεν ομογενοποιούνται, αλλά σχηματοποιούνται νέες εθνικές ταυτότητες σε μια κοσμοπολίτικη προοπτική (Hall 1996, Patsantaras 2015).
Η ομογενοποίηση παραπέμπει στην αντίληψη, ότι η παγκοσμιοποίηση χαρακτηρίζεται από μια επιταχυνόμενη και αυξάνουσα πολιτισμική σύγκλιση σε διεθνικά επίπεδα. Η διαδικασία όμως αυτή δεν συντελείται— ιδιαίτερα στην εποχή μας— μονοδιάστατα, μονόδρομα! Δεν ασκείται επιρροή απλά, από ένα κέντρο προς την περιφέρεια. Ο Ulrich Beck (2000: 20) θέτει στις προοπτικές της παγκοσμιοποίησης το ακόλουθο ουσιαστικό ερώτημα: Πώς και σε ποιο βαθμό οι άνθρωποι και οι πολιτισμοί, στο πλαίσιο της παγκοσμιοποιημένης κοινωνίας σχετίζονται μεταξύ τους με βάση τη διαφορετικότητά τους και σε ποιο βαθμό η συναίσθηση περί παγκόσμιας κοινωνίας σχετίζεται με τον τρόπο που αυτοί συμπεριφέρονται, διαδρούν και βιώνουν γενικά την καθημερινότητά τους; Ο Beck (2002) αναφέρεται σαφέστερα από οποιονδήποτε άλλον μελετητή στις συνέπειες της παγκοσμιοποίησης, επισημαίνοντας ότι, αυτές είναι απρόβλεπτες εξαιτίας της πολυεπίπεδης και περίπλοκης φύσης του φαινομένου. Επισημαίνει δε, ότι η παγκοσμιοποίηση είναι μια *μη-γραμμική*, μια διαλεκτική διαδικασία στην οποία το παγκόσμιο και το τοπικό δεν υφίστανται ως πολιτισμικά αντιθετικοί πόλοι, αλλά ως αλληλο-επιδρώντες πόλοι, ως αλληλο-εμπλεκόμενα μεγέθη (Beck 2002: 17). Αυτό σημαίνει ότι, όταν εξετάζουμε σήμερα ζητήματα σχέσεων μεταξύ τοπικότητας και παγκοσμιοποίησης, θα πρέπει να τα εξετάζουμε σε επίπεδο πολυσύνθετων και περίπλοκων αλληλο-εξαρτήσεων και όχι σε μονοσήμαντες προοπτικές του τύπου ότι το παγκόσμιο ομογενοποιεί ή αφανίζει το τοπικό (Πατσαντάρας 2014).
Στις απίστευτου αριθμού μελέτες περί παγκοσμιοποίησης, αναφέρονται διάφοροι παράγοντες που λειτουργούν καταλυτικά για την επιτάχυνση αυτής της διαδικασίας. Μεταξύ άλλων, ως κυρίαρχοι, αναφέρονται: η κινητικότητα του διεθνούς οικονομικού κεφαλαίου, η πίεση για διεθνή συνεργασία, η κυριαρχία του νεοφιλελεύθερου οικονομικού μοντέλου, οι εμπορικές σχέσεις μεταξύ χωρών σε παγκόσμιο επίπεδο, οι νέες εξελίξεις αναφορικά με τις μεθόδους επικοινωνίας και οι νέες τεχνολογίες (Tomlinson 1999, Beck 2000, Beck & Sznaider 2006). Όλα αυτά αυξάνουν τις δυνατότητες αλληλεπιδράσεων και ανταλλαγών σε παγκόσμιο επίπεδο μεταξύ επιμέρους πολιτισμών, ατόμων, κοινωνιών, τόπων, θεσμών, οργανισμών, εθνών-κρατών και διεθνικών ενώσεων. Ταυτόχρονα όλα αυτά συνέβαλλαν και συμβάλλουν στην επιτάχυνση του ρυθμού της παγκοσμιοποίησης, όχι μόνο σε οικονομικά ή πολιτικά, αλλά και σε κοινωνικά και πολιτισμικά επίπεδα. Η συνεισφορά του αθλητισμού σ’ όλα αυτά τα επίπεδα είναι σημαντική (Harvey & Houle 1994, Πατσαντάρας 2007, Giulianotti & Robertson 2007).

3. Πως συνδέεται ο αθλητισμός με την παγκοσμιοποίηση και την πολιτισμική ομογενοποίηση;

Για να δούμε πως συνδέεται ο αθλητισμός με τις ανωτέρω διαδικασίες— παραβλέποντας το ιστορικό του βάθος— θα εκκινήσουμε το συλλογισμό μας από την νεωτερική περίοδο.
Στις διάφορες φάσεις της αποικιοκρατίας (κυρίως στις αρχές του 19ου αιώνα) οι αθλητικές αντιλήψεις όπως είχαν διαμορφωθεί κυρίως στην Αγγλία, προωθήθηκαν σε διάφορα μέρη του κόσμου. Ο αθλητισμός και γενικά οι ευρωπαϊκές αντιλήψεις περί αθλητισμού, χρησιμοποιούνται την περίοδο αυτή ως μέσον εξευρωπαϊσμού και εκπολιτισμού των αυτοχθόνων ανθρώπων των χωρών του πλανήτη που τελούσαν υπό αποικιοκρατικό καθεστώς. Οι άνθρωποι αυτοί κατανοήθηκαν και χαρακτηρίσθηκαν σε αντιδιαστολή με το *δυτικό πολιτισμικό παράδειγμα,* ως απολίτιστοι (Πατσαντάρας 2014, 47-49). Οι αγγλικές αντιλήψεις περί αθλητισμού στις προοπτικές αυτές διεθνοποιούνται ενώ, ο υπάρχων στις αποικιοκρατούμενες χώρες παραδοσιακός κινητικός πολιτισμός των αυτοχθόνων κοινωνιών διαβρώνεται και με την πάροδο του χρόνου εκφυλίζεται. Το χρονικό διάστημα ειδικά μεταξύ 1870 και 1930 χαρακτηρίζεται ως περίοδος *απογείωσης* της παγκοσμιοποίησης του αθλητισμού (Horne et al. 1999). Για τη μελέτη των διαδικασιών διεθνοποίησης και παγκοσμιοποίησης του αθλητισμού αναπτύχθηκαν αντίστοιχα σχετικά θεωρήματα που βρήκαν τεράστια απήχηση στην αθλητική κοινωνιολογική σκέψη όπως *εκδυτικισμός, πολιτισμικός ιμπεριαλισμός*[3] κ.α. (Guttnann, 1994; Donnelly, 1996).Ουσιαστικά ο αθλητισμός προκύπτει ως διεθνική και μετέπειτα, ως παγκόσμια δραστηριότητα μέσα από διαδικασίες που δεν υποστήριζαν την πολιτισμική ετερότητα (*Πολυπολιτισμικότητα*). Πάντοτε επισημαίνεται στη σχετική βιβλιογραφία ότι ο αθλητισμός την περίοδο αυτή, τέθηκε στην υπηρεσία διάδοσης και μετέπειτα παγκοσμιοποίησης του δυτικού πολιτισμικού παραδείγματος (Young, 1996). Σε αυτήν την προοπτική ο αθλητισμός χαρακτηρίζεται ως μέσον πολιτισμικής ομογενοποίησης,

[3] Ο πολιτισμικός ιμπεριαλισμός αναφέρεται σε γενικότερες διαδικασίες πολιτισμικής, πολιτικής, κοινωνικής ή οικονομικής επιρροής από ένα κέντρο προς την περιφέρεια.

πολιτισμικού ιμπεριαλισμού, εκδυτικισμού κ.λπ. Ταυτόχρονα ο αθλητισμός, στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας, μπορεί να κατανοηθεί ως μέσον πολιτισμικού συγχρονισμού, που όμως συνδεόμενος μέσα από πολλαπλά σημαινόμενα με την έννοια/ διαδικασία της *προόδου*, σίγουρα, εξυπηρέτησε την ηγεμονική κυριαρχία του δυτικού πολιτισμικού παραδείγματος σε παγκόσμιο επίπεδο.

Από μια τέτοια προσέγγιση συσχετισμού του αθλητισμού με την παγκοσμιοποίηση δίνεται η εντύπωση ότι ο αθλητισμός συνδέεται με αυτή την διαδικασία, με πολιτισμικούς και μόνο όρους. Όμως ο αθλητισμός δεν είναι μόνο κουλτούρα. Δεν μπορούμε να περιορίσουμε το νόημα του αθλητισμού στο πεδίο της κοινωνικής ζωής που είναι η κουλτούρα και να το αποκόψουμε από άλλα όπως για παράδειγμα από το οικονομικό και το πολιτικό πεδίο. Για παράδειγμα οι δορυφορικές επικοινωνίες, μετά το 1950, επέτρεψαν την ταυτόχρονη μετάδοση σε πολλές χώρες του κόσμου μεγάλων αθλητικών γεγονότων, όπως το παγκόσμιο κύπελλο ποδοσφαίρου και οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Αυτό προκάλεσε τεράστιο πολιτικό αλλά και εμπορικό ενδιαφέρον σε πολυεθνικές εταιρείες για τα αθλητικά γεγονότα και, έτσι, συνδέθηκε ο αθλητισμός με οικονομικά ενδιαφέροντα και πολιτικές ιδεολογίες. Πολλοί αθλητικοί κοινωνιολόγοι εξηγούν τις αλλαγές που πραγματοποιούνται στον αθλητισμό σε αντιστοιχία με την παγκοσμιοποίηση, συνδέοντάς τον με απόψεις περί πολιτικοποίησης, καταναλωτισμού, εμπορευματοποίησης και προσανατολισμού προς τη βιομηχανία του θεάματος (Miller et al. 2001, Horne et al. 1999, Brookes 2002, Patsantaras 2013). Η παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού επομένως μπορεί να κατανοηθεί σε πολιτισμικό, οικονομικό, τεχνολογικό, πολιτικό και ιδεολογικό πλαίσιο.

Στη σημερινή εποχή κυριαρχεί η αίσθηση ότι κάποια αντικρουόμενα αθλητικά ζητήματα όπως μεταξύ άλλων, η χρήση απαγορευμένων ουσιών, η μετανάστευση αθλητών και προπονητών, η χρησιμοποίηση φτηνού εργατικού δυναμικού από τις χώρες του λεγόμενου μη ανεπτυγμένου κόσμου για την παραγωγή αθλητικών ειδών, προβλήματα με το φυσικό περιβάλλον και ο καταναλωτισμός που προωθείται μέσα από τον αθλητισμό, απασχολούν κατά περίσταση την παγκόσμια κοινωνία στο σύνολό της (Patsantaras 2013, 2014). Αθλητικά ζητήματα κοινωνικού, πολιτισμικού, οικονομικού, πολιτικού, εκπαιδευτικού κ.λπ. ενδιαφέροντος, έχουν συζητηθεί και συνεχίζουν να διερευνώνται στο πλαίσιο των προοπτικών της διαδικασίας της παγκοσμιοποίησης (Giulianotti & Robertson, 2009; Patsantaras 2015). Κυρίως τα μεγάλα αθλητικά γεγονότα όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες, το παγκόσμιο κύπελλο ποδοσφαίρου, τα παγκόσμια πρωταθλήματα στίβου κ.λπ. αποτελούν ένα προσφιλές ζήτημα και σε πολλές μελέτες επισημαίνεται η συμβολή τους στην διεθνική ειρήνη και στην πολιτισμική παγκοσμιοποίηση, ενώ τονίζεται ιδιαίτερα ο αναβαθμισμένος ρόλος των Διεθνών Αθλητικών Ομοσπονδιών στη νέα παγκόσμια αθλητική τάξη (Brookes 2002; Rowe 2003; Patsantaras & Kamberidou 2006). Σ' αυτό το σημείο μπορούμε ν' αναφέρουμε, για παράδειγμα, ότι η θεσμικά οργανωμένη πάντοτε αθλητική δράση σε εθνικό αλλά και τοπικό επίπεδο ελέγχεται από διεθνείς αθλητικούς θεσμούς, όσο ποτέ άλλοτε στο παρελθόν. Για πολλά ζητήματα ο αθλητής, -τρια έρχεται αντιμέτωπος,-η με θεσμούς παγκόσμιας εμβέλειας.

Όπως φαίνεται από τη συνοπτική αυτή αναφορά, η ανάλυση και η διερεύνηση ζητημάτων αθλητικού κοινωνιολογικού ενδιαφέροντος στις προοπτικές της παγκοσμιοποίησης είναι μια πολυσύνθετη και πολύπλοκη διαδικασία. Στόχος όμως των ανωτέρω επισημάνσεων είναι να κατανοήσουμε τους τρόπους δια των οποίων προέκυψε ο αθλητισμός ως μια *παγκόσμια κοινή κουλτούρα*[4]. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες για παράδειγμα και ο αθλητισμός γενικότερα, δε θα μπορούσαν να υπάρξουν ως *παγκόσμια κοινή κουλτούρα*, εάν δεν προϋπήρχε ένας *πολιτισμικός συγχρονισμός* (ή μια πολιτισμική ομογενοποίηση), εάν δεν προϋπήρχε η διεθνοποίηση της αγγλικής, της δυτικής αθλητικής κουλτούρας, μέσα από το αποικιοκρατικό δίκτυο. Προσεγγίζοντας όμως σήμερα με παραδοσιακά θεωρητικά μοντέλα περί πολιτισμικού ιμπεριαλισμού και άλλα παρόμοια την αθλητική πραγματικότητα, δεν οδηγούμαστε σε κάποιον καινούργιο συμπερασμό! Σήμερα την παγκοσμιότητα της αθλητικής κουλτούρας οφείλουμε να την προσεγγίσουμε με την χρήση θεωρημάτων που μας δίνουν τη δυνατότητα, να διερευνήσουμε τις συνέπειες που προκαλεί αυτή η παγκόσμια αποδοχή, αυτή η κοινή κουλτούρα στις κοινωνίες!

Τα παραδοσιακά αυτά μοντέλα αν και είχαν καταλυτική συνεισφορά για να κατανοήσουμε τον τρόπο που παγκοσμιοποιήθηκε ο αθλητισμός, δεν μας παρέχουν τις δυνατότητες που μας παρείχαν στο παρελθόν (Patsantaras 2015). Ο κόσμος και οι κοινωνίες σήμερα έχουν αλλάξει ριζοσπαστικά. Χρησιμοποιώντας τα ως αναλυτικά εργαλεία αθλητικών κοινωνιολογικών ζητημάτων, εγκλωβιζόμαστε στις ίδιες παραδοσιακές αντιλήψεις. Δεν λαμβάνουμε υπ' όψιν τη διαλεκτική σχέση μεταξύ τοπικού, εθνικού και παγκόσμιου δια μέσου των οποίων διαμορφώνεται σήμερα η σύγχρονη αθλητική πραγματικότητα στο κοινωνικό πεδίο.

---

[4] Όταν αναφερόμαστε στον όρο *κοινή κουλτούρα* εννοούμε ότι άνθρωποι με διαφορετικές εθνικές, πολιτισμικές και φυλετικές καταβολές εμπνέονται από μια μοναδική κουλτούρα και διαδρούν στο πλαίσιο ενός αμοιβαία αποδεκτού συστήματος κοινωνικών και ηθικών αξιών (Patsantaras 2015).

Σήμερα η αθλητική δραστηριότητα σε όλες της τις εκφάνσεις[5] ως παγκόσμιο φαινόμενο, παραπέμπει σε πολλαπλά σημαινόμενα που δεν μπορούν να αναλυθούν σε μονοδιάστατες, σε *μονο-λογικές* προοπτικές του πρόσφατου παρελθόντος. Φυσικά και θα λάβουμε υπόψη τις συνθήκες σε αντιστοιχία με τις οποίες ο αθλητισμός πήρε τις διαστάσεις παγκόσμιου φαινομένου. Είναι αναπόφευκτη η εξάρτηση του από αυτές τις αρχικές συνθήκες, αλλά δεν θα πρέπει να εγκλωβιστούμε, να παγιδευτούμε σε αυτές!
Περνώντας ωστόσο το κατώφλι του 21ου αιώνα πρέπει να προσεγγίσουμε κάποια κοινωνικά- αθλητικά ζητήματα από μια άλλη οπτική. Ο κοσμοπολιτισμός όπως κατανοείται σήμερα φαίνεται να ανοίγει αυτή την προοπτική. Τα ανανεωμένα νοήματα του, όπως εμφανίζονται σήμερα στις σχετικές διερευνητικές μελέτες, μας παρέχουν δυνατότητες απεμπλοκής από μονοδιάστατα μοντέλα περιγραφής, εξήγησης και ανάλυσης.

4. Πως κατανοείται ο *Κοσμοπολιτισμός;*

Οι ιδέες, οι αντιλήψεις περί κοσμοπολιτισμού δεν είναι κάτι καινούργιο. Ο κοσμοπολιτισμός συλλαμβάνεται ως ιδέα στην Αρχαία Ελλάδα τον τέταρτο αιώνα π.Χ. από τους κυνικούς φιλόσοφους και καλλιεργείται περαιτέρω από τους στωικούς. Η νεώτερη αντίληψη περί κοσμοπολιτισμού αναβιώνει κατά τη διάρκεια της πολιτιστικής επανάστασης που σημειώθηκε σε συγκεκριμένες περιοχές της Ευρώπης την περίοδο της Αναγέννησης και αποτέλεσε κεντρικό ζήτημα για πολλούς στοχαστές κατά την περίοδο του Διαφωτισμού (Venn, 2002; Rantanen, 2005). Ωστόσο η νεώτερη αυτή αντίληψη σε αντίθεση με τους κυνικούς, που μεταξύ άλλων αναφέρονταν στη συνύπαρξη του ανθρώπου με τον υπόλοιπο φυσικό κόσμο, συγκροτήθηκε στη βάση μιας καθαρά ανθρωποκεντρικής κοσμολογίας με ότι αυτό συνεπάγεται. Γενικά στην εποχή μας ο κοσμοπολιτισμός αναφέρεται σε θέματα και ζητήματα περί ανθρώπινης συνύπαρξης σε προοπτικές μιας πολιτισμικής ποικιλότητας[6] και πολυμορφίας (Appiah 2006, Hannerz, 2002).
Ωστόσο ο Ulrich Beck αναφέρεται στον κοσμοπολιτισμό σε μια διαφορετική προοπτική. Διαπερνώντας διερευνητικά την αρχαιοελληνική αντίληψη και τους στοχαστές του διαφωτισμού, επισημαίνει ότι, ο όρος *κόσμος* παραπέμπει στην αντίληψη ότι όλοι οι άνθρωποι ως *φύση* ως φυσικές οντότητες, ως μέρη της ανθρωπότητας είναι αφ' εαυτών ίδιοι με ισόνομα δικαιώματα και υποχρεώσεις απέναντι στη *φύση*, στον κόσμο, στην *οικουμένη*[7] αλλά ταυτόχρονα είναι και μέλη μιας διαφορετικής θρησκείας, μιας διαφορετικής εθνικότητας, ενός διαφορετικού πολιτισμού, μιας διαφορετικής πόλης, φορείς ενός διαφορετικού φύλου, ενός διαφορετικού σεξουαλικού προσανατολισμού κ.λπ. (Rantanen 2005). Ένας κοσμοπολίτης επομένως δεν είναι απλά ένας πλούσιος αριστοκράτης[8], ένας διεθνικός πολίτης, αλλά είναι εκείνος που είναι πολίτης του *κόσμου*, της *οικουμένης* και της *πόλης* ταυτόχρονα. Χωρίς να επεκταθώ σε μια περαιτέρω ανάλυση των πολυσύνθετων αυτών εννοιών, θέλω απλά εδώ να αναφέρω ότι πρόκειται για ένα μοντέλο διαφοροποίησης που οδηγεί στο συμπέρασμα ότι όλοι οι άνθρωποι ως μέρος του σύμπαντος, της φύσης, της ανθρωπότητας είναι ίδιοι και ταυτόχρονα όλοι ως μέλη των διαφόρων κοινοτήτων, κοινωνιών, εθνών-κρατών, εθνικοτήτων, θρησκειών, πολιτισμών, πεποιθήσεων κλπ. είναι διαφορετικοί. Εδώ ο Beck, με αφετηρία την αρχαιοελληνική αντίληψη περί κοσμοπολιτισμού και με αναφορές στην καντιανή εκδοχή και στην αντίστοιχη εννοιολογική διαμόρφωση του όρου, πηγαίνει ένα βήμα παραπέρα. Επαναπροσδιορίζει και αναζωογονεί νοηματικά τον

[5] Εδώ αναφερόμαστε αποκλειστικά και μόνο στην αθλητική δραστηριότητα. Δεν αναφερόμαστε γενικά στην σωματική άσκηση ή εν γένει στην φυσική δραστηριότητα που αντανακλούν και διασυνδέονται με διαφορετικά από την αθλητική δραστηριότητα κοινωνικά νοήματα (Βλ. αναφορικά προς τούτο Patsantaras 1994)

[6] Τα νοήματα του κοσμοπολιτισμού δεν ταυτίζονται με αυτά της πολυπολιτισμικότητας (Patsantaras 2015). Οφείλεται να υπογραμισθεί ότι αν και η πολυπολιτισμικότητα έχει τον ίδιο νοηματικό προσανατολισμό αναφορικά με την συνύπαρξη διαφορετικών πολιτισμικά ανθρώπων, εν τούτοις μια σημαντική διαφορά είναι ότι σε ένα πολυπολιτισμικό μοντέλο ανάλυσης καλλιεργείται η αντίληψη περί ανθρωπότητας στο πλαίσιο της οποίας η ατομικότητα, το άτομο ως επιφαινόμενο μιας συγκεκριμένης κουλτούρας, παραμένει εξαρτώμενο και φυλακισμένο στη σφαίρα αυτής της κουλτούρας, συγκροτώντας μια ανελαστική ατομικότητα, ανελαστικές ταυτότητες, πολλές φορές δογματικού και φονταμενταλιστικού χαρακτήρα. Ο κοσμοπολιτισμός επιχειρηματολογεί αντίστροφα και προϋποθέτει μια ελαστική ατομικότητα, ελαστικές ταυτότητες (Beck 2002: 36-37). Επομένως αθλητικά κοινωνιολογικά ζητήματα που σχετίζονται με διεθνικές και παγκόσμιες αθλητικές διοργανώσεις οι οποίες συγκροτούνται μεταξύ άλλων στη βάση του ατόμου και της ατομικότητας, παραβλέποντας την πολιτισμική προέλευση, δεν μπορούν να προσεγγισθούν στις προοπτικές πολυπολιτισμικών μοντέλων ανάλυσης.

[7] Εδώ η έννοια *κόσμος*, ή *οικουμένη* δεν αναφέρεται σε παγκόσμια δίκτυα κοινωνικών σχέσεων, η σε δίκτυα διακρατικών ή διεθνικών σχέσεων. Αναφέρεται στην ολότητα του φυσικού κόσμου που μας περιβάλει, και μέρος του οποίου ως ανθρώπινες οντότητες, συνιστούμε. Επομένως σε μια κοσμοπολίτικη προοπτική η φύση δεν κατανοείται ως αντιδιαστέλουσα προς τον πολιτισμό έννοια, δεν κατανοείται μέσα από δίπολα που παραπέμπουν σε αποκλεισμούς, όπως εμείς, ο πολιτισμός και τα άλλα, τα φυσικά όντα, η φύση. Την οποιαδήποτε πολιτισμική αλλά και *φυσική ετερότητα* επομένως την αντιμετωπίζουμε με όρους που παραπέμπουν σε διαδικασίες συνύπαρξης και όχι αποκλεισμών.

[8] Εδώ θα ήθελα να κάνω κάποια σημαντική επισήμανση. Ο Γάλλος Βαρόνος P. de Coubertin, με την επινόηση του περί Ολυμπισμού, απέρριπτε ουσιαστικά τον Κοσμοπολιτισμό. Φυσικά και τα δύο αυτά μοντέλα σήμερα κατά κανόνα παραπέμπουν στα ίδια σημαινόμενα (Patsantaras 2015). Στην εποχή του όμως, ο κοσμοπολιτισμός είχε ταυτισθεί με τους πλούσιους *νομάδες* αριστοκράτες, οι οποίοι μη έχοντας άλλη ενασχόληση, ταξιδεύοντας συνεχώς, αναζητούσαν τα νοήματα της ζωής σε εξωτικούς τόπους.

όρο και του αποδίδει κάποια σημαινόμενα πέρα από εκείνα που του αποδόθηκαν στο πλαίσιο μιας απόλυτα ανθρωποκεντρικής κοσμολογίας.
Σήμερα κοσμοπολιτισμός αναφέρεται σε μια *κοσμο-λογική* που έχει ως στόχο να καλλιεργήσει και να προωθήσει μια νοοτροπία ή έναν τρόπο σκέψης και διαβίωσης που απορρίπτει τους αποκλεισμούς. Περιορίζοντας στην εδώ προσέγγισή μας τα σημαινόμενα του όρου και μένοντας στην κατανόησή του σαν μια *κοινωνική-πολιτισμική κατάσταση* **(**Vertovec & Cohen 2002), τότε το να είσαι κοσμοπολίτης σημαίνει να έχεις πολλαπλές ταυτότητες (Rantanen, 2005). Κατά συνέπεια, ο κοσμοπολιτισμός δεν αναφέρεται στην εξάλειψη, ή την αφομοίωση των ετεροτήτων ή ταυτοτήτων όπως εθνικών, τοπικών κλπ., αλλά σε έναν άλλο τρόπο σύλληψης, κατανόησης και σύνδεσης αυτών των ιδιαιτεροτήτων. Δηλαδή ο κοσμοπολιτισμός δεν αναφέρεται απλά σε μια πολυπολιτισμική ποικιλότητα, αλλά στην ενότητα που μπορεί να έχει αυτή η ποικιλότητα. Και κυρίως στους τρόπους που αυτή η ποικιλότητα μπορεί σε ένα κοινό πολιτισμικό-κοινωνικό επίπεδο να συνυπάρξει διαδρώντας με αφετηρία την πολιτισμική της διαφορά. Ο κοσμοπολιτισμός δεν πρεσβεύει ότι η πολιτισμική διαφορά μπορεί να υπάρξει μόνο δια της χωρικής και χρονικής απομόνωσης των πολιτισμικά διαφορετικών. Στο πλαίσιο αυτό, η ιδέα του κοσμοπολιτισμού δεν εμφανίζεται ως εχθρική ή ως απειλή για την εθνικότητα ή τον τοπικότητα. Αντιθέτως μάλιστα όπως υποστηρίζεται, δεν υπάρχει κοσμοπολιτισμός χωρίς τοπικισμό, χωρίς πολιτισμικές αναφορές και ρίζες (Beck, 2002; Venn, 2002).
Ο Beck (2002) βλέπει τον κοσμοπολιτισμό σήμερα ως προκύπτον αποτέλεσμα από τη διαδικασία της παγκοσμιοποίησης και αναφέρεται στη διαδικασία *κοσμοπολιτισμοποίησης* (cosmopolitanization).
Η *κοσμοπολιτισμοποίηση* (*cosmopolitanization*) σημαίνει μια εκ των έσω παγκοσμιοποίηση των κοινωνιών που επηρεάζει με έναν ασυναίσθητο, αθόρυβο τρόπο την κοινωνική καθημερινότητα των ανθρώπων. Σε μια τέτοια προοπτική χρήσης του όρου κοσμοπολιτισμός, για να αναλύσουμε μια κοινωνική πρακτική δεν επικεντρώνουμε το ενδιαφέρον μας σε διαδικασίες που ιστορικά και πραγματολογικά είναι μη αναστρέψιμες, αλλά επικεντρωνόμαστε στις δυνατές συνέπειες που προκλήθηκαν από συγκεκριμένες ιστορικές διαδικασίες και επηρεάζουν την σημερινή κοινωνική-πολιτισμική πραγματικότητα, αναζητώντας τους προσανατολισμούς και τις μορφές αυτής της επιρροής.
Στο πλαίσιο αυτής της αναζήτησης και σε αντιστοιχία με τις κοινωνικές-πολιτισμικές καταστάσεις δεν παραβλέπεται, ούτε διαγράφεται, η οποιαδήποτε πολιτισμική, φυλετική, εθνική κ.λπ. ιδιαιτερότητα. Απλά αποδίδεται ένας πιο ευέλικτος χαρακτήρας σε αυτές τις ετερότητες σε αντιστοιχία με τα διάφορα κοινωνικά-πολιτισμικά και θεσμικά επίπεδα της ατομικής δραστηριοποίησης. Σε μια κοσμοπολίτικη προοπτική δεν προτείνεται η ρήξη του ατόμου με τις κοινωνικές-πολιτισμικές του παραδόσεις έτσι ώστε να μπορέσει αυτό να προσαρμοστεί σε κάποιες νέες συνθήκες διαβίωσης. Αυτό που προτείνεται είναι η καλλιέργεια μιας ευέλικτης σχέσης με τις κοινωνικές-πολιτισμικές ιδιαιτερότητές και παραδόσεις του, έτσι ώστε να αναπτύξει συνήθειες που μπορούν να συμβάλλουν στην ειρηνική συνύπαρξη και συμβίωση με άλλους ανθρώπους που έχουν άλλες ιδιαιτερότητες (Hannerz, 2002; Appiah, 2006; Kamberidou & Patsantaras, 2007; Kamberidou 2012a, 2012b, 2011, Patsantaras 2013, 2015). Στον κοσμοπολιτισμό το σημείο αναφοράς είναι ο άνθρωπος και όχι η πολιτισμική ιδιαιτερότητα, η πολιτισμική προέλευση.

4.1. Δημιουργεί ο αθλητισμός προϋποθέσεις καλλιέργειας και προώθησης του κοσμοπολιτισμού; Ένα παράδειγμα!

Επιλέγοντας ως πεδίο εφαρμογής των απόψεων περί κοσμοπολιτισμού τον Ολυμπιακό Αθλητισμό θα ήθελα συνοπτικά να αναφερθώ στον τρόπο που ο θεσμός αυτός προάγει κοσμοπολίτικες αντιλήψεις οι οποίες επηρεάζουν άτομα, τοπικές αλλά και εθνικές κοινωνίες[9].
Φυσικά ο παγκόσμιος χαρακτήρας των ολυμπιακών Αγώνων δεν είναι κάτι το καινούργιο. Αυτό που είναι όμως καινούργιο είναι η αυξάνουσα αναγνώριση και αποδοχή τους από ένα παγκόσμιο κοινό, στο οποίο και δημιουργεί *κοινές κοσμοπολίτικες προσδοκίες*. Ακολουθώντας τα νοήματα του κοσμοπολιτισμού μπορεί κάποιος να υποστηρίξει, ότι σήμερα, πολύ περισσότερο από το παρελθόν οι Ολυμπιακοί Αγώνες σαν ένα παγκόσμιο γεγονός— με την καταλυτική διαμεσολάβηση των νέων μέσων επικοινωνίας και ενημέρωσης— είναι προσβάσμοι με πολλούς τρόπους όχι απλά από μια κοινωνική ελίτ, αλλά και από συνηθισμένους, καθημερινούς ανθρώπους οι οποίοι έχουν συνείδηση μιας κουλτούρας η οποία έγινε παγκόσμια, δια μέσου της καταλυτικής παρουσίας των νέων τεχνολογιών. Για παράδειγμα οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 2008 στο Πεκίνο έσπασαν όλα τα ρεκόρ παρακολούθησης. Τους αγώνες παρακολούθησε το 70% του παγκόσμιου πληθυσμού(Nielsen, 2008).Αυτά τα υψηλά ποσοστά των δισεκατομμυρίων ανθρώπων από διαφορετικές πολιτισμικές, φυλετικές και εθνικές καταβολές, δείχνουν ότι οι απλοί, οι συνηθισμένοι άνθρωποι έχουν

[9] Μέρος των συλλογισμών που ακολουθούν έχουν αναπτυχθεί σε άλλη μορφή και σε πληρότητα σε προηγούμενες μελέτες (βλ. Πατσαντάρας 2014 α, Patsantaras 2015).

επίγνωση αυτής της πολιτισμικής παγκοσμιοποίησης, της κοινής κουλτούρας. Αυτή η επίγνωση δημιουργεί μια κοσμοπολίτικη πραγματικότητα, δημιουργεί προϋποθέσεις ειρηνικής συνύπαρξης.

Ο παγκόσμιος χαρακτήρας του ολυμπιακού γεγονότος, και κυρίως το αξιακό του σύστημα, τα ολυμπιακά σύμβολα ή και η ολυμπιακή τελετουργική εθιμοτυπία, πολλές φορές αποτελούν μια εξαιρετικά χρήσιμη πλατφόρμα που συντελεί καταλυτικά στην διεθνοποίηση της αξίωσης περιθωριοποιημένων κοινωνικά ομάδων για ενεργοποίηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τα γεγονότα που διαδραματίστηκαν κατά την διάρκεια της ολυμπιακής λαμπαδηδρομίας από την αρχαία Ολυμπία μέχρι το Πεκίνο το 2008, από ομάδες ακτιβιστών που απαιτούσαν την εφαρμογή των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στην Κίνα και λύση του Θιβετιανού ζητήματος, αποτελούν το πλέον πρόσφατο παράδειγμα. (Βλ. αναλυτικά Patsantaras, 2013)

Σε μια κοσμοπολίτικη προοπτική αυτές οι κινητοποιήσεις κοινωνικών ακτιβιστών πέραν των εθνικών συνόρων και συνδεόμενες με τις δικές τους κοινωνίες και με διεθνείς θεσμούς, δεν αντανακλούν οικονομική παγκοσμιοποίηση, νεο-φιλελευθερισμό ή ύστερο καπιταλισμό. Αυτές οι κινητοποιήσεις αντανακλούν την *κοσμοπολιτισμοποίηση* των σημερινών κοινωνιών και οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να κατανοηθούν σε αυτό το πλαίσιο ως ένα μέσον απαίτησης και προώθησης της παγκόσμιας δημοκρατίας. Οι κινητοποιήσεις των ακτιβιστών μπορούν να κατανοηθούν σαν μια ένδειξη της παγκόσμιας αποδοχής των ολυμπιακών αξιών, οι οποίες και χρησιμοποιούνται σε μια κοσμοπολίτικη προοπτική και σε αντιστοιχία με τις εκάστοτε κοινωνικές πολιτικές και οικονομικές συνθήκες.

Ο κοσμοπολιτισμός όπως είδαμε προϋποθέτει μεν ατομικότητα αλλά προϋποθέτει και θεσμικά πλαίσια που βασίζονται στην αναγνώριση και όχι στον αποκλεισμό, της πολιτισμικής ή οποιασδήποτε άλλης ετερότητας που συνδέεται με τον άνθρωπο, με το άτομο. Προϋποθέτει μια άνευ όρων αναγνώριση της αξιοπρέπειας των άλλων και μια άνευ όρων αποδοχή της ετερότητας (ορατής ή αόρατης). Εάν εξετάσουμε τις αρχές που διέπουν τον Ολυμπιακό Αθλητισμό όπως αυτές είναι καταγεγραμμένες στον Ολυμπιακό Καταστατικό Χάρτης, στη βάση του οποίου ανελίσσεται η ολυμπιακή δραστηριότητα, θα δούμε ότι υπογραμμίζεται και κωδικοποιείται κανονιστικά αυτή η αντίληψη. Οι θεσμικές προϋποθέσεις ανέλιξης του ολυμπιακού ανταγωνισμού παρέχουν δυνατότητες καλλιέργειας ενός κοσμοπολίτικου τρόπου σύλληψης της ετερότητας των συμμετεχόντων, τόσο αναφορικά με τους αθλητές όσο και με τους θεατές.

Προς τούτο θα αναφερθώ συνοπτικά στην εθνική ετερότητα, για να δούμε κατά πόσον μπορεί στη βάση αυτής της ετερότητας να προκύψουν κοσμοπολίτικες επιρροές, πέραν της ολυμπιακής χωρικής και χρονικής πραγματικότητας[10]. Σύμφωνα με τον ολυμπιακό καταστατικό χάρτη, όλοι οι αθλητές/τριες ως ανθρώπινες οντότητες αλλά και ως εκπρόσωποι διαφορετικών εθνών-κρατών αντιμετωπίζονται ισόνομα. Η ετερότητα που προκύπτει με βάση την εθνική ταυτότητα στον ολυμπιακό ανταγωνισμό παραπέμπει και στο γεγονός ότι εάν δεν έχω τουλάχιστον μια ταυτότητα δεν είμαι σε θέση να κατανοήσω την ετερότητα του άλλου, την διαφορετική ταυτότητα του άλλου. Η αντίληψη αυτή αποτελεί ένα πρώτο βήμα για την κατανόηση της κοινωνικής-πολιτισμικής πραγματικότητας σε μια κοσμοπολίτικη προοπτική (Rantanen 2005). Η εθνική κρατική ταυτότητα υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες ότι ο καθένας είναι ένας έτερος (άλλος) μεταξύ ετέρων (άλλων).

Από την άλλη πλευρά η βαθιά διασύνδεση του ολυμπιακού ανταγωνισμού με το έθνος-κράτος –ανεξάρτητα από τον τρόπο συλλαμβάνουμε και κατανοούμε τον όρο- παραπέμπει σε πολλά σημαινόμενα. Για παράδειγμα η ολυμπιακή κουλτούρα, ως παγκόσμια κοινή κουλτούρα μεταξύ άλλων, μπορεί να επηρεάσει ποικιλότροπα τις επιμέρους εθνικές κοινωνίες. Η ολυμπιακή δραστηριότητα ως φορέας και μέσον προώθησης οικουμενικά αποδεκτών ηθικών-κοινωνικών αξιών μπορεί να επηρεάσει ή και να μεταβάλλει κάποιες κοινωνικές-ηθικές αντιλήψεις εντός του έθνους-κράτους. Κυρίως η ολυμπιακή νίκη ενός αθλητή,-τριας όταν προκύπτει σε αντιστοιχία με τις ολυμπιακές αξίες, μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά στην άμβλυνση εθνικών προκαταλήψεων σχετικών με διακρίσεις εις βάρος συγκεκριμένων κοινωνικών ομάδων εντός του ίδιου του έθνους-κράτους που αυτοί εκπροσωπούν. Ο παγκόσμιος χαρακτήρας της ολυμπιακής νίκης η οποία εκ προοιμίου συνδέεται με την εθνική ταυτότητα, μπορεί να προκαλέσει μια *κοσμοπολιτισμοποίηση* της αντίστοιχης εθνικής-κρατικής κουλτούρας. Για παράδειγμα μπορεί μια άλλη ηθική-κοινωνική αντίληψη οικουμενικής ισχύος και αποδεκτή από το παγκόσμιο, το διεθνές πεδίο, ενισχυμένη από τις ολυμπιακές αξίες, με *μέσον* την εθνική ταυτότητα να διαπεράσει τα όρια του εθνικού, του τοπικού και να θέσει κάποιες παραδοσιακές αντιλήψεις, που οδηγούν σε αποκλεισμούς συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες εντός του έθνους-κράτους, υπό αμφισβήτηση. Η ολυμπιακή ιστορία παρέχει πολλά παραδείγματα κυρίως αθλητριών που πέτυχαν ολυμπιακές διακρίσεις και συνέβαλαν με τις μετέπειτα δραστηριότητες και πρωτοβουλίες τους

[10] Εδώ θέλω να επισημάνω ότι, το γεγονός ότι η εθνική-κρατική ταυτότητα συνιστά απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής στην ολυμπιακή δραστηριότητα, πέραν οποιονδήποτε σκέψεων περί κοσμοπολιτισμού, καθιστά την δραστηριότητα αυτή ανοικτή σε κάθε είδος πολιτικής και ιδιαίτερα εθνικιστικής και λαϊκιστικής εκμετάλλευσης. Αυτό το θέμα έχει επανειλημμένα και επαρκώς συζητηθεί και τεκμηριωθεί (Πατσαντάρας 2007, Rowe 2003).

σε σημαντικές μεταβολές των ηθικών αντιλήψεων των κοινωνιών τους (Πατσαντάρας, 2007, Καμπερίδου 2012). Εάν εδώ χρησιμοποιούσαμε ένα μονοδιάστατο μοντέλο προσέγγισης όπως συνηθίζεται στην αθλητική βιβλιογραφία, τότε στο παράδειγμα που αναφέραμε δεν θα μιλάγαμε για εκδημοκρατισμό ή άρση κοινωνικών αποκλεισμών, αλλά θα μιλάγαμε για εκδυτικισμό ή πολιτισμικό ιμπεριαλισμό! Χρησιμοποιώντας όμως την ορολογία του Beck, (2002) μπορούμε να υπογραμμίσουμε εδώ ότι πρόκειται για μια διαδικασία *κοσμοπολιτισμοποίησης,* που προκύπτει από την αλληλόδραση της παγκοσμιοποιημένης ολυμπιακής δραστηριότητας και των επιμέρους εθνικών-κρατικών κοινωνιών.
Η ολυμπιακή δραστηριότητα όπως προαναφέρθηκε αποτελεί φορέα προώθησης οικουμενικών αξιών. Όταν αναφερόμαστε στον οικουμενικό χαρακτήρα των ολυμπιακών αξιών δεν εννοούμε την δια-πολιτισμική απλά αποδοχή τους. Οι ολυμπιακές αξίες επιπρόσθετα έχουν οικουμενικό χαρακτήρα επειδή μας παραπέμπουν και στην ευθύνη που έχουμε ως ανθρώπινες οντότητες απέναντι σε άλλες φυσικές οντότητες, απέναντι στη φύση, απέναντι στο φυσικό κόσμο. Αυτό υποστηρίζεται θεσμικά και γίνεται αντιληπτό από τους *φυσικούς περιβαλλοντικούς όρους* που τίθενται στην εκάστοτε πόλη που θέλει να διεκδικήσει τη διοργάνωση των ολυμπιακών αγώνων. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή, ήδη από την δεκαετία του '90, με τους κανόνες που θέτει αναφορικά με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, συνυπολογίζει και υποστηρίζει θεσμικά-δομικά αυτό που στις προοπτικές του κοσμοπολιτισμού χαρακτηρίζεται σαν *ετερότητα της φύσης*. (Patsantaras, 2013)
Από όλες αυτές τις συνοπτικές αναφορές στο παράδειγμα του Ολυμπιακού Αθλητισμού φαίνεται ότι η ολυμπιακή δραστηριότητα γενικά και ειδικότερα η ολυμπιακή διάκριση-νίκη, μπορούν να λειτουργήσουν καταλυτικά στην καλλιέργεια στάσεων και αντιλήψεων για μια κοσμοπολίτικη αντιμετώπιση πολλαπλών κοινωνικών-πολιτισμικών καταστάσεων και για την προώθηση ενός κοσμοπολίτικου τρόπου σύλληψης της κοινωνικής πραγματικότητας.

5. Συνοπτικές συμπερασματικές απόψεις

Οι σχέσεις μεταξύ αθλητισμού και παγκοσμιοποίησης είναι δυναμικές, ενδεχόμενες και πολυδιάστατες. Όταν χρησιμοποιούμε παραδοσιακά αθλητικά κοινωνιολογικά θεωρητικά μοντέλα για να αναλύσουμε σύγχρονα αθλητικά ζητήματα τότε εγκλωβιζόμαστε σε μια μονοδιάστατη σύλληψη της αθλητικής-κοινωνικής πραγματικότητας. Ο αθλητισμός προφανώς και υπήρξε ένα εύχρηστο μέσον για να πραγματοποιηθεί ένας πολιτισμικός συγχρονισμός ή μια πολιτισμική ομογενοποίηση κατά τους νεώτερους χρόνους. Προφανώς και εμφανίζεται ως ένα χρήσιμο μέσον για πολιτικές σκοπιμότητες αλλά και για την προώθηση της εμπορικής κατανάλωσης. Σίγουρα αποτέλεσε έναν σημαντικό παράγοντα προώθησης πολλών πτυχών της παγκοσμιοποίησης. Εάν όμως σταθούμε στην κατανόηση της παγκοσμιοποίησης, ως μιας *μη-γραμμικής*, διαδικασίας και την αντιληφθούμε ως μια διαλεκτική διαδικασία, στο πλαίσιο της οποίας το παγκόσμιο και το εθνικό ή το τοπικό δεν υφίστανται ως πολιτισμικά αντιθετικοί πόλοι αλλά ως αλληλο-εμπλεκόμενα μεγέθη, τότε οδηγούμαστε δια της *κοσμοπολιτισμοποίησης* στην κατανόηση των αποτελεσμάτων αυτής της διαδικασίας.
Και σήμερα για να διερευνήσουμε πολλά αθλητικά ζητήματα οφείλουμε να σταθούμε στα αποτελέσματα που προκύπτουν από την αλληλόδραση μεταξύ τοπικού, εθνικού και παγκόσμιου. Επομένως για να αναγνωρίσουμε τα τωρινά αποτελέσματα, τις σύγχρονες επιρροές, χρειαζόμαστε και τα κατάλληλα θεωρητικά εργαλεία. Πιστεύω ότι η σύγχρονη θεώρηση περί κοσμοπολιτισμού μας παρέχει αυτή την δυνατότητα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Albrow, M. (1990). *Globalization, Knowledge and Society : Readings from International Sociology.* London: Sage.
Appiah, K. A. (2006). *Cosmopolitanism: Ethics in a world of strangers*. New York and London: W.W. Norton & Company, Inc.
Beck, U. & Sznaider N. (2006). Unpacking cosmopolitanism for the social sciences: a research agenda. *The British Journal of Sociology*, *57*(1), 1-23.
Beck, U. (2000). *What is Globalization*? Cambridge: Polity.
Beck, U. (2002). The Cosmopolitan Society and its Enemies. *Theory, Culture and Society,19* (1-2), 17-44.
Brookes, R. (2002). *Representing Sport*. New York: Oxford University Press Inc.
Harvey, J., & Houle, F. (1994). Sport, world economy, global culture, and new social movements. *Sociology of Sport Journal, 11*, 337-355.
Donnelly, P. (1996). The local and the Global: Globalization in the Sociology of Sport. *Journal of Sport and Social Issues*, *20,* (3), 239-257.
Harvey, J., & Houle, F. (1994). Sport, world economy, global culture, and new social movements. Sociology of Sport Journal, 11, 337-355.
Giulianotti, R. & Robertson, R. (Eds.) (2007a). *Globalization and Sport*. Malden, MA: Blackwell.
Guttmann, A. (1994). *Games & Empires: Modern Sports and Cultural Imperialism*. New York: Columbia University Press.
Hall, S. (1996). 'Who needs identity ?', In S. Hall and P. du Gay (Ed) *Questions of Cultural Identity* (pp. 1-17). London: Sage.
Hannerz,U. (2006). Two faces of Cosmopolitanism: Culture and Politics. *Documentos CIDOB, Dinamicas interculturales*. Nr 7. Barcelona.
Harvey, J., & Houle, F. (1994). Sport, world economy, global culture, and new social movements. *Sociology of Sport Journal, 11*, 337-355.
Horne, J., Tomlinson, A., & Whannel, G. (1999). *Understanding Sport. London*: E& FN Spon.

Kamberidou, I. (2013). "Social Intelligence and Women's Transformational Leadership Styles: the European Centre for Women and Technology (ECWT)." Presentation at *High Heels on High Hills–Women on Top of Business: A Challenging Path*, 3d panel discussion. ICAP Group (http://www.icap.gr/),1/6 2013, Athens.

Kamberidou, I., & Patsantaras, N. (2005). *Virtual Globalization*. Paper and proposals presented as members of the Research and Gender Expert Action Group (GEAG) for the Consultation Workshop on Gender and Technology, European Commission, Information Society Directorate-General Miniaturisation, Embedded Systems, Societal Applications*, April* 22 April, Brussels, Belgium.

Miller, T., Lawrwence, J. McKay/Row, D. (2001). *Globalization and Sport. Playing the World*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.

Patsantaras, N. & Kamberidou, I. (2006). Gender Equity in Olympic Sports: Absenteesim and Invisibility. *Pandektis International Sports Law Review, 6*, (3,4), 361-375.

Patsantaras, N. (2013). Using global sport ceremonies to activate Human Rights: An approach prompted by the Beijing Olympic Games. *Pandektis International Sports Law Review*,*10*, (1,2), 30-51.

Patsantaras, N. (2015). Cosmopolitanism an alternative way of thinking in the contemporary Olympics. *European Journal for Sport and Society*, 12 (2), 215-238.

Patsantaras, N.(1994). *Der Trainer als Sportberuf. Entwicklung und Ausdifferenzierung einer Profession*. Schorndorf: HofmannVerlag.

Rantanen, T. (2005a). *The media and Globalization*. London: Sage publications.

Rowe, D. (2003). Sport and the Repudiation of the Global. *International Review for the Sociology of Sport, 38,* 281-294.

Tomlinson, J. (1999). *Globalization and Culture*. Cambridge: Polity.

Venn, C. (2002). Altered States. Post-Enlightenment Cosmopolitanism and Transmodern Socialities. *Theory, Culture & Society*,*19,* 65-80.

Vertovec, S. & Cohen, R. (2002). Introduction: Conceiving Cosmopolitanism. In Vertovec, S. & Cohen, R. (Eds.), *Conceiving Cosmopolitanism: Theory, Context, and Practice* (1-22). Oxford: Oxford University Press.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Πατσαντάρας, Νικόλαος (2007). Το Ολυμπιακό Φαινόμενο. Ολυμπισμός.

Κοινωνικά Νοήματα-Ηθικά Νοήματα-Μεταβολή των Ολυμπιακών Αξιών-Διαφοροποίηση-Εμπορευματοποίηση-Πολιτική Εργαλειοποίηση-ΜΜΕ-Γυναικείο Ζήτημα-Ντόπινγκ. Νομική Βιβλιοθήκη, Αθήνα.

Πατσαντάρας, Ν. (2014α). *Ο κοσμοπολιτισμός ως εναλλακτικό μοντέλο διερεύνησης αθλητικών-κοινωνικών ζητημάτων : Το παράδειγμα του Αθλητικού ανταγωνισμού.* Πρακτικά 4ου Τακτικού Επιστημονικού Συνεδρίου της Ελληνικής Κοινωνιολογικής Εταιρείας. http://www.hellenicsociology.gr/el/content/85.

Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Αθήνα: Τελέθριον.

ΤΟ ΑΝΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΑΘΛΗΤΡΙΑ

ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑΣ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΥΛΟ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ήθος, σκληρή δουλειά, υπομονή και επιμονή (Κυριακή Γιαννακίδου, 2017)

Δεν έχω συναντήσει κάποιο εμπόδιο στην αθλητική μου καριέρα (**Εύη** Μωραϊτίδου, 2017)

Ποτέ το φύλο μου δεν υπήρξε εμπόδιο στην επαγγελματική μου σταδιοδρομία, επειδή ως αθλήτρια είχα μάθει να πιστεύω στον εαυτό μου, να ξεπερνώ τα εμπόδια, να συνεργάζομαι με άλλους, να ακούω, να οραματίζομαι, να θέτω υψηλούς στόχους και να τους κατακτώ! (Δήμητρα Κουτσούκη, 2016)

Ο δρόμος είναι ακόμη μακρύς για ισότιμη συμμετοχή,
αλλά πλέον δεν είναι στρωμένος με αγκάθια (Ξανθή Κωνταντινίδου, 2016)

Περίληψη

Οι έρευνες της έμφυλης διάστασης του κοινωνικού κεφαλαίου, μολονότι περιορισμένες, δείχνουν ότι οι γυναίκες παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και αναπαραγωγή του, αναλαμβάνοντας κυρίως εθελοντικές δράσεις κοινωνικής προσφοράς και δράσεις κοινωνικής επιχειρηματικότητας που συντελούν καταλυτικά στην κοινωνική και οικονομική ευημερία. Επιπρόσθετα τα αποτελέσματα μεγάλου αριθμού ποιοτικών ερευνών, οι οποίες επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ φύλου, αθλητισμού και επιχειρηματικότητας, δείχνουν μια θετική συσχέτιση μεταξύ των παραμέτρων αθλητική εμπειρία και επιτυχημένη ηγεσία. Η διερευνητική αυτή προσπάθεια προσεγγίζει τον αθλητισμό στις προοπτικές της θεώρησης περί κοινωνικού κεφαλαίου. Βασιζόμενη σε μια ενδελεχή ανασκόπηση της διεθνούς σχετικής βιβλιογραφίας, και στα αποτελέσματα ποιοτικής έρευνας (8 ημι-δομημένες συνεντεύξεις) που διενεργήθηκε το 2016-2017, στοχεύει να εξηγήσει το ζήτημα της υποεκπροσώπησης των γυναικών όσον αφορά στις θέσεις διοικητικής ευθύνης στους αθλητικούς θεσμούς και κυρίως να αναδείξει τα εμπόδια που λειτουργούν καταλυτικά για την εμφάνιση αυτής της υποεκπροσώπησης. Επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στη γυναικεία συμμετοχή, που κατά κανόνα παραμένει μια ανεκμετάλλευτη πηγή κοινωνικής ενέργειας και η οποία υπό συνθήκες μπορεί να διευκολύνει ποικίλες διαδικασίες κοινωνικής ενσωμάτωσης. Επίσης διερευνά πιθανούς συσχετισμούς μεταξύ αθλητικής εμπειρίας και επιχειρηματικής δραστηριότητας. Υποκείμενα της έρευνας ήταν οκτώ εν ενεργεία και πρώην Ελληνίδες αθλήτριες, πρωταθλήτριες, ολυμπιονίκες και ακτιβίστριες—που

έχουν διαπρέψει στην αθλητική ηγεσία και στο αθλητικό *επιχειρείν*. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο αθλητισμός προάγει δεξιότητες που είναι σημαντικές για την επιχειρηματικότητα και την ανάληψη δραστηριοτήτων διοικητικής μέριμνας και ευθύνης. Ωστόσο οι γυναίκες που ενεργοποιούνται στο χώρο του αθλητισμού και επιδιώκουν να αναρριχηθούν σε θέσεις διοικητικής ευθύνης ή να ασκήσουν επιχειρηματικότητα στον χώρο αυτό, έχουν να υπερβούν πολλά εμπόδια. Μεταξύ άλλων επισημαίνονται: (1) οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα που ακόμα είναι κυρίαρχα και προκύπτουν από τις ανδροκεντρικές καταβολές του αθλητισμού, (2) η έλλειψη γυναικών μεντόρων, (3) η έλλειψη γυναικών προτύπων, (4) οι άνισες ευκαιρίες εξέλιξης στην αθλητική ηγεσία σε σύγκριση με τους άνδρες, (5) η έλλειψη ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και ιδιωτικής/οικογενειακής ζωής. Απάντηση σε αυτή την υποεκπροσώπηση αποτελούν προγράμματα που προωθούν, προβάλλουν, και δημιουργούν γυναίκες μέντορες και κοινωνικά πρότυπα όπως εκείνο της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής (ΕΟΕ) και του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών (ΣΕΟ) «Κάνουμε Χώρο για περισσότερες γυναίκες στην Αθλητική Συμμετοχή, την Προπονητική Καθοδήγηση, και ειδικά τη Διοικητική Στελέχωση».
Λέξεις κλειδιά: κοινωνική ενσωμάτωση, φύλο, αθλητισμός, ηγεσία, επιχειρηματικότητα, «έμφυλη κόπωση» (gender fatigue), «σπατάλη εσωτερικού ταλέντου» (wastage of internal talent), «καμπύλη ηλιθιότητας» (*Stupid Curve),* εξισορρόπηση επαγγελματικής και ιδιωτικής ζωής, γεφυρώνοντας το έμφυλο χάσμα

-Βλ. ολόκληρο το άρθρο / full pdf at *http://www.tinyurl.com/k69yq56 στις σελίδες* 31-40.
-UoA scholar: *Το Ανεκμετάλλευτο Κοινωνικό Κεφάλαιο του Αθλητισμού: Η Γυναίκα Αθλήτρια* , και στο
-RG:
https://www.researchgate.net/publication/316990102_To_Anekmetalleuto_Koinoniko_Kephalaio_tou_Athletismou_E_Gynaika_Athletria

Εισαγωγή: «Ο Αθλητισμός ενώνει τα φύλα δεν τα χωρίζει» (Υβόννη Χαραχούσου, 2017)

Προσεγγίζοντας την κοινωνική περιοχή του αθλητισμού υπό την οπτική της ανάλυσης του κοινωνικού κεφαλαίου, αυτή η έρευνα επικεντρώνεται στη γυναικεία συμμετοχή που χαρακτηρίζεται ως *ανεκμετάλλευτη πηγή* κοινωνικής ενέργειας, ως η *συγκολλητική ουσία*[11] που προωθεί και διευκολύνει την κοινωνική ενσωμάτωση. Η έρευνα της έμφυλης διάστασης του κοινωνικού κεφαλαίου, μολονότι περιορισμένη, δείχνει ότι οι γυναίκες παίζουν σημαντικό ρόλο στην αναπαραγωγή του κοινωνικού κεφαλαίου: συμμετέχουν στην εθελοντική δραστηριότητα, καλλιεργούν την κοινωνική συνοχή, την κοινωνική επιχειρηματικότητα και συνεισφέρουν στην οικονομική ευημερία.
Στο πλαίσιο της μελέτης αυτής διενεργήθηκε μια ενδελεχής ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας με σκοπό να διερευνήσει την υποεκπροσώπηση των γυναικών σε θέσεις ευθύνης και να εντοπίσει τα εμπόδια εξέλιξης. Στη συνέχεια εξετάστηκαν τα αποτελέσματα πρόσφατων ποιοτικών ερευνών που σχετίζονται με το ζήτημα *φύλο, αθλητισμός και επιχειρηματικότητα*, τα οποία δείχνουν σημαντικούς συσχετισμούς μεταξύ αθλητικής εμπειρίας και πετυχημένης ηγεσίας. Ακολούθως, πραγματοποιηθήκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις με οκτώ εν ενεργεία και πρώην αθλήτριες, πρωταθλήτριες, ολυμπιονίκες και ακτιβίστριες—που έχουν διαπρέψει *στην αθλητική ηγεσία—οι οποίες* πιστοποιούν ότι ο αθλητισμός προάγει δεξιότητες που είναι σημαντικές για την επιχειρηματικότητα και μας παρέχουν συμβουλές. Αυτές οι «ανώνυμες ηρωίδες» του αθλητικού *επιχειρείν* υπογραμμίζουν, μεταξύ άλλων και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στην κοινωνική περιοχή του αθλητισμού, όπως η έλλειψη γυναικών μεντόρων και προτύπων, και οι άνισες ευκαιρίες εξέλιξης στην αθλητική ηγεσία σε σύγκριση με τους άνδρες. Απάντηση σε αυτή την υποεκπροσώπηση αποτελεί η πρόσφατη εκστρατεία «Κάνουμε Χώρο για Περισσότερες Γυναίκες στην Αθλητική Συμμετοχή, την Προπονητική Καθοδήγηση, και ειδικά τη Διοικητική Στελέχωση»[12] (Make Place for One More Woman), που ηγείται η Ολυμπιονίκης Βούλα Κοζομπόλη με σκοπό τη γυναικεία ενσωμάτωση και αύξηση συμμετοχής σε όλους τους τομείς του αθλητικού οικοδομήματος, και ειδικά τη διοικητική στελέχωση. Αυτό το πρόγραμμα της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής και του Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών προωθεί, προβάλλει, υποστηρίζει και δημιουργεί γυναίκες μέντορες και κοινωνικά πρότυπα. Εδώ ενώνουν τις δυνάμεις τους—ως μέντορες και κοινωνικά πρότυπα– διακεκριμένες αθλήτριες, ολυμπιονίκες, διοικητικά στελέχη, μέλη

[11] "Social glue" (Adkins, 2005, as cited in Καμπερίδου, 2012). Επίσης, βλ.: Copp, David (2015). Social glue and norms of sociality, Philosophical Studies, Dec. 2015, Vol. 172, Issue 12, pp 3387–3397.

[12] Βλ. Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή (ΕΟΕ): "Make Place For One More Woman", March 8, 2017-23:06: http://www.hoc.gr/el/node/1936

του Ολυμπιακού κινήματος, κ.ά., με σκοπό την αύξηση της γυναικείας συμμετοχής σε όλους τους τομείς του αθλητικού οικοδομήματος. Η επικεφαλής του προγράμματος Βούλα Κοζομπόλη και η ομάδα της παρουσίασαν το σχέδιο δράσης της εκστρατείας αυτής πέρσι στις *12/05/2016*. Μολονότι το επίσημο πρόγραμμα έληξε τον Απρίλιο του 2017, οι δράσεις συνεχίζονται στην Ελλάδα, Ιταλία, Γεωργία και Κύπρο. Οι μέντορες δουλεύουν με αθλήτριες για να τις καθοδηγήσουν, εμπνεύσουν και παρακινήσουν να ασχοληθούν τόσο με την άθληση καθαυτή όσο και με τις διοικητικές δομές του αθλητισμού, και ειδικά την αθλητική ηγεσία.
Από την άλλη πλευρά, για τις γυναίκες αθλήτριες που επιθυμούν να αλλάξουν καριέρα και να κάνουν τη μετάβαση από τον αθλητισμό στην επιχειρηματικότητα, είναι σημαντικό να αναφέρουμε και το πρόγραμμα μεντόρων του EY Women Athletes Business Network (WABN), το οποίο ετησίως δέχεται αιτήσεις επιφανών αθλητριών. Στο πρόγραμμα του 2017, που πραγματοποιείται σε συνεργασία με το International Women's Forum (IWF), συνδέθηκαν 25 αθλήτριες (mentees) με 25 πετυχημένες γυναίκες ηγέτες του επιχειρηματικού κόσμου (mentors) με στόχο να εκπαιδευτούν και να προωθηθούν σε θέσεις ηγεσίας (http://iwforum.org/wabn-application-instructions/). Επίσης παράδειγμα αποτελεί και η Πανελλήνια Ένωση για την Προώθηση των Γυναικών στον Αθλητισμό και τα Σπορ (Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ), που δραστηριοποιείται στη χώρα μας από το 1995, ως μια εθελοντική, μη κυβερνητική οργάνωση. Συμμετέχει δυναμικά στην παραγωγή και αναπαραγωγή του κοινωνικού κεφαλαίου με την προώθηση της συμμετοχής των γυναικών, όλων των ηλικιών, σε διάφορες κοινωνικές δραστηριότητες που προωθούν την κοινωνική ενσωμάτωση όπως δράσεις ενίσχυσης ευπαθών κοινωνικών ομάδων (κακοποιημένων γυναικών, παιδιών, άστεγων και Αμέα)· σεμινάρια ψυχικής ενδυνάμωσης· εκδρομές υγείας και ευεξίας· συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό· επιμορφωτικές ημερίδες· εκπαιδευτικά σεμινάρια·, κ.ά.
Με βάση τις ανωτέρω συνοπτικές αναφορές και κυρίως τις οργανωμένες πρωτοβουλίες που αναλαμβάνουν οι γυναίκες σε όλα τα πεδία της κοινωνικής ζωής, η εργασία αυτή επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στη γυναικεία συμμετοχή, που κατά κανόνα παραμένει *μια ανεκμετάλλευτη πηγή κοινωνικού κεφαλαίου*, η οποία μπορεί να διευκολύνει ποικίλες διαδικασίες κοινωνικής ενσωμάτωσης και κοινωνικής συνοχής.

Κοινωνικό Κεφάλαιο και Γυναίκα

«Ήθος, σκληρή δουλειά, υπομονή και επιμονή» (Κυριακή Γιαννακίδου, 2017)

Η μελέτη του κοινωνικού κεφαλαίου, που γνωρίζει μεγάλη άνθηση στις μέρες μας, επικεντρώνεται στις συνέπειες του εθελοντισμού, της συμμετοχικότητας και της δραστηριοποίησης των πολιτών στα κοινά. Περιλαμβάνει όλες τις συλλογικές αξίες που διευκολύνουν την οργάνωση και την ομαδική δράση, οδηγώντας σε συνθήκες κοινωνικής αλληλεγγύης, συνοχής και ενσωμάτωσης (Καμπερίδου & Παπαδοπουλου, 2014; Πατσαντάρας 2014) […]
Το κοινωνικό κεφάλαιο αποτελεί στοιχείο κοινωνικής ευημερίας και οικονομικής ανάπτυξης: αναφέρεται στους κοινωνικούς δεσμούς, το κοινωνικό όφελος, την κοινωνική οικονομία και ευημερία, αντί για τη μεγιστοποίηση του κέρδους.[13] Χαρακτηρίζεται ως πόρος που πηγάζει από τη συλλογική δράση— πολιτοφροσύνη, εθελοντισμός, κοινωνική προσφορά και συνοχή— επηρεάζοντας το ευρύτερο οικονομικό και κοινωνικό περιβάλλον (Bourdieu, 1983; Coleman, 1988; Putnam, 1993, 2000; Kamberidou & Patsantaras 2007).
Παρ' όλα αυτά, στις μέχρι τώρα μελέτες για το κοινωνικό κεφάλαιο έχει παραμεληθεί η παράμετρος *φύλο* και για τον λόγο αυτόν ερευνητές/τριες συχνά αποκαλούν τη θεωρία του Robert Putnam (2000) *gender-blind* ή *gender-neutral*, δηλαδή τυφλή ή ουδέτερη ως προς το φύλο. Ο Putnam έχει δεχτεί έντονη κριτική, ειδικά για τη έλλειψη αναλύσεων που αφορούν δομικές ανισότητες και σχέσεις εξουσίας […] Εν ολίγοις, αγνοείται η έμφυλη διάσταση, η μεγάλη γυναικεία συμμετοχή στην εθελοντική δραστηριότητα και σε κοινωνικά δίκτυα, που ρίχνει νέο φως στην ενεργή δραστηριοποίηση των πολιτών στα κοινά και στις εθελοντικές οργανώσεις (European Commission, 2017; US Dept. of Labor, 2016; WiSE, 2015; OECD, 2015).
Η έρευνα της έμφυλης διάστασης του κοινωνικού κεφαλαίου δείχνει ότι οι γυναίκες παίζουν σημαντικό ρόλο στους πόρους της οικονομικής ευημερίας και συμμετέχουν στην ανάπτυξη του κοινωνικού κεφαλαίου, ειδικά στις κοινότητες και σε τοπικά επίπεδα (Walseth, 2008). Συμμετέχουν με μεγαλύτερο ποσοστό από τους άνδρες σε εθελοντικές δραστηριότητες, φιλανθρωπικές οργανώσεις, άτυπα κοινωνικά δίκτυα, κοινωνικές ομάδες, συλλόγους και ειδικά στην ίδρυση κοινωνικών επιχειρήσεων στην Ευρώπη (WiSE, 2015; European Commission, 2017). Συμβάλλουν περισσότερο στην καλλιέργεια και την ενίσχυση κοινωνικών δεσμών

[13] Λόγω των διαφορετικών ορισμών της έννοιας του κοινωνικού κεφαλαίου, η μέτρησή του δεν είναι ένα εύκολο έργο. Ερευνητές/τριες εστιάζουν κυρίως σε ερωτήσεις σε σχέση με την εμπιστοσύνη και τους κοινωνικούς δεσμούς (trust and ties) και τη συμμετοχή σε ομάδες και κοινωνικά δίκτυα (Coleman, 1988; Putnam 1993, 2000, κ.ά).

(εμπιστοσύνης και αλληλεγγύης) που αποτελούν συστατικά στοιχεία του κοινωνικού κεφαλαίου ή αυτό που ο Putnam (2000) προσδιορίζει ως «γεφυροποιό» κοινωνικό κεφάλαιο. Για παράδειγμα, σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Εργασίας των ΗΠΑ, το ποσοστό εθελοντισμού για τις γυναίκες ανέρχεται στο 27.8%, ενώ στους άνδρες είναι 21.8% (US Dept. of Labor, 2016) […]
Όσον αφορά στον εθελοντισμό στην κοινωνική περιοχή του αθλητισμού, αναμφισβήτητα ο αθλητισμός *κτίζει* κοινωνικό κεφάλαιο. Αποτελεί όχι μόνο *πολιτιστικό θεσμό* και δυναμικό κοινωνικό μοντέλο, αλλά παγκόσμιο φαινόμενο και κοινωνική περιοχή που μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της κοινωνικής ενσωμάτωσης. Αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για την αντιμετώπιση συγκρουσιακών καταστάσεων και κοινωνικών διακρίσεων, και ειδικά για την καλλιέργεια ηγετικών δεξιοτήτων. Για παράδειγμα, οι *Coaches Across Continents*[14] (σε ελεύθερη μετάφραση *προπονητές/τριες χωρίς σύνορα)* χρησιμοποιούν τον αθλητισμό ως κίνημα ή μέσο κοινωνικής χειραφέτησης. Από το 2008 έχουν εργαστεί σε 41 χώρες (385 προγράμματα), έχουν εκπαιδεύσει και πιστοποιήσει 18.474 προπονητές/τριες που εργάστηκαν εθελοντικά σε κοινότητες με 2.533.245 νέους/νέες, και έχουν επηρεάσει άμεσα (directly impacted) 2.533.245 νέους ανθρώπους. Αυτή η οργάνωση εκπαιδεύει γυναίκες και άνδρες να αναγνωρίζουν/εντοπίζουν κοινωνικές διακρίσεις, κοινωνικά ζητήματα και συγκρουσιακές καταστάσεις στις κοινότητές τους και τα σχολεία τους και στη συνέχεια να τα διαχειρίζονται. Αναπτύσσουν και εφαρμόζουν συνεργασίες και προγράμματά που επικεντρώνονται στην ειρηνική επίλυση συγκρούσεων, τα δικαιώματα του παιδιού, την υγεία και ευεξία (που συμπεριλαμβάνει ενημέρωση και διαχείριση του HIV), την κοινωνική ενδυνάμωση των γυναικών και την έμφυλη ισονομία. Αξιόλογο και το κοινωνικό έργο και άλλων οργανώσεων όπως οι *Peace and Sport*, *Champions for Peace*, *Football 4 Peace*, *Peace Games org. που εξελίχθηκε στο PeaceFirst, Sport in Society, Sportanddev.org (*sport for development*), Sport&*EU, *Association for the Study of Sport and the European Union*, και πολλά άλλα. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το αθλητικό *κίνημα* κτίζει κοινωνικό κεφάλαιο.

Γεφυρώνοντας το έμφυλο χάσμα: γυναίκα, αθλητισμός και ηγεσία

«Πείσμα, αυτοπειθαρχία, συνέπεια, προγραμματισμός, στόχευση, υπομονή» (Βούλα Πατουλίδου, 2016)

Τα αποτελέσματα μεγάλου αριθμού ποιοτικών ερευνών οι οποίες επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ φύλου, αθλητισμού και επιχειρηματικότητας δείχνουν μια θετική συσχέτιση μεταξύ των παραμέτρων αθλητική εμπειρία και επιτυχημένη ηγεσία. Διερευνώντας πιθανούς συσχετισμούς μεταξύ αθλητικής εμπειρίας και επιχειρηματικής δραστηριότητας αναδεικνύεται ότι ο αθλητισμός προάγει δεξιότητες που είναι σημαντικές για το *επιχειρείν* και για τα δύο φύλα.
Είναι ερευνητικά τεκμηριωμένο ότι ένα ιστορικό αθλητικής συμμετοχής αποτελεί χρήσιμο εργαλείο όσον αφορά στην καλλιέργεια ηγετικών δεξιοτήτων. Γυναίκες και άνδρες, που υπήρξαν αθλήτριες/ες ή είχαν συστηματική αθλητική δραστηριότητα βρίσκονται σε προνομιακή θέση να ηγηθούν. Αυτό δεν σημαίνει εξ ορισμού ότι οι αθλήτριες/ες μπορούν να γίνουν ισχυρά και πετυχημένα στελέχη στον κόσμο των επιχειρήσεων. Σαφώς χρειάζονται κι άλλα προσόντα και παίζουν ρόλο παράγοντες όπως οι σπουδές, μεταξύ άλλων. Ωστόσο ένα ιστορικό αθλητικής εμπειρίας αποτελεί χρήσιμο εργαλείο, ειδικά για τις γυναίκες που αποτελούν *ανεκμετάλλευτη πηγή* κοινωνικού κεφαλαίου, γεφυρώνοντας το έμφυλο χάσμα στην ηγεσία […]

Βλ. ολόκληρο το άρθρο / Full pdf at *http://www.tinyurl.com/k69yq56 σελ.* 31-40.
-UoA scholar: *Το Ανεκμετάλλευτο Κοινωνικό Κεφάλαιο του Αθλητισμού: Η Γυναίκα Αθλήτρια* (ή http://scholar.uoa.gr/ikamper/publications)
-RG:
https://www.researchgate.net/publication/316990102_To_Anekmetalleuto_Koinoniko_Kephalaio_tou_Athletismou_E_Gynaika_Athletria

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

EY Global & EspnW (2015). Where will you find your next leader? EY Building a better working world, Ey.com/womenfastforward and EspnW: http://www.ey.com/Publication/vwLUAssets/EY-where-will-you-find-your-next-leader/$FILE/where-will-you-find-your-next-leader-report-from-EY-and-espnw.pdf (τελευταία πρόσβαση 19/11/2016).

EY Women Athletes Business Network (2017). Athlete Interviews- Get inspired by athletes who have successfully taken the journey to a new career: http://www.ey.com/br/pt/about-us/our-sponsorships-and-programs/women-athletes-global-leadership-network---in-the-locker-room-with (τελευταία πρόσβαση 23/4/2017)

Global Gender Gap Report (2016). The Global Gender Gap Report: http://reports.weforum.org/global-gender-gap-report-2016/the-global-gender-gap-report-2016/ (τελευταία πρόσβαση 19/4/2017)

Greer, M. L. (2009). *Women Athletes and Entrepreneurs: An Exploratory, Comparative Study*. Publisher Author House, Bloomington Indiana.

[14] Βλ. *Coaches Across Continents*: http://coachesacrosscontinents.org/ (τελευταία πρόσβαση 20/4/2017)

Kamberidou, I. (2011). Gender Devaluation and Gender Fatigue: Getting Women on the Glass Escalator. Paper presented at the *Digital Agenda Assembly*, workshop 22: Women for Smart Growth. Digital Agenda http://ec.europa.eu/ (pp. 1–13). European Commission, Brussels, Belgium http://ec.europa.eu/digital-agenda/en/workshop-22-women-smart-growth. Copy at *http://www.tinyurl.com/hxgql9a*

Kamberidou, I., & Patsantaras, N. (2007). A new concept in European sport governance: sport as social capital. *Biology of exercise*, 3, 21–34. Copy at *http://www.tinyurl.com/hc4k8gm*

Walseth, K. (2008). Bridging and bonding social capital in sport—experiences of young women with an immigrant background. *Journal Sport, Education and Society*, vol. 13, issue 1, Taylor & Francis.

ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ ΣΤΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

ΥΒΟΝΝΗ ΧΑΡΑΧΟΥΣΟΥ

Τα τμήματα «γυναικείων σπουδών» τα γνωστά «Women studies» άρχισαν να εμφανίζονται από το 1970 και σταδιακά να εξαπλώνονται σε πολλά Πανεπιστήμια της Βορείου Αμερικής και της Ευρώπης, είτε με την μορφή αυτόνομων Πανεπιστημιακών τμημάτων, είτε με την μορφή σεμιναρίων. Στην Ελλάδα άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους στην δεκαετία του 80, ως μεμονωμένες πρωτοβουλίες πανεπιστημιακών γυναικών, με την μορφή σεμιναρίων ή προαιρετικών μαθημάτων ενσωματωμένων στα παραδοσιακά προγράμματα σπουδών των υπαρχόντων Πανεπιστημιακών τμημάτων (Georgoudaki, 1993).
Οι «γυναικείες σπουδές» έγιναν ένα νέο πεδίο γνώσης, που ζητά να θέσει ερωτήσεις που προκύπτουν από την έννοια της διαφοράς των φύλων στις προυποθέσεις και τα επιστημονικά θεμέλια των επιμέρους επιστημών Οι «γυναικείες σπουδές» με το περιεχόμενο τους έχουν αμφισβητήσει με επιτυχία τις καθιερωμένες για πολλά χρόνια ανδροκρατικές αντιλήψεις για την γνώση και την έρευνα και τις επαναπροσδιορίζουν μέσα από τις διαφορετικές φεμινιστικές προσεγγίσεις. Οι φεμινιστικές αυτές προσεγγίσεις, στις σχολές των αθλητικών επιστημών σε αντίθεση με άλλα Πανεπιστημιακά τμήματα, περιορίζονται περισσότερο στα πλαίσια της αθλητικής κοινωνιολογίας (CAAWS, 1990). Επομένως οι ευκαιρίες για τις φοιτήτριες (που πολλές από αυτές είναι αθλήτριες) για φεμινιστική αφύπνιση και παιδεία στις αθλητικές σχολές, ιδιαίτερα στην Ελλάδα, είναι περιορισμένες και αυτό εξηγεί εν μέρει την έλλειψη φεμινιστικής αθλητικής συνείδησης στις γυναίκες που ασχολούνται με τα σπορ σε Πανεπιστημιακό επίπεδο (Χαραχούσου, 2004).
Από την άλλη μεριά ελάχιστα Πανεπιστημιακά τμήματα «γυναικείων σπουδών» παρέχουν θέματα γύρω από τις γυναίκες και τα σπορ και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα αθλητικά θέματα σπάνια να φθάνουν σ' ένα ευρύ ακροατήριο φοιτητών/τριών πέρα από τον χώρο των αθλητικών επιστημών. Επιπρόσθετα, στα τμήματα αυτά δίνεται συνήθως έμφαση στην συνεισφορά του οργανωμένου φεμινιστικού κινήματος στην ανάμειξη και πρόοδο των γυναικών σε σημαντικούς χώρους, όπως της οικονομίας, παιδείας, πολιτικής κλπ. ενώ χώροι λιγότερο σημαντικοί όπως ο αθλητισμός αγνοούνται.

Φεμινιστικές προσεγγίσεις στις «γυναικείς σπουδές» των σπορ

Οι φεμινιστικές προσεγγίσεις στις «γυναικείς σπουδές» των σπορ έχουν σαν βασικό στόχο την ανάλυση των διαφυλικών σχέσεων μέσα στην πατριαρχική κοινωνία, όπως αυτές βιώνονται και αναπαράγονται δια μέσου των σπορ και άλλων κινητικών μορφών. Αυτές οι προσεγγίσεις περιλαμβάνουν κριτικές αναλύσεις των δυναμικών που αναπαράγουν τις διαφυλικές σχέσεις και τα ανδρικά προνόμια στα σπορ, καθώς επίσης την πατριαρχική πρακτική και την ανδρική ηγεμονία στα σπορ, με στόχο την αλλαγή αυτών των δυναμικών (Birrell, 2002).
Η εξελικτική πορεία της φεμινιστικής θεώρησης στα σπορ περιλαμβάνει δύο βασικά φεμινιστικά ρεύματα που εκφράζουν τις δικές τους κοινωνιολογικές προσεγγίσεις (θεωρίες). Τα ρεύματα αυτά είναι *τα φιλελεύθερα* και τα *ριζοσπαστικά*, τα οποία δίνουν έμφαση στην ανάλυση των διαφυλικών σχέσεων μέσα στην πατριαρχική κοινωνία, όπως αυτές εμφανίζονται μέσα στα σπορ και αναπαράγονται δια μέσου αυτών (Birrell, 2002). Τα ρεύματα αυτά διεκδικούν, τα μεν φιλελεύθερα την απλή άρση των εμποδίων για την συμμετοχή των γυναικών, τα δε ριζοσπαστικά την πλήρη αναμόρφωση της παραδοσιακής δομής του αθλητισμού, ώστε να είναι προσφιλής στις γυναίκες.
Άλλα σημαντικά φεμινιστικά ρεύματα με μια πιο συνθετική προσέγγιση έκαναν επίσης την εμφάνισή τους προσπαθώντας να ανακαλύψουν και να αναλύσουν την διασύνδεση και άλλων παραγόντων που δημιουργούν καταπιεστικές σχέσεις στις γυναίκες. Έτσι εμφανίζεται ο *Μαρξιστικός φεμινισμός*, όπου η κοινωνική τάξη παίρνει το προβάδισμα έναντι του φύλου και που θεωρεί ότι αν εκλείψει η οικονομική εκμετάλλευση οι ανισότητες των φύλων θα εξαφανισθούν. Στον αθλητισμό αυτή η προσέγγιση θα ενισχύσει τις γυναίκες εργάτριες – αθλήτριες, προπονήτριες και διοικητικά στελέχη – περιορίζοντας την εκμετάλλευσή τους. Το ρεύμα αυτό σύντομα θα ανασχηματισθεί προς μια *σοσιαλιστική φεμινιστική* κατεύθυνση που προσβλέπει στην πατριαρχία σαν μια βασική παράμετρο προς ανάλυση και η οποία σε συνδυασμό με την τάξη και το κοινωνικό φύλο δημιουργούν την ανισότητα και την καταπίεση στις γυναίκες μέσα και έξω από τον αθλητισμό.

Άλλες σημαντικές φεμινιστικές προσεγγίσεις με ιδιαίτερα κριτική ανάλυση των αθλητικών φαινομένων είναι οι *πολιτισμικές μελέτες* που ανοικτά τοποθετούν την εξουσία στο επίκεντρο του προβληματισμού τους και πώς αυτή αναπαράγει τις σχέσεις των φύλων, αντιστέκεται και μετασχηματίζεται δια μέσου του αθλητισμού. Η πιο σύγχρονη φεμινιστική προσέγγιση είναι η *μεταμοντέρνα* η οποία εκφράζει περισσότερο την σύγχυση και τις αντιπαραθέσεις της σημερινής κοινωνίας. Στη μεταμοντέρνα προσέγγιση δεν παρατηρείται «αντικειμενική» γνώση ή «πραγματικότητα» και το «γένος» ερμηνεύεται σαν κάτι στο οποίο οι άνθρωποι συμφώνησαν ως ένα σημαντικό διακριτό αξίωμα. Επομένως μπορεί να θεωρηθεί σαν μια περιστασιακή παράμετρος, η οποία καθορίζει τη διαφυλική συμπεριφορά (Thomsson, 1999).
Η μεταδομική θεωρία με κύριο εκφραστή της τον Foucault επικεντρώνεται στην ανάλυση της κοινωνικής οργάνωσης, των κοινωνικών νοημάτων, την εξουσία, και την προσωπική αντίληψη, όπως αυτές κατασκευάζονται διαμέσου της γλώσσας ή άλλες μορφές επικοινωνίας. Η θεωρητική και μεθοδολογική στρατηγική της ανάλυσης επικεντρώνεται στην κατασκευή της αφήγησης και την πάλη των εννοιών. Οι αφηγήσεις ενεργούν ως αξίες τις οποίες αναπαράγουν τα κοινωνικά ιδρύματα, όπως αναπαράγουν τους τρόπους που οι άνθρωποι σκέφτονται και ενεργούν (Bohan, 1997; Gavey, 1997; Weedon, 1997). Τα σπορ και τα «αθλητικά σώματα» παρέχουν προφανείς χώρους για τέτοιου είδους αφηγηματικές αναλύσεις.
Μια άλλη θεωρητική τάση που αναφαίνεται στη φεμινιστική σκέψη κατά μήκος της μοντέρνας/ μεταμοντέρνας διχοτόμου είναι η «γυναικεία δράση» (women's agency). Στα πλαίσια της γυναικείας δράσης και αντίστασης οι γυναίκες μέσω της «διαπραγμάτευσης» και του «παζαρέματος» μεταβάλουν την εικόνα τους από παθητικά θύματα ενός μηχανιστικού και προκαθορισμένου συστήματος σε μια αυξανόμενη αναγνώριση των δυνατοτήτων για αγώνα, αντίσταση, και δυναμική εναντίωση στο κατεστημένο. Στον χώρο των σπορ και της αναψυχής η συμμετοχή ανδρών και γυναικών καθώς και οι απόψεις που επικρατούν σ' αυτούς τους χώρους λειτουργούν τόσο στο να αναπαράγουν κατεστημένες τακτικές διαφυλικών σχέσεων όσο και στο να αντιστέκονται και προοδευτικά να τις αλλάζουν. Παραδείγματα αντίστασης αποτελούν οι γυναίκες που κάνουν bodybuilding και boxing και οι άνδρες cheerleaders. Στην περίπτωση συγκεκριμένα των γυναικών που κάνουν bodybuilding & boxing, το σώμα είναι ο πιο σημαντικός μεγεθυντικός φακός των εννοιών, οι οποίες ανταγωνίζονται σταθερά και αλλάζουν σύμφωνα με τα μηνύματα και την διαφυλική εξουσία που επικρατεί σ' αυτούς τους κατεξοχήν ανδρικούς αθλητικούς χώρους.
Η προσέγγιση της αντίστασης τροφοδότησε την Queer (ιδιόμορφη) προσέγγιση και την transgender πρόκληση, αφού προκαλεί την καθιερωμένη κοινωνικο-σεξουαλική τάξη, η οποία κατασκευάζει την ετεροσεξουαλικότητα ως υποχρεωτική. Η queer προσέγγιση συχνά αναφέρεται στις ομοφυλοφυλικές, λεσβιακές, αμφισεξουαλικές ή transgendered σεξουαλικότητες (Heather, 1997). Η queer προσέγγιση στηρίζεται στην αλληλοεπίδραση ανάμεσα στο βιολογικό φύλο, το κοινωνικό φύλο (γένος) και τη σεξουαλικότητα (επιθυμία). Το *κοινωνικό φύλο* (γένος) είναι το πρώτο που έχει αποδομηθεί, αφού είναι φανερό ότι είναι κοινωνικά και πολιτισμικά κατασκευασμένο. Σύμφωνα με την Birrell (2002) τα τελευταία χρόνια τέθηκε το βιολογικό φύλο και η σεξουαλικότητα σε αμφισβήτηση ως διακριτά σύνολα, αφού μπορεί να υπάρχουν περισσότερα από δύο φύλα χωρίς αμοιβαίο αποκλεισμό.
Οι μελλοντικές τάσεις στις φεμινιστικές προσεγγίσεις φαίνεται να υιοθετούν τη σύνθεση των διάφορων φεμινιστικών μετα-δομικών προσεγγίσεων που αφορούν τη σημαντικότητα της κουλτούρας και του λόγου στην κατασκευή του κοινωνικού φύλου με τις πιο παραδοσιακές υλιστικές προσεγγίσεις. Έτσι όσο η κουλτούρα εξακολουθεί να τροφοδοτεί προνόμια με βάση το κοινωνικό φύλο στα σπορ και όσο τα σπορ παραμένουν ένας χώρος αναπαραγωγής τέτοιων προνομίων, οι φεμινιστικές προσεγγίσεις με τις σύγχρονες προσαρμογές τους θα συνεχίζουν να συμβάλλουν και να τροφοδοτούν σημαντικά την Πανεπιστημιακή γνώση και έρευνα στα αθλητικά τμήματα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Birrell, S. (2002) "Feminist theories for sport" in J. Coacley and E. Dunning (eds), *Handbook in Sports Studies*, pp. 61-76, Sage Publications.
Bohan, J. S. (1997). Regarding gender: Essentialism, constructionism, and feminist psychology. In M. M. Gergen & S. N. Davis (Eds.), Toward a new psychology of gender: A reader (pp. 3147). New York: Routledge.
CAAWS, (1990). Results of the survey of women in sport and physical activity courses at Canadian Universities, Ottawa: Canadian Association for the Advancement of Women in Sport and Physical Activity.
Gavey, N. (1997). Feminist poststructuralism and discourse analysis. In M. M. Gergen & S. N. Davis (Eds.) Toward a new psychology of gender: A reader (pp. 49-64). New York: Routledge.
Georgoudaki, E. (1993) "Greece" in M. Steen and T. Levin (eds) *European Women's Studies Guide* (W.I.S.E.) Utrecht.
Heather, B. (1997) "Big boofy blokes in frocks: feminism, football & sexuality", *Social Alternatives,* Vol. 16, (1) p.5, p.5.
Thomsson, H. (1999) "Yes, I used to exercise, but…- a feminist study of exercise in the life of Swedish women". *Journal of Leisure Research,* Vol. 31, (1), pp. 35-56.
Weedon, C. (1997). Feminist practice & poststructuralist theory. 2nd ed. Oxford: Blackwell.
Χαραχούσου, Υ. (2004) «Το φεμινιστικό κίνημα και η γυναικεία συμμετοχή στα σπορ». *Γυναίκα και Άθληση,* Τόμος 3, Τεύχος 1, σελ. 30-38.

«ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»

ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΚΟΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Ο αθλητισμός αποτελεί μια σημαντική κοινωνική λειτουργία στην καθημερινότητα των πολιτών ειδικά στο τρίπτυχο της ενεργητικής σωματικής χρήσης, της παθητικής ψυχαγωγίας και της ανταγωνιστικής δραστηριοποίησης, όπου έχει κυρίαρχο ρόλο αφού εξυπηρετούνται οι βασικές ανάγκες των ανθρώπων όπως η ψυχοσωματική ευεξία, η αναψυχή και η επίτευξη προσωπικών επιδόσεων. Χρήσιμο θα είναι να αναφερθούμε στη διαστρωμάτωση και την κοινωνική κινητικότητα οι οποίες στην ελληνική πραγματικότητα σχετιζόμενες με τον αθλητισμό διαμορφώνουν λειτουργίες και γεγονότα που έχουν άμεση αντανάκλαση στην κοινωνική, πολιτική, οικονομική και της ποιότητας ζωής των πολιτών. Είναι βιβλιογραφικά γνωστό ότι το πολιτισμικό κεφάλαιο που μεταφέρεται λόγω καταγωγής και γεωγραφικής παρουσίας είναι σημαντικό στην εξέλιξη των προσδοκιών των πολιτών, κυρίως ως προς τις καθημερινές τους επιλογές που σχετίζονται με τα θέματα της αισθητικής, της υγείας, της εργασίας και των δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου. Αυτό ερμηνεύεται μέσα από το HABITUS δηλαδή τις ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ή ΕΞΕΙΣ οι οποίες μεταδιδόμενες κληρονομικά – οσμωτικά μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον, αλλά και ως σύστημα αγωγής οικογένειας, εκπαίδευσης και πολιτισμικών αναφορών, επηρεάζουν καθοριστικά τους ανθρώπους σε αναλογία της ένταξης – παρουσίας τους στα ανώτερα λιγότερο, αλλά στα μεσαία και κατώτερα στρώματα πολύ περισσότερο. Οι επιλογές του γούστου στην αισθητική ειδικότερα όταν αναφερόμαστε στο ΣΩΜΑ είναι που σηματοδοτεί τις επιλογές του τρόπου και των περιεχόμενων που θα χρησιμοποιηθούν για να εξυπηρετήσουν τις προσδοκίες επίτευξή τους, με αναφορά φυσικά σε δράσεις σωματικής άσκησης και αθλητισμού που αναγνωρίζονται ως οι σημαντικότερες γιαυτό τον σκοπό. Η κοινωνιολογική και πολιτισμική ερμηνεία της άσκησης και του αθλητισμού πρέπει να δικαιώνει τις ερευνητικές και επιστημονικές διαπιστώσεις που αφορούν την ουσιαστική συμβολή τους στην υποστήριξη της ποιότητας ζωής των κοινωνικών ομάδων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

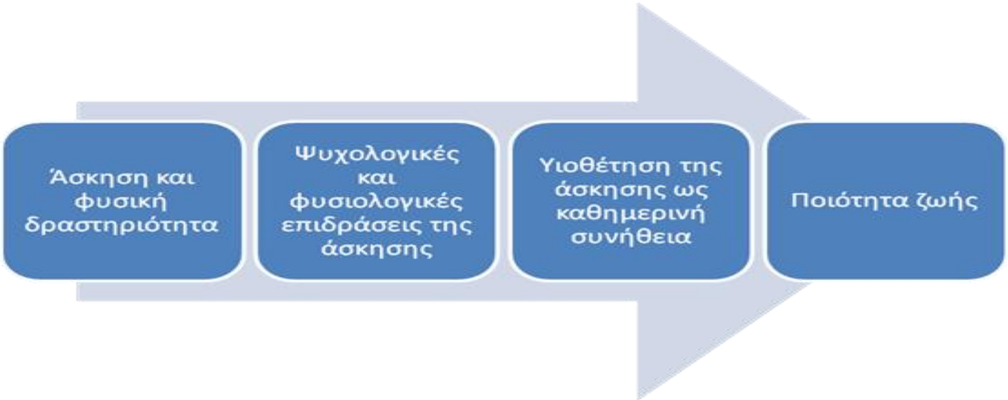
Αυγερινός, Θ. (2007). Κοινωνιολογία του Αθλητισμού. Θεσσαλονίκη, University Studio Press.
Αλεξιάς, Γ. (2006). Κοινωνιολογία του Σώματος. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
Αντόρνο Τ., Χορκχάϊμερ Μ. (1987). Κοινωνιολογία Εισαγωγικά Δοκίμια. Αθήνα, Κριτική.
Baumann Z. (1992). Ο πολιτισμός ως πράξη. Αθήνα. Gudeberg.
Baumann Z. (2007). Ρευστή Αγάπη, Αθήνα, Εστία. Bourdieu, P. (2002). Η Διάκριση: Κοινωνική κριτική της καλαισθητικής κρίσης. Αθήνα, Πατάκης.
Bourdieu P., Passeron, Cl-J. (1996). Οι κληρονόμοι. Αθήνα, Καρδαμίτσα.
Bottomore T., Marsal T. (1997). Ιδιότητα του Πολίτη και Κοινωνική Τάξη. Αθήνα, Gutenberg.
Βεργόπουλος Κ. (1984). Η Συγκρότηση της Νέας Αστικής Τάξης. Αθήνα, Θεμέλιο.
Γεωργούλας, Στρ. (2010). Η κοινωνία του ελεύθερου χρόνου. Αθήνα, Πεδίο.
Elias N., Dunning, E. (1998). Αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος στην εξέλιξη του πολιτισμού. Αθήνα, Δρομέας.
Κωνσταντινάκος, Π. (2008). Η Οργάνωση της Άσκησης – Άθλησης στην Ελληνική Κοινωνία. Αθήνα, Παπαζήσης.
Κωνσταντινάκος, Π. (2015). Κοινωνιολογία των Πολιτισμικών Δραστηριοτήτων: Αθλητισμού, Πολιτισμού και Αναψυχής. Αθήνα, Παπαζήσης.
Κορωναίου, Α. (1996). Κοινωνιολογία του ελεύθερου χρόνου. Αθήνα: Νήσος.
Μελάς, Κ., Παπαμιχαήλ, Γ. (2016). Το ανυπόφορο βουητό του κενού. Αθήνα, Αγγελάκη.
Μοσχονάς Α. (1999). Νεολληνική Κοινωνία Ιστορικές και Κριτικές Προσεγγίσεις. Αθήνα, Κριτική.
Παπαμιχαήλ Γ. (2001). Εξατομίκευση και παγκοσμιοποίηση. Θεσσαλονίκη, University Studio Press.
Παπαδημητρίου Ζ. (1996). Κοινωνιολογικά Ανάλεκτα. Όψεις της σύγχρονης βιομηχανικής κοινωνίας. Αθήνα, Παπαζήση.
Πατινιώτης Ν. (2007). Γνώση και Εργασία. Αθήνα, Μεταίχμιο.

ΤΟ ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ: Η ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Στο σχολείο, το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι το μόνο όπου οι μαθητές εξασκούν το σώμα τους. Ωστόσο, *οι ρίζες της δια βίου άσκησης για υγεία δεν αποτελούνται μόνο από κινητικές δεξιότητες, ή μόνο από γνώσεις, αλλά κυρίως από θετικά βιώματα φυσικής δραστηριότητας που συνδέονται αποτελεσματικά με γνώσεις σε θέματα άσκησης για υγεία, με κοινωνικές σχέσεις και κινητικές δεξιότητες και φυσικές ικανότητες οι οποίες με τη σειρά τους εξασφαλίζουν αποτελεσματική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες*. Τα θετικά αυτά βιώματα αποτυπώνονται ως ευχάριστες αναμνήσεις στην ανθρώπινη μνήμη. Θετικά συναισθήματα που συνδέονται μ' αυτές τις αναμνήσεις, όπως ευχαρίστηση, ενδιαφέρον, ενθουσιασμός, αίσθηση δύναμης, έμπνευση, κτλ, ενεργοποιούν υποσυνείδητα ευχάριστες εικόνες, γνώσεις, σκέψεις, στόχους που παρακινούν τους ανθρώπους για άσκηση. Ο ρόλος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής είναι να αναπτύξει τις γνώσεις, τις σωματικές και τις κοινωνικές ικανότητες των μαθητών εξασφαλίζοντας ότι ο τρόπος που γίνεται το μάθημα συμβάλει ώστε όλοι οι μαθητές να αποκομίζουν θετικά συναισθήματα, θετικές εμπειρίες που θα τους παρακινούν να ασκούνται

και εκτός σχολείου αλλά και δια βίου. Το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ) ακολουθώντας μια νέα για τα ελληνικά δεδομένα διαδικασία, προχώρησε κατά το 2014 στον ορισμό ομάδων αξιολόγησης των προγραμμάτων σπουδών όλων των γνωστικών αντικειμένων για το Λύκειο και στη σύνταξη νέων προγραμμάτων σπουδών καθώς και οδηγών εκπαιδευτικού. Σ' αυτή τη σημαντική μεταρρυθμιστική προσπάθεια μέλη του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, συνάδελφοι άλλων ΤΕΦΑΑ, εκπαιδευτικοί και σχολικοί σύμβουλοι Φυσικής Αγωγής έλαβαν ενεργά μέρος δηλώνοντας με τη συμμετοχή τους την αναγνώριση της ευθύνης για τα δρώμενα στο χώρο της Φυσικής Αγωγής στη χώρα μας.
Η αξιολογική έκθεση του προηγούμενου προγράμματος σπουδών καθόρισε τη φιλοσοφία, τους σκοπούς του Προγράμματος Σπουδών σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα γνώσεων-δεξιοτήτων-ικανοτήτων καθώς και τους άξονες πάνω στα οποία θα έπρεπε να βασιστεί η σύνταξη του νέου Προγράμματος Σπουδών και του Οδηγού Εκπαιδευτικού (σύνοψη του μοντέλου μπορείτε να δείτε στην Εικόνα 1).



Εικόνα 1: Η άσκηση και η ποιότητα ζωής είναι άρρηκτα δεμένες μεταξύ τους.

Ο σχεδιασμός της μάθησης που καθορίζεται από τα Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών (ΑΠΣ) είναι μια στοχοκεντρική διαδικασία, δηλαδή μια διαδικασία που διέπεται από στόχους. Ωστόσο, οι μαθησιακοί στόχοι είναι απαραίτητο να έχουν την απαραίτητη ευκρίνεια ή σαφήνεια και να αναλύονται ιεραρχικά επαρκώς, ώστε να καθοδηγούν τόσο τον εκπαιδευτικό όσο και τον μαθητή να καταλάβουν «τι ακριβώς επιδιώκουν» και «τι αξίζει να επιδιώξουν». Η διατύπωση και διάρθρωση αυτών των σκοπών είναι ανάγκη επίσης να μπορεί να απαντήσει στο «γιατί» - γιατί επιδιώκουμε αυτούς τους σκοπούς – κι αυτό είναι ανάγκη να δίνεται μέσα από σύγχρονες παιδαγωγικές και επιστημονικές προσεγγίσεις και δεδομένα που απαντούν με επάρκεια στο παιδαγωγικό ιδεώδες της εποχής που ζούμε. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό ο εκπαιδευτικός να είναι ενεργός διαμορφωτής της μαθησιακής διαδικασίας, ώστε να μπορεί να προσαρμόσει τη διδασκαλία του ανάλογα και με τις ανάγκες και τις δυνατότητες των μαθητών στο σχολείο της περιοχής που ασκεί τα καθήκοντά του.

Ο Κύριος Σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο σήμερα

Ως κύριος σκοπός της Φυσικής Αγωγής στο Λύκειο ορίζεται η «***δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής***» και γύρω από αυτόν το σκοπό οργανώνεται το Πρόγραμμα Σπουδών (ΦΕΚ αριθ. 197, Τεύχος 2°, 23-1-2015). Ο σκοπός αυτός, μέσα από την παροχή κατάλληλων ευκαιριών στα νέα άτομα, δίνει έμφαση στην προαγωγή της υγείας της δικής τους αλλά και των άλλων, στο ευ ζην, στην προαγωγή ενός εύρους αθλητικών, κινητικών και, γενικότερα, σωματικών δραστηριοτήτων, στη συστηματική συμμετοχή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο κεντρικός σκοπός της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής αναλύθηκε σε τέσσερις επιμέρους σκοπούς, οι οποίοι αναλύονται περαιτέρω σε υποσκοπούς (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Επιμέρους σκοποί με βάση τη δια βίου άσκηση για υγεία, οι αντίστοιχοι υποσκοποί και ενδεικτικά θέματα και δραστηριότητες (συνοπτικά).

Επιμέρους σκοποί	*Υποσκοποί*	*Ενδεικτικά θέματα ή/και δραστηριότητες*
Επιμέρους σκοπός 1: *Επιδεικνύει ικανότητα σε ένα εύρος αθλητικών και κινητικών δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες για την*	1.1 Διατηρεί κινητικές δεξιότητες που έχει ήδη διδαχθεί και τις αναπτύσσει περαιτέρω προκειμένου να εκτελέσει πιο σύνθετες ή πολύπλοκες δεξιότητες 1.2 Αναπτύσσει νέες δεξιότητες σε	• Αθλήματα • Χοροί • Τροποποιημένα παιχνίδια και κινητική επιδεξιότητα

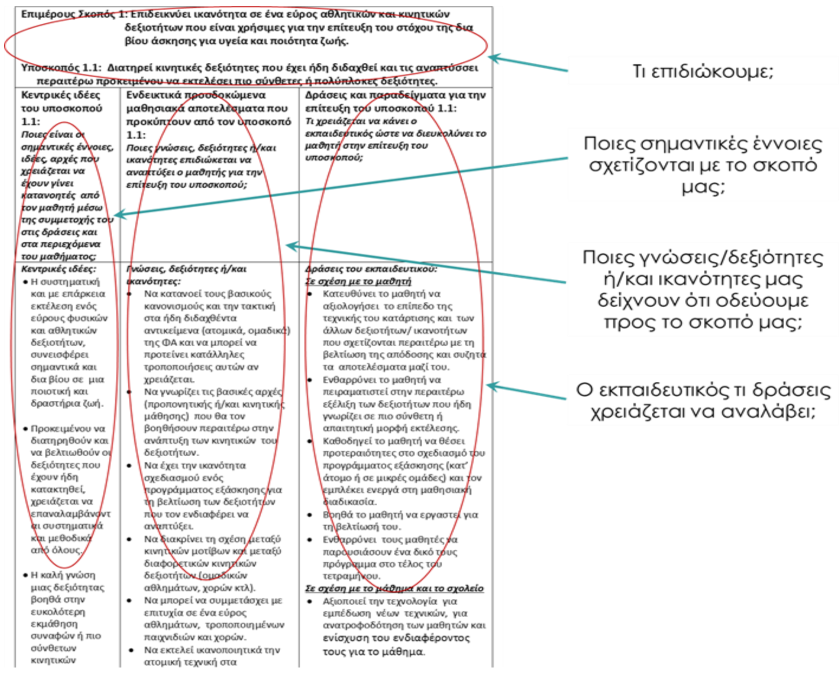
επίτευξη του στόχου της δια βίου άσκησης για υγεία και ποιότητα ζωής.	καινούριες φυσικές δραστηριότητες (αθλήματα, χορούς κτλ) 1.3 Επιλέγει σύμφωνα με τις επιθυμίες του και τις κινητικές του ικανότητες τις αθλητικές και φυσικές δραστηριότητες που του ταιριάζουν καλύτερα και εξελίσσεται περαιτέρω σε αυτές	
Επιμέρους σκοπός 2: *Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει γνώσεις και έννοιες των επιστημών που συμβάλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.*	2.1 Κατανοεί βασικές αρχές της άσκησης και τις εφαρμόζει προκειμένου να γυμνάζεται με ασφάλεια κάτω από διαφορετικές συνθήκες σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων 2.2 Κατανοεί τις λειτουργίες και τους τρόπους κίνησης του σώματος και είναι σε θέση να εφαρμόσει αυτή τη γνώση προς όφελός του/της προσαρμόζοντας το επίπεδο της άσκησης στις προσωπικές του/της ανάγκες και δυνατότητες 2.3 Κατανοεί τις επιπτώσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής και τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και στην πρόληψη ασθενειών 2.4 Κατανοεί με ποιόν τρόπο η διατροφή και η άσκηση συμβάλουν στην υγεία και στον ελέγχου βάρους και είναι σε θέση να αξιολογήσει μη θεμιτές πρακτικές (π.χ., συμπληρώματα διατροφής, απαγορευμένες ουσίες κτλ) 2.5 Κατανοεί και είναι σε θέση να εφαρμόσει ένα ευρύτερο πεδίο γνώσεων ψυχολογίας της άσκησης, γνώσεις για κοινωνικά ή ηθικής φύσης θέματα ή γνώσεις για θέματα παράδοσης και ιστορίας	• Γνώσεις • Άσκηση και φυσικές δραστηριότητες με ασφάλεια • Υγιεινές συνήθειες και ποιότητα ζωής
Επιμέρους σκοπός 3: *Είναι σε θέση να αναπτύξει και να διατηρήσει ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης για υγεία, μέσα από τη συστηματική συμμετοχή του σε ένα εύρος σωματικών δραστηριοτήτων.*	3.1 Ακολουθεί ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης που έχει αναπτύξει ο ίδιος ή σε συνεργασία με άλλους 3.2 Λαμβάνει πρωτοβουλία συμμετοχής ή/και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που παρουσιάζονται προκειμένου να γνωρίσει νέες φυσικές δραστηριότητες και αθλήματα με στόχο τη διασκέδαση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αυτό-έκφραση 3.3 Αξιολογεί αποτελεσματικά την πρόοδό του ως προς την τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καθώς και αποτελέσματα δοκιμασιών της φυσικής κατάστασής του 3.4 Παρουσιάζει βελτίωση ή το κατάλληλο επίπεδο σε δείκτες φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία	• Φυσική κατάσταση • Εναλλακτικές μορφές άσκησης • Φυσικές δραστηριότητες για υγεία
Επιμέρους σκοπός 4: *Επιδεικνύει υπεύθυνη κοινωνική συμπεριφορά, σεβασμό στη διαφορετικότητα, κατανόηση του άλλου φύλου και έχει αναπτύξει*	4.1 Εφαρμόζει κανόνες, διαδικασίες και απλές πρακτικές που τονίζουν τις αρχές του τίμιου αγώνα («ευ αγωνίζεσθαι») σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων 4.2 Επιδεικνύει σεβασμό στη διαφορετικότητα και κατανόηση του άλλου φύλου, καθώς και των συμμαθητών του οποιασδήποτε	• Θετική προσωπική, κοινωνική, ηθική συμπεριφορά • Δεξιότητες ζωής

κατάλληλες κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που συμβάλλουν στη δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.	μειονότητας (κατά το θρήσκευμα, την εθνότητα, κτλ) ή αναπηρίας 4.3 Επιδεικνύει υπευθυνότητα ως προς τους στόχους που θέτει και τους ρόλους που αναλαμβάνει 4.4 Επιδεικνύει πνεύμα συνεργασίας και υποστήριξης σε μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων και αθλημάτων αναπτύσσοντας θετικές κοινωνικές σχέσεις 4.5 Επιδεικνύει στοχευόμενη διάθεση να μεταφέρει τα παραπάνω καθώς και στρατηγικές βελτίωσης στον αθλητισμό σε άλλους τομείς της καθημερινής του/της ζωής	

Στο νέο **Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο** (ΦΕΚ αριθ. 197, Τεύχος 2ο, 23-1-2015) περιγράφεται ένας πρότυπος οδηγός μαθησιακών αποτελεσμάτων, ώστε να γνωρίζουν όλοι σε τι αποβλέπουμε και πως προσπαθούμε να το πετύχουμε. Αναλύεται η γενική φιλοσοφία του μαθήματος στο Λύκειο, καθορίζονται επιμέρους σκοποί και υποσκοποί, ενώ δίνονται βασικές κατευθυντήριες γραμμές για τη διδασκαλία του μαθήματος στο Λύκειο συνολικά.

Περιγραφή των προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων με πρακτικές υποδείξεις για την εφαρμογή στην πράξη

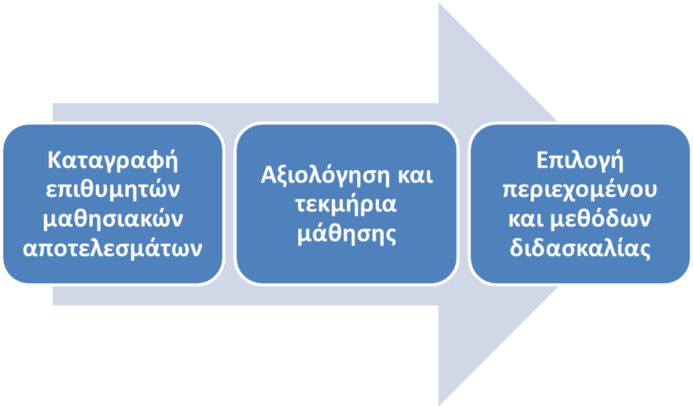
Κάθε υποσκοπός αναλύθηκε σε έναν πίνακα, συνοπτικά, που δίνουν μια συνοπτική εικόνα για κάθε υποσκοπό, δηλαδή κάθε προσδοκώμενου μαθησιακού αποτελέσματος που προβλέπει το παρόν Πρόγραμμα Σπουδών για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο, με περιγραφή των κυριότερων κεντρικών ιδεών, αλλά και των δράσεων που ο εκπαιδευτικός δύναται να αναλάβει προκειμένου να διευκολύνει το μαθητή στην επίτευξή τους συνολικά. Έμφαση δίνεται σε ομαδοσυνεργατικές μεθόδους διδασκαλίας, στην ανάπτυξη σχεδίων εργασίας και σε διδακτικές προσεγγίσεις που δίνουν πρωτοβουλίες στους μαθητές.
Κάθε κεντρική ιδέα μπορεί να οδηγεί σε μια ενότητα μαθημάτων ή ένα σχέδιο εργασίας στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Οι υποσκοποί αυτοί καθώς και τα σχετικά μαθησιακά αποτελέσματα αναλύονται περαιτέρω ανά τάξη με πιο αναλυτικά παραδείγματα και προτάσεις εφαρμογής στον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο.



Εικόνα 2: Ανάλυση του κάθε υποσκοπού.

Η οργάνωση της μάθησης

Τα παραπάνω στοιχεία αναλύονται πιο διεξοδικά στον **Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο** με αναλυτικά πρακτικά παραδείγματα ανά υποσκοπό και ανά τάξη, διδακτικές υποδείξεις κτλ. Οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να μελετήσουν αρχικά το Πρόγραμμα Σπουδών, και στη συνέχεια τον Οδηγό Εκπαιδευτικού για τη Φυσική Αγωγή στο Λύκειο. Για την ανάλυση αυτή ακολουθήθηκε η μεθοδολογία της κατανόησης μέσω σχεδιασμού των Wiggins McTighe (2006) η οποία, συνοπτικά, περιλαμβάνει τη διαδικασία του αντίστροφου σχεδιασμού της μαθησιακής διαδικασίας (Εικόνα 3) και έχει τρία βασικά βήματα (Πίνακας 2).



Εικόνα 3: Αντίστροφος σχεδιασμός της μαθησιακής διαδικασίας.

Πίνακας 2: Τα τρία στάδια της διαδικασίας ανάλυσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων σύμφωνα με την προσέγγιση της κατανόησης μέσω σχεδιασμού.

Στάδιο 1°: *Καταγραφή επιθυμητών μαθησιακών αποτελεσμάτων*	• **Τι θα διδάξουμε;** • **Τι αξίζει να γίνει κατανοητό;** • **Τι έχει νόημα για τους μαθητές;**
Στάδιο 2°: *Αξιολόγηση και τεκμήρια μάθησης*	• Πώς μπορούν να γνωρίζουν τόσο οι μαθητές αλλά και οι εκπαιδευτικοί, τι κατανοούν οι μαθητές ώστε να προχωρήσουν σε βαθύτερα επίπεδα κατανόησης;
Στάδιο 3°: *Επιλογή περιεχομένου και μεθόδων διδασκαλίας*	• Πώς θα διδάξουμε ώστε να γίνει κατανοητό οτιδήποτε επιδιώκουμε; • Πώς θα κινήσουμε την «περιέργεια» των μαθητών; • Πώς θα δώσουμε ίσες ευκαιρίες για μάθηση σε όλους/ες; • Ποιες δραστηριότητες θα επιλέξουμε;

Τα παραπάνω με σχετική υπουργική απόφαση (ΦΕΚ αριθ. 197, Τεύχος 2°, 23-1-2015: Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α΄, Β΄, Γ΄ τάξης Γενικού Λυκείου) τέθηκαν σε ισχύ από το σχολικό έτος 2015-2016. Ωστόσο, το έργο αυτής της μεταρρυθμιστικής προσπάθειας δεν έχει ολοκληρωθεί και υπολείπονται σημαντικά βήματα και ενέργειες για την υποστήριξη του εκπαιδευτικού έργου στην πράξη (π.χ. επιμόρφωση και υποστήριξη σχολικών συμβούλων και εκπαιδευτικών, συγγραφή κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού, δημιουργία ηλεκτρονικής πλατφόρμας υποστήριξης κτλ).

Όσοι παρακολούθησαν από κοντά αυτή την προσπάθεια ευελπιστούν ότι το Υπουργείο Παιδείας, το ΙΕΠ, σχολικοί σύμβουλοι, εκπαιδευτικοί και όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς θα υποστηρίξουν ενεργά αυτή την προσπάθεια με γνώμονα πρωτίστως το συμφέρον των μαθητών/τριών που έχουν ανάγκη από ένα καλύτερο σχολείο – ένα σχολείο που θα βελτιώνεται συνεχώς, ένα σχολείο που θα μπορούσε να γίνει φορέας βελτίωσης της κοινωνίας από κάθε άποψη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΦΕΚ αριθ. 197, Τεύχος 2ο, 23-1-2015: Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α΄, Β΄, Γ΄ τάξης Γενικού Λυκείου.
Melograno, V.J. (1996). Designing the Physical Education Curriculum (3rd Ed.). Champaign, Il: Human Kinetics.
Wiggins, G., & McTighe, J. (2006). Understanding by Design (2nd Ed.). Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΜΑΝΩΛΗΣ ΑΔΑΜΑΚΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό γενικότερα, μία σημαντική διαδικασία για την επίτευξη των στόχων που τίθενται από τους ειδικούς είναι η μέτρηση και η αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών. Αυτή έχει βαρύνουσα σημασία καθώς στις μέρες μας πρωταρχικός σκοπός της φυσικής αγωγής θεωρείται η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των μαθητών.
Για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός, τεχνολογικά εξελιγμένες συσκευές έχουν τη δυνατότητα να αντικαταστήσουν παλαιότερες μεθόδους καταγραφής της φυσικής δραστηριότητας. Η National Association for Sport and Physical Education (NASPE, 2009) κοινοποίησε τέσσερις κατευθυντήριες οδηγίες για τη χρήση των νέων τεχνολογιών στη διδασκαλία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού. Σύμφωνα με αυτές, σκοπός της τεχνολογίας είναι η αύξηση της διδακτικής αποτελεσματικότητας, η συμπλήρωση και όχι η αντικατάστασή της, η παροχή ίσων ευκαιριών προς όλους τους μαθητές και η διατήρηση δεδομένων που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων. Καρδιοσυχνόμετρα, βηματομετρητές, επιταχυνσιόμετρα, συσκευές Global Positioning System (GPS) και εφαρμογές κινητών τηλεφώνων (smartphone applications) μπορεί να διαδραματίσουν αυτό τον ρόλο και να γίνουν πολύτιμα εργαλεία για όλους, παρέχοντας έγκυρες και ακριβείς μετρήσεις (Graham, Hipp, Marshall, & Ker, 2014; NASPE, 2009).
Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η παρουσία των νέων αυτών τεχνολογιών, τόσο για την καταγραφή, όσο και για τη βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας αυτών που τις χρησιμοποιούν, με στόχο την ενημέρωση των χρηστών για την επιλογή της καταλληλότερης για αυτούς τεχνολογίας όσον αφορά την εγκυρότητα, τη χρηστικότητα και το κόστος των συσκευών.
Η παρούσα εργασία βασίστηκε στην κριτική ανασκόπηση ερευνών από τις βιβλιογραφικές βάσεις MEDLINE, PubMed, Scopus και SPORTDiscusσ από το 2005 έως το 2017. Δεν υπήρξε περιορισμός ως προς την ηλικία των συμμετεχόντων στις έρευνες, τη φυσική κατάσταση και την κατάσταση της υγείας τους. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: physical activity, physical education, exercise, accelerometer, pedometer, GPS, heart rate monitor, activity monitor, smartphone, application.
Από το σύνολο των άρθρων που αναδείχτηκαν από τη συγκεκριμένη αναζήτηση επιλέχθηκαν προς παρουσίαση 36 άρθρα τα οποία ήταν ανασκοπήσεις, περιγραφικές και συστηματικές. Η παλαιότερη από τις μεθόδους υπολογισμού φυσικής δραστηριότητας είναι αυτή της χρήσης καρδιοσυχνόμετρων. Η συγκεκριμένη μέθοδος, όπως και οι υπόλοιπες που θα παρουσιαστούν, θεωρείται κατάλληλη τόσο για ενήλικες, όσο και για παιδιά, και κυρίως για μέτριας και υψηλής έντασης σωματικές δραστηριότητες. Επιπλέον είναι ένας διακριτικός και εύχρηστος τρόπος, απαιτεί ελάχιστη παρέμβαση του ερευνητή και του συμμετέχοντα στην έρευνα, και είναι ιδιαίτερα οικονομική μέθοδος. Είναι ιδιαίτερα έγκυρη, ειδικά όταν πραγματοποιείται ατομική βαθμονόμηση για κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά. Όμως αυτή η διαδικασία την καθιστά εξαιρετικά χρονοβόρα και ακριβή (Hills, Mokhtar, & Byme, 2014). Πλέον η μέθοδος αυτή συνδιάζεται, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις έχει αντικατασταθεί, από τη χρήση επιταχυνσιομέτρων και βηματομετρητών, συσκευές οι οποίες χρησιμοποιούν παρόμοιες τεχνολογίες. Καταγράφουν αρχικά των αριθμό βημάτων, τον οποίο στη συνέχεια μετατρέπουν, με τη χρήση κατάλληλων αλγορίθμων, σε διανυθείσα απόσταση, ενεργειακή δαπάνη και χρόνο έντονης σωματικής άσκησης. Υπάρχουν συσκευές που χρησιμοποιούνται αποκλειστικά στην έρευνα και που είναι πολύπλοκες στον χειρισμό τους, αλλά τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί συσκευές και για εμπορική χρήση, οι οποίες προορίζονται για τον ευρύ πληθυσμό. Η μεγαλύτερη διαφορά τους με τις ερευνητικές συσκευές έγκειται στο ότι οι καταναλωτικές διαθέτουν οθόνη και παρέχουν ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο, ενθαρρύνοντας τις θετικές συμπεριφορές ως προς τη βελτίωση της υγείας μέσω αύξησης της καθημερινής άσκησης. Επιπλέον αρκετές εξ αυτών διαθέτουν πολλαπλούς αισθητήρες, επιτρέποντας στους χρήστες την καταγραφή δεδομένων καρδιακής συχνότητας, θερμότητας σώματος, γαλβανικής αντίδρασης δέρματος κ.ο.κ. (Lowe & OLaighin, 2014). Γενικά πρόκειται για συσκευές μικρές σε μέγεθος, ελαφριές, μη παρεμβατικές και αδιάβροχες. Έχουν χαμηλό ή μέτριο κόστος αγοράς, συλλέγουν δεδομένα σε πραγματικό χρόνο, η μπαταρία τους διαρκεί σημαντικό χρονικό διάστημα που φτάνει ως τις 14 μέρες, ενώ μπορούν να επαναφορτιστούν εύκολα μέσω καλωδίων USB (Hills, Mokhtar, & Byme, 2014; Lowe &, OLaighin, 2014). Οι συσκευές GPS συνδέονται με τέσσερις δορυφόρους ταυτόχρονα και εντοπίζουν με υψηλή ακρίβεια την τοποθεσία, την απόσταση, την κατεύθυνση, την ταχύτητα τη διάρκεια της κίνησης (Lowe & Olaighin, 2014). Τα πλεονεκτήματα της συγκεκριμένης τεχνολογίας είναι τα εξής: α) είναι φορητή, β) δεν παρεμβαίνει και δεν ενοχλεί κατά την καθημερινή διαβίωση, γ) τα δεδομένα λαμβάνονται και προβάλλονται σε μικρή οθόνη, δίνοντας ανατροφοδότηση στον χρήστη σε πραγματικό χρόνο, δ) υπάρχει ελεύθερη πρόσβαση σε δορυφόρους GPS σε όλον τον κόσμο, ε) διατίθεται σε λογικό κόστος, στ) τα δεδομένα μπορούν να

αποθηκευτούν και να ανακτηθούν όταν χρειαστούν, και ζ) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον έλεγχο εγκυρότητας άλλων συσκευών (όπως επιταχυνσιόμετρων), σε παραμέτρους όπως η απόσταση και η ταχύτητα. Γενικά η τεχνολογία GPS, παρότι είναι αρκετά καινούρια στον χώρο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, αποτελεί έναν χαμηλού κόστους, αντικειμενικό και διακριτικό τρόπο παρακολούθησης της μετακίνησης των ατόμων μέσα στο περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιούνται.
Τέλος, τα smartphones διαθέτουν αισθητήρες κίνησης, όπως GPS, επιταχυνσιόμετρο και γυροσκόπιο, οι οποίοι μπορούν να καταγράφουν δεδομένα φυσικής δραστηριότητας με τη χρήση κατάλληλων εφαρμογών. Τα αρχικά δεδομένα που συλλέγονται, ανάλογα με τον αισθητήρα που χρησιμοποιείται, είναι είτε αριθμός βημάτων ή απόσταση, και στη συνέχεια μετατρέπονται σε ενεργειακή δαπάνη και ενεργό χρόνο άσκησης. Η πλειοψηφία των εφαρμογών αυτών είναι χωρίς ή χαμηλού κόστους, καθιστόντας τες άμεσα προσβάσιμες στον ευρύ πληθυσμό. Τα δυνητικά πλεονεκτήματα της χρήσης εφαρμογών smartphone είναι σαφή: α) νέα εργαλεία για τους καταναλωτές στη διαχείριση της καθημερινής τους ατομικής υγείας, β) υψηλότερη ποιότητα υγείας για περισσότερα άτομα, γ) τυποποιημένη φροντίδα μέσω τυποποίησης πληροφοριών και ανάπτυξης των εφαρμογών, δ) δυνατότητα για τους επαγγελματίες του αθλητισμού για παρακολούθηση και παροχή υπηρεσιών από απόσταση, και ε) μεγαλύτερη συνεργασία με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς για παροχή ολοκληρωμένων υπηρεσιών μέσω διαμοίρασης δεδομένων των ασθενών. Παρόλα αυτά, η συγκεκριμένη τεχνολογία βρίσκεται σε αρχικό στάδιο και χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να αξιολογηθεί τόσο η εγκυρότητα όσο και η αποτελεσματικότητά της.
Στις μέρες μας υπάρχουν πολλές νέες τεχνολογίες και συσκευές οι οποίες μπορούν να υπολογίσουν σημαντικές παραμέτρους της φυσικής δραστηριότητας, της άσκησης και της απόδοσης των ατόμων, όπως είναι η διανυθείσα απόσταση, ο αριθμός βημάτων, η ταχύτητα μετακίνησης και η κατανάλωση θερμίδων. Επιπλέον υπάρχουν ειδικές εφαρμογές οι οποίες επιτρέπουν τη χρήση του smartphone ως βηματομετρητή μέσω ενσωματωμένου επιταχυνσιόμετρου. Πολλές εφαρμογές smartphone επιτρέπουν τη ρύθμιση ατομικών χαρακτηριστικών των χρηστών, ενώ άλλες χρησιμοποιούν την τεχνολογία GPS, η οποία μπορεί να βελτιώσει την ακρίβεια των μετρήσεων, σε σύγκριση με τις εμπορικά διαθέσιμες συσκευές. Το σημαντικότερο πλεονέκτημά αυτών των συσκευών είναι ότι παρέχουν στους χρήστες άμεση ανατροφοδότηση σχετικά με την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης, καθώς και έμμεσες εκτιμήσεις της ενεργειακής τους δαπάνης, με υψηλή εγκυρότητα. Αυτές οι συσκευές και οι εφαρμογές είναι πιο εύχρηστες από τις ερευνητικές συσκευές καταγραφής φυσικής δραστηριότητας, ενώ επιπλέον παρέχουν δυνατότητες θέσπισης συγκεκριμένων στόχων καθώς και σύνδεσης με ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Οι επιπρόσθετες παροχές αυξάνουν τη χρηστικότητα όσον αφορά τη δημιουργία προγραμμάτων που συμβάλλουν στην τροποποίηση της συμπεριφοράς των ατόμων και στη βελτίωση της υγείας τους. Η βιομηχανία των συσκευών και εφαρμογών καταγραφής σωματικής δραστηριότητας παράγει με ταχύτατους ρυθμούς νέες συσκευές και εφαρμογές, ή εξελίσσει ήδη υπάρχουσες βελτιώνοντας τους αλγορίθμους τους. Η συμπόρευση της επιστημονικής έρευνας με την ταχέως αυτή αναπτυσσόμενη αγορά αποτελεί μία πρόκληση για όλους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Graham, D.J., Hipp, J.A., Marshall, S., & Kerr, J. (Eds.) (2014). *Emerging technologies to promote and evaluate physical activity*. Lausanne, CH: Frontiers Research Topics.
Hills, A.P., Mokhtar, N., & Byme, N. (2014). Assessment of physical activity and energy expenditure: an overview of objective measures. *Frontiers in Nutrition, 1*, 5. doi:10.3389/fnut.2014.00005
Lowe, S.A., & Ólaighin, G. (2014). Monitoring human health behaviour in one's living environment: a technological review. *Medical Engineering and Physics, 36*(2), 147-168. doi:10.1016/j.medengphy.2013.11.010
NASPE (2009). *Appropriate use of instructional technology in physical education*. Reston, VA: NASPE. Retrieved online from http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/pe/loader.cfm?csModule=security/getfile&pageid=4679

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ «ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ»: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΑΣΠΑΣΙΑ ΔΑΝΙΑ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Το μοντέλο Teaching Games for Understanding (TGfU) (Bunker & Thorpe, 1982) (σε ελεύθερη απόδοση στα ελληνικά «μοντέλο διδασκαλίας παιχνιδιών με έμφαση στην κατανόηση της τακτικής»), αποτελεί ένα μαθητοκεντρικό μοντέλο διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ), το οποίο και χρησιμοποιεί το οργανωμένο παιχνίδι ως περιβάλλον αυθεντικής μάθησης δεξιοτήτων και εννοιών. Εστιάζοντας στις αναπτυξιακές ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών, το TGfU προτάθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1980 ως ένα μοντέλο διδασκαλίας έξι βημάτων το οποίο εστίαζε στο «γιατί» του παιχνιδιού πριν εισάγει τους μαθητές στο «πως». Η βασική καινοτομία του ήταν ότι πρότεινε μια διαφορετική κατεύθυνση στο σχεδιασμό του μαθήματος (από την τακτική προς την τεχνική), η οποία χρησιμοποιούσε τη δράση του παιχνιδιού ως το πλέον κατάλληλο πλαίσιο για την εκπαίδευση κινητικά επιδέξιων και γνωστικά ευέλικτων μαθητών.

Ως διδακτικό μοντέλο, το TGfU βασίζεται σε μία σειρά παιδαγωγικά τεκμηριωμένων σταδίων σχεδιασμού και οργάνωσης του μαθήματος ΦΑ που αποσκοπούν στην τακτική επαγρύπνηση και στη βελτίωση της ικανότητας λήψης αποφάσεων, στην αύξηση του ενεργού χρόνου συμμετοχής, στη μεταφορά μάθησης και στην ανάπτυξη της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας των μαθητών (Metzler, 2011). Η επίτευξη των παραπάνω μαθησιακών αποτελεσμάτων διευκολύνεται μέσω της χρήσης ερωτήσεων καθοδηγούμενης ανακάλυψης που προάγουν την κατανόηση της στρατηγικής του παιχνιδιού και συμβάλουν στην ενεργοποίηση των γνωστικών διαδικασιών που υποστηρίζουν αυτή την κατανόηση (Grehaigne, Wallian & Godbout, 2005).

Το TGfU προτάθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1980 εναλλακτικά στην παραδοσιακά καθιερωμένη μέθοδο των τεχνικών δεξιοτήτων κατόπιν της παρατήρησης ότι η πλειοψηφία των μαθητών που διδάσκονταν με τη μέθοδο αυτή αποφοιτούσε από το σχολείο έχοντας μειωμένες ευκαιρίες για επιτυχείς επιδόσεις στο μάθημα της ΦΑ, ικανές ώστε να προωθήσουν την υιοθέτηση συνηθειών δια βίου άσκησης (Hopper, 2002). Από τότε, πλήθος θεωρητικών ρευμάτων συνδέθηκαν με τη χρήση του μοντέλου, ενώ παράλληλα, ποικίλες έρευνες κατέδειξαν ότι η οργάνωση της διδασκαλίας με αυτό τον τρόπο απέφερε σημαντικά οφέλη σε τομείς ανάπτυξης όπως ο γνωστικός, ο συναισθηματικός και ο τομέας κοινωνικής προσαρμογής και εκμάθησης δεξιοτήτων.

Στις μέρες μας και παρά το γεγονός ότι το TGfU έχει γίνει αποδεκτό ως πλαίσιο ολιστικής διδασκαλίας της ΦΑ και του αθλητισμού (Stolz & Pill, 2014), εντούτοις η διάχυσή του στην καθημερινή πράξη πραγματοποιείται με αργούς ρυθμούς. Από τη μελέτη των Roberts και Fairclough (2011), διαπιστώνεται ότι η ΦΑ συνεχίζει να κυριαρχείται από την χρήση τεχνικών διδακτικών προσεγγίσεων, οι οποίες προβλέπουν μεγάλο χρόνο αναμονής σε σειρές, αποκλεισμό ορισμένων μαθητών από το μάθημα και μεγάλο ποσοστό χρόνου για διαχείριση της τάξης από τον εκπαιδευτικό. Προκειμένου τα ερευνητικά διαπιστωμένα οφέλη του μοντέλου TGfU να μεταφερθούν με επιτυχία στην πράξη, είναι απαραίτητο αφενός μεν να αποσαφηνιστούν τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα της διδασκαλίας με αυτό τον τρόπο και αφετέρου να συνδεθούν αυτά με πρακτικές οργάνωσης και προγραμματισμού που να προκύπτουν από τη μελέτη της καθημερινής εμπειρίας του μαθήματος ΦΑ.

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης είναι η παρουσίαση τεκμηριωμένων στοιχείων σχετικά με τη διάχυση και εφαρμογή του μοντέλου TGfU στη ΦΑ, τόσο σε ελληνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο και η διατύπωση προτάσεων βέλτιστης προσαρμογής αυτού στην πραγματικότητα και τους περιορισμούς του έργου των εκπαιδευτικών. Για την εξυπηρέτηση αυτού του σκοπού αντλήθηκαν άρθρα από τις βάσεις δεδομένων Directory of Open Access Journals, ERIC, Google Scholar, Ingenta Connect, JSTOR, Science Open, Springer Link, Web of Science, από το 1980 έως το 2016, χρησιμοποιώντας τις λέξεις-κλειδιά "teaching games for understanding", "physical education", "sport", “game based approaches”. Συγκεντρώθηκαν συνολικά 150 άρθρα, μεταξύ των οποίων ανασκοπήσεις, περιγραφικές μελέτες, συγκριτικές μελέτες και μελέτες συσχέτισης, μελέτες περίπτωσης, ποιοτικές και θεωρητικές μελέτες.

Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι στην πρωτοεμφανιζόμενη σχετική βιβλιογραφία, παρατηρήθηκε συχνά το φαινόμενο της σύγκρισης τεχνικών και τακτικών προσεγγίσεων στη διδασκαλία των παιχνιδιών, με σκοπό την ανάδειξη της υπεροχής των τελευταίων. Ωστόσο, σύντομα έγινε αντιληπτό ότι οι συγκρίσεις αυτού του είδους δημιουργούσαν σύγχυση στους ερευνητές, καθώς εστίαζαν μόνο στην καταγραφή του τελικού αποτελέσματος, αγνοώντας παράλληλα τις διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα κατά τη διδασκαλία και την εκμάθηση των παιχνιδιών (Burrows, 1986).

Στα χρόνια που ακολούθησαν, οι ερευνητές αναγνώρισαν τη σημασία της παραπάνω διαπίστωσης, και για το λόγο αυτό επικεντρώθηκαν στην περιγραφή, την κατανόηση και τη θεωρητική υποστήριξη των γνωστικών, ψυχοκινητικών και συναισθηματικών διεργασιών που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας με το συγκεκριμένο μοντέλο, συνδέοντας αυτές με διακριτές παραμέτρους της προόδου και της ανάπτυξης των μαθητών (Blomqvist, Luhtanen & Laakso, 2001).

Σήμερα είναι πλέον αποδεκτό ότι η εισαγωγή της τακτικής προσέγγισης στη διδασκαλία των παιχνιδιών όχι μόνο δεν υστερεί σε θέματα ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων, αντιθέτως, παρέχει επιπλέον ευκαιρίες για ποιοτικό χρόνο εντός του μαθήματος ΦΑ προσφέροντας εμπειρίες ευχαρίστησης και ικανοποίησης σε όλους τους μαθητές (Strean & Holt, 2000).

Από την παρούσα ανασκόπηση καταδεικνύεται ότι μεταξύ του TGfU και του παραδοσιακού τρόπου διδασκαλίας των παιχνιδιών υπάρχουν θεμελιώδεις διαφορές, οι οποίες σχετίζονται τόσο με το σχεδιασμό και την οργάνωση του μαθήματος όσο και με την παιδαγωγική γνώση περιεχομένου του εκπαιδευτικού ΦΑ (Shulman, 1986). Εντός του TGfU, ο εκπαιδευτικός αναμένεται να αντιδρά με ευαισθησία στις ανάγκες και την ανταπόκριση των μαθητών του, και βάσει αυτών να αναπροσαρμόζει δραστηριότητες, περιεχόμενο και διδακτικούς στόχους με αναπτυξιακά κατάλληλο τρόπο και σύμφωνα με διακριτές παιδαγωγικές αρχές. Η

υιοθέτηση της συγκεκριμένης προοπτικής στη διδασκαλία εξαρτάται αφενός από την επιθυμία του εκπαιδευτικού για διδακτικούς πειραματισμούς, και αφετέρου από την ικανότητά του να αφοσιωθεί σε αυτούς με συνέπεια εντός των επικρατουσών συνθηκών εκπαιδευτικής πολιτικής.
Συμπερασματικά, η μεταφορά και εφαρμογή του TGfU στην πράξη, για να αποφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα, δεν συνεπάγεται απλώς την υιοθέτηση του παιχνιδιού ως παιδαγωγικού μέσου, αλλά προϋποθέτει την κατανόηση μιας συγκεκριμένης παιδαγωγικής του παιχνιδιού, οριζόμενης από σαφείς κανόνες διδακτικής δράσης που υποστηρίζουν την αρμονική σύζευξη παιχνιδιού - μάθησης - διδασκαλίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Blomqvist, M., Luhtanen, P., & Laakso, L. (2001). Comparison of two types of instruction in badminton. *European Journal of Physical Education, 6*, 139-155.
Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education 18*(1), 5-8.
Burrows, L. (1986). A teacher's reactions. In R. Thorpe, D. Bunker & L. Almond (Eds.), *Rethinking Games Teaching* (pp. 45-52). Loughborough, UK: Loughborough University.
Gréhaigne, J. F., Wallian, N., & Godbout P. (2005). Tactical-decision learning model and students' practices. *Physical Education and Sport Pedagogy, 10*(3), 255-269.
Hopper, T. (2002). Teaching games for understanding: the importance of student emphasis over content emphasis. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 73*(7), 44-48.
Metzler, M.W. (2011) *Instructional models for physical education*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathway.
Roberts, S, J., & Fairclough, S. (2011). Observational analysis of student activity modes, lesson contexts and teacher interactions during games classes in high school (11-16 years). Physical Education. *European Physical Education Review, 17*(2), 255-269.
Shulman, L. S. (1986). Those who understand: knowledge growth in teaching. *Educational Researcher*, *15*(2), 4-14.
Stolz, S., & Pill, S. (2014). Teaching games and sport for understanding: Exploring and reconsidering its relevance in physical education. *European Physical Education Review, 20*(1), 36-71.
Strean, W. B., & Holt, N. L. (2000). Players', coaches', and parents' perceptions of fun in youth sport. *Avante, 6,* 84-98.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΤΕΡΟΤΗΤΑΣ[15] ΣΤΟ ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

ΖΟΥΝΧΙΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ, ΣΕΦΑΑ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή

Οι εκπαιδευτικοί στις πολυπολιτισμικές κοινωνίες του 21ου αιώνα καλούνται να προσφέρουν υψηλού επιπέδου εκπαίδευση σε όλους τους μαθητές, ανεξαρτήτως φύλου, καταγωγής, οικονομικής κατάστασης κλπ. Για να αντεπεξέλθουν στο δύσκολο αυτό έργο, κομβικό ρόλο παίζει η προπτυχιακή τους εκπαίδευση στο Πανεπιστήμιο, όπου θα εφοδιαστούν με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες προκειμένου να διαχειριστούν τη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα. Η αντιμετώπιση της διαφορετικότητας των μαθητών και η ένταξή τους με τον καλύτερο δυνατόν τρόπο στο σχολικό περιβάλλον αποτελεί θέμα αιχμής στην εκπαίδευση των εκπαιδευτικών παγκοσμίως (EADSNE 2010; McFalls & Cobb-Roberts, 2001; Rueda & Stillman, 2012). Επιστημονικοί φορείς (Hodge, 2003) και θεσμικά όργανα, όπως η Ευρωπαϊκή Επιτροπή (European Commission, 2012), σε διακηρύξεις τους συναρτούν την ποιότητα σπουδών των εκπαιδευτικών με την ικανότητά τους να συμβάλουν μελλοντικά στην ένταξη μαθητών με διαφορετική φυλετική, πολιτισμική, κοινωνική κ.α. καταγωγή στην εκπαιδευτική διαδικασία. Συγκεκριμένα, οι επιστημονικοί φορείς κάνουν έκκληση ώστε μέσω της διαπολιτισμικής παιδαγωγικής στα προγράμματα σπουδών οι μελλοντικοί εκπαιδευτικοί να αποκτήσουν "διαπολιτισμική ευαισθησία» και διαπολιτισμικές δεξιότητες για να μπορούν να κατανοούν, να σέβονται και να διαχειρίζονται την πολιτισμική διαφορετικότητα των μαθητών τους. Η αντιμετώπιση της ετερότητας στις σχολικές τάξεις, μέσω της κατάλληλης προετοιμασίας των μελλοντικών εκπαιδευτικών θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, λόγω της αύξησης του φαινομένου στα δημόσια σχολεία των δυτικών κοινωνιών. Στις Η.Π.Α σύμφωνα με τους McFalls & Cobb-Roberts (2001) η φυλετική ετερότητα όχι μόνο στο μαθητικό πληθυσμό αλλά και στους φοιτητές Παιδαγωγικών Σχολών αναμένεται να είναι πολύ υψηλή. Υπολογίζεται ότι οι έγχρωμοι φοιτητές στα προπτυχιακά προγράμματα σπουδών θα ανέλθουν στο 50% έως το 2025. Στην Ευρώπη, η δια βίου εκπαίδευση των εκπαιδευτικών σε θέματα διαχείρισης της πολυπολιτισμικότητας αποτελεί στρατηγικό στόχο και δίνεται η δυνατότητα της παρακολούθησης επιμορφωτικών σεμιναρίων σε θέματα διδακτικής και παιδαγωγικής (Ε.Κ.Κ.Ε., 2008). Στην παρούσα εισήγηση θα εστιάσω στην προπτυχιακή εκπαίδευση των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής για την διαχείριση της πολιτισμικής ετερότητας στη σχολική τάξη. Η αναζήτηση ερευνητικών άρθρων και συστηματικών ανασκοπήσεων έγινε από τη βάση δεδομένων SCOPUS με λέξεις-κλειδιά: *Physical Education Teacher Education*

[15] Ετερότητα (η) (αρχ.): Η έλλειψη ομοιότητας κατά το είδος, τη θέση, την τάξη κλπ: π.χ. *πολιτισμική* Συν:. Διαφορά (Μπαμπινιώτης, 2002, σ. 681). Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας ΕΠΕ.

(PETE), students, diversity, multicultural education, physical education. Ανασκοπήθηκαν επίσης βασικά εγχειρίδια, πρακτικά συνεδρίων, διδακτορικές και μεταπτυχιακές διατριβές καθώς και επιστημονικά περιοδικά στην αγγλική και ελληνική γλώσσα.

Ανασκόπηση σχετικών ερευνών

Ενδεικτικές έρευνες από τον ευρύτερο χώρο της εκπαίδευσης

Με βάση τα στατιστικά στοιχεία του 1999 του Εθνικού Κέντρου για τη Στατιστική της Εκπαίδευσης των ΗΠΑ μόνο το 20% των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν σε έρευνα θεωρούν ότι είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για να διδάξουν με μαθητές που διαφέρουν ως προς την φυλή την εθνικότητα ή το πολιτισμικό υπόβαθρο (Harrison & Belcher, 2006). Ο Garmon (2004) μετά από ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για την επίδραση μαθημάτων των προγραμμάτων σπουδών που πραγματεύονται τη «διαφορετικότητα» στις αντιλήψεις προπτυχιακών φοιτητών, διατύπωσε ότι τα αποτελέσματα δεν ήταν στην ίδια κατεύθυνση. Συγκεκριμένα, κάποιοι ερευνητές βρήκαν ότι οι στάσεις και οι πεποιθήσεις των φοιτητών επηρεάζονται θετικά και αλλάζουν από τα μαθήματα για την ετερότητα ενώ άλλοι διατύπωσαν μικρή ή καμία αλλαγή. Σε άλλη έρευνα του Pohan (1996) για τις πεποιθήσεις των φοιτητών όσον αφορά το ζήτημα της «ετερότητας», βρήκε ότι οι φοιτητές που έχουν ισχυρές προκαταλήψεις και αρνητικά στερεότυπα για τη διαφορετικότητα των μαθητών έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν επαγγελματικές πεποιθήσεις και συμπεριφορές που να συνάδουν με την πολυπολιτισμική ευαισθησία. Σ’ αυτή την περίπτωση οι προσωπικές πεποιθήσεις και αντιλήψεις που έχουν οι φοιτητές πριν εισαχθούν σε ένα πρόγραμμα προετοιμασίας εκπαιδευτικών παραμένουν ανεπηρέαστες. Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώνει την κλασική μελέτη του Lortie (1975), ο οποίος υποστήριξε ότι οι προδιαθέσεις που έχουν οι φοιτητές Παιδαγωγικών Σχολών για τη διδασκαλία είναι πολύ πιο ισχυρός παράγοντας επαγγελματικής κοινωνικοποίησης απ’ ότι η προπτυχιακή τους εκπαίδευση ή αργότερα η μετέπειτα επαγγελματική τους κοινωνικοποίηση στο χώρο εργασίας. Οι Alexiadou & Essex (2016) στην έρευνά τους για τα προγράμματα σπουδών των εκπαιδευτικών αναφερόμενοι στη διαχείριση της «διαφορετικότητας των μαθητών», κατέληξαν ότι για να υπάρχει η γνώση για πραγματική ένταξη μαθητών «με διαφορετικό background» στα προγράμματα σπουδών των εκπαιδευτικών, χρειάζεται «Παιδαγωγική της πράξης» που θα έχει μια πιο κριτική προσέγγιση στην εκπαίδευση των μελλοντικών δασκάλων.

Έρευνες στο χώρο της Φυσικής Αγωγής – Αθλητισμού

Οι Harrison & Belcher (2006) μετά από ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας διαπίστωσαν ότι ενώ στον ευρύτερο χώρο των εκπαιδευτικών το θέμα των φυλετικών και εθνικών διαφοροποιήσεων των μαθητών καταλαμβάνει ένα σημαντικό μέρος των προγραμμάτων προετοιμασίας τους, στο χώρο της Φυσικής Αγωγής δεν έχει δοθεί η δέουσα προσοχή και ότι υπάρχει έλλειψη διαπολιτισμικών ερευνών. Το έλλειμμα αυτό αποτελεί μεγάλο μειονέκτημα στην προετοιμασία των μελλοντικών ΚΦΑ και την αντιμετώπιση της ολοένα αυξανόμενης πολιτισμικής ετερότητας του μαθητικού πληθυσμού. Παράλληλα πληθαίνουν οι εκκλήσεις των ειδικών να εισαχθούν γνωστικά αντικείμενα στα προγράμματα σπουδών των Σχολών Φυσικής Αγωγής που να πραγματεύονται την διαπολιτισμική διδασκαλία και τη διαχείριση της ετερότητας των μαθητών (Harrison & Belcher, 2006; Hodge, 2003; Stroot & Whipple, 2003).

Σε συγκριτική έρευνα ο Dagkas (2007), μελέτησε την διαπολιτισμική διδακτική ικανότητα *(γνωστικό αντικείμενο, παιδαγωγική γνώση, γνώσεις για τη θρησκεία και τον πολιτισμό αλλοδαπών μαθητών)* έξι ΚΦΑ από την Αγγλία και επτά από την Ελλάδα, για τη διδασκαλία Φυσικής Αγωγής σε μουσουλμάνους μαθητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ΚΦΑ είχαν περιορισμένες γνώσεις για τη θρησκεία και τον πολιτισμό των μουσουλμάνων μαθητών. Επίσης αναδείχθηκε και απ’ τις δυο ομάδες ΚΦΑ η ανεπαρκής προπτυχιακή τους εκπαίδευση σε θέματα διαπολιτισμικής αγωγής ώστε να μπορέσουν να ανταποκριθούν σε τάξεις με πολιτισμική ετερότητα.

Σε άλλη έρευνα των Culp, Chepyator-Thomson, & Hsu, (2009) αναλύθηκαν τα ημερολόγια αναστοχασμού 30 προπτυχιακών φοιτητών Φυσικής Αγωγής που δίδαξαν σε πολυπολιτισμικές τάξεις, στο πλαίσιο της πρακτικής τους άσκησης σε μεγάλο Πανεπιστήμιο στις νοτιοανατολικές Πολιτείες των ΗΠΑ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ασκούμενοι φοιτητές αντιλήφθηκαν τη σημασία της χρήσης πολλαπλών στρατηγικών διδασκαλίας στις πολυπολιτισμικές τάξεις που δίδαξαν. Οι ερευνητές διατύπωσαν την άποψη ότι η πρακτική άσκηση σε πολυπολιτισμικές τάξεις συμβάλλει στην ανάπτυξη “πολιτισμικά υπεύθυνων” παιδαγωγικών δεξιοτήτων στους ασκούμενους φοιτητές, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αποκτήσουν γνώσεις για μαθητές με διαφορετική πολιτισμική προέλευση. Οι Choi & Chepyator-Thomson (2011), σε συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για την πολυπολιτισμικότητα στη Φυσική Αγωγή, εξέτασαν τις γνώσεις και τις δεξιότητες ΚΦΑ για να διδάξουν μαθητές με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι οι γνώσεις των ΚΦΑ είναι διαφοροποιημένες και ότι οι έρευνες για την πολυπολιτισμικότητα στη Φυσική Αγωγή είναι περιορισμένες. Επίσης υπογραμμίστηκε ο σημαντικός ρόλος των μαθημάτων του προγράμματος σπουδών που άπτονται της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης στη δημιουργία θετικών στάσεων για την πολιτισμική ετερότητα των μαθητών. Οι Burden, Hodge, & Harrison (2012) πραγματοποίησαν έρευνα, για να μελετήσουν τις απόψεις οκτώ πανεπιστημιακών δασκάλων Σχολών Φυσικής Αγωγής από πέντε Πανεπιστήμια της Βορειοανατολικής περιοχής των ΗΠΑ, σχετικά με την εισαγωγή στο πρόγραμμα σπουδών του μαθήματος «Παιδαγωγική για κοινωνική δικαιοσύνη». Η κύρια μέθοδος έρευνας που χρησιμοποιήθηκε ήταν η συνέντευξη. Μετά την ανάλυση των αποτελεσμάτων οι ερευνητές πρότειναν οι πανεπιστημιακοί δάσκαλοι να κάνουν μεγαλύτερη προσπάθεια να συμπεριλάβουν στα προγράμματα σπουδών γνωστικά αντικείμενα που προάγουν την διαπολιτισμική εκπαίδευση ώστε οι φοιτητές μακροπρόθεσμα να αυξήσουν τις διαπολιτισμικές τους γνώσεις, την κατανόηση και την παιδαγωγική ικανότητα. Επίσης πρότειναν να καταβληθεί προσπάθεια να αυξηθεί ο αριθμός των έγχρωμων φοιτητών και καθηγητών και να μεταβούν οι πανεπιστημιακοί δάσκαλοι από την μη συνειδητή εθνοκεντρική προσέγγιση στην "εθνοσχετιστική ευαισθητοποίηση".

Ελληνική πραγματικότητα

Στη χώρα μας με βάση στοιχεία του Ι.Π.Ο.Δ.Ε.[16] (2007) η παρουσία παλιννοστούντων και αλλοδαπών μαθητών με πολιτισμικές ιδιαιτερότητες αγγίζει το ένα δέκατο του συνολικού μαθητικού πληθυσμού και έχει αυξητική τάση. Ενώ το Νομοθετικό πλαίσιο για τη Διαπολιτισμική Εκπαίδευση είναι πολύ πλούσιο ωστόσο υπάρχει αναντιστοιχία ως προς τα προγράμματα εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών προκειμένου να διαχειριστούν την πολιτισμική ετερότητα των μαθητών. Συγκεκριμένα όσον αφορά την προπτυχιακή εκπαίδευση των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής στην Ελλάδα, μετά από αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας προκύπτει ότι δεν έχουν εισαχθεί μαθήματα που άπτονται της διαπολιτισμικής παιδαγωγικής στα προγράμματα σπουδών. Στον ευρύτερο παιδαγωγικό χώρο στην Ελλάδα, έχουν πραγματοποιηθεί ορισμένες μεταπτυχιακές και διδακτορικές εργασίες που εξετάζουν το θέμα αυτό. Ο Χαρίτος (2011) στη διδακτορική του διατριβή με θέμα "Η διαπολιτισμική προσέγγιση στην εκπαίδευση των φοιτητών των Παιδαγωγικών Τμημάτων Δημοτικής Εκπαίδευσης (ΠΤΔΕ)" μελέτησε τις στάσεις και τις αντιλήψεις των μελλοντικών δασκάλων και την αποτίμηση των σπουδών τους σε θέματα διαπολιτισμικού περιεχομένου. Ο ερευνητής μετά την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τη διαπολιτισμική διάσταση των προγραμμάτων σπουδών των ΠΤΔΕ διαπίστωσε ότι οι μελέτες είναι λίγες και συνήθως προέρχονται από μεμονωμένα Πανεπιστημιακά Τμήματα. Επίσης κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το Πανεπιστήμιο δεν προετοιμάζει κατάλληλα τους φοιτητές προκειμένου να αντιμετωπίσουν την πολυπολιτισμική τάξη του σύγχρονου σχολείου και επισήμανε το έλλειμμα αυτό στα Προγράμματα Σπουδών των Παιδαγωγικών Τμημάτων. Οι κυριότερες προτάσεις που διατύπωσε ο Χαρίτος (2011) είναι: 1) Να υιοθετηθούν ιδέες και προτάσεις που θα βοηθήσουν το εκπαιδευτικό μας σύστημα να αντικαταστήσει το αυστηρά εθνοκεντρικό του πλαίσιο και να κατανοήσει τα νέα δεδομένα που υπαγορεύει η πολιτισμική διαφορετικότητα. 2) Να γίνει αναδιάρθρωση των προγραμμάτων σπουδών στις Παιδαγωγικές Σχολές σε βάθος και με γνώμονα τις ανάγκες και τις προσδοκίες των αλλοδαπών μαθητών και των οικογενειών τους. 3) Εκτός από τη θεωρητική κατάρτιση σε θέματα διαπολιτισμικής εκπαίδευσης να υπάρχει πρακτική άσκηση σε πολυπολιτισμικές τάξεις. 4) Να ανατίθενται εργασίες στους φοιτητές που να αφορούν την κουλτούρα και τον πολιτισμό διαφόρων εθνοτήτων. Η Καρανικόλα (2015) στη διδακτορική της διατριβή μελέτησε κατά πόσο οι εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης είναι ευαισθητοποιημένοι και ικανοί να διαχειριστούν την πολιτισμική ετερότητα και κατά πόσο η ικανότητα αυτή επηρεάζεται από το φύλο, την περίοδο κτήσης πτυχίου, το επίπεδο εκπαίδευσης, την κατάρτιση, τη διδακτική εμπειρία την οποία έχουν με μαθητές που συνιστούν πολιτισμική μειονότητα και την άμεση ή έμμεση μεταναστευτική εμπειρία τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί είναι προσανατολισμένοι στο στάδιο της αποδοχής της ετερότητας, το οποίο αποτελεί το πρώτο από τα τρία εθνοσχετιστικά στάδια του μοντέλου του Bennett (1993) και υποδηλώνει ότι έχει ξεπεραστεί ο εθνοκεντρικός τρόπος σκέψης και δράσης. Το φύλο και το βασικό επίπεδο των σπουδών δε φαίνεται να επηρεάζουν την κλίμακα στο σύνολό της. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων έχει επαρκές ή καλό επίπεδο γνώσεων αναφορικά με ζητήματα πολιτισμικής ετερότητας. Ωστόσο, θεωρούν πως η καθοδήγηση που έχουν από τα στελέχη της εκπαίδευσης στη διαχείριση ή την επίλυση ζητημάτων πολιτισμικής ετερότητας είναι ανεπαρκής.

[16] Ι.Π.Ο.Δ.Ε: Ινστιτούτο Παιδείας Ομογενών και Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης. Είναι το επίσημο συμβουλευτικό όργανο της Πολιτείας σε ζητήματα Παιδείας Ομογενών και Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης. Ιδρύθηκε το 1996 (Ν. 2413/96 "Η Ελληνική παιδεία στο εξωτερικό, η διαπολιτισμική εκπαίδευση και άλλες διατάξεις", ΦΕΚ 124/τ.α΄/ 17 - 06 - 96).

Όσον αφορά στη Φυσική Αγωγή, δεν εντοπίστηκαν έρευνες που να εξετάζουν τη διαπολιτισμική προσέγγιση στα προγράμματα σπουδών των ΣΕΦΑΑ της Ελλάδας. Ζητήματα διαπολιτισμικής εκπαίδευσης πραγματεύονται δυο άρθρα ανασκόπησης ελλήνων ερευνητών, των Κούλη & Παπαϊωάννου (2006) και του Πατσιαούρα (2008). Τα κύρια συμπεράσματα της ανασκόπησης των Κούλη & Παπαϊωάννου (2006) είναι τα εξής: 1) οι έρευνες που έχουν γίνει στον ελλαδικό χώρο για τη διαπολιτισμική εκπαίδευση στη Φυσική Αγωγή είναι ελάχιστες. 2) Οι ΚΦΑ που επιθυμούν να γίνει ενσωμάτωση των αλλοδαπών μαθητών τους μέσω της Φ.Α καλό θα ήταν να εφαρμόσουν προγράμματα διαπολιτισμικής εκπαίδευσης. Η φύση του μαθήματος βοηθάει σ' αυτό μιας και τόσο ο Αθλητισμός όσο και η Φυσική Αγωγή λογίζονται ως χώροι που παρέχουν ίσες ευκαιρίες στους συμμετέχοντες. Στο άρθρο ανασκόπησης για τον ρατσισμό και την ξενοφοβία στην κοινωνία, την εκπαίδευση και τον αθλητισμό ο Πατσιαούρας (2008) κατέληξε στο ότι η εκπαίδευση γενικότερα μπορεί να βοηθήσει τη νέα γενιά, προωθώντας τις κοινωνικές αξίες της ισότητας, και της ισονομίας ενώ η συμβολή της Φυσικής Αγωγής είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς η κίνηση και το παιγνίδι είναι ένας μοναδικός τρόπος επικοινωνίας, καθώς η διαφορετική κουλτούρα και γλώσσα των αλλοδαπών μαθητών δεν αποτελεί εμπόδιο για τη συμμετοχή. Διατύπωσε την άποψη ότι μέσω του προγράμματος «Καλλιπάτειρα» ο ΚΦΑ μπορεί να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον, όπου μέσα από το παιχνίδι και τις φυσικές δραστηριότητες, να διευκολύνεται η ενσωμάτωση παιδιών διαφορετικής καταγωγής, χρώματος, γλώσσας ή κοινωνικής προέλευσης.

Συμπεράσματα και προτάσεις

Με βάση τις έρευνες που μελετήθηκαν προκύπτει ότι σε διεθνές επίπεδο η προπτυχιακή εκπαίδευση των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής είναι ανεπαρκής σε θέματα διαπολιτισμικής αγωγής. Στην Ελλάδα, η έρευνα για την διαπολιτισμική προετοιμασία των προπτυχιακών φοιτητών είναι σχεδόν ανύπαρκτη. Είναι λοιπόν επιτακτική η ανάγκη να πραγματοποιηθούν σχετικές έρευνες, τη στιγμή που τα περισσότερα σχολεία της Ελλάδας είναι «εν δυνάμει» διαπολιτισμικά μετά τη ραγδαία αύξηση των μεταναστευτικών ροών στη χώρα μας. Όπως αναφέρουν οι Mills & Ballantyne (2010, p. 454) *«είναι δική μας ευθύνη, ως πανεπιστημιακοί δάσκαλοι, να υποστηρίξουμε το επάγγελμα του εκπαιδευτικού ώστε να αναπτύξει πιο ουσιαστικούς τρόπους διαχείρισης της ετερότητας των μαθητών»* και ότι μια επανεξέταση του ζητήματος της αντιμετώπισης της διαφορετικότητας των μαθητών είναι ένα πρώτο βήμα της βελτίωσης της προπτυχιακής εκπαίδευσης, προς όφελος των μαθητών που μειονεκτούν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Alexiadou, N. & Essex, J. (2016). Teacher education for inclusive practice -responding to policy. *European Journal of Teacher Education 39*(1), 5-19.

Bennett, M.J. (1993). Towards Ethnorelativism: A developmental model of intercultural sensitivity. In R.M. Paige (Ed.) Education for the intercultural experience. Yarmouth, ME: Intercultural Press.

Burden, J.W., Hodge, S.R., Harrison, L. (2012). Teacher Educators' Views about Social Justice Pedagogies in Physical Education Teacher Education. *Journal of Curriculum and Teaching, 1*(1), 6-21.

Choi, W. & Chepyator-Thomson, J.R. (2011). Multiculturalism in Teaching Physical Education: A Review of U.S. Based Literature. *Journal of Research*, *6*(2), 14-20.

Culp, B., Chepyator-Thomson, J.R. & Hsu, S.H. (2009). Pre-service Teachers' Experiential Perspectives Based on a Multicultural Learning Service Practicum. *The Physical Educator*, *66*(1), 23-36.

Dagkas, S. (2007). Exploring teaching practices in physical education with culturally diverse classes: a cross-cultural study. *European Journal of Teacher Education, 30*(4), 431–443.

EADSNE (2010). Teacher Education for Inclusion – International Literature Review. Odense: European Agency for Development in Special Needs Education.

European Commission (2012). Supporting the Teaching Professions for Better Learning Outcomes. Brussels: Commission Staff Working Document. SWD (2012) 374 final.

Ε.Κ.Κ.Ε. (2008). Διαχείριση της πολυπολιτισμικότητας στο σχολείο. Ο.ΕΠ.Ε.Κ.

Garmon, M. A. (2004). Changing preservice teachers' attitudes/beliefs about diversity: what are the critical factors? *Journal of Teacher Education*, *55*(3), 201–213.

Harrison, L.J & Belcher, D. (2006). Race and ethnicity in physical education. In D. Kirk, D. Macdonald & M. O'Sullivan (Eds.), The Handbook of Physical Education. (pp. 740-751). London, Thousand Oaks, New Delh: Sage Publications.

Hodge, S. R. (2003). From ethnocentricism to ethnorelativism: Advocacy for implementing diversity training and multiculturalism in PETE programs. *Chronicle of Physical Education in Higher Education*, *14*(3), 15-16.

Καρανικόλα Ζ. (2015). Η διαχείριση της πολιτισμικής ετερότητας με βάση το διεθνές και το ελληνικό νομικό πλαίσιο. Διαπολιτισμική ευαισθησία και ικανότητα των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης του νομού Αιτωλοακαρνανίας. Διδακτορική διατριβή, Πάτρα.

Κούλη, Ο. & Παπαϊωάννου, Α. (2006). Διαπολιτισμική προσέγγιση στη Φυσική Αγωγή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 4*(2), 168-181.

Lortie, D. (1975). Schoolteacher: A sociological study. Chicago: University of Chicago Press.

McFalls, E., L., Cobb-Roberts, D. (2001). Reducing resistance to diversity through cognitive dissonance instruction. Implications for teacher education. *Journal of Teacher Education, 52*(2), 164-172.

Mills, C., & Ballantyne, J. (2010). Pre-service teachers' dispositions towards diversity: Arguing for a developmental hierarchy of change. *Teaching and Teacher Education, 26*(3), 447- 454.

Πατσιαούρας, Α. (2008). Ρατσισμός και ξενοφοβία στην κοινωνία, την εκπαίδευση και τον αθλητισμό. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, *6*(3), 279 – 302.
Pohan, C. A. (1996). Preservice teachers' beliefs about diversity: uncovering factors leading to multicultural responsiveness. *Equity and Excellence in Education*, *29*(3), 62–69.
Rueda, R., & Stillman, J. (2012). The 21st Century Teacher: A Cultural Perspective. *Journal of Teacher Education. 63*(4), 245-253.
Stroot, S. A., & Whipple, C. E. (2003). Organizational socialization: Factors impacting beginning teachers. In S. J. Silverman and C. D. Ennis (Eds.), Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction (pp. 311-328). Champaign, IL: Human Kinetics.
Χαρίτος (2011). Η διαπολιτισμική προσέγγιση στην εκπαίδευση των φοιτητών των ΠΤΔΕ. Διδακτορική διατριβή, Θεσσαλονίκη.

ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΣΩΤΗΡΙΑΔΗ, MA NYU, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ, ΜΕΛΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ: «ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ» «INTERNATIONAL WHEELCHAIR AND AMPUTEE SPORTS FEDERATION», «BOCCIA INTERNATIONAL SPORTS FEDERATION»

Εισαγωγή

Ο αθλητισμός για τα Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ), είναι ένας τομέας του αθλητισμού ο οποίος τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει ραγδαία ανάπτυξη τόσο σε διεθνές όσο και σε εθνικό επίπεδο. Από την ίδρυση της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής μέχρι σήμερα ο αριθμός των χωρών που συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες έχει διπλασιασθεί. Συγχρόνως με την αύξηση των συμμετοχών σε χώρες και σε αθλητές, υπήρξε σημαντική εξέλιξη στην οργάνωση, στα αθλήματα, στην προπονητική, στον εξοπλισμό και στην τεχνολογία.
Στη συνέχεια θα γίνει μια σύντομη αναφορά στην ιστορική εξέλιξη του Παραολυμπιακού Κινήματος διεθνώς αλλά και στη χώρα μας, στα Παραολυμπιακά Αθλήματα και στην έρευνα.

Ιστορική εξέλιξη του Διεθνούς Παραολυμπιακού Κινήματος

Σήμερα η ανώτερη διοικητική αρχή του Διεθνούς Παραολυμπιακού Κινήματος είναι Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή (International Paralympic Committee - IPC) η οποία ιδρύθηκε το 1989 αντικαθιστώντας την υπάρχουσα International Co-ordination Committee of World Sports Organizations for the Disabled (ICC) που είχε θεσπισθεί το 1982 από τους κατά αναπηρία Διεθνείς Οργανισμούς. Η Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή αποτελεί έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό, αντίστοιχο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής με σκοπούς όπως η εποπτεία και ο συντονισμός των εκάστοτε Χειμερινών και Θερινών Παρολυμπιακών Αγώνων, καθώς και η ανάπτυξη και προαγωγή του Παραολυμπιακού Κινήματος σε όλο τον κόσμο.
Την εξέλιξη του Παραολυμπιακού Κινήματος μπορούμε να τη δούμε χρονολογικά σε τρεις περιόδους. Η πρώτη περίοδος αρχίζει όταν το 1948 ο Sir Ludwig Guttman διοργανώνει τους πρώτους αγώνες τοξοβολίας για βετεράνους του 1ου Παγκοσμίου Πολέμου με τραύμα στο νωτιαίο μυελό στο προαύλιο του Κέντρου Αποκατάστασης στο Stoke Mandeville της Μεγάλης Βρετανίας. Το 1959 ιδρύθηκε ο Διεθνής Επιτροπή International Stoke Mandeville Games Committee (ISMGF) η οποία διεξήγαγε κάθε χρόνο αγώνες με περισσότερα όμως αθλήματα μέχρι και τα μέσα της δεκαετίας του'90. Εκτός από τον παραπάνω Οργανισμό, ιδρύθηκαν και άλλοι κατά αναπηρία Διεθνείς Οργανισμοί: α) International Sport Organization for the Disabled – ISOD, (1964), β) Cerebral Palsy International Sport and Recreation Association – CP-ISRA, (1978) και γ) International Blind Sports Association – IBSA, (1981). Οι Οργανισμοί αυτοί διεξήγαγαν κάθε χρόνο τους δικούς τους αγώνες. Αργότερα, το 1995 ιδρύθηκε και η International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability – INAS-FID.
Η δεύτερη περίοδος του Παραολυμπιακού Κινήματος διατήρησε το ιατρικό μοντέλο και χαρακτηρίστηκε από τη φιλοσοφία «ευκαιρία σε όλους τους τύπους αναπηρίας να συμμετέχουν στον αθλητισμό». Αυτό όμως οδήγησε σε μια υπερπληθώρα αγωνισμάτων, μεταλλίων και ρεκόρ στους Παραολυμπιακούς Αγώνες (π.χ. Σεούλ 1988) προκαλώντας σύγχυση στο κοινό και στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Τέλος, η σημερινή περίοδος απέκτησε καθαρά αθλητικό προσανατολισμό. Οι αθλητές είναι πλέον υψηλού επιπέδου με αποτέλεσμα μεγαλύτερη θεαματικότητα και προσέλκυση χορηγών. Η επίσημη συνεργασία της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή και η οικονομική στήριξη αυτής, έφερε πολλές αλλαγές στην οργάνωση των Παραολυμπιακών Αγώνων, στους χορηγούς, στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, στην έρευνα, κ.α.

Ιστορική εξέλιξη του Ελληνικού Παραολυμπιακού Κινήματος

Αν και οι Έλληνες αθλητές συμμετείχαν σε διεθνείς αγώνες από τη δεκαετία του '60 και σε Παραολυμπιακούς Αγώνες από το 1976, ωστόσο, η συμμετοχή τους ήταν από πρωτοβουλία των ιδίων ή των συνδικαλιστικών τους φορέων που διατηρούσαν και αθλητικά τμήματα.
Το Παραολυμπιακό Κίνημα για πολλές δεκαετίες δεν ήταν θεσμικά οργανωμένο στην Ελλάδα. Τη δεκαετία του '80 γίνονται τα πρώτα βήματα. Ιδρύεται το 1983 στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού (ΓΓΑ) το Γραφείο Ειδικού

Αθλητισμού για την ενίσχυση του αθλητισμού των ΑμεΑ και οργανώνονται και υλοποιούνται προγράμματα άσκησης για παιδιά με «Ειδικές Ανάγκες» στα οποία για πρώτη φορά διδάσκουν Καθηγητές Φυσικής Αγωγής (ΚΦΑ). Το 1986 καθιερώνεται στο ΤΕΦΑΑ των Αθηνών η ειδικότητα της «Ειδικής Φυσικής Αγωγής» που σηματοδοτεί και την επιστημονική εξέλιξη των ΚΦΑ. Την ίδια χρονιά διεξάγεται το πρώτο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα με συμμετοχή 150 περίπου αθλητών και το 1988 οργανώνεται (από τη ΓΓΑ) η πρώτη επίσημη αποστολή στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στη Σεούλ με πέντε αθλητές. Την ίδια περίοδο ιδρύεται και ο Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος Κινητικά Ανάπηρων (ΠΑΣΚΑ), το πρώτο αθλητικό σωματείο ΑμεΑ στη χώρα μας.

Παρά τα όσα βήματα έγιναν τη δεκαετία του ’80, το Παραολυμπιακό Κίνημα στην Ελλάδα πέρασε πολλές αναταράξεις μέχρι και το 1999. Ιδρύθηκαν δυο ομοειδείς Ομοσπονδίες, η «Πανελλήνια Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες» (ΠΑΟΜ-ΑμεΑ) το 1993 που εκπροσωπούσε όλες τις αναπηρίες με 13 σωματεία-μέλη και η «Πανελλήνια Αθλητική Ομοσπονδία Κινητικά Ανάπηρων» (ΠΑΟΚΑ) το 1996 μόνο για κινητικές αναπηρίες με 8 σωματεία-μέλη. Οι δυο ομοσπονδίες δεν αναγνωρίσθηκαν και η κατάσταση αυτή επέφερε διάσπαση στο χώρο. Η Πολιτεία (ΓΓΑ) με σκοπό να λύσει τα προβλήματα που δημιουργήθηκαν από το ανταγωνισμό των δυο ομοσπονδιών διόρισε το 1997 μια επιτροπή την «Εθνική Επιτροπή Ειδικού Αθλητισμού». Να σημειωθεί ότι το 1996 ιδρύθηκε και τρίτη ομοσπονδία, η «Ομοσπονδία Συλλόγων Ελλήνων Καλαθοσφαιριστών με Καρότσι» (ΟΣΕΚΚ). Αν και αναγνωρίσθηκαν στη συνέχεια και τρεις ομοσπονδίες, ωστόσο, τα προβλήματα δεν λύθηκαν λόγω της έλλειψης αυτονομίας και των συνεχόμενων συγκρούσεων.

Το πρώτο νομικό πλαίσιο για τον αθλητισμό των ΑμεΑ τέθηκε με τον νόμο 2725/1999 (άρθρο 29) του οποίοι οι διατάξεις δεν υλοποιήθηκαν και στη συνέχεια με το αρθρ. 18 του Νόμου 2947/2001 σύμφωνα με το οποίο συστήθηκε η Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή (ΕΠΕ) και η Εθνική Αθλητική Ομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρίες-(ΕΑΟΜΑμεΑ). Έκτοτε υπήρξαν διάφορες υπουργικές αποφάσεις και τροποποιήσεις του νόμου.

Η ανάπτυξη των Ελλήνων αθλητών υπήρξε θεαματική αν λάβει κανείς υπόψη τη μικρή διάρκεια ζωής του Κινήματος στη χώρα μας. Από τη Σεούλ το 1988 όπου έλαβαν μέρος πέντε αθλητές και κατέκτησαν ένα ασημένιο και τρία χάλκινα μετάλλια, μέχρι σήμερα η βελτίωση των επιδόσεων, η κατάκτηση παγκοσμίων ρεκόρ και μεταλλίων είναι αλματώδη. Πρόσφατα δε στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Ρίο το 2016 οι αθλητές μας κατέκτησαν 13 μετάλλια.

Τα Παραολυμπιακά Αθλήματα - Classification

Στο Πρόγραμμα των Θερινών Παραολυμπιακών Αγώνων σήμερα και για το Τόκυο 2020, περιλαμβάνονται 22 αθλήματα: Στίβος, Κολύμβηση, Σκοποβολή, Άρση Βαρών σε πάγκο, Τοξοβολία, Ιππασία, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Αντισφαίριση με αμαξίδιο, Κανόε, Ταεκβοντό, Αντιπτέριση (Badminton), Ποδηλασία, Κωπηλασία, Τρίαθλον, Μπότσια (Boccia), Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, Ράγκμπυ με αμαξίδιο (Wheelchair Rugby), Πετοσφαίριση καθιστών, Τζούντο, Γκόλμπολ (Goalball), Ποδόσφαιρο Τυφλών 5Χ5, Ξιφασκία. Στο πρόγραμμα των Χειμερινών Παραολυμπιακών Αγώνων και στο πρόγραμμα PyeongChang 2018, υπάγονται τα αθλήματα: Αλπικό Σκι, Δίαθλο, Χιονοσανίδα (Snowboard), Σκι Δρόμου Αντοχής, Κέρλινγκ (Wheelchair Curling) και Χόκεϊ επί πάγου. Στα Παραολυμπιακά Αθλήματα συμμετέχουν αθλητές οι οποίοι παρουσιάζουν κινητική βλάβη, προβλήματα όρασης και νοητική αναπηρία.

Τα Παραολυμπιακά Αθλήματα, σε αντίθεση με τα Ολυμπιακά, εμπεριέχουν μια διαδικασία η οποία ονομάζεται Classification η οποία διεξάγεται από ειδικά εκπαιδευμένα άτομα τους Classifiers. Με το Classification, το οποίο είναι ειδικό για κάθε άθλημα, οι αθλητές κατατάσσονται σε αγωνιστικές κατηγορίες. Οι αγωνιστικές κατηγορίες αποτελούν και τη δομή του αγωνιστικού προγράμματος του αθλήματος.

Από το 1948 μέχρι και το 1988 το Classification ήταν μόνο ιατρικό και από το 1992 έγινε λειτουργικό (functional). Σήμερα η έμφαση της έρευνας έχει στραφεί στο “Sport Specific Evidence based Classification”. Το νέο σύστημα για κάθε άθλημα πρέπει να περιλαμβάνει : α) τα κριτήρια καταλληλότητας/επιλεξιμότητας (eligibility), δηλαδή, εάν ο τύπος και ο βαθμός μιας βλάβης/δυσλειτουργίας επιτρέπει σε έναν αθλητή να συμμετέχει στο συγκεκριμένο άθλημα και β) τις μεθόδους που θα αξιολογούν το βαθμό στον οποίο υπάρχει περιορισμός δραστηριότητας (π.χ. περιορισμός στην εκτέλεση του τρεξίματος, του άλματος, κ.οκ.). Σκοπός αυτού του συστήματος είναι να αξιολογηθεί κατά πόσο η βλάβη επηρεάζει τις βασικές δεξιότητες του αγωνίσματος/αθλήματος και να διασφαλισθεί ότι η αγωνιστική απόδοση και επιτυχία των αθλητών που εντάσσονται σε μια αγωνιστική κατηγορία, οφείλεται σε παράγοντες όπως η δεξιότητα και η προπόνηση.

Η έρευνα στα Παραολυμπιακά Αθλήματα

Σήμερα η έρευνα στα Παραολυμπιακά Αθλήματα, αν και έχει παρουσιάσει μεγάλη εξέλιξη, ωστόσο, δεν είναι τόσο ευρεία όσο στα Ολυμπιακά Αθλήματα. Η έμφαση τελευταία εστιάζεται στο Classification και ειδικότερα στο «Evidence-based classification» με σκοπό να αναπτυχθούν επιστημονικά, αντικειμενικά και μετρήσιμα κριτήρια με τα οποία θα βελτιωθεί η αξιοπιστία των κρίσεων.

Στον τομέα της τεχνολογίας, επίσης, υπάρχει μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον. Η μεγαλύτερη πρόκληση είναι εάν η τεχνολογία στον αθλητικό εξοπλισμό και στα βοηθητικά μέσα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του αθλητή για βελτιστοποίηση της απόδοσης του, πως η τεχνολογία επηρεάζει την ίδια την έννοια της αναπηρίας, κ.α. Ακόμη οι τεχνολογικές καινοτομίες εγείρουν και φιλοσοφικά ερωτήματα για το δίκαιο αγώνα και τις επιδόσεις σε σχέση με τα ολυμπιακά αθλήματα, ποια είναι η επίδραση της τεχνολογίας στην αξιοπιστία των Παραολυμπιακών Αθλημάτων κ.α.
Ένα άλλο ανεξερεύνητο πεδίο, ειδικά για την Ελλάδα, αφορά στην έρευνα για την Προπονητική των αθλητών ΑμεΑ. Τα ερωτήματα που πρέπει να διερευνηθούν είναι ποιες είναι οι γνώσεις που απαιτούνται και πως αυτές αποκτούνται.
Τέλος, τα τελευταία χρόνια είναι ξεκάθαρο ότι ο αθλητισμός των ΑμεΑ έχει φθάσει σε επίπεδο πρωταθλητισμού και η παρατηρούμενη αλματώδης βελτίωση των επιδόσεων οφείλεται στην αλληλεπίδραση πολλαπλών παραγόντων. Η επιτυχία και η διατήρηση αυτής απαιτεί επιστημονικές υποστηρικτικές υποδομές για να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού και να βελτιώνεται η απόδοση. Οι επιστήμες που μπορούν με την έρευνα τους να συνεισφέρουν είναι Αθλητική Ιατρική (Sport Medicine), Αθλητική Βιο-Μηχανική (Sport Biomechanics), Εργομετρία, Διατροφή (Sport Nutrition), Μυϊκή Ενδυνάμωση και Φυσική Κατάσταση (Strength & Conditioning).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Beckman, E. M., & Tweedy, S. M. 2009. Towards evidence-based classification in Paralympic athletics: evaluating the validity of activity limitation tests for use in classification of Paralympic running events. British Journal of Sports Medicine, 43, 1067-1072.
Carter, A.D. and Bloom, G.A., 2009. Coaching knowledge and success: going beyond athletic experiences. Journal of sport behaviour, 32 (4), 418–437.
DePauw, K.P. & Gavrons, S. J. (1995). Disability and Sport. Champaign, Il: Human Kinetics Publishers
Doll-Tepper, G. , Kroner, M., Sonnenschein, W. (Eds.) (2001), New Horizon in Sport for Athletes with a disability, Vol. I and Vol. II, Aachen
Reina, R. (2012). Evidence-based classification in CPISRA football. Unpublished document for the CPISRA Classification Conference. Rio de Janeiro, Brasil, November 28th - December 2nd 2012.
Vanlandewijck, Y. C., Verellen, J., & Tweedy, S.M. (2011). Towards evidence-based classification in wheelchair sports: Impact of seating position on wheelchair acceleration. Journal of Sports Sciences, 29(10), 1089-1096.
Υπουργείο Πολιτισμού, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, (1999). «Ερασιτεχνικός και Επαγγελματικός και άλλες διατάξεις», 2725/1999, ΦΕΚ 121, Εθνικό Τυπογραφείο.
Υπουργείο Πολιτισμού, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, (2001). «Θέματα Ολυμπιακής Φιλοξενία, Έργων Ολυμπιακής Υποδομής και άλλες διατάξεις», 2947/2001, ΦΕΚ 228, Εθνικό Τυπογραφείο.
Υπουργείο Πολιτισμού, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, (2004). «Τροποποιήσεις άρθρων του Ν.2725/1999 και άλλες ρυθμίσεις θεμάτων αθλητισμού», 3262/2004, ΦΕΚ 173, Εθνικό Τυπογραφείο.
Προεδρικό Διάταγμα υπ.αριθμ.22/2004, «Οργάνωση και Λειτουργία της Ελληνικής Παραολυμπιακής Επιτροπής», Εφημερίς της Κυβερνήσεως, Αρ. Φύλλου 16.
International Paralympic Committee(IPC): http://www.paralympic.org
Ελληνική Παραολυμπιακή Επιτροπή: http://www.paralympic.gr
Κ. Σωτηριάδη, Α. Γκούφα. Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού. Επιμέλεια έκδοσης: Δ. Γαργαλιάνος, Μ. Ασημακόπουλος. Εκδόσεις Κλειδάριθμος, ΕΛΛΕΔΑ, 2006, κεφ. 29, σελ. 399-418.

Η ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΚΑΡΚΑΛΕΤΣΗ Φ., ΤΣΙΦΟΠΑΝΟΠΟΥΛΟΥ, & ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε.

Η ποιοτική έρευνα στην Προσαρμοσμένη Κινητική Δραστηριότητα (ΠΚΔ) και ευρύτερα στις ανθρωπιστικές επιστήμες είναι μια μέθοδος διευρεύνησης και κατανόησης των καταστάσεων στο φυσικό τους περιβάλλον (Creswell, 1998). Εμπεριέχει μια ερμηνευτική ή και νατουραλιστική προσέγγιση για κάθε φαινόμενο που μελετά, σε μια συγκεκριμένη στιγμή και με συγκεκριμένο περιεχόμενο (Denzin & Lincoln, 1994). Όπως αναφέρει ο Patton (1985) «στην ποιοτική έρευνα δεν εμπεριέχεται η προσπάθεια για πρόβλεψη του τι πιθανόν θα γίνει στο μέλλον υποχρεωτικά, αλλά η κατανόηση της παρούσας κατάστασης».
Οι στόχοι και οι επιδιώξεις της ερευνητικής μεθοδολογίας διαφοροποιούν ουσιαστικά την ποιοτική από τη ποσοτική έρευνα και καθορίζουν τους τρόπους διεξαγωγής, αλλά και την τελική συγγραφή της (Thomas & Nelson, 1996; Μαντζούκας, 2007). Η επιλογή ωστόσο της μεθόδου που θα χρησιμοποιηθεί σε κάθε ερευνητική διαδικασία θα πρέπει να εξαρτάται πρωταρχικά από τη φύση του ερευνητικού ερωτήματος (Thomas & Nelson, 1996; Creswell, 1998). Η ποιοτική έρευνα απαντά στο «πώς» και «γιατί», χωρίς να έχει προκαθορισμένες υποθέσεις. Η επιλογή των υποκειμένων υπόκειται σε κριτήρια σκοπιμότητας και ο ερευνητικός σχεδιασμός διακρίνεται από ευελιξία και προσαρμοστικότητα. Χαρακτηρίζεται από την υποκειμενική ερμηνεία του ερευνητή και απο μια ολιστική και βαθύτερη κατανόηση των υπό εξέταση φαινομένων, στο φυσικό τους πλαίσιο. Ως εκ τούτου, η συλλογή των δεδομένων περιλαμβάνει τη χρήση μιας

ποικιλίας εμπειρικού υλικού, όπως: παρατήρηση, συνέντευξη, ντοκουμέντα ή οπτικοακουστικό υλικό (Cassel & Symon, 1994; Thomas & Nelson, 1996).

Πρωταρχικό όργανο στη συλλογή αλλά και στην ανάλυση των δεδομένων είναι ο ίδιος ο ερευνητής, ο οποίος μέσω της επαγωγικής και διερευνητικής διαδικασίας καταλήγει σε ένα πλούσιο περιγραφικό προϊόν και πιθανόν στη δόμηση μιας νέας θεωρίας (Merriam, 2002). Κατά συνέπεια τα κριτήρια για την αξιολόγηση της ορθότητας της διεργασίας και της πληρότητας των αποτελεσμάτων διαφέρουν σε σχέση με την ποσοτική έρευνα. Οι Lincoln και Guba (1985) αναφέρουν ότι η τεκμηρίωση της εγκυρότητας, της αξιοπιστίας και της αντικειμενικότητας μιας ποιοτικής μελέτης, εξασφαλίζεται μεσω των κριτηριών: α) πιστότητας, β) μεταφερσιμότητας, γ) φερεγγυότητας, δ) επαληθευσιμότητας και ε) γνησιότητας –αυθεντικότητας.

Οι όροι, οι στόχοι, οι τεχνικές, οι μεθόδοι, η φύση των ερευνητικών ερωτημάτων και η επεξηγηματική-ερμηνευτική προσέγγιση στην ποιοτική έρευνα, διαμορφώνουν μια διαφορετική θεωρητική «λογική», η οποία αποτελεί συχνά σημείο διαμάχης ανάμεσα στους ποιοτικούς και ποσοτικούς υποστηρικτές (Χασάνδρα & Γούδας, 2003; Thomas & Nelson, 1996). Η ποιοτική έρευνα ωστόσο έχει ένα πλήθος εφαρμογών στο χώρο της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού και αποτελεί «μια βιώσιμη προσέγγιση στην επίλυση προβλημάτων στον κλάδο μας» (Thomas & Nelson, 1996).

Το ερευνητικό ενδιαφέρον για χρήση των ποιοτικών, ερμηνευτικών μεθοδολογιών αυξάνεται τα τελευταία χρόνια και στην Προσαρμοσμένη Κινητική Δραστηριότητα (ΠΚΔ), συμβάλλοντας στη διερεύνηση του επιστημονικού πεδίου. Η ΠΚΔ αποτελεί κλάδο της φυσικής αγωγής και αναφέρεται ως ενα διεπιστημονικό γνωστικό αντικείμενο, το οποίο εστιάζει στην προσαρμογή, στις ατομικές διαφορές και στη φυσική δραστηριότητα (Sherrill, 2004). Η προαγωγή της έρευνας στο επιστημονικό πεδίο της ΠΚΔ θεωρείται απαραίτητη εξαιτίας του παγκόσμια αυξανόμενου αριθμού των ατόμων με αναπηρία (Sherrill, 2004; Karkaletsi, Skordilis, Evaggelinou, Grammatopoulou & Spanaki, 2012).

Λαμβάνοντας υπόψιν τα παραπάνω, αλλά και το σχετικά πρόσφατο ερευνητικό ενδιαφέρον που δόθηκε στην ποιοτική έρευνα σε κλάδους της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε για να εξετάσει τις ποιοτικές μελέτες στην Προσαρμοσμένη Κινητική Δραστηριότητα, μέσω της αξιολόγησης των δημοσιεύσεων του Adapted Physical Activity Quarterly (APAQ). Για τους σκοπούς της έρευνας επιλέχθηκε το APAQ, καθότι δημοσιεύει αποκλειστικά έρευνες από το πεδίο της ΠΚΔ και αναγνωρίζεται από την IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity) ως διεθνές επιστημονικό περιοδικό που εξελίσσει τη γνωσιακή της βάση (Hutzler & Sherrill, 2007).

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι το μεγαλύτερο μέρος των ποιοτικών ερευνών ήταν φαινομενολογικές, με πλούσιο θεωρητικό υπόβαθρο και επικεντρώνονταν στην αξιολόγηση ψυχο-κοινωνικών παραμέτρων και σε θέματα ένταξης. Στο επίκεντρο, όπως αναμενόταν, τοποθετήθηκε η υποκειμενική εμπειρία του ατόμου, η αναζήτηση προσωπικών αντιλήψεων και η ερμηνεία των φαινομένων από την πλευρά των συμμετεχόντων. Συμπερασματικά οι τελευταίες ερευνητικές τάσεις στη διεθνή βιβλιογραφία (Karkaletsi et al, 2012) θα ήταν χρήσιμο να ληφθούν υπόψιν από τους νέους ερευνητές, προκειμένου να επιλέξουν ένα σωστό ερευνητικό σχεδιασμό που θα οδηγήσει στην εξέλιξη του γνωστικού αντικειμένου της ΠΚΔ, αλλά και γενικότερα της αθλητικής επιστήμης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cassel, C., & Symon, G. (1994). *Qualitative Research in Work Context*. In C. Cassel & G. Symon (Orgs.), Qualitative Methods in Organization Research: A Pratical Guide. London: Sage Publications.

Creswell, J.W. (1998) Q*ualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Denzin, N.K., & Lincoln, Y.S., (1994). *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Hutzler, Y., & Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: International perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly, 24*(1), 1-20.

Karkaletsi, F., Skordilis E.K., Evaggelinou, C., Grammatopoulou, E., & Spanaki, E. (2012). Research trends in Adapted Physical Activity. *European Journal of Adapted Physical Activity, 5*(2), 45-64.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.

Merriam, S. B. A. (2002). *Qualitative Research in Practice: Examples for Discussion and Analysis*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Patton, M. Q. (1985). *Quality in Qualitative Research: Methodological Principles and Recent Developments*. Invited address to Division Journal of the American Educational Research Association, Chicago, IL.

Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan* (6th ed.). Boston, MA: McGraw Hill.

Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (1996). *Research Method in Physical Activity (2nd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Μαντζούκας, Σ. (2007). Ποιοτική έρευνα σε έξι εύκολα βήματα. Η επιστημολογία, οι μέθοδοι και η παρουσίαση. *Νοσηλευτική, 46*(1), 88-98.

Χασσάνδρα, Μ., & Γούδας, Μ. (2003). Κριτήρια εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική – ερμηνευτική έρευνα. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, 2*, 31-48.

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ: ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ *(Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΔΟΥΚΑ)*

ΘΩΜΑΣ ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, ΣΧΟΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Τα τελευταία χρόνια, το μαθησιακό περιβάλλον είναι συνυφασμένο με την καθημερινή φυσική δραστηριότητα. Συνεπώς, η κινητική ικανότητα του παιδιού, προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό την ατομική του/της συμμετοχή είτε στις σχολικές είτε στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τον «στιγματισμό» και κατά συνέπεια τον αποκλεισμό των «αδέξιων» και χωρίς την απαιτούμενη κινητική συναρμογή παιδιών, από ένα μεγάλο κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η κινητική αδεξιότητα έχει εδώ και πολλά χρόνια αναγνωριστεί ως μία από ποιο συχνές διαταραχές της παιδικής ηλικίας. Το 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Αμερικάνικη Ψυχιατρική Ένωση αναγνώρισαν την κινητική αδεξιότητα ως ξεχωριστή μαθησιακή διαταραχή με τον όρο «Αναπτυξιακή Διαταραχή του Κινητικού Συντονισμού» τονίζοντας πως εμφανίζεται στο 5-7% του συνολικού σχολικού πληθυσμού (APA, 1994; 2013; Kourtessis et al., 2008). Ο συγκεκριμένος όρος αναφέρεται στα παιδιά τα οποία χωρίς κάποια γνωστή παθολογική νοητική, ή νευροανατομική αιτία αποτυγχάνουν να κατακτήσουν τις βασικές για την καθημερινή τους λειτουργία κινητικές δεξιότητες. Επιπλέον, πρόσφατες έρευνες έχουν αναδείξει το γεγονός πως τέτοιου είδους κινητικές δυσκολίες αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες όπως δυσλεξία, διάσπαση προσοχής και υπερκινητικότητα (Kourtessis et al., 2008; Tziva-Kostala et al., 2011). Αυτό είναι πολύ σημαντικό εάν αναλογιστεί κάποιος το μεγάλο ποσοστό των παιδιών με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες των οποίων οι κινητικές δυσκολίες δεν έχουν ανιχνευθεί. Οι κινητικές δυσκολίες κάνουν τα αδέξια παιδιά να ξεχωρίζουν και να απομονώνονται, με σοβαρές επιπτώσεις στην συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη αλλά και στην εκπαιδευτική τους πρόοδο. Έτσι, για πολλά από αυτά τα παιδιά, η έγκαιρη ανίχνευση και συνεπώς η έγκαιρη αντιμετώπιση, ίσως είναι η μόνη ελπίδα ανατροπής των συνεπειών των κινητικών προβλημάτων. Η έγκαιρη διάγνωση δεν οδηγεί μόνο στην έγκαιρη εφαρμογή ενός προγράμματος αντιμετώπισης αλλά προλαβαίνει επίσης πολλά από τα κινητικά, φυσιολογικά και συναισθηματικά προβλήματα που προκύπτουν σαν συνέπειες καθώς το παιδί μεγαλώνει σε ηλικία. Ένα πρόγραμμα αντιμετώπισης θα πρέπει να αποτελεί μία κατανοητή και αποτελεσματική ενότητα συνδυάζοντας όλες τις παραμέτρους μίας ολοκληρωμένης παρέμβασης. Η ανάγκη για άτομα που θα αναλάβουν την ευθύνη της καθοδήγησης και να μπορούν να φέρουν σε πέρας ένα τέτοιο εγχείρημα είναι μεγάλη. Τα άτομα αυτά θα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν όλες τις πληροφορίες που θα συγκεντρώσουν από τους ειδικούς και κατόπιν να καθοδηγήσουν τους δασκάλους και καθηγητές στην ανεύρεση των κατάλληλων τρόπων αντιμετώπισης του προβλήματος. Η συνεργασία γονέων και εκπαιδευτικών στη διαδικασία της παρέμβασης είναι κάτι παραπάνω από απαραίτητη. Το μάθημα της φυσικής αγωγής, είναι το ιδανικό περιβάλλον για την εφαρμογή του κύριου όγκου ενός προγράμματος αντιμετώπισης (Κουρτέσης και συν., 1999; Τσερκέζογλου και συν., 2003). Η εξασφάλιση ενός πλούσιου και γεμάτο παρακίνηση περιβάλλον για το παιδί είναι καθοριστικής σημασίας για τη βελτίωσή του. Επίσης, ο τύπος ενός προγράμματος αντιμετώπισης θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις διαφορετικές ανάγκες του κάθε παιδιού. Αναγνωρίζοντας το παραπάνω θεωρητικό πλαίσιο, και μ βάση την αρχή πως το σχολικό περιβάλλον είναι ένα ιδανικό περιβάλλον για μια τέτοια προσέγγιση αφού παρέχει όλα τα μέσα για μια διεπιστημονική δράση, τα Εκπαιδευτήρια Δούκα στην Αθήνα, αποφάσισαν να υιοθετήσουν μια ολιστική προσέγγιση στην αναγνώριση, αξιολόγηση και παρεμβατική διαχείριση των παιδιών με διαταραχές της κίνησης. Σκοπός του προγράμματος, που ξεκίνησε το 2011, ήταν η ανάπτυξη ενός πλαισίου, το οποίο θα λειτουργούσε μέσα στην καθημερινή σχολική δραστηριότητα και θα περιελάμβανε την ανίχνευση-αναγνώριση, την αξιολόγηση και την παρεμβατική διαχείριση των παιδιών με κινητικές μαθησιακές δυσκολίες.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στο διάστημα 2011-2016 παρατηρήθηκαν συνολικά 161 μαθητές και μαθήτριες πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από τους οποίους ανιχνεύθηκαν από τους εκπαιδευτικούς τους οι 127 με κινητικές δυσκολίες. Συμμετείχαν τελικά στη διαδικασία της κινητικής αξιολόγησης οι 71 από τους οποίους επαναξιολογήθηκαν οι 36. Μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής έγινε στοχευμένη παρέμβαση για την βελτίωση του επιπέδου των κινητικών δεξιοτήτων σε 35 συνολικά. Στο πρόγραμμα της αξιολόγησης πήραν μέρος διαχρονικά 73 εκπαιδευτικοί οι οποίοι συμμετείχαν σε ετήσιο πρόγραμμα επιμόρφωσης.

Το πρόγραμμα υλοποιείται και συντονίζεται από τους καθηγητές φυσικής αγωγής με τη στενή συνεργασία των σχολικών ψυχολόγων. Οι νηπιαγωγοί και οι δάσκαλοι της τάξης αποτελούν επίσης αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας.

Όργανα Αξιολόγησης

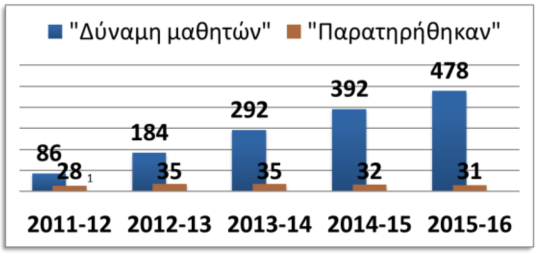
Για την κινητική αξιολόγηση χρησιμοποιήθηκε η δέσμη κινητικής αξιολόγησης Movement Assessment Battery for Children-2 (MABC-2 Henderson, Sugden & Barnett, 2007). Η κινητική δέσμη αξιολόγησης MABC-2 αποτελεί μια δέσμη αξιολόγησης, που βασίζεται σε νόρμες και είναι ειδικά σχεδιασμένη για να ανιχνεύει και να αξιολογεί παιδιά που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες. Το τελικό σκορ που συγκεντρώνει κάθε παιδί, δείχνει τον βαθμό στον οποίο το κάθε παιδί βρίσκεται κάτω από το επίπεδο της ηλικίας του. Είναι εύκολο στη μετακίνηση και στη χρήση του και παρέχει αντικειμενική, ποσοτική και ποιοτική αξιολόγηση και αποτελείται από τρία μέρη: α) από την κινητική δέσμη, η οποία είναι τυποποιημένη και σχεδιασμένη έτσι ώστε να μπορεί να εφαρμοστεί ατομικά και απαιτεί από το παιδί την εκτέλεση κάποιων δεξιοτήτων με συγκεκριμένο τρόπο, β) από τη Λίστα Παρατήρησης MABC-2 Checklist, η οποία μπορεί να συμπληρωθεί από καταρτισμένους εκπαιδευτικούς, δασκάλους, καθηγητές Φυσικής Αγωγής ή γονείς και να δώσει μια πρώτη προσέγγιση στην αξιολόγηση των κινητικών δυσκολιών και γ) από το Βιβλίο Οδηγιών.

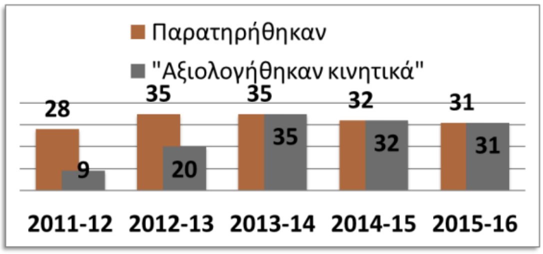
Το συνολικό κινητικό σκορ υποδεικνύει το βαθμό που το παιδί υπολείπεται κινητικά, σε σύγκριση με το επίπεδο της ηλικίας του. Το συνολικό κινητικό αποτέλεσμα, καταγράφεται στο ‘traffic light system’ και τα όρια διαφοροποίησης είναι: από την 16η ποσοστιαία θέση και άνω δεν σημειώνεται κάποια ένδειξη κινητικής δυσκολίας (πράσινη ζώνη), από την 6η–15η ποσοστιαία θέση βρίσκεται σε οριακή κατάσταση έχοντας κάποια κινητικά προβλήματα και κατατάσσεται στην κατηγορία των παιδιών που βρίσκονται «σε κίνδυνο» (πορτοκαλί ζώνη) και εάν το συνολικό κινητικό σκορ αντιστοιχεί από την 5η ποσοστιαία θέση και κάτω, τότε παρουσιάζει σοβαρές κινητικές δυσκολίες (κόκκινη ζώνη).

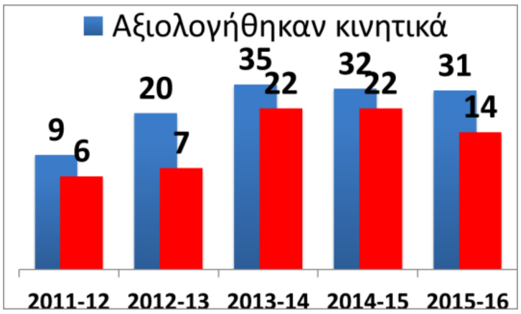
Παρέμβαση

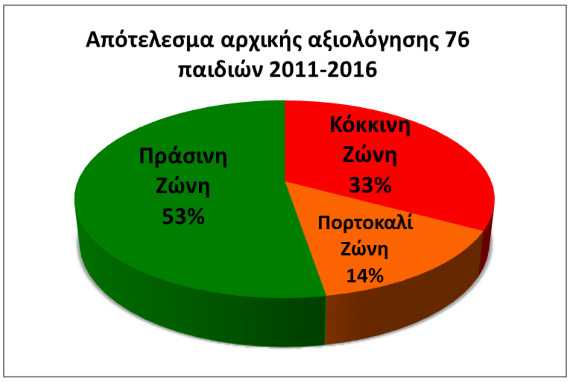
Με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης οι εκπαιδευτικοί γνωρίζοντας πλέον τη φύση και την έκταση των αδυναμιών, δημιουργούν ειδικές συνθήκες διδασκαλίας και σχεδιάζουν μαθησιακές εμπειρίες στις αρχές της εξατομίκευσης, που διασφαλίζουν την επιτυχία και πρόοδο των παιδιών. Παράλληλα γίνονται οι ίδιοι πιο δημιουργικοί κι ευαίσθητοι, καθότι αναγκάζονται να αντιμετωπίσουν παραγωγικά την πρόκληση διδασκαλίας σ’ ένα μαθητή με διαγνωσμένες αδυναμίες. Σπουδαίο ρόλο σ’ αυτό το έργο διαδραματίζει η τακτική συμμετοχή τους σε συνεδρίες με συναδέλφους άλλων ειδικοτήτων και με τους γονείς των μαθητών, για συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων και χάραξη κοινής στρατηγικής αντιμετώπισης. Ο ορισμός ενός εξειδικευμένου εκπαιδευτικού στο ρόλο του Συντονιστή Κίνησης (Movement Coach) είναι μία φάση «κλειδί» στη διαδικασία της παρέμβασης. Είναι ο εκπαιδευτικός με βαθιά γνώση τόσο της φύσης των δυσκολιών, όσο της προσέγγισης που θα πρέπει να υιοθετείται κατά περίπτωση για την αντιμετώπισή τους. Ο Συντονιστής της Κίνησης διαδραματίζει συντονιστικό ρόλο μεταξύ των εκπαιδευτικών που εμπλέκονται στην εκπαίδευση των μαθητών με διαπιστωμένο πρόβλημα και καθοδηγητικό ρόλο στη βάση των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης και το σχεδιασμό του προγράμματος παρέμβασης. Τέλος, το ειδικό Πρόγραμμα Παρέμβασης είναι το βασικό μεθοδολογικό εργαλείο για την επίτευξη των κινητικών στόχων των μαθητών. Το πρόγραμμα δημιουργείται είτε στη λογική των προσαρμογής των κινητικών περιεχομένων σε μια κοινή βάση για τους μαθητές με ήπιες δυσκολίες, είτε στη λογική της εξατομικευμένης παρέμβασης για τις σοβαρές περιπτώσεις, σε συνεργασία με τους γονείς και ειδικούς εκτός σχολείου.

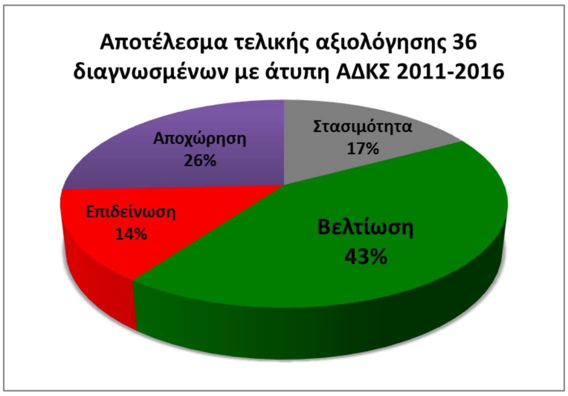
Αποτελέσματα











Συμπεράσματα

- Τα ολοκληρωμένα κινητικά προφίλ των παιδιών είναι διαθέσιμα στους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής και στους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν κάθε πληροφορία για το σχεδιασμό των μαθημάτων και των παρεμβατικών δράσεων.
- Η βελτίωση σημαντικών δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών μέσα από τις επιμορφώσεις αλλά και τη συμμετοχή στο ίδιο το πρόγραμμα. Τέτοιες δεξιότητες είναι η ικανότητα προσαρμογής των εκπαιδευτικών πλάνων και προγραμμάτων, η ευαισθητοποίηση και εξατομίκευση της ικανότητας παρατήρησης της κίνησης σε κάθε παιδί ξεχωριστά.
- Η δυνατότητα των εκπαιδευτικών να αλληλοεπιδρούν και να συμβουλεύουν τους γονείς δίνοντας τους επιλογές για την κινητική καθημερινότητα των παιδιών τους μέσα και έξω από τα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος.
- Η αλληλεπίδραση που απαιτεί το πρόγραμμα μεταξύ εκπαιδευτικών, γονέων και ψυχολόγων έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία διαχειριστικών ομάδων οι οποίες επεξεργάζονται και ιεραρχούν τις ατομικές ανάγκες του κάθε παιδιού και καθορίσουν τα πλαίσια της παρέμβασης. Επιπλέον, στο πλαίσιο αυτό οι καθηγητές φυσικής αγωγής, αναλαμβάνοντας το ρόλο του συντονιστή-Movement Coach αναβαθμίζουν το ρόλο του επιστήμονα της κίνησης ως σύμβουλου και καθοδηγητή της κινητικής καθημερινότητας του μαθητή ξεφεύγοντας από τα στενά πλαίσια της διδασκαλίας κατά την ώρα του μαθήματος.
- Το συγκεκριμένο πρόγραμμα διαμόρφωσε τα κριτήρια αξιολόγησης για όλους τους μαθητές του σχολείου όσον αφορά στο μάθημα της φυσικής αγωγής

- Παρά το γεγονός πως το συγκεκριμένο πρόγραμμα αναπτύχθηκε και εφαρμόσθηκε έχοντας ως στόχο την παρεμβατική διαχείριση στον κινητικό τομέα, είχε ως αποτέλεσμα μια γενικότερη αλλαγή στο σχολική κουλτούρα θέτοντας τη διαφορετικότητα ως κυρίαρχο παράγοντα της εκπαιδευτικής προσέγγισης ανεξάρτητα του σχολικού αντικειμένου.
- Το πρόγραμμα αποτελεί μια σπουδαία καινοτομία στο περιβάλλον του σχολείου, που ξεπερνά τα στενά δρώμενα της εκπαίδευσης της χώρας μας. Η κεντρική ιδέα της καινοτομίας βρίσκεται στο γεγονός ότι τα Εκπαιδευτήρια Δούκα είναι το πρώτο σχολείο στη Ελλάδα που επίσημα αναγνωρίζει την πιθανότητα ύπαρξης μαθητών –τριών σε τυπικές τάξεις φοίτησης, που ενδέχεται να χαρακτηρίζονται από χαμηλές κινητικές ικανότητες και δεξιότητες, σε τέτοιο βαθμό, που θα τους δημιουργήσουν προσεχώς προβλήματα στην ομαλή σχολική ζωή κι απρόσκοπτη φοίτηση. Αυτή η παραδοχή έχει μια σειρά από αλυσιδωτές θετικές ενέργειες κι εκπαιδευτικές επιλογές με αποδέκτη τον μικρό μαθητή που θα του διασφαλίσουν μια ομαλή εξέλιξη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Psychiatric Association (1994) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. Author, Washington, DC, USA.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorder (5th ed.). Arlington, AV: American Psychiatric Association.

Henderson, S. E., Sugden, D. A., & Barnett, A. L. (2007). Movement Assessment Battery for Children – 2. London: Harcourt Assessment.

Kourtessis T., Thomaidou E., Liveri-Kantere A., Michalopoulou M., Kourtessis A., & Kioumourtzoglou E. (2008). Prevalence of developmental coordination disorder among Greek children with learning disabilities-A preliminary study. *European Psychomotricity Journal, 1*(2), 10-17.

Kourtessis, T., Tsougou, E., Maheridou M., Tsigilis, N., Psalti, M. & Kioumourtzoglou, E. (2008, April-June). Developmental coordination disorder in early childhood – A preliminary epidemiological study in Greek schools. *Archives: International Journal of Medicine, 1*(2), 95-99.

Κουρτέσης, Θ., Τσερκεζόγλου, Σ, Κιουμουρτζόγλου, Ε (1999). Αντιμετώπιση κινητικών δυσκολιών σε παιδιά δημοτικού σχολείου. *Αθλητική Απόδοση και Υγεία, 1*, 34-37.

Τσερκέζογλου, Σ., Κουρτέσης, Θ. & Καψάλας, Θ. (2003). Αποτελέσματα ενός, Προσανατολισμένου στη Δεξιότητα, Παρεμβατικού Προγράμματος για Παιδιά με Διαταραχές του Συντονισμού στο Ελληνικό Σχολικό Περιβάλλον. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 1*(2), 103 - 115.

Tziva-Kostala, V., Kourtessis, T., Kostala, M., Michalopoulou, M. & Evaggelinou, C. (2011). Coordination Disorder in Children with Dyslexia. *European Psychomotricity Journal, 4*(1), 29-37.

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ/ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ & ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή. Οι γνωστικές θεωρίες κινητικής μάθησης κι εξέλιξης υποστηρίζουν τη σπουδαιότητα της **γνωσιακής βάσης** (**knowledge base**) στην κινητική εξέλιξη του ανθρώπου. Η γνωσιακή βάση αποκτάται μέσω πολυάριθμων και ποικίλων μαθησιακών εμπειριών, οι οποίες σχετίζονται με την κίνηση. Στην παθολογία της κίνησης (μαθησιακές δυσκολίες, νοητική καθυστέρηση, εγκεφαλική παράλυση, αισθητηριακές αναπηρίες κ.ά.) οι διεργασίες δεν διαφέρουν πολύ από εκείνες που αντιμετωπίζει ένα άτομο με φυσιολογική εξέλιξη. Τα προβλήματα κινητικής μάθησης είναι σαφώς πιο οξυμένα σε άτομα με αναπηρία και διαφέρουν ως προς τον τρόπο που εμφανίζονται. Όμως, οι δομές και οι λειτουργίες του εγκεφάλου ακολουθούν σχετικά σταθερές διαδικασίες για την απόκτηση γνώσεων.

Βλάβες στις δομές του νευρικού συστήματος προκαλούν διαταραχές στις γνωστικές διεργασίες απόκτησης γνώσεων. Για να κατανοήσει κάποιος τη φύση και την έκφραση αυτών των διαταραχών, πρέπει να γνωρίζει τους τρόπους με τους οποίους αναπτύσσεται η γνωσιακή βάση του ανθρώπου στους διάφορους τομείς γνώσης. Η γνωστική προσέγγιση, που παρουσιάζεται στη συνέχεια, αναγνωρίζει την κληρονομικότητα και την εμπειρία ως κύριους παράγοντες στην κινητική εξέλιξη του ανθρώπου. Θα αναφερθούμε συνοπτικά: α) στις εκτελεστικές λειτουργίες που συμβάλλουν στην κινητική συμπεριφορά, και β) σε μια προσέγγιση των διαταραχών βασισμένη στο νευρο-ψυχολογικό μοντέλο κινητικής μάθησης.

Διαταραχές κίνησης κι εκτελεστικές λειτουργίες

Η μελέτη της ανθρώπινης κίνησης από τη σκοπιά της γνωστικής ψυχολογίας και της νευρο-ψυχολογίας είναι ένα επιστημονικό αντικείμενο με πολλές διαφορετικές διαστάσεις. Αποκτά ιδιαίτερο νόημα, όταν η ανθρώπινη κίνηση εξετάζεται στα όριά της, τόσο πάνω από το μέσο όρο, όσο και κάτω από το μέσο όρο, σε τραυματισμούς ή διαταραχές του νευρικού και μυϊκού συστήματος, όπου ο οργανισμός αναγκάζεται να λειτουργήσει με ελλειμματικές δομές. Και στις δύο ακραίες καταστάσεις, η εμπειρία και η εξάσκηση είναι σημαντικοί παράγοντες της εξέλιξης. Ωστόσο, για να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο κατακτάται η υψηλή επίδοση ή αποκαθίσταται η λειτουργικότητα του νευρομυϊκού συστήματος, χρειάζεται να μελετήσουμε αφενός τους βιολογικούς παράγοντες (**κληρονομικότητα**), που επηρεάζουν τις διάφορες λειτουργίες, αφετέρου τους περιβαλλοντικούς παράγοντες (**περιβάλλον**), που συμβάλλουν εξίσου και οριοθετούν την κινητική εξέλιξη.

Οι **εκτελεστικές λειτουργίες (Executive functions)** (ονομάζονται επίσης εκτελεστικός έλεγχος ή γνωστικός έλεγχος) αναφέρονται σε ένα σύνολο αλληλοσυσχετιζόμενων ανώτερων νοητικών διεργασιών που απαιτούνται, όταν πρέπει να επικεντρωθούμε σε ένα στόχο-συμπεριφορά, στη συλλογιστική/ επαγωγική σκέψη, στην έναρξη και αναστολή μιας συμπεριφοράς (αυτό-έλεγχος), στην οργάνωση και στρατηγική επίλυσης προβλημάτων, στη μνημονική συγκράτηση πληροφοριών (μνήμη εργασίας: WM), καθώς και τον έλεγχο συναισθημάτων και αποκρίσεων της συμπεριφοράς (Diamond, 2013). Αυτές οι εκτελεστικές δεξιότητες είναι απαραίτητες για την ψυχική και σωματική υγεία, την επιτυχία στο σχολείο και τη ζωή, τη γνωστική, κοινωνική και ψυχολογική ανάπτυξη (Diamond, 2013). Έχουν εντοπιστεί στις προμετωπιαίες περιοχές, ενώ οι ικανότητες που σχετίζονται με το σχεδιασμό, την αυτόβουλη κίνηση και τη ρύθμιση της συμπεριφοράς, εξαρτώνται από τις λειτουργίες των μετωπιαίων λοβών.

Οι γνωστικές λειτουργίες στη κινητική εξέλιξη και μάθηση έχουν αποτελέσει αντικείμενο πολύχρονης μελέτης, καθώς η κίνηση ως μέσο αυτοεξυπηρέτησης, εργασίας, καλλιτεχνικής ή αθλητικής έκφρασης, ή ακόμα και ως αυτοσκοπός, αποτελεί το κυριότερο χαρακτηριστικό της ανθρώπινης ζωής. Ωστόσο, είναι προφανές, ότι η κίνηση δεν αποτελεί ένα μεμονωμένο παράγοντα που ευθύνεται για την αποτυχία στο σχεδιασμό, τον προγραμματισμό και την κωδικοποίηση των ενεργειών, διότι η κίνηση περιλαμβάνει γνωστικές και αντιληπτικές διαδικασίες, που προηγούνται της κινητικής απάντησης. Όταν ένα μήνυμα εισέρχεται στον εγκέφαλο από οποιαδήποτε αισθητηριακή οδό, ο εγκέφαλος πραγματοποιεί αυτές τις λειτουργίες που χρειάζεται και δίνει εντολή στο σώμα πώς να αντιδράσει. Ο εγκέφαλος, όπως ένας κεντρικός υπολογιστής ελέγχει όλες τις λειτουργίες του σώματός μας και αλληλεπιδρώντας στέλνει μηνύματα μέσω του νευρικού συστήματος σε διάφορα μέρη του σώματος. Επομένως, οι γνωστικές λειτουργίες συνδέονται άμεσα με την κινητική μάθηση, απόδοση και ανάπτυξη (Asonitou & Koutsouki, 2016). Παράλληλα αλληλεπιδρούν με τη γνωσιακή βάση, η οποία μεταβάλλεται με την ηλικία (Keat & Ismail, 2011).

Η κινητική και γνωστική ανάπτυξη έχουν μελετηθεί και συζητηθεί ξεχωριστά στο παρελθόν, αλλά υπάρχει μια αυξανόμενη συνειδητοποίηση ότι οι δύο αυτές περιοχές μπορεί να είναι ουσιαστικά αλληλένδετες (Diamond, 2000; Roebers & Kauer, 2009). Περισσότερα στοιχεία για μια συσχέτιση μεταξύ κινητικής και γνωστικής ανάπτυξης έχει προκύψει από νευροψυχολογικές μελέτες σε άτομα με αναπηρία. Από αυτό το είδος έρευνας φαίνεται, ότι η ικανότητα των ατόμων να σχεδιάζουν, να παρακολουθούν και να ελέγχουν κινητικές και γνωστικές δραστηριότητες μπορεί να οδηγήσει σε αναπτυξιακή πορεία με συνοδά προβλήματα σε γνωστικές και κινητικές διαταραχές (Roebers & Kauer, 2009). Προσδιορισμός αναπτυξιακής καθυστέρησης στις γνωστικές και κινητικές περιοχές και εξέταση του βαθμού στον οποίο αυτές οι περιοχές μπορούν να αποσυνδεθούν κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης αποτελούν σημαντικά στοιχεία για κλινική αξιολόγηση κι εκπαιδευτική παρέμβαση.

Η επεξεργασία των πληροφοριών γίνεται αντιληπτή ως ένας κύκλος μάθησης (Chapparo & Ranka, 2003). Τα παιδιά συλλέγουν πληροφορίες,συναισθήματα, ερεθίσματα, πράξεις και γεγονότα στο περιβάλλον τους. Οργανώνουν τις πληροφορίες στο μυαλό τους και τις κωδικοποιούν με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι εύχρηστες και εύκολα κατανοητές (Bohannon & Bonvillian, 2005). Τα παιδιά αναπτύσσουν ένα μεγάλο ρεπερτόριο αυτόματων δεξιοτήτων σκέψης, καθιστώντας την απόδοση γρήγορη και εύκολη. Αυτές οι αυτόματες ικανότητες χρησιμοποιούνται για την επίλυση προβλημάτων και συμβάλλουν στην νέα μάθηση, επιτρέποντας στα παιδιά να γίνουν ανεξάρτητοι μαθητές (Chapparo, 2010) -ουσιαστικό στοιχείο για ακαδημαϊκή επιτυχία. Κεντρικό σημείο στη θεωρία επεξεργασίας των πληροφοριών είναι, ότι η μάθηση απαιτεί σκόπιμη εφαρμογή των στρατηγικών επεξεργασίας πληροφοριών, ενώ η διαταραγμένη μάθηση προκύπτει, όταν υπάρχουν επίμονα λάθη επεξεργασίας σε οποιοδήποτε σημείο αυτής της διαδικασίας (Chapparo & Ranka, 2003).

Αξιολόγηση κινητικής συμπεριφοράς με βάση το Νευρο-ψυχολογικό μοντέλο

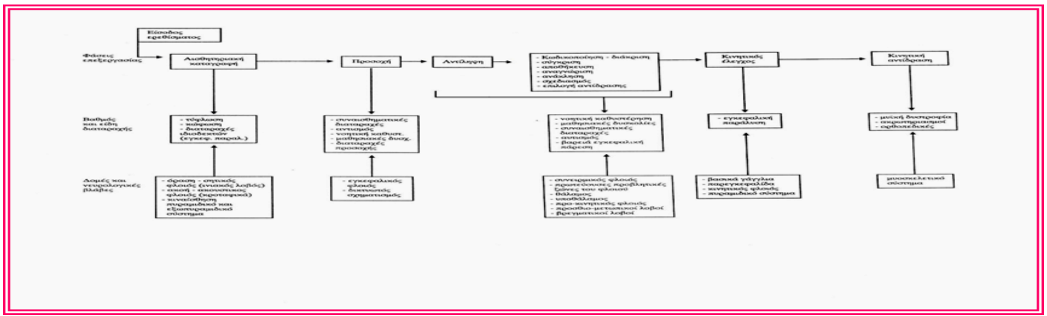
Το Νευρο-ψυχολογικό μοντέλο κινητικής μάθησης είναι ένα συνθετικό μοντέλο, το οποίο περιγράφει τις γνωστικές λειτουργίες που πραγματοποιούνται στις διάφορες φάσεις κινητικής εκτέλεσης. Αποτελεί σημείο αναφοράς για πολλές μελέτες στη διεθνή βιβλιογραφία (Σχήμα 1).

Σύμφωνα με το Νευρο-ψυχολογικό μοντέλο επεξεργασίας της πληροφορίας, επιχειρούμε μια μεθοδολογική προσέγγιση αξιολόγησης κι εκτίμησης της κινητικής συμπεριφοράς, υπό φυσιολογικές συνθήκες, αλλά και των διαταραχών, χρησιμοποιώντας δύο άξονες. Ο **πρώτος άξονας** αναφέρεται στις φάσεις επεξεργασίας του παραπάνω μοντέλου. Σύμφωνα με αυτές, το αρχικό ερέθισμα καταγράφεται αισθητηριακά, ερμηνεύεται

αντιληπτικά και γνωστικά και αφού επιλεγεί η ανάλογη αντίδραση, πραγματοποιείται ο κινητικός έλεγχος και η κινητική συμπεριφορά. Ο **δεύτερος άξονας** αφορά στις ίδιες τις γενικές κατηγορίες των διαταραχών, δηλαδή, τις αισθητηριακές αναπηρίες, τη νοητική καθυστέρηση, τις μαθησιακές δυσκολίες, τις κινητικές αναπηρίες και την εγκεφαλική παράλυση και, τέλος, τις συναισθηματικές διαταραχές (Κουτσούκη, 2007).
Και οι δύο άξονες εξετάζονται με βάση τις νευρο-φυσιολογικές δομές, που συμμετέχουν σε κάθε φάση επεξεργασίας, καθώς και τις επιπτώσεις που έχουν οι βλάβες σε αυτές τις διαφορετικές φάσεις. Μ’ αυτή την προσέγγιση συστηματοποιείται αφενός η διαδικασία ταξινόμησης των διαταραχών κίνησης, αφετέρου γίνεται κατανοητή η φύση των γνωστικών λειτουργιών, που εμπλέκονται στην κινητική συμπεριφορά του ατόμου με αναπηρία. Η κατανόηση της φύσης των διαταραχών με αυτή τη συγκεκριμένη προσέγγιση προσφέρει τη βάση για μια εξελικτική θεώρηση της κινητικής συμπεριφοράς σε κάθε διαφορετική φάση επεξεργασίας.
Γνωρίζοντας ακριβώς τις γνωστικές λειτουργίες που πλήττονται σε κάθε στάδιο εκμάθησης και εξέλιξης μιας δεξιότητας, ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσαρμόσει την παρέμβασή του άμεσα και με πρόγραμμα. Ο ερευνητής που υιοθετεί αυτή την προσέγγιση, αναζητά απαντήσεις στη σχέση των παραμέτρων που εμπλέκονται και συμβάλλουν σε κάθε εξελικτικό στάδιο. Η αντιστοιχία των παραμέτρων αυτών έχει «ευριστική» αξία και είναι ανοικτή σε νέα δεδομένα, τόσο από πλευράς φυσιολογικών παραγόντων, όσο και από πλευράς γνωστικών και κινητικών παραγόντων. Προσφέρει τη βάση για μια διεπιστημονική μελέτη της κινητικής εξέλιξης και μάθησης, καθώς και των διαταραχών της.

Νευρο-ψυχολογικό μοντέλο και κινητικές διαταραχές

Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο οι φάσεις επεξεργασίας της πληροφορίας στην κινητική μάθηση «υποστηρίζονται» από εγκεφαλικές δομές. Διαταραχές στις δομές αυτές έχουν επιπτώσεις στην κινητική συμπεριφορά σε πολλά διαφορετικά επίπεδα.



Σχήμα 1. Ένα συνθετικό μοντέλο κινητικής μάθησης και κινητικών διαταραχών (Κουτσούκη, 2007)

Έτσι, οι νευρολογικές διαταραχές εκφράζονται με διαταραχές συμπεριφοράς με μεγαλύτερη ή μικρότερη σοβαρότητα. Στο **σχήμα 1** αναφέρονται τα διάφορα στάδια επεξεργασίας ενός κινητικού ερεθίσματος, καθώς και οι διαταραχές που μπορεί να παρατηρηθούν σε κάθε στάδιο.
Αισθητηριακή καταγραφή: ελαφρές, μέτριες ή σοβαρές διαταραχές της όρασης της ακοής, της αφής και της κιναίσθησης αφορούν σ’ αυτή τη φάση της κινητικής μάθησης.
Προσοχή: βλάβες στη φλοιώδη ουσία αλλά και στο δικτυωτό σχηματισμό, οι οποίες προκαλούν προβλήματα στην ενεργοποίηση των αισθητηρίων οργάνων (όραση και ακοή) και στην εγρήγορση, έχουν ως αποτέλεσμα διαταραχές στη συγκέντρωση της προσοχής.
Αντίληψη: διαταραχές της αντίληψης συναντώνται κυρίως στις μαθησιακές δυσκολίες, νοητική καθυστέρηση και συναισθηματικές διαταραχές και αυτές οφείλονται σε βλάβες του συνειρμικού φλοιού, του θαλάμου και των πρωτογενών προβλητικών περιοχών του φλοιού.
Επεξεργασία (μνήμη, λήψη απόφασης, επιλογή αντίδρασης): προβλήματα στην κωδικοποίηση και αποκωδικοποίηση των πληροφοριών, στη σύγκριση και στο συσχετισμό, καθώς και το σχεδιασμό και την αξιοποίηση της μνήμης. Συναντώνται στη νοητική καθυστέρηση και τις συναισθηματικές διαταραχές. Οφείλονται σε βλάβες στο συνειρμικό φλοιό, κινητικό και προκινητικό φλοιό, καθώς και στον ιππόκαμπο.
Κινητικός έλεγχος: κινητικές αναπηρίες που οφείλονται σε νευρολογικές αιτίες (δυσπραξία, εγκεφαλική παράλυση), σε τραυματισμούς του νωτιαίου μυελού (παραπληγία και τετραπληγία) ή σε βλάβες στα κινητικά κέντρα του εγκεφάλου και την παρεγκεφαλίδα, επηρεάζουν τη δυνατότητα κινητικού ελέγχου και αποτελεσματικότητας της κίνησης.

Κινητική αντίδραση: βλάβες του μϋοσκελετικού συστήματος, όπως μυϊκή δυστροφία, έλλειψη μυϊκού τόνου, αρθρίτιδα, ακρωτηριασμοί και ορθοπεδικά προβλήματα, επηρεάζουν τις κινητικές αντιδράσεις ανάλογα με τη σοβαρότητα της βλάβης.

Η μελέτη των γνωστικών λειτουργιών που πλήττονται λόγω κληρονομικότητας, τραυματισμού ή ασθένειας με επιπτώσεις στην κίνηση, χρειάζεται μια προσέγγιση συνθετική και ολοκληρωμένη. Η λειτουργικότητα (operationalization) του Νευρο-ψυχολογικού μοντέλου αποτελεί ένα μεθοδολογικό εργαλείο και επικεντρώνεται στις κινητικές διαταραχές αλλά επεκτείνεται στις αναπτυξιακές και νευροψυχολογικές διεργασίες που επιτελούνται σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο (Κουτσούκη, 2007).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Asonitou, K. & Koutsouki, D. (2016). Cognitive process-based subtypes of Developmental Coordination Disorder (DCD). Human Movement Science, 47, 121-134.

Bohannon J.N., & Bonvillian, J.D. (2005). Theoretical approaches to language acquisition. In Jean B. Gleason (ed.), *The development of language* (6th ed), (pp.230-291). Boston: Pearson.

Chapparo, C. & Ranka, J. (2003). *The PRPP System of Task Analysis: User's Training Manual - Research Edition.* Available from OP Network, School of Occupation and Leisure Sciences, University of Sydney, PO Box 170, Lidcombe, NSW,1825.

Chapparo, C. (2010). Perceive Recall, Plan and Perform (PRPP): Occupation centred task analysis and intervention system. In S. Rodger (Ed) *Occupation centred practice with children: A Practice Guide for Occupational Therapists* (pp. 183-202). West Sussex, United Kingdom: John Wiley & Sons.

Diamond, A. (2000). Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. *Child Development, 71*, 44-56.

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, *64*, 135–68.

Roebers C.M. & Kauer M. (2009). Motor and cognitive control in a normative sample of 7 year olds. *Developmental Science, 12*, 175–181.

Keat, O. B., & Ismail, K.H. (2011). PASS cognitive processing: Comparison between normal readers and children with Reading Difficulties. *International Journal of Humanities and Social Science, 1,* 53-60.

Κουτσούκη, Δ. (1998/2007). *Κινητικές διαταραχές και εξέλιξη: Θεωρία και μεθοδολογία*. Αθήνα: εκδ. Κουτσούκη Δ.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Η συμβολή της άσκησης σε άτομα με ψυχοσυναισθηματικές διαταραχές, εξετάζεται συστηματικά τα τελευταία χρόνια και τα πορίσματα των σχετικών ερευνών είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά. Στις κατηγορίες των διαταραχών αυτών που επηρεάζονται ευεργετικά από την άσκηση, εντάσσονται το στρες, οι διαταραχές άγχους, πανικού και οι φοβίες, η κατάθλιψη, οι άνοιες, η ανορεξία, η βουλιμία, η σχιζοφρένεια, και η εξάρτηση από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Στις περισσότερες περιπτώσεις, προτείνονται προγράμματα άσκησης κυρίως χαμηλής ή μεσαίας έντασης, και μερικές φορές υψηλής (σε άτομα εξαρτημένα από ναρκωτικά). Ιδιαίτερη έμφαση απαιτείται στο συνδυασμό των προγραμμάτων άσκησης με τη χρήση τεχνικών χαλάρωσης και άλλων γνωστικών και συμπεριφορικών στρατηγικών ώστε να ενθαρρύνονται τα άτομα να προσκολλώνται μακροχρόνια σε αυτά. Τα οφέλη μέσω της άσκησης, σε όλες τις κατηγορίες αυτών των πληθυσμών, αποδίδονται στην ενίσχυση της ευχαρίστησης, της διάθεσης, της αυτοεκτίμησης, της εικόνας του σώματος, του αυτοσυναισθήματος, του αυτοελέγχου, της αυτοπεποίθησης και της ρύθμισης κάποιων φυσιολογικών μηχανισμών όπως αυτών της έκκρισης των ενδορφινών, των κατεχολαμινών και της αυξομείωσης της θερμοκρασία του σώματος. Συνολικά, η συμμετοχή στα σπορ και σε προγράμματα άσκησης λειτουργεί αφ' ενός μεν προληπτικά, αφ' ετέρου δε θεραπευτικά, στα άτομα με ψυχοσυναισθηματικές διαταραχές, με θετικές επιδράσεις στη σωματική και ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Maggouritsa, G., Kokaridas, D., Theodorakis, Y., Patsiaouras, A., Mouzas, O., Dimitrakopoulos, S., & Diggelidis, N. (2014). The effect of a physical activity program on improving mood profile of patients with schizophrenia. *International Journal of Sport and Exercise Psychology 12,* 273-284.

Morres, I., Stathi, A., Martinsen, E., & Sorensen, M. (2014). Physical exercise and major depressive disorder in adult patients. In A., Papaioannou, & C., Hackfort (Eds). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts* (pp. 822-833). London. Taylor & Francis.

Διαμαντής, Π. (2017). *Ο ρόλος της σωματικής άσκησης στη θεραπεία απεξάρτησης από ψυχοτρόπες ουσίες*. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Θεοδωράκης, Γ. (2017). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής (2η έκδοση). Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Κυριακίδη.

Μορρές, Ι. (2017). *Φυσική δραστηριότητα σε ασθενείς με κατάθλιψη: Προσέγγιση μέσα από τη θεωρία του αυτό-καθορισμού.* Διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Μουζακίδης, Χ. (2003). *Η άσκηση ως παράγων διαφοροποίησης των φυσικών, γνωστικών, και λειτουργικών ικανοτήτων, της ψυχολογικής κατάστασης, και της συμπεριφοράς των ασθενών με άνοια τύπου Alzheimer.* Διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

ΥΠΑΡΞΗ ΘΕΤΙΚΩΝ Η ΑΠΟΥΣΙΑ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΣΤΑΥΡΟΥ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ

Οι ερευνητικές προσπάθειες και οι θεωρητικές προσεγγίσεις που έχουν αναπτυχθεί στο χώρο της ψυχολογίας και ειδικότερα της αθλητικής ψυχολογίας επιδιώκουν να μελετήσουν την επίδραση των διαφορετικών συναισθημάτων στη ζωή του ανθρώπου, αλλά και στην απόδοση του αθλητή ειδικότερα. Πλήθος ψυχολογικών τεχνικών (χαλάρωσης, τοποθέτησης στόχων, γνωστικής αναδόμησης κ.ά.) έχουν εφαρμοσθεί, έχοντας ως βασική επιδίωξη τον περιορισμό ή και την εξάλειψη των αρνητικών συναισθημάτων, ενώ από την άλλη πλευρά αποσκοπούν στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων του αθλητή. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει τη σημασία των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων στην απόδοση του αθλητή. Αν και εμφανίζονται σημαντικές διαπολιτισμικές διαφορές, αποτελέσματα πολυεπίπεδων αναλύσεων (multilevel analyses) μεταξύ 46 χωρών υποστήριξαν ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων εμφάνισε ισχυρότερη σχέση με το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή τους, έναντι της απουσίας αρνητικών συναισθημάτων (Kuppens, Realo, & Diener, 2008). Στην ίδια κατεύθυνση, η θεωρία των θετικών συναισθημάτων (broaden-and-build theory of positive emotions) προβλέπει ότι η βίωση τους έχει θετική επίδραση στις γνωστικές λειτουργίες του ατόμου, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός συνεχούς που συμβάλει στη συναισθηματική ευεξία (emotional well-being) του ατόμου (Fredrickson & Joiner, 2002). Στο χώρο του αθλητισμού, τα αποτελέσματα ερευνών έχουν υποστηρίξει την ύπαρξη υψηλότερης σχέσης και προβλεπτικής ικανότητας της αυτοπεποίθησης, καθώς και της ψυχικής ανθεκτικότητας στην απόδοση και την ψυχική υγεία έναντι του αγωνιστικού άγχους (Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis, & Mallet, 2014). Στην ίδια κατεύθυνση, η διευκολυντική (facilitative) αξιολόγηση της αυτοπεποίθησης και του άγχους εμφάνισε υψηλότερη σχέση έναντι της αρνητικής σχέσης της ανασταλτικής (debilitative) αξιολόγησης των συγκεκριμένων συναισθημάτων με την απόδοση του αθλητή. Επίσης, η εσωτερική παρακίνηση εμφάνισε υψηλότερες συσχετίσεις με πλήθος συναισθημάτων και την απόδοση του αθλητή, έναντι της εξωτερικής παρακίνησης ή της απουσίας κινήτρων. Αν και φαίνεται ότι τα θετικά συναισθήματα ασκούν σημαντική επίδραση στην απόδοση του ατόμου, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα δεν μπορούν να αντιμετωπισθούν ως τα δύο αντίθετα άκρα ενός διπολικού συνεχούς (bipolar continuum), αφού σημαντικό ρόλο στη βίωση των συναισθημάτων και τη σημασία αυτών διαδραματίζει η ένταση (intensity) και η συχνότητα (frequency) με την οποία βιώνονται από τον αθλητή (Diener, Larsen, Levine, & Emmons, 1985).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Diener, E., Larsen, R.J., Levine, S., & Emmons, R.A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(5), 1253-1265.

Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*(2), 172-175.

Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(1), 66-75.

Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Ntoumanis, N., & Mallet, C.J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36*, 281-292.

ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗ: ΜΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

ΜΑΡΙΑ ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ, ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕΦΑΑ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η απόδοση ενός αθλητή, και δη η κορυφαία, είναι πολυδιάστατη διαδικασία. Η παρούσα εισήγηση θα προσπαθήσει να ρίξει φως στη διαδρομή αυτή από την σκοπιά της αθλητικής ψυχολογίας.

Ήταν το 1984 όταν οι Garfield και Benett, ρωτώντας παγκόσμιους πρωταθλητές και ολυμπιονίκες, περιέγραψαν τα χαρακτηριστικά της κορυφαίας απόδοσης. «Γνωρίζοντας, λοιπόν, το που θέλουμε να πάμε, είναι πια εύκολο να φθάσουμε με ασφάλεια», θα μπορούσε να ισχυριστεί κάποιος. Ωστόσο, πέρασαν πάνω από τριάντα χρόνια και η πορεία προς την κορυφαία απόδοση αποδείχθηκε πως δεν είναι ούτε εύκολη, ούτε ευθεία, ούτε σταθερή.

Η πορεία ενός αθλητή είναι ένα ταξίδι πολύπλοκο με πολλούς εμπλεκόμενους και αρκετά σκαμπανεβάσματα (Ψυχουντάκη, 2015). Ο Bloom (1985), σύντομα και περιεκτικά, περιέγραψε τους σημαντικούς σταθμούς του

ταξιδιού ενός αθλητή από την έναρξη (φάση μύησης) μέχρι την εξέλιξη (φάση ανάπτυξης) και την τελειοποίησή του (φάση τελειοποίησης) στον αγωνιστικό αθλητισμό.
Η εμπειρία και η έρευνα στον αγωνιστικό αθλητισμό αναδεικνύουν την αναγκαιότητα ύπαρξης ομάδας επιστημονικής υποστήριξης του αθλητή στην προσπάθειά του αυτή. Είναι πολύτιμο το παραγόμενο επιστημονικό έργο που αφορά στις προσπάθειες του ίδιου του αθλητή για την ανάπτυξη των ψυχολογικών δεξιοτήτων (μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων, αξιοποίηση περιβάλλοντος, σχεδιασμός και ιεράρχηση στόχων). Είναι αρκετές οι έρευνες (π.χ. Gould, Lauer, Rolo, Jannes, & Pennisi, 2008) που εξάρουν τον καθοριστικό ρόλο της οικογένειας στα πρώτα βήματα του νεαρού αθλητή. Ενώ, τέλος, είναι πάρα πολλές οι έρευνες που μελέτησαν τον ρόλο του προπονητή στην πορεία εξέλιξης ενός αθλητή (Chelladurai, 2007).
Στην παρουσίαση αυτή θα γίνει προσπάθεια: (α) να περιγραφούν τα χαρακτηριστικά που διευκολύνουν την επιτυχή ανάπτυξη των αθλητών από την αρχική συμμετοχή τους μέχρι την επίτευξη και τη διατήρηση της κορυφαίας απόδοσης και (β) να δοθούν κατευθύνσεις (από ψυχολογικής σκοπιάς) για την απρόσκοπτη εξέλιξή του μέχρι την κορυφαία απόδοση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. In Tenenbaum, G., & Eklund R.C. (Eds.), *Handbook of Sport Psychology (3rd ed.)*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
Garfield, R., & Benett, H.Z. (1984). *Peak Performance*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher.
Gould. D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The role of parents in tennis success: Focus group interviews with junior coaches. *Sport Psychologist*, *22*, 18-37.
Ψυχουντάκη, Μ. (2015). *Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία: Από τη θεωρία στην εφαρμογή*. Σημειώσεις για το μεταπτυχιακό πρόγραμμα Αθλητικής Ψυχολογίας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ? ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΝΟΜΗ ΤΑΞΗ, LEX SPORTIVA LEX OLYMPICA

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ, ΚΑΘ. ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ Κ. ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ, ΔΡ. ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, Ε.Ε.Π. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ, ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ

Ο προπονητής αθλημάτων έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στην ανάπτυξη του αθλητισμού, διότι είναι συγχρόνως αθλητικός εργαζόμενος και εκπαιδευτικός αθλητικός λειτουργός. Βασική προϋπόθεση για το χαρακτήρα της παροχής προπονητικών υπηρεσιών αποτελεί η διαπίστωση της φίλαθλης ιδιότητας στον κόσμο του αθλητισμού.
Ο προπονητής ερασιτεχνικού σωματείου κατέχει τη φίλαθλη ιδιότητα ipso jure, επειδή το έργο εκ φύσεως είναι χάριν της ανάπτυξης, καλλιέργειας και εξάπλωσης του ίδιου του αθλητισμού και των αθλητικών ιδεωδών και όχι απαραίτητα με κατ' αποκλειστικότητα παροχή, η δε εργασία του έχει συνήθως τη μορφή ανεξάρτητων υπηρεσιών σε αντίθεση με τον προπονητή αθλημάτων επαγγελματικού χαρακτήρα. Στο χώρο του ερασιτεχνικού αθλητισμού, λόγω της μεγαλύτερης σχετικά επαγγελματικής ελευθερίας που παρέχεται στον προπονητή, αποτελεί ερώτημα κατά πόσο η παροχή υπηρεσιών, μπορεί να αποτελεί σύμβαση εξαρτημένης εργασίας και όχι ανεξάρτητη παροχή υπηρεσιών.
Αντιθέτως ο προπονητής σε αθλητική εταιρία ως φίλαθλος κατά πλάσμα δικαίου, fictio jure, δεν παρέχει τις υπηρεσίες του χάριν του αθλητισμού, αλλά δια μέσω αυτού και κατ' άμεση εξάρτησή του από τον εργοδότη, προς όφελος του ιδίου και του εργοδότη του. Έτσι μόνο υπό τα πραγματικά περιστατικά της συμβάσεως, την αποκλειστικότητα της παροχής και το κριτήριο διάκρισης της εξαρτημένης εργασίας, παρέχει προπονητική υπηρεσία ως εξαρτημένη εργασία.
Η μελέτη αυτή επιδιώκει, μέσα από την έρευνα της βιβλιογραφίας, νομοθεσίας και νομολογίας, να προσδιορίσει τη φύση και τις ιδιαιτερότητες του επαγγέλματος του προπονητή στην Ελλάδα συγκριτικά με εκείνες των λοιπών εργαζόμενων. Από την επί μέρους ανάλυση αυτών διαπιστώνεται ότι οι εργασιακές συμβάσεις προπονητών παρουσιάζουν αρκετές ομοιότητες με εκείνες των λοιπών εργαζομένων, αλλά σημαντικές διαφορές από εκείνες της παροχής αθλητικών υπηρεσιών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γούλας, Δ. (2014). Εργασιακές σχέσεις αθλητών: η υπαγωγή των αθλητών στο πεδίο εφαρμογής του εργατικού δικαίου. Αθήνα-Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σάκκουλα.
Panagiotopoulos, D. (2011). Sports Law - Lex Sportiva & Lex Olympica. Athens: Ant. Sakkoulas publishers.
Παναγιωτόπουλος, Δ. (2007). Εργασιακές σχέσεις στον αθλητισμό. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.
Nafziger, J. (1988). International Sports Law. New York: Transnational Publishers Inc..

BRIDGE TRANSFERS AT THE SPORT ARBITRATION

OLGA A. SHEVCHENKO, DOCTOR OF SCIENCE (LAW), PROFESSOR OF THE DEPARTMENT OF LABOR LAW AND SOCIAL SECURITY LAW OF THE KUTAFIN MOSCOW STATE LAW UNIVERSITY, GENERAL SECRETARY OF THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF SPORTS LAW, MOSCOW, RUSSIA

The system of players and coaches transfer from one sports organization to another (transfer system) is a stable form of entrepreneurship in the world sports practice. Therefore, Russia is not an exception. However, nowadays, the most controversial question and simultaneously subject to numerous discussions is that on determination of transfer’s legal nature. Furthermore, a so-called “bridge transfer” is taking place nowadays. Therefore, there is a necessity during case hearing to determine preliminary the following: transfers relations legal nature and actual intentions of a footballer to play for another club. This paper aims at providing an analysis of the theme what is a bridge transfer. The only club, which de facto enjoyed the consequences of professional footballer recruitment, shall reimburse the other club with the expenses spent for sports training, as leads from law enforcement practice of FIFA and CAS judgements. The study will look at the CAS case law and the practices of the RFU Players’ Status Committee. The objective is to offer an analysis of the topic in the context of other rulings may provoke fraudulent clubs to use schemes, close to the one mentioned above which contradicts the RFU objects on financial stimulating those Russian clubs, which are engaged in young Russian footballers trainings with high quality.

Keywords: Football Transfer – Disputes –FIFA – CAS

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

ΜΑΡΙΟΣ ΠΑΠΑΛΟΥΚΑΣ, ΑΝΑΠΛ. ΚΑΘ. ΤΟΔΑ, ΠΑΝ/ΜΙΟ ΠΕΛ/ΝΗΣΟΥ

Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ

ΤΑΧΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, CEO & FOUNDER “ISTOLOGY WEB & MARKETING SOLUTIONS”

Αναμφισβήτητα, το διαδίκτυο είναι ένα από τα μεγαλύτερα φαινόμενα της σύγχρονης εποχής σε παγκόσμιο επίπεδο. Είναι το ταχύτερα αναπτυσσόμενο εργαλείο στρατηγικής μάρκετινγκ και στον τομέα του αθλητισμού, καθώς παρέχει στους αθλητικούς οργανισμούς νέους τρόπους επικοινωνίας με το κοινό-στόχο. Η εφαρμογή αυτής της τεχνολογικής και επιχειρηματικής καινοτομίας συστήνει και ένα νέο πεδίο που αναφέρεται ως διαδικτυακό μάρκετινγκ (internet marketing) ή ψηφιακό μάρκετινγκ (digital marketing) στην αθλητική βιομηχανία. Στο νέο περιβάλλον που διαμορφώνεται στο αθλητικό προϊόν/υπηρεσία παρατηρείται και η δημιουργία μίας σχέσης αμοιβαίου οφέλους μεταξύ επιχείρησης και αθλητικού καταναλωτή που μεταφράζεται σε προστιθέμενη αξία για την αθλητική επιχείρηση με τη μορφή του χρόνου, της προσοχής και αφοσίωσης του αθλητικού καταναλωτή και αντίστοιχα σε προστιθέμενη αξία για τον χρήστη-καταναλωτή με τη μορφή της ψυχαγωγίας και της χρησιμότητας. Στον τομέα της αθλητικής βιομηχανίας, η στρατηγική του ψηφιακού μάρκετινγκ υιοθετεί και αναπτύσσει βασικές αρχές του παραδοσιακού μάρκετινγκ, χρησιμοποιώντας τις ευκαιρίες και προκλήσεις που παρέχει η τεχνολογία και τα ψηφιακά μέσα. Έξι (6) είναι τα βήματα ανάπτυξης μία επιτυχημένης στρατηγικής στην αθλητική βιομηχανία: α) Ανάλυση εσωτερικού και εξωτερικού περιβάλλοντος, β) Καθορισμός στόχων, γ) Μέτρηση αξίας στην αγορά, δ) Τακτική και Αξιολόγηση, ε) Μετρήσεις και στ) Συνεχής Βελτιστοποίηση. Συμπερασματικά, η ψηφιακή στρατηγική στην προώθηση αθλητικών προϊόντων/υπηρεσιών αποτελεί ένα επιβεβλημένο πρώτο βήμα στην τοποθέτηση μίας αθλητικής επωνυμίας στο διαδικτυακό περιβάλλον και στη δημιουργία ενός πλάνου για την επίτευξη των τελικών στόχων της αθλητικής επιχείρησης. Η ψηφιακή στρατηγική είναι μια άκρως εμπειρική διαδικασία που έχει στο επίκεντρό της τον άνθρωπο-αθλητικό καταναλωτή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chaffey, D., & Ellis-Chadwick, F. (2016). Digital Marketing (6th Edition), Loughborough University.
Divol R., D. Edelman and H. Sarrazin (2012), “Demystifying social media”, McKinsey Quarterly, April, pp. 1-11.
Holland, Christopher P., "Internet and Social Media Strategy in Sports Marketing" (2015). ECIS 2015 Completed Research Papers. Paper 79.
Kotler, P., V. Wong, J. Saunders and G. Armstrong (2005), Principles of Marketing, 4th European Edition, Pearson Prentice-Hall, London.

ΣΟΒΑΡΑ ΠΑΙΓΝΙΑ ΣΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΕΛΕΧΩΝ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

ΘΕΟΚΛΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ, ΕΜΠ, ΟΙΚΟΝ. ΕΚΠΑ

PROJECT MANAGEMENT ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ MICROSOFT PROJECT 2013/2016

ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΓΙΩΤΗΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΩΝ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ OHIO STATE

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΤΗΣ "ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ" ΣΤΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

ΝΙΚΟΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Τα τελευταία χρόνια η θεωρητική προσέγγιση του μάρκετινγκ που εστιάζει στη δημιουργία και ανάπτυξη σχέσεων με τους πελάτες (relationship marketing) έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών, αλλά και των διοικητικών στελεχών, αφού η δημιουργία μακροχρόνιων σχέσεων και η διατήρηση των υφιστάμενων πελατών έχει αποδειχθεί ότι επιδρούν στην επιτυχία των προγραμμάτων μάρκετινγκ και συνδέονται με την κερδοφορία της επιχείρησης (Zeithaml et al., 1996).
Πρέπει να σημειωθεί, ότι η έννοια και κατ' επέκταση οι πρακτικές της διατήρησης πελατών (φιλάθλων) μίας επαγγελματικής ομάδας ποδοσφαίρου διαφέρουν από αυτές που χρησιμοποιούνται από μία τράπεζα, ένα ξενοδοχείο, ή ένα εστιατόριο (Greenwell et al., 2008). Για παράδειγμα, αν ένας πελάτης μίας τράπεζας δεν μείνει ευχαριστημένος από τη συμπεριφορά ενός υπαλλήλου της τράπεζας (λειτουργική ποιότητα), ή από τα τραπεζικά προϊόντα που του προτείνονται (ποιότητα αποτελέσματος), στην επόμενη συναλλαγή του είναι πολύ πιθανό να αλλάξει τράπεζα. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και στην περίπτωση ενός ξενοδοχείου ή ενός εστιατορίου. Όμως, στην περίπτωση της ποδοσφαιρικής ομάδας, ο φίλαθλος είναι δύσκολο να αλλάξει ομάδα. Αυτό που θα κάνει είναι να παρακολουθήσει στο μέλλον λιγότερους αγώνες της αγαπημένης του ομάδας, ή ακόμη και να σταματήσει να πηγαίνει στο γήπεδο, ή να αγοράζει τα επίσημα προϊόντα της ομάδας του.
Επιπρόσθετα, ένα άλλο σημείο που συμβάλλει στη διαφοροποίηση του μάρκετινγκ επαγγελματικών ομάδων είναι η αλλαγή στον τρόπο αθλητικής κατανάλωσης, που οφείλεται στις τεχνολογικές εξελίξεις, στον τρόπο αναμετάδοσης των αγώνων (π.χ. pay per view), στη κυριαρχία των διαδικτυακών μέσων (π.χ. You Tube, Facebook) και στην ευρεία χρήση νέων τεχνολογιών (π.χ. έξυπνα τηλέφωνα) (Theodorakis et al., 2013). Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση του διαδικτύου είναι πλέον καταλυτική στον τρόπο κατανάλωσης των αθλητικών υπηρεσιών (Theodorakis et al., 2017). Οι φίλαθλοι τώρα έρχονται σε επαφή με την ομάδα και τις υπηρεσίες μέσα από πολυάριθμα κανάλια και μέσα επικοινωνίας που είναι υπό τον έλεγχο της ομάδας, και όχι μόνο από την επίσκεψη τους στο γήπεδο. Για αυτό το λόγο ακόμα και η παροχή εξαιρετικών υπηρεσιών στο γήπεδο δεν αρκεί από μόνη της να επηρεάσει τους δείκτες διατήρησης πελατών. Σε συνάρτηση με τα παραπάνω, εμπειρικά δεδομένα από το χώρο του επαγγελματικού ποδοσφαίρου στην Ελλάδα έδειξαν ότι η παροχή ποιοτικών υπηρεσιών στο γήπεδο έχει σχετικά μικρή επίδραση στις μελλοντικές προθέσεις των φιλάθλων που αφορούν στο να ξαναέρθουν στο γήπεδο ή να παρακινήσουν άλλους να πάνε σε αυτό, ή με άλλα λόγια να διασφαλίσει τη διατήρηση πελατών (Theodorakis & Alexandris, 2008). Φαίνεται ότι οι φίλαθλοι ζητούν κάτι παραπάνω από καλές υπηρεσίες στο γήπεδο. Επιζητούν σημαντικές εμπειρίες (Gilmore & Pine, 2002).
Η κατανάλωση του αθλητικού προϊόντος μέσα από τα πολλά, πλέον, κανάλια διανομής του, είναι μία εμπειρική διαδικασία και η δημιουργία καλά σχεδιασμένων "εμπειριών" είναι η πρόκληση που έχουν να αντιμετωπίσουν τα διοικητικά στελέχη των ομάδων στις μέρες μας. Αυτό σημαίνει ότι τα στελέχη θα πρέπει να πάρουν σημαντικές στρατηγικές αποφάσεις για το πως θα σχεδιάσουν τις εμπειρίες των πελατών/φιλάθλων τους μέσα και έξω από το γήπεδο με σκοπό την ικανοποίηση των τελευταίων και την ενίσχυση των επιπέδων αφοσίωσης τους προς την ομάδα (Johnston & Kong, 2011). Αντίθετα με την ποιότητα υπηρεσιών που είναι το αποτέλεσμα μίας γνωστικής, κυρίως, διαδικασίας αξιολόγησης της υπηρεσίας, η «συνολική πελατειακή εμπειρία» είναι μία ολιστική έννοια η οποία δημιουργείται από το σύνολο των γνωστικών, συναισθηματικών, αισθητηριακών, σωματικών και πνευματικών ερεθισμάτων, που προκύπτουν από μία σειρά άμεσων και έμμεσων επαφών με τον οργανισμό σε όλα τα στάδια κατανάλωσης (Lemke et al., 2011; Verhoef et al., 2009).

Πρόσφατα, ο Theodorakis (2014) παρουσίασε ένα εννοιολογικό μοντέλο που περιγράφει τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συνολική εμπειρία των πελατών στα επαγγελματικά αθλήματα με θεατές. Το μοντέλο αυτό περιλαμβάνει παραμέτρους που είναι κάτω από τον απόλυτο (π.χ. συμπεριφορά του προσωπικού), ή το μερικό έλεγχο των διοικητικών στελεχών (π.χ. ατμόσφαιρα στο γήπεδο), αλλά ακόμη και παραμέτρους που δεν μπορούν να ελεγχθούν (π.χ. η απόδοση της ομάδας). Παίρνει υπόψη του όλα τα σημεία επαφής επικοινωνίας (π.χ. επίσημο κανάλι Youtube) και κατανάλωσης (π.χ. επίσημο κατάστημα πώλησης προϊόντων), το κόστος των υπηρεσιών, αλλά και το ιστορικό κατανάλωσης των φιλάθλων (π.χ. εμπειρία με τη συγκεκριμένη υπηρεσία). Τέλος, καθορίζει μία σειρά προσωπικών (π.χ. επίπεδα ταύτισης με την ομάδα) και περιπτωσιολογικών (π.χ. η τρέχουσα οικονομική κατάσταση, ο ανταγωνισμός με άλλες ομάδες της λίγκας) ρυθμιστικών παραγόντων που επηρεάζουν τη συνολική καταναλωτική εμπειρία και θα πρέπει να υπολογίζονται από τα διοικητικά στελέχη. Δυστυχώς, το παραπάνω μοντέλο δεν έχει ακόμη επιβεβαιωθεί εμπειρικά.

Τέλος, αντίθετα με ότι συμβαίνει στο χώρο των υπηρεσιών η αντίστοιχη έρευνα στον αθλητισμό μόλις έχει ξεκινήσει. Η ανάγκη για τη δημιουργία οργάνων μέτρησης της έννοιας είναι μεγάλη, αφού μόνο τότε τα διοικητικά στελέχη των ομάδων θα μπορέσουν να αξιολογήσουν τα επίπεδα εμπειρίας των φιλάθλων τους, τους παράγοντες που τα επηρεάζουν, αλλά και να δεσμεύσουν πόρους για τον επανασχεδιασμό των υπηρεσιών τους σε όλα τα διαθέσιμα δίκτυα και κανάλια επικοινωνίας με αυτούς. Η παραπάνω αντίληψη προϋποθέτει όχι μόνο γνώση από τα στελέχη, αλλά και συγκεκριμένες στρατηγικές αποφάσεις από τη διοίκηση για τη δημιουργία αντίστοιχων τμημάτων μέσα στις ομάδες (Theodorakis, 2014; Verhoef et al., 2009). Παράδειγμα αποτελεί η δημιουργία αντίστοιχου τμήματος της Liverpool F.C. που έχει ως στόχο τη δημιουργία "αξέχαστων εμπειριών" για τους πραγματικούς και εικονικούς φιλάθλους της ομάδας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gilmore, J. & Pine II, B. (2002). Customer experience places: The new offering frontier. *Strategy & Leadership, 30(*4), 4-11.

Greenwell, T. C., Brownlee, E., Jordan, J. S. & Popp, N. (2008). Service fairness in spectator sport: The effects of voice and choice on customer satisfaction with student ticketing policy. *Sport Marketing Quarterly, 17*, 71-78.

Johnston, R. & Kong, X. (2011). The customer experience: A road-map for improvement. *Managing Service Quality, 21*(1), 5–24.

Lemke, F., Clark, M., & Wilson, H. (2011). Customer experience quality: An
exploration in business and consumer contexts using repertory grid technique. *Journal of the Academy of Marketing Science, 39,* 846-869.

Theodorakis, N.D. (2014). Customer experience in spectator sports. In Cantabully, J. (ed.) *Customer experience management: enhancing experience and value through service management.* Kendall Hunt Publishers: USA.

Theodorakis, N.D, & Alexandris, K. (2008). Can service quality predict spectators' behavioral intentions in professional soccer? *Managing Leisure*, *13*(3), 162-178.

Theodorakis, N. D., Alexandris, K., Tsigilis, N., & Karvounis, S. (2013). Predicting
spectators' behavioural intentions in professional football: The role of satisfaction and service quality. *Sport Management Review*, *16,* 85-93.

Theodorakis, N.D., Wann, D., Lianopoulos, Y., Foudouki, A. and Al-Emadi, A. (2017). An examination of levels of fandom, team identification, socialization processes, and fan behaviors in Qatar. *Journal of Sport Behavior*, *40*(1), 1-21.

Verhoef, P.C., Lemon, K.N., Parasuraman, A., Roggeveen, A., Tsiros, M., & Schlesinger, L.A. (2009). Customer experience creation: Determinants, dynamics and management strategies. *Journal of Retailing, 85*(1), 31-41.

Zeithaml, V.A., Berry, L.L. & Parasuraman, A. (1996). The behavioral consequences of service quality. *Journal of Marketing*, *60*, 31–46.

ΟΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ "ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΣΤΗΝ ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ Η ΑΞΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

ΝΙΚΗΤΑΡΑΣ ΝΙΚΗΤΑΣ, ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ «ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ», ΣΕΦΑΑ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Στην κλασική περίοδο 5ος και 4ος αιώνας π.Χ, αναφορικά με την άσκηση-γυμναστική των πολιτών διακρίνουμε:

- Το εδραιωμένο αρχαιοελληνικό πρότυπο, της υπερβολικής άσκησης – γυμναστικής, που οδηγούσε στους Αγώνες.
- Τον αναδυόμενο ίατρογενή και φιλοσοφικό στοχασμό για την , άσκηση- γυμναστική με μέτρο, για την υγεία και την παιδεία του πολίτη.

Οι κυρίαρχοι λόγοι που οδήγησαν στην ανάδυση του νέου στοχασμού υπήρξαν:

- η τελεολογική, ιατρογενής αντίληψη του Ιπποκράτη για την άσκηση του σώματος και τον ρόλο της, στην ανθρώπινη φύση και την υγεία.
- Ο φιλοσοφικός στοχασμός κυρίως του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη, ότι η υπερβολική γυμναστική εμποδίζει την πραγμάτωση του ελληνικού ιδεώδους της κλασικής παιδείας, που αφορά την αρμονική προαγωγή του σώματος και του πνεύματος του πολίτη.

Η εννοιολογική αποτύπωση του ιατρικού και φιλοσοφικού στοχασμού της άσκησης με μέτρο, της Άσκησης για Όλους, περιλαμβάνει τα εξής:

- *στην πρόληψη και διατήρηση της υγείας σε όλους τους ανθρώπους στου φύση προικισμένους και μη, στους ασθενείς και τους υγιής*[17]
- *στην υγιή εξέλιξη του ανθρώπινου γένους, στην ευγονική, μέσω της τεκνοποίησης διότι από υγιής γονείς γεννώνται υγιή παιδιά.* [18] *Η συνήθεια των αθλητών για υπερβολική γυμναστική δεν είναι χρήσιμη ούτε για την υγεία ούτε για την τεκνοποίηση, αλλά μόνο η γυμναστική με μέτρο.* [19]
- Η εξασφάλιση της υγείας ευρίσκεται *στον προσδιορισμό της αναλογίας άσκησης και διατροφής σε κάθε άνθρωπο*[20].
- Η υγεία δεν αποκτάτε μόνο με τη διατροφή, χωρίς την σωματική άσκηση [21]
- Η παιδεία αφορά την ψυχή και το σώμα των ανθρώπων και αποτελεί τον πυλώνα της δημιουργίας της πόλεως-κράτους, ,(Freyer 1936, Jaeger, 1968, Patsantaras,1994) *πρέπει να αρχίζει από την παιδική ηλικία και να γίνεται δια βίου* [22]
- *Η θεραπεία του σώματος είναι αντικείμενο της γυμναστικής και της Ιατρικής*[23]
- *Η μετρημένη άσκηση συμβάλλει στην σωματική ευεξία,.*[24]*και* δεν είναι πρέπουσα η αποκλειστική απασχόληση με το πνεύμα η το σώμα». [25]
- *Η παροχή της μουσικής και της γυμναστικής στις γυναίκες είναι αναγκαία, ως στοιχεία της γυναικείας φύσης.*[26]
- Το Κράτος πρέπει να κατασκευάζει σχολεία και γυμναστήρια όπου θα εκπαιδεύονται και θα ασκούνται οι νέοι,[27] από δημόσιους εκπαιδευτές[28]
- *Το παιχνίδι ως άσκηση «αναζωογονεί τον άνθρωπο»,*[29]*και μαζί με την άσκηση, αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο, γιατί τον οδηγεί στην μόρφωση και την αρετή.*[30]
- Τα παιδιά και έφηβοι *« να μην υποβάλλονται σε κοπιαστικές ασκήσεις για να μην παρεμποδιστεί η μάθηση και η φυσιολογική τους σωματική ανάπτυξη»*[31] [32]*,*

---

[17] «και γάρ τοίσι νοσέουσι πάσιν ές ύγείην μέγα δύνασθαι, ές ασφαλείην,και τοίσιν ύγιαίνουσιν ές ασφαλείην, και τοίσιν άσκέουσιν ές εύεξίην, και ές ό,τι αν έκαστος έθέλει». Ιπποκράτους, Περί Διαίτης Οξέων, 3

[18] Ιπποκράτους, *Περί Φύσεως Ανθρώπου*,3

[19] «ούτε γαρ των αθλητών χρήσιμος έξις προς πολιτικήν ευεξίαν ουδε προς υγίειαν και τεκνοποιίαν ούτε θεραπευτική και καταπονιτική λίαν, άλλή μέση τούτων». Αριστοτέλους, Πολιτικά, Η 16 1335 b

[20] Δει δέ ώς έοικε τών πόνων διαγιγνώσκειν την δύναμιν καί τών κατά φύσιν και τών διά βίης γινομένω καί τίνες αύτών ές αύξησιν παρασκευάζουσι σάρκας καί τίνες ές έλλειψιν, καί ού μόνο ταύτα, άλλά καί τάς ξυμετρίας τών πόνων πρός τό πλήθος τών σιτίων καί τήν φύσιν τού άνθρώπου…» Ιπποκράτους Περί Διαίτης, το Πρώτον,2 «

[21] «ου δύναται εσθίων άνθρωπος υγιαίνει, ή μη και πονέη. Ύπαιναντίας μέν γάρ άλλήλοισιν έχει τας δυνάμεις σίτα και πόνοι, ξυμφέροντα δε αλλήλοισι προς υγείην». Ιπποκράτους, Περί Διαίτης, Το Πρώτον, 2.

[22] *«μετα δη μουσικήν γυμναστικην θρεπτέοι οι νεανίαι. Τι μην. Δει μεν δη και ταύτη ακριβώς τρέφεσθαι εκ παίδων δια βίου.*» Πλάτωνος Πολιτεία 548b 7 – c 2

[23] *«τής τού σώματος θεραπείας δύο μόρια λέγω, τήν μέν γυμναστική, την δε ιητρικήν»* (Πλάτωνος, Γοργίας, 414a).

[24] « άλλ΄ομολογώ μη τά πολλά άλλα τα μέτρια γυμνάσια την εύεξίαν έμποιείν τοίς άνθρώποις». Πλάτωνος, Ερασταί 134 b- c .

[25] *«ουχ υπό πειθούς αλλ΄υπο βίας πεπαιδευμένοι...μετα λόγων τε και φιλοσοφίας ημεληκέναι και πρεσβυτέρως γυμναστικήν μουσικής τετικέναι.» Πολιτεία, 548b 7 – c*

[26] «Ομολογουμεν μη παρα φύσιν είναι ταις γυναιξί μουσικήν τε και γυμναστικήν αποδιδόναι». Πλάτωνος, Πολιτεία 456 10 b.

[27] Πλάτωνος, Νόμοι, 804c-d

[28] Πλάτωνος, Νόμοι, 813b-c

[29] Αριστοτέλους, Πολιτικά, Θ 1338$^{\alpha}$ 21-31, Επίσης, Αριστοτέλους, Ηθικά Νικομάχεια, 1176 b. 40-41 «Αναπαύσει γάρ έοικεν η παιδιά, αδυνατούντες δε συνεχώς πονείν αναπαύσεως δέονται».

[30] Αριστοτέλους, Πολιτικά, Θ 1338 b 17-19, 30-32

[31] *«Περί μεν ούν την πρώτην συμφέρει ποιείσθαι την επιμέλειαν τοιαύτην τε και την ταύτη παραπλησίαν· την δ΄εχομένην ταύτης ηλικίαν μέχρι πέντε ετών, ήν ούτε πω προς μάθησιν καλώς έχει προσάγειν ουδεμίαν ούτε τους αναγκαίους πόνους, όπως μη την αύξησιν εμποδίζωσιν, δει δε τοσαύτης τυγχάνειν κινήσεως ώστε διαφεύγειν την αργίαν των σωμάτων, ήν χρη παρασκευάζειν και δι άλλων πράξεων και δια της παιδιάς Δει δε και τας παιδιάς είναι μήτε ανελευθέρους μήτε επιπόνους μήτε ανειμένας»*. Πολιτικά, Η΄ 1336 a 13-45 & 1336 b 1

[32] *« Ότι μεν ουν χρηστέον τη γυμναστικη και πως χρηστεον ομολογούμενον εστιν (μέχρι μεν γαρ ήβης κουφότατα γυμνάσια προσοιστεον, την βίαιον τροφήν και τους προς ανάγκην πονους απειργοντας, ίνα μηθέν εμπόδιον η προς την αύξησιν».* Αριστοτέλους Πολιτικά, Η 1338 b 44-48

- *Ο άνθρωπος έχει προσωπική ευθύνη όχι για τα εκ φύσεως σωματικά του ελαττώματα, αλλά για τα σωματικά του προβλήματα που προκύπτουν από την έλλειψη γύμνασης και φροντίδας του σώματος του.*[33]

Οι αντιλήψεις αυτές:

- *αποτελούν το νοηματικό και ιδεολογικό υπόβαθρο του σημερινού κινήματος «Άσκηση για Όλους»,* καθοδηγούν το κίνημα και στηρίζουν την προβληματική για την ένταση, την υπερπροσπάθεια και την επίδοση, στο σημερινό αθλητικό φαινόμενο. Nikitaras et al. (2008)
- *για τα θέματα γυμναστικής , διατροφής και υγείας συμβάλουν την παιδαγωγική αξιοποίηση τους, στον αθλητισμό, την εκπαίδευση και τη σωματική άσκηση.* (Kritikos et all, 2009)

Η ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΚΑΚΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΑΝ. ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ, ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Σκοπός της εισήγησης είναι να γίνει μια κριτική αποτίμηση της ασκούμενης πολιτικής της άσκησης για όλους στην Ελλάδα τα τελευταία 35 έτη (1983-2017) σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο εξετάζοντας τους επιμέρους άξονες και τις βασικές παραμέτρους όπως έχουν διαμορφωθεί με την πάροδο των ετών και να διερευνήσει τις πιθανές προοπτικές για την επόμενη χρονική περίοδο.
Για την ικανοποίηση των αναγκών άθλησης όλων των πολιτών, σχεδιάστηκαν τα Προγράμματα Άθλησης για Όλους (Π.Α.γ.Ο.), που υλοποιούνται με την κεντρική ευθύνη του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού δια της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού, σε συνεργασία με τους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (Ο.Τ.Α.) και άλλους φορείς και απευθύνονται σε όλους τους πολίτες. Σκοπός των προγραμμάτων είναι η βελτίωση του βιολογικού επιπέδου των αθλουμένων, η καλλιέργεια αθλητικού χαρακτήρα και αθλητικής συνείδησης, η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και η αναψυχή των πολιτών. Στην πορεία όλων των ετών υλοποίησης των προγραμμάτων διακρίνονται 3 κύριες κατηγορίες, 5 κύριες υποκατηγορίες και τουλάχιστον 30 κύρια είδη προγραμμάτων και δράσεων με πολλά πρόσθετα επιμέρους είδη προγραμμάτων.
Σε διεθνή και σε εθνικά συνέδρια με τη μορφή διακηρύξεων διατυπώθηκαν ορισμένες γενικές κατευθύνσεις, όπως ο αθλητισμός και τα προγράμματα άθλησης για όλους να είναι κομμάτι της οικογένειας και να συμβάλλουν στην ενότητά της και να λειτουργούν ως κοινωνικό δίκτυο, αναπτύσσοντας τις κοινωνικές σχέσεις στην παρέα, στη γειτονιά, στη συνοικία, στη πόλη (Κάκκος, 2006). Επίσης, μεταξύ των βασικών αρχών, των επιμέρους στόχων και των κριτηρίων για ποιότητα και ανάπτυξη των προγραμμάτων άθλησης για όλους είναι οι δυνατότητες επιλογών σε μορφές οργάνωσης της άθλησης, η ενεργή συμμετοχή των αθλουμένων στον προγραμματισμό και την αξιολόγηση των αθλητικών δραστηριοτήτων και η ανάπτυξη του εθελοντισμού (Κάκκος, 2006).
Στην Ελλάδα σήμερα τουλάχιστον 200 Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης υλοποιούν δράσεις, προγράμματα και εκδηλώσεις άσκησης και αθλητισμού για όλους καλύπτοντας περίπου τα 2/3 του συνόλου των ΟΤΑ. Η έκταση των προγραμμάτων, ο αριθμός των τμημάτων, το περιεχόμενο και η μορφή ποικίλουν από φορέα σε φορέα και αυτό εκτός από πληθυσμιακά και γεωγραφικά κριτήρια οφείλεται σε μεγάλο βαθμό σε παραμέτρους οργανωτικές, λειτουργικές και οικονομικές του ίδιου του φορέα. Το ζητούμενο διαχρονικά και αναγκαίο σήμερα είναι να αποτελούν τμήματα ενός Τοπικού Ολοκληρωμένου Προγράμματος Ανάπτυξης Άθλησης για Όλους (Κάκκος & Σταύρου, 2004).
Στα πλαίσια αυτά εξετάζονται μεταξύ άλλων τα παρακάτω θέματα: (α) Οι ΠΦΑ ως διαχρονικός πυλώνας ανάπτυξης των ΠΑγΟ, (β) Η μεταφορά και η ανάπτυξη των αθλητικών εγκαταστάσεων στους ΟΤΑ, (γ) Ο αθλητισμός ως αρμοδιότητα στους ΟΤΑ (προγράμματα, πόροι, προσλήψεις, οργανισμοί, τεχνογνωσία), (δ) η αθλητική συμμετοχή των γυναικών, (ε) η ύπαρξη προγραμμάτων για άτομα με αναπηρίες, (στ) Η συμμετοχή των πολιτών στα ΠΑγΟ και στον αθλητισμό γενικότερα, (ζ) Η ικανοποίηση των συμμετεχόντων στα ΠΑγΟ, (η) Η αύξηση των ιδιωτικών αθλητικών φορέων και δράσεων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κάκκος, Β. (2006). Αθλητισμός για Όλους. Στο Δ. Γαργαλιάνος, & Α. Ασημακόπουλος (Επιμ.): Δομή και οργάνωση του Ελληνικού αθλητισμού: Βασικές δομές και ευρύτερο περιβάλλον (σελ. 337- 356). ΕΛΛΕΔΑ, Αθήνα.
Κάκκος, Β., & Σταύρου, Ν.Α. (2004). Τοπικό ολοκληρωμένο πρόγραμμα ανάπτυξης Άθλησης για Όλους. Στο Δ. Παπαδημητρίου (Επιμ.), Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Αθλητικής Διοίκησης (σελ. 137 – 141). Πάτρα, Ελλάδα.

[33] Αριστοτέλους, Ηθικά Νικομάχεια, 1114 a, 25-30 «ου μόνον δε αι της ψυχής κακίαι εκούσιοι εισίν, αλλ΄ένίοις και αι του σώματος, οις και επιτιμώμεν. Τοις μεν γάρ δια φύσιν αισχροίς ουδείς επιτιμά, τοις δε δι΄αγυμνασίαν και αμέλειαν».

Ο ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΠΟΛΗΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΩΣΤΑ, ΚΑΘ. ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΥ ΓΙΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ, ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ, ΣΕΦΑΑ-ΕΚΠΑ

Λόγω των επιδημικών διαστάσεων που έχουν λάβει τα τελευταία χρόνια η παχυσαρκία και η υποκινητικότητα, σε παγκόσμιο επίπεδο, η σημερινή κοινωνία αναζητά βιώσιμες λύσεις για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας (World Health Organization, 2017). Πρόσφατα, το ερευνητικό ενδιαφέρον στράφηκε στην παιδική ηλικία, καθώς σε αυτή την περίοδο τίθενται οι βάσεις της ανάπτυξης του ανθρώπου (Gallahue & Donnely, 2003) και της δια βίου άσκησης (Pate et al., 1996). Παράγοντες όπως η κινητική επιδεξιότητα, η αντιλαμβανόμενη κινητική επιδεξιότητα, η φυσική κατάσταση και η παχυσαρκία αλληλεπιδρούν με τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα, σε μια σχέση που (λαμβάνοντας είτε θετικό είτε αρνητικό πρόσημο) ισχυροποιείται με το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και στη συνέχεια, στην ενηλικίωση (Stodden et al., 2008). Ένας σημαντικός παράγοντας για τη διαμόρφωση της παραπάνω σχέσης είναι η συμμετοχή των παιδιών σε προγράμματα άσκησης. Για πολλές δεκαετίες, τα προγράμματα που αφορούσαν παιδιά ακροβατούσαν, συχνά, ανάμεσα σε δύο άκρα: την «ευχάριστη απασχόληση» χωρίς στόχους και περιεχόμενο από τη μια πλευρά και την προπόνηση με όρους αγωνιστικού αθλητισμού από την άλλη. Ωστόσο, τόσο η οξύτητα των φαινομένων της παιδικής παχυσαρκίας και της υποκινητικότητας, όσο και η σημαντικότητα της συγκεκριμένης ηλικιακής φάσης για την εξέλιξη του ανθρώπου, επιβάλλουν τον σχεδιασμό αναπτυξιακά κατάλληλων προγραμμάτων, με σεβασμό στις ατομικές ανάγκες και ιδιαιτερότητες κάθε παιδιού. Στην κατεύθυνση αυτή, η Γυμναστική και ο Χορός, ως δραστηριότητες αναψυχής, μπορούν να αποτελέσουν ιδανικό πλαίσιο εφαρμογής. Η παρούσα εισήγηση επιχειρεί να προσδιορίσει το «γιατί» και το «πώς» των αναπτυξιακών προγραμμάτων που απευθύνονται σε μικρά παιδιά, δίνοντας έμφαση σε προγράμματα Γυμναστικής και Χορού. Αρχικά, παρουσιάζονται οι αντιλήψεις που κυριάρχησαν για πολλά χρόνια και οδήγησαν στη λανθασμένη εκτίμηση της σημαντικότητας των κινητικών δραστηριοτήτων για την κινητική ανάπτυξη των παιδιών. Στη συνέχεια, προσδιορίζονται οι βασικές αρχές που διέπουν ένα αναπτυξιακό πρόγραμμα, οι στόχοι που πρέπει να τεθούν κατά τον σχεδιασμό του, καθώς και οι αποτελεσματικότερες μεθοδολογικές προσεγγίσεις για την επίτευξη των στόχων αυτών. Τέλος, αναλύονται τα περιεχόμενα του προγράμματος, τα οποία οργανώνονται με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των παιδιών. Τόσο η Γυμναστική όσο και ο Χορός μπορούν, υπό το πρίσμα της αναπτυξιακής προσέγγισής τους, να προσφέρουν τις ιδανικές συνθήκες για την εδραίωση ενός κινητικά δραστήριου τρόπου ζωής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gallahue, D., & Donnely, F. (2003). *Developmental physical education for all children.* Champaign: Human Kinetics.

Pate, R. R., Baranowski, T. O. M., Dowda, M., & Trost, S. G. (1996). Tracking of physical activity in young children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *28*(1), 92-96.

Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A, Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest, 60*, 290-306.

World Health Organization (2017). Physical activity fact sheet updated February 2017. Available from: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/ (προσπελάστηκε στις 23/3/2017).

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙ

ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΚΑΙ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Εκτεταμένες έρευνες έχουν καταδείξει τη σπουδαιότητα της θεωρίας των στόχων στα σπορ, στο μάθημα της φυσικής αγωγής και σε προγράμματα άσκησης για υγεία. Ο καθορισμός συγκεκριμένων, προκλητικών, προσωπικών στόχων, οδηγεί στη μεγιστοποίηση της απόδοσης, σε αντίθεση με τον καθορισμό εύκολων, γενικών και αόριστων στόχων, ή στόχων της μορφής, «δώστα όλα» ή «κάνε το καλύτερο που μπορείς». Οι στόχοι επηρεάζουν άμεσα τη μεγιστοποίηση της απόδοσης, ενώ ταυτόχρονα, αυξάνουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοσυγκέντρωση, τη δέσμευση, την προσπάθεια και την επιλογή της καλύτερης στρατηγικής. Πάνω από το 90% των σχετικών ερευνών έχουν δείξει ότι η θεωρία των στόχων είναι μια συμπεριφορική τεχνική που πραγματικά αποδίδει.

Για να είναι αποτελεσματικοί οι στόχοι στο περιβάλλον του αγωνιστικού αθλητισμού, στο μάθημα της φυσικής αγωγής ή σε προγράμματα άσκησης για υγεία, οι στόχοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι και όχι γενικοί, προκλητικοί και όχι εύκολοι, ελεγχόμενοι από το άτομο και όχι από άλλους, να είναι μετρήσιμοι, γραπτοί και να αξιολογούνται συχνά, να είναι ταυτόχρονοι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι, να καθορίζονται από τον ίδιο τον αθλητή ή αθλήτρια, τον ασκούμενο ή την ασκούμενη.

Μέσα από αυτό το σεμινάριο, οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τις βασικές αρχές και πρακτικές εφαρμογές της θεωρίας των στόχων, θα είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν αθλητές, προπονητές και καθηγητές φυσικής αγωγής εργαζόμενους σε σχολεία και προγράμματα άσκησης για υγεία, για την πρακτική εφαρμογή αποτελεσματικών στόχων, και τέλος, να αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν προγράμματα και πλάνα στόχων σε όλο το φάσμα των αθλημάτων και των προγραμμάτων για άσκηση για υγεία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gillham, A., & Weiler, D. (2013). Goal Setting with a College Soccer Team: What Went Right, and Less-Than-Right. Journal of Sport Psychology in Action, 4, 97–108. DOI: 10.1080/21520704.2013.764560.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). New developments on goal setting and task performance. New York. Routledge.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2015). Breaking the Rules: A Historical Overview of Goal-Setting Theory. In A.J. Elliot (Ed.), Advances in Motivation Science (pp. 99–126). Vol. 2. Oxford, UK: Elsevier.

Theodorakis, Y. (1996). The influence of goals, commitment, self-efficacy and self-satisfaction on motor performance. Journal of Applied Sport Psychology, 8, 171-182.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., & Goudas, M. (2007). Goal setting in physical education. In J. Liukkonnen, Vanden Auweele, Y., Vereijken, B., Alferman, D., & Theodorakis, Y. (Eds.) Psychology for physical educators. (pp. 21-34). Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R., & Butt, J. (2014). Goal setting and sport performance. In A. Papaioannou, & D. Hackfort (Eds). Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology (pp. 342-355). London. Routledge.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ

ΜΠΕΪΝΤΑΡΗΣ Ν., ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, ΠΛΑΤΑΝΟΥ Θ., ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ, ΣΟΥΛΤΑΝΑΚΗ Ε., ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Εισαγωγή. Με τον όρο λειτουργική προπόνηση αναφερόμαστε στην ειδική προπόνηση εκτός νερού που στόχο έχει να βελτιώσει τις βασικές φυσικές παραμέτρους, που προσομοιάζουν στο κολυμβητικό κινητικό πρότυπο (Sanders et al., 2012, Watson & Mac Donncha, 2000). Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετασθεί αν ένα πρόγραμμα προπόνησης ευθυγράμμισης του σώματος εκτός νερού, συνδυαζόμενο με υψηλής έντασης διαλειμματική άσκηση εντός νερού με την ίδια διάρκεια και συχνότητα, βελτιώνει ασυμμετρίες του σώματος, την επίδοση και τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά των κολυμβητών. Μέθοδος. Οι δοκιμαζόμενοι σε 2 ομάδες, πειραματική (n=8) και ελέγχου (n=9) μετρήθηκαν σε σωματικά, μυοδυναμικά και καρδιοαναπνευστικά χαρακτηριστικά πριν και μετά από ένα παρεμβατικό πρόγραμμα ευθυγράμμισης του σώματος εκτός νερού διάρκειας 5 εβδομάδων. Οι αναλύσεις έγιναν με two-way Anova και τη μέθοδο Tukey. Η στατιστική σημαντικότητα ορίστηκε σε p<0,05 Αποτελέσματα. Στατιστικά σημαντικές διαφορές πριν και μετά την παρέμβαση για όλο το δείγμα (n=17) βρέθηκαν στην επίδοση στα 400μ. (372,80±54,27 έναντι 358,28±48,48 αντίστοιχα, p=0,00), στην ασυμμετρία των ώμων (2,64±1,61 έναντι 3,35±1,45, p=0,00), στην Κ.Σ. (168,05±8,7 έναντι 164±5,13, p=0,04) και την υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης (16,02±1,9 έναντι 15,15±1,8, p=0,04). Η ομάδα ελέγχου είχε στατιστικά σημαντική διαφορά σε σύγκριση με την πειραματική ομάδα, πριν την παρέμβαση στην επίδοση στα 400μ. (368,54±38,85 έναντι 377,60 ±70,41 δευτ., αντίστοιχα) και μετά την παρέμβαση (350,02±26,46 έναντι 366,54±64,65 δευτ.). Επίσης η ομάδα ελέγχου, ενώ δεν διέφερε αρχικά πριν την παρέμβαση, διέφερε σημαντικά από την πειραματική ομάδα μετά την παρέμβαση στην ασυμμετρία των ώμων. Τη μεγαλύτερη βελτίωση στην ασυμμετρία των ώμων είχε η πειραματική ομάδα. Συμπεράσματα. Η παρεμβατική προπόνηση ευθυγράμμισης του σώματος είχε επίδραση στους δοκιμαζόμενους στη βελτίωση της ευθυγράμμισης των ώμων, εντούτοις και οι δύο ομάδες βελτίωσαν την επίδοση στα 400μ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Sanders, R., Thow, J., Alcock, A., Fairweather, M., Riach, I. & Mather, F. (2012). How can asymmetries in swimming be identified and measured? *Journal of Swimming Research, 19 (1),* 1-15.

Watson A. & Mac Donncha N. (2000). A reliable technique for the assessment of posture: assessment criteria for aspects of posture. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 40 (3), 260-270.

ΜΥΟ-ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΕΣ ΣΤΑ ΑΝΩ ΑΚΡΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΑ ΠΑΛΑΙΟΘΟΔΩΡΟΥ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΑΓΕΝΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή. Η επαναλαμβανόμενη κίνηση του κυρίαρχου άνω άκρου στην αντισφαίριση δημιουργεί μεγάλες μυο-δυναμικές ασυμμετρίες (Chandler et al., 1992; Ellenbecker, 1991; Ellenbecker, & Roetert, 2003) και ανισορροπίες (Saccol, 2010). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η συστηματική ανασκόπηση και ποσοτικοποίηση του βαθμού ασυμμετρίας βασικών κινήσεων των άνω άκρων σε Τενίστες. Μέθοδος. Μετά από έρευνα στις βάσεις δεδομένων Scopus, Medline και Google scholar συγκεντρώθηκαν 32 σχετικά άρθρα εκ των οποίων 19 ανέφεραν μυο-δυναμικές ασυμμετρίες. Υπολογίστηκε το ποσοστό ασυμμετρίας (%Δ = 100×[D-ND/ND]) στις μεταβλητές δύναμη χειρολαβής, κάμψη-έκταση του καρπού, πρηνισμό-υπτιασμό του πήχη και έσω-έξω στροφή του ώμου. Υπολογίστηκαν περιγραφικά στατιστικά και διαστήματα εμπιστοσύνης (95%CI) για όλες τις μεταβλητές. Αποτελέσματα: Η ανάλυση συμπεριέλαβε 641 αθλητές αντισφαίρισης μέσης ηλικίας 18,7 ετών (μέση ηλικία έναρξης = 6-15 έτη). Η μέση ασυμμετρία στην δύναμη χειρολαβής ήταν 17,7% (95%CI 15,8%-19,6%), στην έσω στροφή του ώμου 24,5% (95%CI 20,8%-28,1%), στην έξω στροφή του ώμου 4,3% (95%CI 2,0%-6,7%), στην έκταση του καρπού 25,4% (95%CI 14,7%-36,1%), στην κάμψη του καρπού 16,4% (95%CI 7,4%-25,3%), στον υπτιασμό του πήχη 0,66% (95%CI -5,7%-7,0%) και στον πρηνισμό του πήχη 39,5% (95%CI 15,3%-63,7%). Συμπεράσματα. Τα αποτελέσματα της σύνθεσης των ασυμμετριών στο σύνολο των 19 μελετών έδειξαν ότι η ενασχόληση με την αντισφαίριση προκαλεί μεγάλες ασυμμετρίες στην δύναμη χειρολαβής και σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες των άνω άκρων. Τα μεγάλα ποσοστά ασυμμετρίας που παρατηρήθηκαν θα μπορούσαν να ερμηνευθούν με βάση την μηχανική κινησιολογία των κύριων «χτυπημάτων» του αθλήματος. Στα χτυπήματα αυτά συμμετέχουν κυρίως οι έσω στροφείς του ώμου, οι καμπτήρες και εκτείνοντες του καρπού, καθώς και οι πρηνιστές του πήχη, που αθροιστικά συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην δημιουργία της ταχύτητας στο κεφάλι της ρακέτας (Elliott et al., 1995). Αν και αυτές οι ασυμμετρίες δε φαίνεται να επηρεάζουν αρνητικά την αθλητική απόδοση των παικτών, η ανίχνευση και καταγραφή τους σε πρώιμη ηλικία κρίνεται απαραίτητη για τον προγραμματισμό των προπονητικών προγραμμάτων και την αποφυγή πιθανών τραυματισμών.

Λέξεις κλειδιά: τένις, κυρίαρχο χέρι, ασύμμετρη μηχανική, μυο-δυναμικές ασυμμετρίες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chandler, T. J., Kibler, W. B., Stracener, E. C., Ziegler, A. K., & Pace, B. (1992). Shoulder strength, power, and endurance in college tennis players. *The American Journal of Sports Medicine*, *20*(4), 455-458.

Ellenbecker, T., & Roetert, E. P. (2003). Age specific isokinetic glenohumeral internal and external rotation strength in elite junior tennis players. *Journal of Science and Medicine in Sport, 6*(1)*,* 63-70.

Elliott, B. C., Marshall, R. N., & Noffal, G. J. (1995). Contributions of upper limb segment rotations during the power serve in tennis. *Journal of Applied Biomechanics*, *11*(4), 433-442.

Saccol, M. F., Gracitelli, G. C., da Silva, R. T., de Souza Laurino, C. F., Fleury, A. M., dos Santos Andrade, M., & da Silva, A. C. (2010). Shoulder functional ratio in elite junior tennis players. *Physical Therapy in Sport*, *11*(1), 8-11.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ.

ΔΡΙΚΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ, ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Εισαγωγή. Η αγωνιστική ισορροπία αναφέρεται στην ομοιογένεια των ομάδων ως προς την αθλητική τους ικανότητα ώστε να διασφαλίζεται τόσο η αγωνιστική σταθερότητα ενός πρωταθλήματος, όσο και το στοιχείο της έκπληξης και του απρόβλεπτου (Michie & Oughton, 2004). Στην Πετοσφαίριση η αθλητική επιτυχία συνδέεται με την αγωνιστική επίδοση των αθλητών στις τεχνικές δεξιότητες του παιχνιδιού (Marcelino, Mesquita, & Alfonso, 2008). Η παρούσα μελέτη εξετάζει την αγωνιστική ισορροπία σύμφωνα με την μέθοδο των Manasis, Avgerinou, Ntzoufras, και Reade (2013), σε σχέση με την αγωνιστική απόδοση στο πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης της Α1 Ανδρών στην Ελλάδα. Μέθοδος. Το δείγμα αποτέλεσαν τα πρωταθλήματα 2005/6 – 2007/08 και 2009/10 – έως 2015/16, ενώ τα δεδομένα προήλθαν: (α) από την μέτρηση της αγωνιστικής ισορροπίας με βάση την τελική βαθμολογία της κανονικής περιόδου και (β) από την καταγραφή της αγωνιστικής απόδοσης των ομάδων (N=119), στις βασικές τεχνικές δεξιότητες του παιχνιδιού (επίθεση, σερβίς, υποδοχή σερβίς και μπλοκ). Ο δείκτης αγωνιστικής ισορροπίας ομαδοποιήθηκε σε 3 γκρουπ με τη μέθοδο K-means ανάλυσης σε συστάδες και η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα. Αποτελέσματα. Τα γκρουπ ομαδοποίησης ήταν τρία: *α* (N=24, με εύρος τιμών .45 έως .90), *β* (N=74, -.40 έως .43) και *γ* (N=21, -.43 έως -.81). Υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων όρων στις ομάδες του *α* γκρουπ σε σχέση με τις υπόλοιπες, σε όλες τις τεχνικές δεξιότητες και τις ομάδες του *β* γκρουπ σε σχέση με τις αντίστοιχες του *γ* γκρουπ στην επίθεση μετά από υποδοχή σερβίς και μετά από άμυνα και στο μπλοκ. Στο πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης (σύνολο 12 ομάδες), ο αριθμός των ομάδων για τα γκρουπ αγωνιστικής ισορροπίας είναι 2-3, 7-8 και 2 για τα *α*, *β* και *γ* γκρουπ αντίστοιχα. Συμπεράσματα: Στον παραδοσιακό διαχωρισμό των ομάδων σε επιτυχημένες ή μη με βάση τη θέση κατάταξης ή το σύνολο των βαθμών που συγκέντρωσαν (O' Donoghue, 2009) μπορεί να προστεθεί και ο διαχωρισμός με βάση τη συμβολή της ομάδας στην αγωνιστική ισορροπία του πρωταθλήματος. Η κατηγοριοποίηση δε αυτή μπορεί να αποτελέσει ασφαλή οδηγό για τον βέλτιστο σχεδιασμό διεξαγωγής του πρωταθλήματος με σκοπό την οικονομική βιωσιμότητα αλλά και την προσφορά υψηλού αθλητικού θεάματος στους φιλάθλους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Marcelino, R., Mesquita, I., & Alfonso, J. (2008). The weight of terminal actions in Volleyball.Contributions of the spike,serve and block for the teams' ranking in the World League 2005. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 8*(2), pp. 1-7.

Michie, J., & Oughton, C. (2004). *Competitive Balance in Football: Trends and Effects*. London: The Sports Nexus.

Manasis, V., Avgerinou, V., Ntzoufras, I., & Reade, J. J. (2013). Quantification of competitive balance in European football: development of specially designed indices. IMA Journal of Management Mathematics, 24, 363-375.

O' Donoghue, P. (2009). Interacting Performances Theory. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 9*(1), pp. 26-46.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΜΠΕΪΝΤΑΡΗΣ Ν., ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Εισαγωγή. Ερευνήθηκαν οι κύριοι τραυματισμοί στην ανταγωνιστική κολύμβηση, με σκοπό να προταθούν τρόποι πρόληψής τους. Μέθοδος. Με αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων (pubmed, scopus, sport discus, Heal-link, google scholar), μελετήθηκαν ανασκοπικά 30 πρωτότυπα άρθρα. Αποτελέσματα. Οι πιο κοινοί τραυματισμοί στην ανταγωνιστική κολύμβηση ήταν αυτοί του ώμου και του γονάτου, ενώ αναφέρθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της συχνότητας του πόνου στον ώμο και ποικίλων προπονητικών τεχνικών (Chalmers & Morrison, 2003). Ο ώμος του κολυμβητή εκτελεί κινήσεις περιαγωγής χιλιάδες φορές την εβδομάδα, με εύρος των τραυματισμών του από 18 έως 91%, ενώ αυτοί αυξάνονται με την ηλικία και το επίπεδο του κολυμβητή (Bradley et al. 2016) και η πλειονότητά τους αφορά ηλικίες 8 έως 18 ετών (Richardson, 1999). Ο αγκώνας τραυματίζεται συχνότερα από το τράβηγμα του χεριού, σε στυλ κολύμβησης όπως η πεταλούδα και το πρόσθιο (Fowler & Regan, 1996). Οι αθλητές προσθίου δύνανται να τραυματιστούν στη βουβωνική χώρα, στους προσαγωγούς μύες των ισχίων (Grote et al., 2004), στο οστούν της φτέρνας (Richardson, 1999), στα γόνατα (McMaster, 1996, Taunton et al., 1988) και στον αστράγαλο (Fowler & Regan, 1986). Οι τραυματισμοί της Σ.Σ. και του λαιμού, οφείλονται σε λανθασμένη τεχνική ή υπερβολική ένταση της μηχανικής του σώματος, στο πρόγραμμα προπόνησης εκτός νερού και προκαλούν επαναληπτικά μικροτραύματα ή τραυματισμούς υπέρχρησης. Συμπεράσματα. Για την πρόληψη των τραυματισμών πρέπει να τηρούνται τα ακόλουθα: καλή βασική φυσική κατάσταση, ισορροπία στην ενδυνάμωση των μυών και διατάσεις που προάγουν την ευλυγισία, σωστή ευθυγράμμιση του σώματος και ορθή τεχνική, προοδευτική περίοδος προθέρμανσης και αποθεραπείας, σωστή διατροφή και ιατρικές εξετάσεις. Να αποφεύγονται: η αναπνοή μόνο από τη μία πλευρά, η ανύψωση της κεφαλής και οι αδύναμες ποδιές, η εκτεταμένη χρήση με τα ''χεράκια'' και ο υπέρογκος όγκος προπόνησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bradley, J., Kerr, S., Bowmaker, D. & Gomez, J. F. (2016). Review of shoulder problems in competitive swimmers. *American Journal of Sport Science and Medicine, 4 (3),* 57-73.

Richardson, A. (1999). Injuries in competitive swimming. *Clinics in Sports Medicine, 18* (2), 288-292.

Chalmers, D., and Morrison, L. (2003). Epidemiology of non-submersion injuries in aquatic sporting and recreational activities. *Sports Medicine, 33*(10), 745-770.

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΥΜΒΟΛΗΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ

ΔΡΙΚΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ, ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΚΟΥΝΤΟΥΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΣΟΜΠΟΝΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ & ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ Η/Υ ΕΜΠ, MSC ΒΙΟΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ/ΕΚΠΑ

Εισαγωγή. Στην Πετοσφαίριση η αγωνιστική απόδοση εξαρτάται από την επίδοση των αθλητών στις τεχνικές δεξιότητες του παιχνιδιού (Marcelino, Mesquita, & Alfonso, 2008) και η αθλητική επιτυχία μπορεί να ποσοτικοποιηθεί με βάση την αγωνιστική απόδοση (Lobietti, Michele, & Merni, 2006). Με τη χρήση δεδομένων από μία αγωνιστική περίοδο, βρέθηκε υψηλή συσχέτιση μεταξύ της αγωνιστικής επιτυχίας (σύνολο πόντων σε πρωτάθλημα), με το άθροισμα των δεικτών αποτελεσματικότητας σερβίς και επίθεσης (Drikos, Kountouris, Laios, & Laios, 2009). Η παρούσα μελέτη εξετάζει την αγωνιστική επιτυχία (τελική κατάταξη στην 1η τετράδα της κανονικής περιόδου) σε σχέση με την αγωνιστική απόδοση, στη διάρκεια 11 συνεχών αγωνιστικών περιόδων του πρωταθλήματος Πετοσφαίρισης Ανδρών Ελλάδος. Μέθοδος. Τα δεδομένα προήλθαν από την καταγραφή της αγωνιστικής απόδοσης των ομάδων (N=131), που συμμετείχαν στις κανονικές αγωνιστικές περιόδους (2005-6 έως 2015-16) των πρωταθλημάτων Α1 κατηγορίας Ανδρών, σε τέσσερις βασικές τεχνικές δεξιότητες του παιχνιδιού (επίθεση, σερβίς, υποδοχή σερβίς και μπλοκ). Η αξιολόγηση της εκτέλεσης των τεχνικών δεξιοτήτων πραγματοποιήθηκε με τακτική κλίμακα 6 επιπέδων. Η αξιοπιστία μεταξύ των βαθμολογητών ελέγχθηκε με σταθμισμένο δείκτη *K* Cohen και ήταν Adjusted *K*= .85, πολύ καλή (Altman, 1991). Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω πολυμεταβλητής ανάλυσης διακύμανσης και διακριτής ανάλυσης, για τον προσδιορισμό των διαφορών ανάμεσα στις ομάδες των θέσεων 1-4, 5-8 και 9-12 και των δεξιοτήτων που κατατάσσουν με επιτυχία τις παρατηρήσεις. Αποτελέσματα. Υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων όρων στις ομάδες 1-4 σε σχέση με τις υπόλοιπες, σε όλες τις τεχνικές δεξιότητες, εκτός από την υποδοχή σερβίς και στις ομάδες 5-8 με τις αντίστοιχες 9-12 στην επίθεση μετά από υποδοχή σερβίς και στο μπλοκ. Οι μεταβλητές με συντελεστή συσχέτισης >|.3| με τη διαχωριστική συνάρτηση, ήταν οι δείκτες αποτελεσματικότητας σερβίς (-.42), επίθεσης μετά από υποδοχή σερβίς (.90), επίθεσης μετά από άμυνα (.60) Η διαχωριστική συνάρτηση κατέταξε με επιτυχία για το σύνολο του δείγματος το 72% των παρατηρήσεων Για τις θέσεις 1-4 η επιτυχημένη κατάταξη ήταν 87,5%, ενώ για τα γκρουπ 5-8 και 9-12 ήταν 65% αντίστοιχα.Συμπεράσματα: Οι ομάδες των θέσεων 1-4 αποδίδουν καλύτερα σε όλες τις δεξιότητες που κατακτούν πόντο. Η αγωνιστική επιτυχία μπορεί να ερμηνευθεί με τη χρήση των δεικτών αποτελεσματικότητας, λόγω της καλής προσαρμογής του μοντέλου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Altman, D. G. (1991). *Practical Statistics for Medical Research.* London: Chapman & Hhall.

Drikos, S., Kountouris, P., Laios, A., & Laios, I. (2009). Correlates of team performance in Volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 9*(2), pp. 149-156.

Lobietti, R., Michele, R., & Merni, F. (2006). Relationships between performance parameters and final ranking in professional Volleyball. In H. Dancs, M. Hughes, & J. Ekler (Ed.), *World Congress of Performance Analysis in Sport 7.* Szombathely: Berzenyi College.

Marcelino, R., Mesquita, I., & Alfonso, J. (2008). The weight of terminal actions in Volleyball.Contributions of the spike,serve and block for the teams' ranking in the World League 2005. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 8*(2), pp. 1-7.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΨΥΞΗΣ ΣΤΗΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΣΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΖΑΒΒΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ[1], ΓΚΡΙΛΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ[1,2], ΜΑΝΩΛΑΚΗ ΝΙΚΗ[1], ΚΟΣΚΟΛΟΥ ΜΑΡΙΑ[1], ΓΕΛΑΔΑΣ ΝΙΚΟΣ[1], [1]Ε.Κ.Π.Α, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ, [2]ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΑΙΓΙΟ), ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Εισαγωγή: Κατά την άσκηση σε θερμό περιβάλλον (>30^{o}C) η υψηλή Tc του σώματος (~ 40^{o}C) είναι η κύρια αιτία κόπωσης (Gonzalez-Alonso et al. 1999). Όταν η άσκηση διεξάγεται σε θερμό περιβάλλον οι αθλητές υφίστανται απώλεια υγρών που συχνά ξεπερνά το 2% του σωματικού τους βάρους (Σ.Β.), έχοντας ως επίπτωση την μείωση της απόδοσής τους (Sawka et al. 2001 & 2007). Ο σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση μίας νέας μεθόδου πρόψυξης στην απόκριση της Tre του σώματος και του επιπέδου ενυδάτωσης των δοκιμαζομένων καθώς και την πιθανή επίδραση που θα είχε στην απόδοση και την αντιλαμβανόμενη κόπωση κατά την εκτέλεση παρατεταμένης, διαλειμματικής άσκησης στη ζέστη. Μέθοδος: Στην συνθήκη παρέμβασης (Prec) πραγματοποιούνταν 20λεπτη πρόψυξη σε θερμό-ουδέτερο περιβάλλον (24±1^{o}C) ακολουθούμενη από 46λεπτο πρωτόκολλο άσκησης σε 31±1^{o}C. Με την ολοκλήρωση του πρωτοκόλλου άσκησης ακολουθούσε 15λεπτη ανάπαυλα με παρέμβαση ψύξης 10 λεπτών. Μετά την ανάπαυλα υπήρχε ένα ακόμα 10λεπτο άσκησης. Καθ' όλη τη διάρκεια του πρωτοκόλλου άσκησης γινόταν καταγραφή της θερμοκρασίας πρωκτού (Tre), της κορυφαίας παραγόμενης ισχύς (PPO) και της αντιλαμβανόμενης κόπωσης (RPE). Επίσης, στην αρχή και στο τέλος της πειραματικής διαδικασίας έγινε καταγραφή του σωματικού βάρους (Σ.Β.) των δοκιμαζόμενων ώστε να προσδιοριστεί το επίπεδο αφυδάτωσης τους. Αποτελέσματα: Η Tre μετά την ολοκλήρωση του 46λεπτού πρωτοκόλλου άσκησης ήταν μικρότερη (p = 0,001) στην Prec: (37,83±0,23^{o}C) έναντι της συνθήκης ελέγχου (Con: 38,81±0,02^{o}C). Η τελική Tre δεν διέφερε μεταξύ των συνθηκών (Prec: 38,34±0,08^{o}C και Con: 38,36±0,09^{o}C). Η μεταβολή του σωματικού βάρους στη Prec δεν βρέθηκε να είναι σημαντική (p = 0,11) σε αντίθεση με τη Con (p = 0,00). Η PPO και RPE δεν βελτιώθηκαν στη Prec σε σχέση με Con και στα δύο μέρη άσκησης. Συμπέρασμα: Η εφαρμογή της πρόψυξης αναχαίτισε την άνοδο της Tre του σώματος και επέφερε σημαντικά χαμηλότερη απώλεια υγρών από το σώμα. Σε αντίθεση καμία βελτίωση δεν βρέθηκε για την απόδοση και την αντιλαμβανόμενη κόπωση μεταξύ των δύο συνθηκών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gonzalez –Alonso J, Teller C, and Andersen S, et al. Influence of body temperature on the development of fatigue during prolonged exercise in the heat J ApplPhysiol 86(3): 1032-1039, 1999.

Sawka M, Montain S and Latzka, W. Hydration effects on thermoregulation and performance in the heat.CompBiomPhysiol 128:679-690, 2001.
Sawka M. Exercise and fluid replacement.Position Stand Med Sci Sports Exe 377-390, 2007.
Gonzalez –Alonso J, Crandall C and Johnson J.The cardiovascular challenge of exercise in the heat. J Physiol 586,1: 45-53, 2008.

ΘΕΡΜΟΡΡΥΘΜΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΘΕΡΜΟΟΥΔΕΤΕΡΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΨΑΪΚΙΝΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ.

ΜΠΟΤΩΝΗΣ ΠΕΤΡΟΣ, ΜΗΛΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΓΕΛΑΔΑΣ ΝΙΚΟΣ, ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή: Η καψαϊκίνη είναι η δραστική ουσία της ξερής κόκκινης καυτερής πιπεριάς. Στα ζώα, η υποδόρια εφαρμογή καψαϊκίνης αυξάνει τη θερμική απώλεια (Jancso-Gabor, Szolcsanyi, & Jancso, 1970; Szikszay, Obal, & Obal, 1982). Μέχρι σήμερα, δε γνωρίζουμε αν το παραπάνω εύρημα επαληθεύεται και στον άνθρωπο. Ερευνητικοί στόχοι: Η διερεύνηση της επίδρασης της εφαρμογής καψαϊκίνης στο δέρμα σε θερμορρυθμιστικές αποκρίσεις κατά την έκθεση σε θερμοουδέτερο περιβάλλον στην ηρεμία. Σύντομη βιβλιογραφική ανασκόπηση: Σε θερμοουδέτερο περιβάλλον, η εφαρμογή καψαϊκίνης υποδόρια πυροδοτεί τους θερμοαισθητήρες TRPV1 (Caterina, 2007), οι οποίοι για να διεγερθούν χωρίς καψαϊκίνη χρειάζονται πολύ αυξημένη εξωτερική θερμοκρασία (>42°C) (Romanovsky, 2007) και επιφέρει αγγειοδιαστολή και αυξημένη θερμική απώλεια (Jancso-Gabor et al. 1970; Szikszay et al., 1982). Μεθοδολογία: Έξι άρρενες δοκιμαζόμενοι (ηλικία: 20±2.4 έτη, βάρος: 80.1±6.1 kg, ύψος: 181±5.2 cm) εκτέθηκαν σε τριαντάλεπτη ηρεμία σε θερμοουδέτερο περιβάλλον (22±0.7ºC) σε δύο διαφορετικές συνθήκες: χωρίς (ΧΚ) και με την εφαρμογή τεσσάρων εμπλάστρων (12Χ18 cm) εμπλουτισμένων με καψαϊκίνη (4 mg/επίθεμα) στο δέρμα (ΜΚ). Τα έμπλαστρα εφαρμόστηκαν σε τέσσερα διαφορετικά σημεία του σώματος (δύο στους μηρούς, ένα στο μείζονα θωρακικό μυ και ένα στην πλάτη στο ύψος της θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης) πριν την έναρξη της διαδικασίας. Σε όλη τη διάρκεια των πειραμάτων καταγράφονταν η θερμική αίσθηση, η θερμοκρασία πυρήνα του σώματος (Tre) και η διαφορά θερμοκρασίας δαχτύλου και πήχη (ΔT_{SKf-f}) (Biopac Systems, USA) των δοκιμαζομένων. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με ANOVA διπλής κατεύθυνσης για εξαρτημένα δείγματα με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Αποτελέσματα: Στη ΜΚ συνθήκη, οι δοκιμαζόμενοι αισθάνονταν πιο θερμά (ΧΚ: 5,7±1.71 έναντι ΜΚ: 7,2±1,45 a.u, p=0.02) και εμφάνισαν μεγαλύτερη πτώση στην Tre (ΧΚ: -0,03±0.05^{0}C έναντι ΜΚ: -0.1±0.07^{0}C, p=0.02) έναντι της ΧΚ συνθήκης. Εντούτοις, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των συνθηκών στη ΔT_{SKf-f} (ΧΚ: -0,51±3.36^{0}C έναντι ΜΚ: -0.56±3.11^{0}C, p=0.74). Συζήτηση: Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης είναι σε συμφωνία με παλαιότερες έρευνες σε ζώα. Παρομοίως, δείχθηκε για πρώτη φορά, στο ανθρώπινο δέρμα, ότι η εφαρμογή καψαϊκίνης οδηγεί σε σημαντική πτώση της Tre. Συμπεράσματα: Η εφαρμογή καψαϊκίνης στο ανθρώπινο δέρμα μειώνει τα θερμικά φορτία στο ανθρώπινο σώμα και μειώνει την Tre. Περισσότερές μελέτες χρειάζονται για να διαλευκάνουν τους μηχανισμούς με τους οποίους η καψαϊκίνη επιφέρει μεταβολές στην ανθρώπινη θερμορρυθμιστική λειτουργία κατά την άσκηση και αποκατάσταση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Caterina, M.J. (2007). Transient receptor potential ion channels as participants in thermosensation and thermoregulation. *American Journal of Physiology Regulatory Integrative and Comparative Physiology 292,* R64-R76.
Jancso-Gabor, A., Szolcsanyi, J., & Jancso, N. (1970). Stimulation and desensitization of the hypothalamic heat-sensitive structures by capsaicin in rats. *Journal of Physiology, 208,* 449-459.
Romanovsky, A.A. (2007). Thermoregulation: some concepts have changed. Functional architecture of the thermoregulatory system. *American Journal of Physiology Regulatory Integrative and Comparative Physiology 292,* R37-R46.
Szikszay, M., Oba,l F.J.R. & Obal, F. (1982). Dose-response relationships in the thermoregulatory effects of capsaicin. *Naunyn-Schmiedebergs Archives of Pharmacology 320,* 97–100.

ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ ΜΕΤΑΣΚΗΣΙΑΚΗ ΥΠΟΤΑΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ;

ΜΑΝΩΛΑΚΗ ΝΙΚΗ[1], ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ ΚΑΡΟΛΙΝΑ[2], ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ ΚΩΣΤΑΣ[3], ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, ΜΠΕΡΓΕΛΕΣ ΝΙΚΟΣ[2], ΚΟΣΚΟΛΟΥ ΜΑΡΙΑ[1], ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, [1]ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ, [2]ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ, [3]ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Ως μετασκησιακή υπόταση (ΜΥ) ορίζεται η πτώση της αρτηριακής πίεσης (BP) σε σχέση με τις τιμές ηρεμίας και συνήθως παρατηρείται μετά από συνεχή άσκηση υπομέγιστης έντασης και παρατεταμένης διάρκειας (1). Στη βιβλιογραφία υπάρχουν πολύ λίγες άμεσες συγκρίσεις τιμών μετασκησιακής BP μεταξύ διαλειμματικής και συνεχούς άσκησης. Η διαλειμματική άσκηση (ΔΑ) θεωρείται ιδιαίτερα ευεργετική για την υγεία και είναι πολύ διαδεδομένη. Δημοφιλή ομαδικά αθλήματα, όπως η πετοσφαίριση, χαρακτηρίζονται από εναλλασσόμενες περιόδους έργου και διαλείμματος (2). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί εάν η πετοσφαίριση, ως μορφή ΔΑ, μπορεί να προκαλέσει το φαινόμενο της ΜΥ. Για το λόγο αυτό έγινε σύγκριση τιμών BP που καταγράφηκαν κατά την αποκατάσταση μετά από προσομοιωμένη προπόνηση πετοσφαίρισης (ΠΠ) με εκείνες που παρατηρήθηκαν μετά από ένα πρωτόκολλο συνεχούς άσκησης στο κυκλοεργόμετρο (ΣΠ). Δέκα αθλήτριες πετοσφαίρισης (17-30 ετών και προπονητικής ηλικίας>5 ετών), με φυσιολογική BP ηρεμίας [συστολική (SBP)<120mmHg και διαστολική (DBP)<80mmHg)] (Whaley et al., 2006) εκτέλεσαν, με μια μέρα ανάπαυλα, δύο πρωτόκολλα άσκησης: πρώτα, ΠΠ συνολικής διάρκειας 1 ώρας (καθαρού ενεργού χρόνου 30΄) και, τη δεύτερη φορά, ΣΠ για 30΄ σε ένταση που αντιστοιχούσε στο μέσο όρο της καρδιακής συχνότητας (HR) της ΠΠ. Κατά την ηρεμία (επί 30΄) και την αποκατάσταση (επί 60΄) γινόταν συνεχής μέτρηση των BP και HR με φωτοπληθυσμογραφική συσκευή, ενώ κατά την άσκηση η HR μετριόταν με τηλεμετρία. Η ΠΠ αποτελούνταν από 15΄ δυναμικής προθέρμανσης και 40΄ κυρίως μέρος αποτελούμενο από 20΄ γενικές ασκήσεις με μπάλα και 7 σετ (διάρκειας 2΄ το καθένα) 6 διαδοχικών επαναλήψεων μιας ρουτίνας ειδικών κινήσεων πετοσφαίρισης με μπάλα. Η ΠΠ ως μορφή ΔΑ ενεργού χρόνου 30΄ και έντασης κατά μέσο όρο στο 70% της $\dot{V}O_{2max}$ προκάλεσε παροδική (επί 10΄) εμφάνιση ΜΥ (μείωση στην τιμή της συστολικής πίεσης κατά 16±11 mmHg) σε νεαρές αθλήτριες πετοσφαίρισης. Ακόμη, ΣΠ ίσου χρόνου και έντασης με την ΠΠ, προκάλεσε την τυπική εκδήλωση του φαινομένου της ΜΥ, όπως συναντάται συχνά στη βιβλιογραφία (3,4), η οποία όμως ήταν μικρότερου βαθμού (8±11 mmHg) και διάρκειας (5΄) συγκριτικά με την υπόταση που παρατηρήθηκε μετά την ΣΠ. Βάσει της εντονότερης πτώσης της SBP που παρατηρήθηκε μετά την ΠΠ, προτείνεται ενεργητική αποκατάσταση μετά από δραστηριότητες πετοσφαίρισης που εκτελούνται με ένταση αντίστοιχη με αυτή που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Kenney, M., & Seals, D. (1993). Postexercise hypotension: Key features, mechanisms, and clinical significance. *Hypertension*, 22, 653-664.
Jones, H., Taylor, C., Lewis, N., George, K., & Atkinson, G. (2009). Post-exercise blood pressure reduction is greater following intermittent than continuous exercise and is influenced less by diurnal variation. *Chronobiol Int*, 26, 293-306.
MacDonald, J. (2002). Potential causes, mechanisms, and implications of postexercise hypotension. *J Hum Hypertens*, 16, 225-236.
Halliwill, J., Tashiba, M., Lacewlell, A., & Romero, S. (2013). Postexercise hypotension and sustained postexercise vasodilation: what happens after we exercise? *Exp Physiol*, 98, 7-18.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΛΗΨΗΣ ΝΙΤΡΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΤΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

[1,2] Α. ΣΩΤΗΡΙΔΗΣ, [1] Π. ΜΗΛΙΩΤΗΣ, [1] Σ. ΝΤΑΛΑΠΕΡΑ, [1] Ν. ΓΕΛΑΔΑΣ, [1] ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, [2] DEPARTMENT OF AUTOMATION, BIOCYBERNETICS AND ROBOTICS, JOZEF STEFAN INSTITUTE, LJUBLJANA, SLOVENIA

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Το “νιτρικό” (NO_3^-) είναι ένα σχετικά αδρανές ανιόν που μπορεί να μετατραπεί *in vivo* σε μονοξείδιο του αζώτου (Larsen et al., 2011). Το μονοξείδιο του αζώτου προκαλεί φυσιολογικές προσαρμογές στο ανθρώπινο σώμα όπως αγγειοδιαστολή, αγγειογένεση και μιτοχονδριακή αναπνοή (Jones, 2014). Η τυπική καρδιαγγειακή απόκριση στην στατική άσκηση είναι μια αύξηση τόσο στην συστολική (ΣΠ) όσο και στην διαστολική πίεση (Seals et al., 1985; Κλεισούρας, 2011). Υποθέσαμε ότι η στοματική λήψη νιτρικών θα χαμηλώσει την αρτηριακή πίεση ηρεμίας και θα αμβλύνει την αύξηση στην αρτηριακή πίεση που παρατηρείται κατά την στατική άσκηση. ΜΕΘΟΔΟΙ: Σε έναν διπλά-τυφλό, τυχαιοποιημένο, διασταυρούμενο πειραματικό σχεδιασμό, εφτά νεαροί υγιείς άνδρες κατανάλωσαν 1050mg νιτρικού καλίου (NO) ή αδρανούς ουσίας (CON) σε τέσσερις δόσεις μέσα σε διάστημα 24 ωρών. Έπειτα, εκτέλεσαν ένα πρωτόκολλο διαλειμματικής ισομετρικής άσκησης διάρκειας 3 λεπτών που ενεργοποίησε τους καμπτήρες μύες των δακτύλων. Στο πέμπτο λεπτό της αποκατάστασης, πραγματοποίησαν μια ισομετρική μέγιστη εθελούσια συστολή. Η στατιστική μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων ήταν η διπλής κατεύθυνσης ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (συμπλήρωμα x χρόνος) στην ηρεμία και κατά την διάρκεια της στατικής άσκησης με εξαρτημένες μεταβλητές την παραγόμενη δύναμη και τις καρδιαγγειακές παραμέτρους. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές από την χορήγηση νιτρικών στην αρτηριακή πίεση ηρεμίας (ΣΠ: 131.9±8.0mmHg NO vs 133.5±7.3mmHg CON). Όμοια, η χορήγηση νιτρικών δεν επέδρασε σημαντικά στην αρτηριακή πίεση (ΣΠ: 186.5±27.6mmHg NO vs 184.6±16.0mmHg CON) και την παραγόμενη δύναμη (55.6±11.5kg NO vs 56.2±11.1kg CON) κατά την διάρκεια της διαλειμματικής στατικής άσκησης. ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Το μικρό σε διάρκεια πρωτόκολλο χορήγησης και η χαμηλή αρτηριακή πίεση ηρεμίας των δοκιμαζόμενων απέτρεψαν την ευεργετική δράση των νιτρικών στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης κατά την στατική άσκηση. Πιθανότατα, ο μηχανισμός νιτρικά-νιτρώδη-μονοξείδιο του αζώτου δεν επιδρά στην παραγωγή δύναμης και την ρύθμιση της πίεσης σε αυτό το είδος άσκησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Jones, A. M. (2014). Dietary nitrate supplementation and exercise performance. *Sports medicine (Auckland, N Z), 44 Suppl 1*, S35-45. doi:10.1007/s40279-014-0149-y

Larsen, F. J., Schiffer, T. A., Borniquel, S., Sahlin, K., Ekblom, B., Lundberg, J. O., & Weitzberg, E. (2011). Dietary inorganic nitrate improves mitochondrial efficiency in humans. *Cell Metab, 13*(2), 149-159. doi:10.1016/j.cmet.2011.01.004

Seals, D. R., Hanson, P. G., Washburn, R. A., Painter, P. L., Ward, A., & Nagle, F. J. (1985). Cardiovascular response to static contraction in borderline hypertension. *Clin Cardiol, 8*(6), 348-352.

Κλεισούρας, Β. (2011). *Εργοφυσιολογία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΠΝΟΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΥΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΑΠΝΟΙΑΣ

ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ[1], ΜΠΟΥΡΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ[1], ΤΣΑΚΙΡΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ[1], ΠΑΥΛΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ[1], ΔΡΑΓΩΝΕΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ[2], ΚΟΣΚΟΛΟΥ ΜΑΡΙΑ[1], ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ,[1]ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ, [2] ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ

Ως άπνοια ορίζεται η εθελούσια προσωρινή διακοπή της αναπνοής. Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί την άπνοια για αθλητικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως η ελεύθερη κατάδυση αναψυχής, η συγχρονισμένη κολύμβηση, η ερασιτεχνική υποβρύχια αλιεία κ.ά. Η διάρκεια άπνοιας ποικίλει σημαντικά από άτομο σε άτομο και αυξάνεται με προπόνηση άπνοιας (1, 2, 3), δεν είναι όμως γνωστό εάν τα αποτελέσματα της προπόνησης στο χρόνο άπνοιας παραμένουν αμετάβλητα μετά από μία περίοδο αποπροπόνησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η μεταβολή στον χρόνο άπνοιας μετά από προπόνηση δύο εβδομάδων και μετά από περίοδο τεσσάρων εβδομάδων χωρίς προπόνηση, σε ένα δείγμα νεαρών γυναικών μη εξοικοιωμένων με άπνοιες. Έντεκα νεαρές δοκιμαζόμενες (19.9±2.9 ετών) εκτέλεσαν από πρηνή κατάκλιση πέντε επαναλαμβανόμενες άπνοιες μέγιστης διάρκειας με εμβύθιση του προσώπου σε ψυχρό νερό (~10^{0}C) πριν (ΠΠΑ) και μετά από δύο εβδομάδες (ΜΠΑ) προπόνησης άπνοιας, καθώς και μετά από τέσσερις εβδομάδες διακοπής της προπόνησης (ΑΠΑ) στην πρώϊμη θυλακική φάση του έμμηνου κύκλου (4). Καταγράφηκαν ο χρόνος άπνοιας, η έναρξη της διαφραγματικής δραστηριότητας κατά την άπνοια, η καρδιακή συχνότητα (ΚΣ), η μέση αρτηριακή πίεση (ΜΑΠ) και ο κορεσμός της αιμοσφαιρίνης με οξυγόνο ($SaO2$). Η στατιστική ανάλυση έγινε με ANOVA για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p<0.05$. Ο χρόνος άπνοιας (μέσος όρος των πέντε απνοιών) αυξήθηκε ($p<0.001$) μετά την προπόνηση άπνοιας και παρέμεινε αμετάβλητος μετά τη διακοπή της προπόνησης (ΠΠΑ: 63.0±7.8, ΜΠΑ: 97.5±7.5, ΑΠΑ: 96.8±7.2 δευτερόλεπτα), καθώς διατηρήθηκαν στα ίδια επίπεδα η βραδυκαρδία (ΠΠΑ: 68.7±4.9, ΜΠΑ: 59.9±3.0, ΑΠΑ: 60.6±4.4 παλμούς/λεπτό) και η αποξυγόνωση της αιμοσφαιρίνης (ΠΠΑ: 98.7±0.6, ΜΠΑ: 96.8±1.1, ΑΠΑ: 97.1±1.4 %) κατά τις άπνοιες. Παρατηρήθηκε όμως μία τάση ($p=0.064$) για πτώση των τιμών στη μέση αρτηριακή πίεση (ΠΠΑ: 113.4±3.1, ΜΠΑ: 112.2±4.9, ΑΠΑ: 100.9±3.5 mmHg), που πιθανόν να συνδέεται με την ελαφρώς πιο παρατεταμένη (κατά 6.3 δευτερόλεπτα) ευχερή φάση (ΠΠΑ: 41.2±4.5, ΜΠΑ: 54.8±4.9 και ΑΠΑ: 61.1±6.5 δευτερόλεπτα) και τη συντομότερη αντίστοιχα (κατά 6.7 δευτερόλεπτα) δυσχερή φάση (ΠΠΑ: 21.5±4.4, ΜΠΑ: 42.8±5.2 και ΑΠΑ: 36.1±4.5 δευτερόλεπτα) που καταγράφηκαν μετά την αποπροπόνηση σε σχέση με τη διάρκεια που είχαν οι φάσεις αυτές στο τέλος της προπόνησης. Συμπερασματικά, δείχθηκε ότι γυναίκες απροπόνητες στην άπνοια μετά από βραχυπρόθεσμη συστηματική προπόνηση άπνοιας πέτυχαν βελτίωση στον χρόνο άπνοιας, την οποία και διατήρησαν έναν μήνα μετά την διακοπή της προπόνησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Schagatay, E., van Kampen, M., Emanuelsson, S., Holm, B. (2000). Effects of physical and apnea training on apneic time and the diving response in humans. *Eur J Appl Physiol, 82*, 161-9.

Engan, H., Richardson, M.X., Lodin-Sundstrom, van Beekvelt, M., Schagatay, E. (2013). Effects of two weeks of daily apnea training on diving response, spleen contrction, and erythropoiesis in novel subjects. *Scand J Med Sci Sports, 23(3),* 340-8.

Valic, J., Palada, I., Bakovic, D., Valic, M., Mardesic-Brakus, S., Dujic, Z. (2006). Muscle oxygen supply during cold face immersion in breath hold divers and controls. *Aviat Space Environ Med 77,* 1224-9.

Charkoudian, N. (2001). Influences of female reproductive hormones on sympathetic control of the circulation in humans. *Clin Auton Res, 11,* 295-301.

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΘΕΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

ΠΑΠΑΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ ΘΩΜΑΣ, ΠΛΑΤΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ, ΤΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ, ΥΓΡΟΣ ΣΤΙΒΟΣ

Εισαγωγή: Έρευνες σε άτομα με φυσιολογική αρτηριακή πίεση στην ηρεμία έχουν δείξει ότι όταν υπάρχει αυξημένη πίεση ως απόκριση στην άσκηση τότε το άτομο έχει πιθανότητες να αποκτήσει υπέρταση (Dlin et al., 1984). Οι υδατοσφαιριστές όλων των θέσεων και ειδικότερα οι κεντρικοί επιθετικοί, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, βρίσκονται συχνά σε σωματική επαφή με τους αντιπάλους τους, δεχόμενοι ισχυρή εξωτερική πίεση (Platanou and Geladas, 2006). Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να εξετασθεί αν υπάρχει αυξημένη αρτηριακή πίεση των υδατοσφαιριστών κατά τη διάρκεια ενός αγώνα υδατοσφαίρισης και αν υπάρχουν διαφορές μεταξύ παικτών διαφορετικών θέσεων. Μέθοδος: Εξετάστηκαν συνολικά 44 αθλητές από την Α2 εθνική κατηγορία ανδρών του ελληνικού πρωταθλήματος (ηλικίας 26,86±2,01 έτη, ύψους 181±4.64 εκ. και βάρους 85,42 χλ). Συγκεκριμένα έλαβαν μέρος 7 Κεντρικοί Επιθετικοί, 8 Αμυντικοί, 7 Τερματοφύλακες και 11 παίκτες που αγωνίζονται στην αριστερή και 11 στη δεξιά πλευρά. Για τη μέτρηση της πίεσης χρησιμοποιήθηκε το ασύρματο ηλεκτρονικό πιεσόμετρο καρπού ihealth BP7(made in China for Apple). Οι δοκιμαζόμενοι μετρήθηκαν 1 ώρα πριν τον αγώνα σε κατάσταση ηρεμίας, στο τέλος της 4 περιόδου και 1 ώρα μετά το τέλος του αγώνα. Αποτελέσματα: Διαφορές της αρτηριακής πίεσης παρουσιάσθηκαν μεταξύ κατάσταση ηρεμίας πριν τον αγώνα και της 4^{ης} περιόδου του αγώνα. Η συστολική πίεση από 124,16±2,93 mmHg σε ηρεμία αυξήθηκε σημαντικά την 4^{η} περίοδο σε 147,39±5,10 mmHg και η διαστολική πίεση από 81,01±4,27 mmHg σε 112,27±5,67 mmHg. Επίσης, η συστολική και η διαστολική πίεση των υδατοσφαιριστών σε ηρεμία, ήταν σημαντικά υψηλότερη (p<0,0001) μετά τον αγώνα σε σχέση πριν τον αγώνα (129,50±1,97 έναντι 124,16±2,93 mmHg και 95,34±7,12 έναντι 81,20±4,27 mmHg, αντίστοιχα). Σημαντικές διαφορές παρουσιάσθηκαν μεταξύ παικτών διαφορετικών θέσεων (F=14,12, p<0,0001). Η μεγαλύτερη αύξηση της αρτηριακής πίεσης στον αγώνα, από την κατάσταση ηρεμίας πριν τον αγώνα, παρατηρήθηκε στους αθλητές που αγωνίζονται στη θέση του κεντρικού επιθετικού. Συμπεράσματα: Οι τιμές της αρτηριακής πίεσης των υδατοσφαιριστών τόσο στην κατάσταση ηρεμίας όσον και κατά την έντονη σωματική άσκηση κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια όπως αυτά ορίζονται διεθνώς. Οι κεντρικοί επιθετικοί παίκτες φαίνεται ότι είναι αυτοί οι οποίοι δέχονται και τη μεγαλύτερη εξωτερική πίεση στο παιχνίδι.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dlin R. et al (1984), Exaggerated systolic blood pressure response to exercise in a water polo team, Medicine and Science in Sports and Exercise, Vol. 16(3), pp: 294-298.

Dlin R. et al (1984), Exaggerated systolic blood pressure response to exercise in a water polo team, Medicine and Science in Sports and Exercise, Vol. 16(3), pp: 294-298.

Dlin R. et al (1984), *Exaggerated systolic blood pressure response to exercise in a water polo team*, Medicine and Science in Sports and Exercise, Vol. 16(3), pp: 294-298.

Platanou T. and Geladas N. (2006), *The influence of game duration and playing position on intensity of exercise during match-play in elite water polo players*, Journal of Sports Sciences, vol. 24(11).

ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΧΡΗΣΗΣ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΚΡΑΝΟΥΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

ΜΑΝΩΛΗΣ ΑΔΑΜΑΚΗΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Οι τραυματισμοί που σχετίζονται με την ποδηλασία αναψυχής είναι συχνοί, αφού το 2015 στην Ελλάδα, στο 0.8% των συνολικών θανατηφόρων ατυχημάτων, είχε εμπλακεί ποδήλατο (Ελληνική Αστυνομία, 2017). Αν και η χρήση ποδηλατικού κράνους μειώνει το κίνδυνο τραυματισμού στο κεφάλι, ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών και εφήβων δεν το φοράει (Chow et al., 2016). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο έλεγχος της δομικής εγκυρότητας της κλίμακας «Στάσεις για τη χρήση ποδηλατικού κράνους» και η εξέταση διαφορών στις στάσεις ανάλογα με προηγούμενους τραυματισμούς που είχαν υποστεί οι συμμετέχοντες. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 623 άτομα ηλικίας 11.80±1.92 έτη. Το 10.1% είχε τραυματιστεί κάνοντας ποδήλατο στο κεφάλι ή στο πρόσωπο, το 80.3% σε άλλα σημεία του σώματος (π.χ. χέρια, πόδια), ενώ το 9.6% δεν είχε τραυματιστεί. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο 13 προτάσεων, το οποίο στηρίχθηκε στην έρευνα των Liller et al. (1998). Η στατιστική ανάλυση περιελάμβανε Ανάλυση Κυριών Συνιστωσών (PCA) με ορθογώνια περιστροφή των αξόνων και έλεγχο εσωτερικής εγκυρότητας Cronbach *α*. Για τον έλεγχο πιθανών διαφορών μεταξύ ομάδων διαφορετικού επιπέδου τραυματισμού πραγματοποιήθηκε ανάλυση MANCOVA με

συμμεταβλητή την ηλικία. Οι δείκτες Bartlett's test of sphericity (χ^2=1693.19, p<.001) και Kaiser-Meyer-Olkin (KMO=.776) ήταν ικανοποιητικοί. Η PCA εντόπισε τέσσερις παράγοντες (Άγνοια κινδύνου, Προστασία, Άνεση, Κοινωνική επιρροή), οι οποίοι ερμήνευσαν το 58.91% της συνολικής διακύμανσης, οι φορτίσεις των ερωτήσεων ήταν όλες >.30 και οι δείκτες Cronbach *α* κυμάνθηκαν από .71 έως .78. Η αλληλεπίδραση των τεσσάρων παραγόντων με το επίπεδο τραυματισμού δεν ήταν στατιστικά σημαντική (Wilk's *Λ*=.984, *p*=.314). Η μόνη στατιστικά σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε στον παράγοντα Προστασία, όπου τα παιδιά που είχαν τραυματιστεί στο πρόσωπο και το κεφάλι είχαν στατιστικά χαμηλότερο μέσο όρο (*F*=3.345, *p*=.039) από τα παιδιά που είχαν τραυματιστεί σε άλλα μέρη του σώματος. Η ηλικία των παιδιών, ως συμμεταβλητή, είχε σημαντική επίδραση και στους 4 παράγοντες (*p*<.001). Το ερωτηματολόγιο «Στάσεις για τη χρήση ποδηλατικού κράνους» αποτελείται από τέσσερεις παράγοντες και είναι έγκυρο σε δείγμα παιδιών και εφήβων στον Ελληνικό πληθυσμό. Οι προηγούμενοι τραυματισμοί των συμμετεχόντων δεν επηρέασαν της στάσεις τους, εκτός από την Προστασία που προσφέρει το κράνος, όπου τα παιδιά που είχαν τραυματισμούς σε διάφορα μέρη του σώματος είχαν θετικότερη στάση σε σχέση με αυτά που είχαν τραυματιστεί στο κεφάλι. Τέλος, παρατηρήθηκε ότι τα παιδιά μικρότερων ηλικιών είχαν θετικότερες στάσεις σε σχέση με τους εφήβους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chow, R., Hollenberg, D., Pintilie, A., Midroni, C., & Cumner, S. (2016). Helmet use of adolescent cyclists at Crescent School in Toronto, Canada. *International Journal of Adolescent* Medicine and *Health*. doi:10.1515/ijamh-2015-0123 [Epub ahead of print].

Ελληνική Αστυνομία (2017). *Στατιστικά στοιχεία τροχαίας*. Ανακτήθηκε από http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=55312&Itemid=86&lang=

Liller, K.D., Morissette, B., Noland, V., & McDermott, R.J. (1998). Middle school students and bicycle helmet use: Knowledge, attitudes, beliefs and behaviors. *Journal of School Health, 68*(8), 325-328.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΥΟ ΚΟΙΝΩΝΙΟΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΜΟΝΤΕΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή: Έρευνες έχουν δείξει ότι η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) προάγει την ποιότητα ζωής (ΠΖ) μέσω ψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως η αυτοαποτελεσματικότητα και κοινωνική υποστήριξη, καθώς και της υγείας (Elavsky et al., 2005; McAuley et al., 2008; Theodoropoulou, Stavrou, & Karteroliotis, 2017). Ωστόσο, δεν υπάρχουν μελέτες που εξέτασαν τη σχέση μεταξύ ΦΔ και ΠΖ συγκρίνοντας δύο κοινωνικογνωστικά μοντέλα τα οποία συμπεριλαμβάνουν διαφορετικούς διαμεσολαβητικούς παράγοντες. Στην παρούσα μελέτη συγκρίθηκαν δύο μοντέλα ερμηνείας της σχέσης μεταξύ ΦΔ και ΠΖ, όπου στο πρώτο μοντέλο δεν συμπεριλήφθηκε η υγεία. Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν 684 άτομα, ηλικίας 18-65 ετών (μέση τιμή=39.16±13.52 έτη), που συμμετείχαν σε ΦΔ. Αξιολογήθηκαν η ΦΔ, η ΠΖ, η αυτοαποτελεσματικότητα στη ΦΔ, η σωματική και ψυχολογική υγεία, η συναισθηματική επίδραση και η κοινωνική υποστήριξη. Τα μοντέλα αναλύθηκαν με τη μέθοδο των δομικών μοντέλων εξισώσεων (SEM). Αποτελέσματα: Το πρώτο μοντέλο εμφάνισε καλή εφαρμογή (χ^2=924.392, CFI=0.964, GFI=0.923, RMSEA=0.037, AIC=1080.39, R^2=0.03). Η ΦΔ δεν επηρέασε σημαντικά την ΠΖ, καθώς η ΦΔ επέδρασε μηδενικά στην κοινωνική υποστήριξη για ΦΔ από οικογένεια, που αποτέλεσε τον μόνο παράγοντα που επηρέασε θετικά την ΠΖ. Στο δεύτερο μοντέλο, που εμφάνισε καλύτερη εφαρμογή (χ^2=247.690, CFI=0.965, GFI=0.957, RMSEA=0.048, AIC=327.69, R^2=0.14), η ΦΔ επηρέασε θετικά την ΠΖ μέσω της αυτοαποτελεσματικότητας και της φυσικής και ψυχολογικής υγείας. Συμπεράσματα: Τα αποτελέσματα ανέδειξαν τον ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας και της υγείας στην ερμηνεία της σχέσης μεταξύ ΦΔ και ΠΖ. Αντίθετα, δεν υποστηρίχθηκε η επίδραση της ΦΔ στην ΠΖ χωρίς τη διαμεσολάβηση της υγείας. Τέλος, προτείνεται η διεξαγωγή διαχρονικών σχετικών ερευνών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Marquez, D. X., Hu, L., et al. (2005). Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: Efficacy, esteem and affective influences. *Annals of Behavioral Medicine, 30,* 138-145.

McAuley, E., Doerksen, S. E., Morris, K. S., Motl, R. W., Hu, L., Wojcicki, T. R., et al. (2008). Pathways form physical activity to quality of life in older women. *Annals of Behavioral Medicine, 36,* 13-20.

Theodoropoulou, E., Stavrou, N., & Karteroliotis, K. (2017). Neighborhood environment, physical activity and quality of life in adults: Intermediary effects of personal and psychosocial factors. *Journal of Sport and Health Science, 6,* 96-102.

VALIDITY AND RELIABILITY OF JOHAN GPS SYSTEM

NIKOLAIDIS, P.T.[1], BARBAS, A.[1], CLEMENTE, F.M.[2], VAN DER LINDEN, C.M.I.[3], [1] EXERCISE PHYSIOLOGY LABORATORY, NIKAIA, GREECE; [2] INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO, ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO E LAZER, MELGAÇO, PORTUGAL; [3] DEPARTMENT OF SPORT SCIENCES, JOHAN SPORTS, NETHERLANDS

An increased scientific interest on the use of global positioning systems (GPS) in sports training and competition has been observed during the last decade (Clemente, Nikolaidis, van der Linden, & Silva, 2017); however, the existing GPS have high cost which might prevent from their wider use in sport practice. Therefore, the aim of the present study was to examine the validity and reliability of a novel and relatively low cost GPS system. Participants were 8 young track-and-field athletes who performed four trials of 200m high-intensity running wearing the Johan GPS system (JOHAN Sports, Noordwijk, Netherlands) consisting of a GPS sensor (10 Hz, including EGNOS correction). The validity was examined by comparing the measured distance of GPS with 200m. Inter-monitor, i.e. whether all monitors recorded the same distance, and intra-monitor, i.e. whether a monitor recorded the distance consistently during repeated measures, reliability was examined, too. A repeated analysis of variance showed no difference ($p=0.565$, $\eta^2=0.073$) among the first (199.9±3.9m), second (200.4±3.4m), third (201.6±4.4m) and fourth trial (200.8±4.0m). Coefficients of variation among trials ranged from 0.1 to 0.2. The mean difference between GPS measure and 200m distance was -0.1m (-5.7, 5.5; 95% confidence intervals, CI) in the first trial, 0.4m (-4.5, 5.2; 95% CI) in the second, -1.6m (-4.7; 7.9) in the third and 0.8m (-4.9; 6.4). The findings of the present study documented the validity and reliability of Johan GPS system. Furthermore, they were in agreement with previous research highlighting the moderate to good inter-unit reliability of 10 Hz units (Delaney, Cummins, Thornton, & Duthie, 2017), especially compared to 1 and 5 Hz units (Scott, Scott, & Kelly, 2016), and the satisfying validity for long distances (>30 m) and fast speed (Haugen & Buchheit, 2016).

BIBLIOGRAPHY

Clemente, F. M., Nikolaidis, P. T., van der Linden, C. M. I., & Silva, B. (2017). Effects of small-sided soccer games on internal and external load and lower-limb power: A pilot study in collegiate players *Human Movement, in print*.

Delaney, J. A., Cummins, C. J., Thornton, H. R., & Duthie, G. M. (2017). Importance, reliability and usefulness of acceleration measures in team sports. *J Strength Cond Res*. doi: 10.1519/jsc.0000000000001849

Haugen, T., & Buchheit, M. (2016). Sprint Running Performance Monitoring: Methodological and Practical Considerations. *Sports Med, 46*(5), 641-656. doi: 10.1007/s40279-015-0446-0

Scott, M. T., Scott, T. J., & Kelly, V. G. (2016). The Validity and Reliability of Global Positioning Systems in Team Sport: A Brief Review. *J Strength Cond Res, 30*(5), 1470-1490. doi: 10.1519/jsc.0000000000001221

ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

ΑΓΙΑΣΩΤΕΛΗΣ Ε. [1], ΔΙΓΓΕΛΙΔΗΣ Ν. 2, [1]ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ,[2]ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Σκοπός της έρευνας ήταν ο έλεγχος της εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής και της αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας της «Κλίμακας Αξιολόγησης της Κοινωνικής και Προσωπικής Υπευθυνότητας» στην ελληνική γλώσσα. Το δείγμα αποτελείτο από 372 μαθητές/τριες Ε΄- Στ΄ Δημοτικού και Α΄ - Β΄ Γυμνασίου (190 αγόρια, 172 κορίτσια). Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Wright, Rukavina, και Pickering (2008). Από την Διερευνητική Παραγοντική Ανάλυση πρόκυψε η ίδια δομή με την θεωρητική παραγοντική δομή των Li και συν. (2008), ήτοι 2 παράγοντες που εξηγούσαν το 49.53% στατιστικής διακύμανσης. Η αξιοπιστία ελέγχθηκε με τον δείκτη *α* Cronbach και ήταν αποδεκτά επίπεδα τόσο για την «κοινωνική υπευθυνότητα» (α= .82) όσο και για την «προσωπική υπευθυνότητα» (α= .76). Τα πρώτα δεδομένα από την εξέταση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της ελληνικής εκδοχής της κλίμακας των Li και συν. (2008) είναι ικανοποιητικές και η κλίμακα μπορεί να εξεταστεί περαιτέρω.

Λέξεις κλειδιά: υπευθυνότητα, πειθαρχία, προσωπική υπευθυνότητα, κοινωνική υπευθυνότητα

Εισαγωγή. Η διατήρηση της πειθαρχίας στην σχολική πράξη είναι δείκτης ενός επιτυχημένου μαθήματος και στόχος των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής (Βιβλιογραφία

Arrighi, & Young, 1987). Όσο περισσότερη πειθαρχία εξασφαλίζεται τόσο περισσότερο μειώνονται οι ανεπιθύμητες συμπεριφορές, που συνεπάγεται περισσότερος ωφέλιμος διδακτικός χρόνος και πιο ενεργή και συνειδητή ένταξη των μαθητών και μαθητριών στην διαδικασία της μάθησης. Εφόσον λοιπόν οι Κ.Φ.Α. επιδιώκουν πειθαρχημένους μαθητές/τριες θα πρέπει να υιοθετήσουν παιδαγωγικά μοντέλα πειθαρχίας που στοχεύουν στο να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τους λόγους. Ο Hellison (2003), με όχημα την φυσική αγωγή, ανέπτυξε την δεκαετία του 70’ ένα μοντέλο παρέμβασης (Teaching Personal and Social Responsibility-TPSR) με σκοπό την ενδυνάμωση της πειθαρχίας μέσα από την ανάπτυξη της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας. Για να πετύχει τον σκοπό του το μοντέλο έχει πέντε επίπεδα-στόχους: δύο που σχετίζονται με την προσωπική ανάπτυξη, και είναι η *προσπάθεια* και η *αυτό-καθοδήγηση,* και δύο που σχετίζονται με την συλλογική και ηθική ανάπτυξη, και είναι ο *σεβασμός για τα δικαιώματα και τα συναισθήματα του άλλου* και *το ενδιαφέρον για τους άλλους*. Ο τελευταίος στόχος φιλοδοξεί στη μεταφορά της υπευθυνότητας από το μάθημα της Φ.Α. σε άλλους τομείς όπως τα υπόλοιπα μαθήματα και το υπόλοιπο κοινωνικό περιβάλλον. Παρόλο που συνεχώς αυξάνεται το ενδιαφέρον, από εκπαιδευτικούς και ερευνητές, για το μοντέλο TPSR ωστόσο η πλειοψηφία των ερευνών και των παρεμβάσεων αξιολογούν το επίπεδο υπευθυνότητας με ποιοτικές μεθόδους. Μόλις την τελευταία δεκαετία γίνεται μια προσπάθεια να αναπτυχθούν ποσοτικά εργαλεία αξιολόγησης της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας σύμφωνα με την φιλοσοφία του Hellison. Σκοπός της έρευνας είναι η προσαρμογή και στάθμιση σε ελληνικό μαθητικό πληθυσμό της κλίμακας αξιολόγησης της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας των **Error! Reference source not found.**Wright, Rukavina, και Pickering (2008), το Personal and Social Responsibility Questionnaire-PSRQ. Μέθοδος. ***Δείγμα.*** Στην έρευνα συμμετείχαν 372 μαθητές/τριες Ε΄- Στ΄ Δημοτικού και Α΄ - Β΄ Γυμνασίου (190 αγόρια, 172 κορίτσια), από τέσσερα σχολεία της νήσου Λέρου και τέσσερα της Ανατολικής Αττικής. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 11,7±1,2 έτη. *Μέσα συλλογής δεδομένων.* Για την αξιολόγηση της υπευθυνότητας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αξιολόγησης Li και συν. (2008). Το PSRQ αποτελείται από δύο παράγοντες, ο ένας «προσωπική υπευθυνότητα» και ο άλλος «κοινωνική υπευθυνότητα», με επτά ερωτήματα έκαστος. Για τις απαντήσεις χρησιμοποιήθηκε η 6-βάθμια κλίμακα Likert, η οποία είναι προτιμητέα σε ψυχομετρικές έρευνες, και βασίστηκε στην σχολική Φ.Α. Οι δύο υποκλίμακες του ερωτηματολογίου δείχνουν υψηλή εσωτερική συνοχή με τιμές δείκτη 0,79 και 0,80. Οι παραγοντικές επιβαρύνσεις κυμαίνονται από 0,42 ως 0,80. Αρχικά μεταφράστηκε από τα αγγλικά στα ελληνικά, στη συνέχεια ένας δεύτερος ειδικός μετέφρασε το ερωτηματολόγιο από τα ελληνικά στα αγγλικά και ακολούθησε σύγκριση των μεταφράσεων των ερωτήσεων. *Διαδικασία συλλογής δεδομένων.* Τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν από τους μαθητές/τριες ανώνυμα και εθελοντικά μέσα στη σχολικά αίθουσα. Αφού τους δόθηκαν οι απαραίτητες οδηγίες, ο ερευνητής παρέμεινε στην αίθουσα επιβλέποντας την διαδικασία. Δόθηκε επαρκής χρόνος μίας διδακτικής ώρας. *Στατιστική ανάλυση.* Για την ανάλυση των στατιστικών δεδομένων χρησιμοποιηθηκε το στατιστικό πακέτο για κοινωνικές επιστήμες SPSS 21. Ελέγχθηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας με τον δείκτη *α* Cronbach και η εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής μέσω Διερευνητικής Παραγοντικής Ανάλυσης. Αποτελέσματα. Για την εξαγωγή των παραγόντων εφαρμόστηκε η μέθοδος της Ανάλυσης Βασικών Συνιστωσών (Principal Component Analysis) με Πλάγια Περιστροφή των αξόνων με τη μέθοδο Direct Oblimin. Ο έλεγχος Bartlett's Test of Sphericity (χ^2= 837.658, p<.001) έδειξε ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών επιτρέπουν την εφαρμογή της ανάλυσης και ο δείκτης Keiser-Meyer-Olkin (K.M.O.= .875) την επάρκεια του δείγματος. Από την Διερευνητική Παραγοντική Ανάλυση πρόκυψε η ίδια δομή με την θεωρητική παραγοντική δομή των Li και συν. (2008), ήτοι 2 παράγοντες που εξηγούσαν το 49.53% στατιστικής διακύμανσης (Ιδιοτιμές: 5.44 & 1.49 αντίστοιχα για τον πρώτο και δεύτερο παράγοντα). Η αξιοπιστία ελέγχθηκε με τον δείκτη *α* Cronbach και ήταν αποδεκτά επίπεδα τόσο για την «κοινωνική υπευθυνότητα» (α= .82) όσο και για την «προσωπική υπευθυνότητα» (α= .76). Συζήτηση – Συμπεράσματα. Η «Κλίμακα Αξιολόγησης της Κοινωνικής και Προσωπικής Υπευθυνότητας» θα μπορούσε να καλύψει το κενό στην ελληνική βιβλιογραφία μιας αξιόπιστης και έγκυρης κλίμακας ποσοτικής αξιολόγησης των μοντέλων TPSR που εφαρμόζονται στην Φ.Α. Αν και τα αποτελέσματα της έρευνας είναι ικανοποιητικά τόσο στον έλεγχο αξιοπιστίας όσο και εγκυρότητας, ωστόσο το γεγονός ότι οι δύο παράγοντες κατάφεραν να εξηγήσουν το 49,528 της συνολικής διακύμανσης σημαίνει ότι η κλίμακα πρέπει να εξεταστεί περαιτέρω. Επιπλέον, η παραγοντική δομή που προέκυψε συμφωνεί με την θεωρητική παραγοντική δομή των Li και συν. (2008) αλλά και με προσαρμογές σε άλλες γλώσσες και πληθυσμούς όπως της Ισπανίας (Escartí, Gutiérrez, & Pascual, 2011).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Arrighi, M. A., & Young, J. C. (1987). Teacher perceptions about effective and successful teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, *6*(2), 122-135.

Escartí, A., Gutiérrez, M., & Pascual, C. (2011). Propiedades psicométricas de la versión española del" Cuestionario de responsabilidad personal y social" en contextos de educación física. Revista de Psicología del Deporte, 20(1), 119-130.

Hellison, D. (2003). Teaching personal and social responsibility in physical education. In S. Silverman, & C. Ennis, Students learning in physical education: Applying research to enhance instruction (pp. 241-254). Champaign: Human Kinetics.

Li, W., Wright, P. M., Rukavina, P. B., & Pickering, M. (2008). Measuring students' perceptions of personal and social responsibility and the relationship to intrinsic motivation in urban physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 27(2), 167-178.

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ «ΕΜΠΙΣΤΕΥΣΙΜΟΤΗΤΑΣ» ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ. ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΑΣΠΑΣΙΑ ΔΑΝΙΑ[1], ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ[1], ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΡΑΒΕΛΗ[1], *[1]ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ*

Η χρήση ποιοτικών μεθόδων έρευνας κερδίζει συνεχώς έδαφος στον τομέα της διδασκαλίας της φυσικής αγωγής (ΦΑ), στοχεύοντας στη βαθύτερη κατανόηση των προσωπικών βιωμάτων και των υποκειμενικών εμπειριών εκπαιδευτικών και μαθητών (Jones, Brown & Holloway, 2012). Ωστόσο, οι έρευνες αυτού του είδους τυγχάνουν μεγάλης κριτικής κυρίως σε ότι αφορά τα κριτήρια διασφάλισης της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας των μεθοδολογικών τους εργαλείων και διαδικασιών. Για αυτό το λόγο, οι ερευνητές που διεξάγουν ποιοτική έρευνα στη ΦΑ καλούνται να υπεραμυνθούν την «εμπιστευσιμότητα» των αποτελεσμάτων των μελετών τους, ειδικότερα στις περιπτώσεις που τα αποτελέσματα αυτά προτείνονται να χρησιμοποιηθούν ως αφορμή για την πραγματοποίηση αλλαγών στα προγράμματα σπουδών ή στο έργο των εκπαιδευτικών. Για να αντιμετωπιστεί η παραπάνω κριτική επιστρατεύονται συγκεκριμένες μεθοδολογικές στρατηγικές, οι οποίες προέρχονται από τη «σχολή» της ποιοτικής έρευνας και στοχεύουν στην ενδυνάμωση της επάρκειας των ευρημάτων (Denzin & Lincoln, 2000). Με αφορμή τα παραπάνω, σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η αναλυτική παρουσίαση των μεθοδολογικών στρατηγικών που χρησιμοποιήθηκαν για να διασφαλιστούν ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας στο πλαίσιο της διεξαγωγής μίας ποιοτικής έρευνας που εξέτασε τον τρόπο που οι εκπαιδευτικοί ΦΑ αντιλαμβάνονται και υιοθετούν στην πράξη το διδακτικό μοντέλο Teaching Games for Understanding (TGfU) (Bunker & Thorpe, 1982). Το μοντέλο TGfU τοποθετεί το σκόπιμα τροποποιημένο παιχνίδι στο επίκεντρο της διδακτικής διαδικασίας, χρησιμοποιώντας αυτό ως πλαίσιο αυθεντικής και συναφούς μάθησης εννοιών και δεξιοτήτων ΦΑ και αθλητισμού. Υπό την προοπτική της εθνογραφίας πραγματοποιήθηκε έρευνα δράσης με πρωταγωνιστές τρεις εκπαιδευτικούς ΦΑ οι οποίοι ενσωμάτωσαν το μοντέλο TGfU στο μάθημα της ΦΑ, στο δημοτικό σχολείο που υπηρετούσαν. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένας συνδυασμός ποιοτικών μεθόδων όπως ατομικές και ομαδικές συνεντεύξεις, ημερολόγια αναστοχασμού, συστηματική παρατήρηση και σημειώσεις πεδίου. Για τη «νομιμοποίηση» της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας των ερευνητικών διαδικασιών ακολουθήθηκαν τα κριτήρια που προτείνονται από τους Guba και Lincoln (1982), και συγκεκριμένα τα κριτήρια της αξιοπιστίας, της μεταβιβασιμότητας, της βασιμότητας και της επιβεβαιωσιμότητας. Στην παρούσα εργασία παρουσιάζονται οι τεχνικές που επιλέχθηκαν από τους ερευνητές για τη διασφάλιση καθενός από τα παραπάνω κριτήρια, και αξιολογείται η επάρκεια αυτών υπό το πρίσμα της γενικότερης συζήτησης περί διασφάλισης της φερεγγυότητας των τεκμηρίων της ποιοτικής εκπαιδευτικής έρευνας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education 18*(1), 5-8.
Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2000). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, Ca: Sage.
Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Technology Research and Development*, *30*(4), 233-252.
Jones, I., Brown, L., & Holloway, I. (2012). *Qualitative research in sport and physical activity*. Sage.

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΕΝΟΣ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΑΙΤΙΩΔΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΤΣΑΜΙΤΑ ΙΩΑΝΝΑ, ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή: Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί διαχρονικά ένα προτεινόμενο μοντέλο βασισμένο στη «Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς», στην «Κοινωνικογνωστική Θεωρία» και στο «Μοντέλο των Πιστεύω Υγείας», για την πρόβλεψη της ΦΔ των μαθητών/τριών ηλικίας 11-12 ετών. Μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν 613 μαθητές/τριες (322 αγόρια, 291 κορίτσια) Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης. Για την αξιολόγηση των εξεταζόμενων παραγόντων χρησιμοποιήθηκαν σχετικά ερωτηματολόγια (Dzewaltowski et. al. 2007; Sallis et al. 1996). Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή, στο μέσον και στο τέλος του διδακτικού έτους. Εφαρμόστηκε η μέθοδος της ανάλυσης διαδρομών μέσω δομικών εξισώσεων. Εξετάστηκε κατά πόσο οι «στάσεις», οι «υποκειμενικές νόρμες», ο «αντιλαμβανόμενος έλεγχος», η «αυτοαποτελεσματικότητα» και τα «αντιλαμβανόμενα εμπόδια» επιδρούν στην «πρόθεση» των μαθητών για ΦΔ και κατά πόσο η «πρόθεση» για ΦΔ, ο «αντιλαμβανόμενος έλεγχος» και η «αυτοαποτελεσματικότητα» επιδρούν στη «ΦΔ» σε τρία χρονικά διαστήματα στη διάρκεια ενός διδακτικού έτους. Αποτελέσματα: Η καλή προσαρμογή του εξεταζόμενου μοντέλου αιτιωδών σχέσεων υποστηρίχθηκε από τους δείκτες GFI, NFI, IFI, CFI (.899-.962) και RMSEA (.042-.044). Το ποσοστό της διακύμανσης της «ΦΔ» που εξηγήθηκε από το ανωτέρω μοντέλο ανήλθε στο 80.3%, 76.8% και 78.5%, ενώ το ποσοστό της διακύμανσης της «πρόθεσης» για ΦΔ που ερμηνεύτηκε από τον συνδυασμό των ανεξάρτητων μεταβλητών ανήλθε στο 75.5%, 83.1% και 82.7% στις τρεις μετρήσεις, αντίστοιχα. Ο «αντιλαμβανόμενος έλεγχος» και η «αυτοαποτελεσματικότητα σε μεγάλη συμμετοχή σε ΦΔ» εμφανίστηκαν να επιδρούν θετικά στη «ΦΔ» και στις τρεις μετρήσεις, ενώ οι «στάσεις» προς τη ΦΔ επέδρασαν θετικά στην «πρόθεση» για ΦΔ, στην 1η και 2η μέτρηση. Συμπεράσματα: Οι προσπάθειες, στρατηγικές και παρεμβάσεις για αύξηση της ΦΔ των παιδιών θα πρέπει να στοχεύουν στο να αποκτήσουν τα παιδιά τον έλεγχο του εαυτού τους, να πιστέψουν ότι είναι εύκολο για αυτά να ασκούνται και ότι έχουν τις απαραίτητες ικανότητες και δεξιότητες να συμμετέχουν τακτικά σε ΦΔ για να έχουν οφέλη στην υγεία τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dzewaltowski, D. et al. (2007). Measurement of self-efficacy and proxy efficacy for middle school youth physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*, 310 - 332.

Saliis, J. et al. (1996). Validation of interviewer- and self-administered physical activity checklists for fifth grade students. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 28,* 840-851.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ: ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ.

Γ. ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ, Σ. ΓΙΑΝΝΑΚΗ, Σ.Ε.Φ.Α.Α., ΕΚΠΑ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση των αντιλήψεων για τον αθλητισμό, των γνώσεων για την ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων και των προτύπων που δημιουργούνται σε παιδιά ηλικίας 12 – 15 ετών καθώς και οι προβληματισμοί που ανακύπτουν από τα αποτελέσματα της μελέτης. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2014 και συμμετείχαν 64 μαθητές ηλικίας 12-15 ετών. Διανεμήθηκε ένα ερωτηματολόγιο (Telama, Naul, Nupponen, Rychtecky & Vuolle; 2002) με 28 ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου και τα παιδιά ερωτήθηκαν σχετικά με: την ιστορία των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, τα χαρακτηριστικά που τους διακρίνουν, τον σκοπό που επιτελούν, το στόχο που πραγματώνουν, τις έννοιες που πρεσβεύουν, τα πεδία που βελτιώνουν καθώς και την προσωπική τους πεποίθηση, σε συνάρτηση με την αντίληψή τους, σε θέματα αθλητισμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πλειοψηφία γνώριζε πού και πότε διεξήχθησαν οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες (Γιαννάκης, 2002) αλλά το ποσοστό δεν ήταν συντριπτικό. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό δεν γνώριζε καν το ρόλο που διαδραμάτισε ο Δ. Βικέλας και ο Pierre de Coubertin στα θέματα των Ολυμπιακών Αγώνων (Αλμπανίδης, 2004) ενώ κατά το ήμισυ μπορούσαν να κατονομάσουν έναν Ολυμπιονίκη (Γιαννάκης 2002, Μουρατίδης 2009). Ενθαρρυντικό είναι ότι η πληροφόρησή τους δεν προέρχεται από μία και μονόπλευρη πηγή και έτσι οι έννοιες συναγωνισμός, δίκαιο παιχνίδι, θέληση, ευγένεια, ελευθερία, πολιτιστική κατανόηση για τους περισσότερους μαθητές προκύπτουν ως συνώνυμο των Ολυμπιακών Αγώνων. Επίσης σε υψηλό πλειοψηφικό ποσοστό, θεωρούν συνώνυμα τον τίμιο αγώνα και τη νίκη, ανεπίτρεπτο κάποιος να προσπαθήσει να διαστρεβλώσει τους κανόνες και μη αποδεκτό τον αγώνα με αθέμιτα μέσα. Τα αποτελέσματα της μελέτης αναδεικνύουν σαφείς προβληματισμούς καθώς μεν τα νέα παιδιά αναγνωρίζουν και αποδέχονται τα υγιή πρότυπα του αθλητισμού αλλά όταν παρεμβάλλεται η ελλιπής ιστορική γνώση σε θέματα ουσίας επί των Ολυμπιακών Αγώνων τα πρότυπα αυτά διαστρεβλώνονται. Είναι μέγιστης σημασίας οι επιστήμονες της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, με τη συνεπικουρία της Πολιτείας, να μορφώνουν αδιάλειπτα τους μικρούς νεοεισαγόμενους στον Αθλητισμό, ώστε να εξισορροπηθεί η αντίληψη με τη γνώση των παιδιών και η ιδέα του Αγώνα και του Αθλητισμού να αποκρυσταλλώνεται όπως πρέπει: ως πρότυπο προς υιοθέτηση.

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΘΕΩΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ. ΜΙΑ ΔΙΑΡΘΡΩΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ Δ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗ

Το παρόν άρθρο ενδιαφέρεται να προσδιορίσει επιστημολογικά τον τρόπο Σχηματισμού των Θεωριών στην Αθλητική Επιστήμη. Πιό συγκεκριμένα στόχος μας είναι να δείξουμε τον διεπιστημονικό τρόπο σχηματισμού των θεωριών της Αθλητικής Επιστήμης μέσα από την επιστημολογική ανάλυση του ορισμού του γνωστικού αντικειμένου της, ήτοι μέσα από τον ορισμό της έννοιας "Αθλητική Δραστηριότητα", που έχει ως εξής:

Αθλητική δραστηριότητα (ΑΔ) είναι το σύνολο των συνδυασμένων ψυχονοητικών και κινητικών διεργασιών, που λαμβάνουν χώρα στα πλαίσια της ανατομίας και της φυσιολογίας του ανθρωπίνου σώματος με στόχο είτε την επίτευξη και διατήρηση της υγείας και ευρωστίας (άσκηση – γυμναστική), είτε την ψυχαγωγία, την διασκέδαση και την τέχνη (άθλημα – σπορ – χορός), είτε την ανάδειξη και βελτίωση προσωπικών επιδόσεων (ατομικό ρεκόρ, ατομικά αθλήματα), είτε την άμιλλα και τον ανταγωνισμό για την σύγκριση επιδόσεων ομάδων (αγώνες – ομαδικά αθλήματα), είτε την ανάδειξη παγκόσμιων επιδόσεων (πρωταθλητισμός – διεθνείς διακρίσεις) και την προαγωγή διεθνών ιδεωδών πολιτισμού (Ολυμπισμός), σύμφωνα πάντα με συγκεκριμένους μαθησιακούς κανόνες άσκησης και διεξαγωγής και αντικειμενικά κριτήρια αξιολόγησης (αθλητικοί όμιλοι, επιτροπές, διοίκηση, οργάνωση, χορηγοί κ.λ.π.). Σύμφωνα με την συνθήκη των αναγκαίων και επαρκών προυποθέσεων ξεχωρίζουμε στον ορισμό αυτό της έννοιας "Αθλητική Δραστηριότητα" πέντε βασικά χαρακτηριστικά της , τα οποία αποτελούν το ποιοτικό βάθος (intention) της έννοιας αυτής και είναι τα εξής: οι συνδυασμένες ψυχονοητικές και κινητικές διεργασίες, τα κίνητρα και οι στόχοι της εκάστοτε αθλητικής δραστηριότητας, οι κανόνες άσκησης και διεξαγωγής, η βελτίωση και η αξιολόγηση των αθλητικών επιδόσεων. Αμέσως μετά εστιάζουμε στην συνθετότητα του ορισμού της έννοιας «Αθλητική Δραστηριότητα» και προσπαθούμε να καταδείξουμε την αναγκαιότητα συνεργασίας διαφορετικών επιστημονικών κλάδων για την έρευνα και μελέτη των βασικών αυτών χαρακτηριστικών της. Εδώ λοιπόν φαίνεται ότι χρειαζόμαστε εξειδικευμένες θεωρίες από τις επιστήμες βάσης π.χ. σχετικά με τη φυσιολογία της κίνησης θεωρίες από την Ιατρική, σχετικά με τα κίνητρα από την Ψυχολογία, σχετικά με τη βελτίωση των επιδόσεων από την Βιοχημεία, σχετικά με τους αθλητικούς κανόνες κίνησης από την Παιδαγωγική, σχετικά με τους αθλητικούς στόχους από την Κοινωνιολογία, κλπ. Ως εκ τούτου καταλήγουμε στην άποψη ότι η φύση του σχηματισμού των Θεωριών στην Αθλητική έπιστήμη δεν μπορεί παρά να είναι διεπιστημονική. Ένα ακόμη επιχείρημα υπέρ της άποψης αυτής, προκύπτει αν εξετάσουμε και την φύση των θεωρητικών όρων της αθλητικής έπιστήμης. Ο όρος "Αθλητική Απόδοση" επί παραδείγματι, που είναι κατ΄εξοχήν θεωρητικός όρος της Αθλητικής Επιστήμης και μετρήσιμο μέγεθος της Εργοφυσιολογίας, προϋποθέτει την εγκυρότητα θεωριών, τόσο της Εργοφυσιολογίας και της Εργομετρίας, οσο και της Ιατρικής, της Γενετικής, της Ψυχολογίας, της Κοινωνιολογίας και της Παιδαγωγικής. Το άρθρο καταλήγει στο συμπέρασμα, ότι ο σχηματισμός των θεωριών στην Αθλητική Επιστήμη, αν και διεπιστημονικής φύσεως, δεν είναι αποτέλεσμα μιας απλής συσσώρευσης γνώσεων από πολλές και διαφορετικές επιστήμες, αλλά το προιόν της αφομοιωτικής και συνδυαστικής επανένταξης (integrationsdynamic) θεωρητικών στοιχείων άλλων επιστημών, τα οποία εντάσσει με δικά της κριτήρια επιλογής στην ενιαία δομή της και τα αφομοιώνει τόσο θεωρητικά, όσο και δυναμικά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κλεισούρας, Β. (1997). Εργοφυσιολογία: Φυσιολογική βάση της μυϊκής προσπάθειας, Αθήνα: Εκδόσεις Συμμετρία.

Κλεισούρας, Β. (2007). Εργοφυσιολογία, Ιατρικές Εκδόσεις, π.χ. Πασχαλίδη, τόμοι Ι 6ΙΙ.

Stegmüller, W. (1979). *The structuralist view of theories.* Berlin: Springer.

Stegmüller, W. (1986). *Probleme und Resultate der Wissenschaftstheorie und analytischen Philosophie. Band 2: Theorie und Erfahrung. Dritter Teilband: Die Entwicklung des neuen Strukturalismus seit 1973.* Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer.

Stegmüller, W.: Hauptströmungen der Gegenwartsphilosophie, Stuttgart 1987.

Willimczik, K. (1979). Wissenschaftstheoretische Probleme der Sportwissenschaft - Ansätze einer vergleichenden Analyse. In K. Willimczik (Hrsg.), *Wissenschaftstheoretische Beitrage zur Sportwissenschaft* (S. 11-55). Schorndorf: Hofmann.

Willimczik, K. (1985). Interdisziplinäre Sportwissenschaft - Forderungen an ein erstarrtes Konzept. *Sportwissenschaft, 15,* 9-32.

ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΝ. Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΛΑΔΙΚΟ ΧΩΡΟ, Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΗ, Η ΠΙΘΑΝΗ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ Η ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΣΑΒΒΙΔΗΣ Ε.Α. ΛΑΖΑΡΟΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ, Γ.Γ. WPAC/UWW

Το, *εν Ολυμπία κάλλιστον* Παγκράτιον, από την εμφάνισή του την περίοδο των Αργοναυτικών με τεχνάσματα του Ηρακλέους, Κάστωρος και Πολυδεύκους, μέχρι και την ανανέωση του διαγράφει μια διαδρομή 3500 και πλέον ετών, πρωτίστως ως πολεμική τέχνη, εν συνεχεία ως αγώνισμα και σήμερα ως άθλημα. Στην διαδρομή του αυτή, δημιούργησε μια ταινία χρόνου και τόπου, από τον 14^{o} π.Χ. αιώνα, στον 7^{o} π.Χ. αιώνα (αγώνισμα ανδρών 33^{η} Ολυμπιάδα 648 π.Χ.), στον 2^{o} π.Χ. αιώνα (αγώνισμα Παίδων 145^{η} Ολυμπιάδα), ενώ συμπεριλαμβάνεται σε όλες τους αγώνες των χωρών της λεκάνης της Μεσογείου. Ακολούθως, φαίνεται να επιβιώνει στα Βυζαντινά χρόνια ως *πάμμαχος* στην Κύπρο (5ος μ.Χ. αιώνας), πιθανώς ως *Πάγκαρπον* τον 6^{o} μ.Χ. αιώνα, αναφέρεται στα *Βασιλικά (στον 9^{o} μ.Χ. αιώνα),* στα μεταβυζαντινά ως *κλωτσάτα* (12ος αιώνας), στα μεσαιωνικά ως *λακτές* ενώ αναφέρεται και στον *Πανηγυρικό* του Ανωνύμου (15ος αιώνας μ.Χ.). Τον 18^{o} μ.Χ. αιώνα, ο Ρήγας Βελεστινλής (προλεγόμενα του έμμετρου δράματος *Τα Ολύμπια)* γράφει, ότι το Παγκράτιον είχε παρουσία μέχρι τότε στην Θεσσαλία και σε όλη την Ελλάδα και επίσης, και στα νεότερα χρόνια ως *Πάτσος-κλώτσος* στην Κύπρο (19ος μ.Χ. αιώνας). Ως αγώνισμα ή/και ως προς τέρψιν θέαμα, μεταφέρεται στους λαούς της Ανατολής με τον Διόνυσο και τον Ηρακλή, στην συνέχεια με τον Μέγα Αλέξανδρο και τους επιγόνους του, ενώ ακολούθως, μέσω του δρόμου του μεταξιού, φαίνεται να εμπλουτίζει – αντιγράφεται από τις υπάρχουσες, πλούσιες δομές του μεγάλου πολιτισμού της Κίνας, στον τομέα των επιδείξεων, της εκπαιδεύσεως ή/και της ασκήσεως στις μαχητικές της τέχνες. Η ανανέωσή του Παγκρατίου, απετέλεσε μέγιστο έργο για την επαναφορά του ως σύγχρονο άθλημα, αφήνοντας εκτός μόνον την σκληρή ή ακόμη και πολεμική του μορφή. Η πιθανή αντιγραφή του και ομοιότητα, έδωσε την ευκαιρία να αντληθούν τα συγκριτικά στοιχεία από το Κινεζικό Γουσού ή το Ιαπωνικό Τζουτζίτσου, το Καράτε κ.ά., συμπληρωμένα και από Ελληνικά αθλήματα της Πάλης και της Πυγμής. Χαρακτηριστική θεωρείται η σύγκριση αρχαίων τεχνικών, τεχνασμάτων και παλαισμάτων των κινησιολογιών δεδομένων του Παγκρατίου από τους Ανατολικούς λαούς και τα οποία διακρίνονται στο σχετικό παράρτημα. Στα μέσα της δεκαετίας του 2000 ομάδα προπονητών και αθλητών με γνώσεις, επέτυχαν, υπό τις οδηγίες του γράφοντος στηριζόμενοι στην ιστορική του έρευνα, να ανανεώσουν και να επαναφέρουν το Παγκράτιον στη σύγχρονη αθλητική κοινωνία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Γάτσης Γ.Σ., «*Το θέαμα του Ιπποδρόμου και οι Σωματικές Ασκήσεις στο Βυζάντιο»,* Διδακτορική Διατριβή, Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη, 1988.
Σαββίδης, Λάζαρος,: «*Παγκράτιον, η στρατιωτική τέχνη της εκ του συστάδην μάχης, το προαιώνιον Ολυμπιακό Αγώνισμα, η σύγχρονος μορφή αυτοάμυνας»*, Εκδόσεις Εύανδρος, Αθήνα, 2013.
Christopoulos L., *"Early combat sports rituals in China and the rise of the professionalism. 475bC-220aD":19-41, NIKEPHOROS 23, 2010.*
Smith W., "*Dictionary of Greek and Roman antiquities*", :858, Little, Brown and Company, Boston, 1859.
XSING YTIEN and CROWELL W.G., "*Heracles in the East: The Diffusion and Transformation of His Image in the Arts of Central Asia, India, and Medieval China",* Asia Major, 3rd SERIES, Vol. 18, No. 2, pp. 103

ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΗΘΟΣ ΣΤΟΝ ΟΜΗΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΑΘΛΗΤΗ

ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΠΡΑΝΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ ΕΚΠΑ

Το αγωνιστικό πνεύμα υπήρξε ανέκαθεν ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά των αρχαίων Ελλήνων. Ιδίως κατά την ομηρική περίοδο η αγωνιστική διάθεση εκδηλώνεται σε κάθε μορφή της κοινωνικής ζωής, ενώ το ίδιο έντονα αποτυπώνεται και στον αθλητισμό. Ποιες ηθικές αξίες αντανακλά η αθλητική δραστηριότητα κατά την ομηρική περίοδο; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του συστήματος αξιών της ομηρικής κοινωνίας, τα οποία σφυρηλατούν το ήθος των γενναίων ανδρών και των πολεμιστών; Σε ποιο βαθμό οι αθλητές του Ομήρου, διαπνέονται από το ηρωϊκό ιδεώδες, ώστε αυτοί να ενεργούν ως αγαθοί και ως *άριστοι*; Στην ομηρική κοινωνία η αθλητική διάκριση και η σωματική *αλκή* αποτελούν το μέσον για την επίδειξη της *αρετής* του ανδρός, καθώς και για την πολυπόθητη κατάκτηση του *κλέους*. Ο μεγάθυμος αθλητής που περιγράφει ο Όμηρος, ιδίως στην *Ιλιάδα*, ενταγμένος σε μια κοινωνία πολέμου, αγωνίζεται για τα ιδανικά του γένους του. Οι αγώνες δεν στοχεύουν στην επίδοση (ρεκόρ), όπως στις μέρες μας, αλλά συνιστούν αληθινές μάχες, που προσλαμβάνουν πολιτισμική και ηθική διάσταση, ενώ λόγω των υψηλών συμβολισμών τους αποκτούν χαρακτήρα διαχρονικό. Ο σύγχρονος αθλητής, αντιθέτως, είναι επηρεασμένος από τον οικονομικό χαρακτήρα του σύγχρονου τεχνοκρατικού πολιτισμού, επικεντρωμένος στην σωματική του επίδοση και στην απολύτως εξειδικευμένη άσκηση, μ' έναν μονομερή τρόπο. Βασικός του αντίπαλος δεν είναι ο άλλος άνθρωπος, αλλά το χρονόμετρο, η μάχη με το οποίο συχνά υποκαθιστά την αξία του ευγενούς συναγωνισμού. Στην πορεία της ανθρώπινης ιστορίας το αθλητικό ιδεώδες έχει υποστεί σαφείς διακυμάνσεις ως προς τους στόχους και τις αξίες του αθλητή που το υπηρετεί. Αυτό που συνήθως επιδιώκεται είναι η κατασκευή του υπεραθλητή, με οποιοδήποτε κόστος κι αν αυτό συνεπάγεται. Έτσι, παρότι η ομηρική προτροπή «*αἰέν ἀριστεύειν καί ὑπείροχον ἔμμεναι ἄλλων, μηδέ γένος πατέρων αἰσχυνέμεν*» (*Ιλιάδος*, Ζ, 208) υπάρχει μέχρι σήμερα ως κληρονομιά ενός σημαντικού κοινωνικού ιδανικού, ωστόσο είναι δύσκολο να βρει την ταυτότητά της, μέσα σε μια συνεχώς μεταβαλλόμενη ηθικά και τεχνολογικά κοινωνία, και μέσα σ' έναν ωφελιμιστικό, ατομιστικό και υλιστικό πολιτισμό. Ο σύγχρονος αθλητής καλείται να υπερνικήσει τις όποιες μονόπλευρες και ιδιοτελείς τάσεις, και ν' αναζητήσει το πνεύμα του αυθεντικού αθλητισμού, δομώντας όχι μιαν ασύμμετρη αλλά μια συμμετρική σχέση μεταξύ ψυχής και σώματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Finkelberg, 1999; Griffin, 1980; Γογγάκη, 2003, 2013; Muellner, 1996; Latacz, 2002.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ–ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ, ΜΑΤΑΛΑ ΑΝΤΩΝΙΑ-ΛΗΔΑ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ–ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Στην παρούσα εργασία παρουσιάζονται οι κρατούσες απόψεις σχετικά με τη διατροφή των αθλητών υψηλών επιδόσεων στην αρχαία Ελλάδα. Για την ολοκλήρωση της μελέτης εξετάστηκαν πηγές της αρχαιοελληνικής γραμματείας, κυρίως πραγματείες ιατρών και φιλοσόφων οι οποίες ασχολούνται με το ζήτημα της διατροφής και του τρόπου ζωής. Το υλικό της μελέτης αντλήθηκε από έργα του Ιπποκράτη, του Γαληνού, του Διοσκουρίδη, του Αθήναιου του Ναυκρατίτη, του Πλάτωνα, του Ορειβάσιου, του Παυσανία, του Επίκτητου, του Διογένη Λαέρτιου, του Δίωνα, του Ευσέβιου, του Πολυδεύκη, του Αιλιανού, του Φιλόστρατου, του Πορφύριου, και του Πλίνιου του πρεσβύτερου. Η διεξοδική εξέταση των πηγών αποκαλύπτει ότι κατά την αρχαιότητα, η διατροφή των αθλητών θεωρούταν καθοριστικής σημασίας για την επίτευξη υψηλότερων αγωνιστικών επιδόσεων. Μέσα από την ανασκόπηση των διαιτητικών πρακτικών τις οποίες εφάρμοζαν συγκεκριμένοι Ολυμπιονίκες, αποκαλύπτονται οι κυρίαρχες απόψεις σε σχέση με το ρόλο της διατροφής στην αθλητική προετοιμασία και επίδοση, καθώς και τις διαφοροποιήσεις στη διάρκεια του χρόνου. Ως ιδανική για την αγωνιστική απόδοση θεωρούνταν αρχικά μια απλή δίαιτα η οποία παρέχει μεγάλες ποσότητες φρέσκου τυριού, σιταριού και ξερών σύκων. Με το πέρασμα του χρόνου, οι συστάσεις για τους αθλητές εστίασαν όλο και περισσότερο στον τρόπο που τα διαφορετικά είδη διατροφής συμβάλλουν στην ανάπτυξη δύναμης και βέλτιστης σωματικής διάπλασης και οι αθλητές, επί το πλείστον, βάσιζαν τη δίαιτά τους στο κρέας. Το χοιρινό κρέας θεωρούταν ως το καταλληλότερο για την προετοιμασία αυτών που διαγωνίζονταν στα βαρέα αγωνίσματα, ενώ το βοδινό, ως ευνοϊκότερο για εκείνους που επιθυμούσαν να βελτιώσουν τη σωματική τους διάπλαση. Το κατσικίσιο κρέας, θεωρούταν ως πιο κατάλληλο για την αποκατάσταση των αγωνιζομένων. Η καλλιέργεια του αθλητικού συναγωνισμού στον αρχαίο κόσμο δημιούργησε την ανάγκη για μια ειδική αθλητική διατροφή, η οποία διαφοροποιούταν τόσο ανάλογα με το αγώνισμα, όσο και ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε αθλητή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Applegate E. A., Grivetti L. E. (1997) Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements. J. Nutr. 127:869S–873S.
Grandjean A. C. (1997) Diet of elite athletes: has the discipline of sports nutrition made an impact? J. Nutr. 127:874S–877S.
Grivetti L. E., Applegate E. A. (1997) From Olympia to Atlanta: a cultural-historical perspective on diet and athletic training. J. Nutr. 127:860S–868S.
Simopoulos A. P. (2008) Nutrition and fitness from the first Olympiad in 776 BC to the 21st century and the concept of positive health. In: Simopoulos AP (ed) Nutrition and fitness: cultural, genetic and metabolic aspects. Karger Publishers, Basel, Switzerland, pp 1–22.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΙΑ: ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

ΧΑΪΝΑΣ ΕΥ., ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ, ΚΑΤΟΧΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΛΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ, ΥΠ. ΔΡ. ΠΑΝΤΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Είναι κοινός τόπος ότι τα μεγάλα αθλητικά γεγονότα, τα οποία συνιστούν αθλητικά, πολιτιστικά, τουριστικά, επικοινωνιακά, εμπορικά, και εντέλει πολιτικά, έχουν εδώ και πολλές δεκαετίες (τουλάχιστον από τους Αγώνες του Μονάχου το 1972) αποκτήσει μια πολύ σοβαρή διάσταση ασφάλειας. Από την τρομοκρατική επίθεση στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Μονάχου το 1972 ως το περιστατικό με την επίθεση στην αποστολή στην ποδοσφαιρική ομάδα της Μπορούσια Ντόρτμουντ, είναι αρκετά τα περιστατικά επιθέσεων από τρομοκράτες σε ομάδες, αγώνες ή γήπεδα που συνήθως είχαν εφιαλτικό απολογισμό με θάνατο αθώων ανθρώπων. Η σχέση τρομοκρατίας και αθλητισμού δεν περιορίζεται στην απειλή μιας επίθεσης εναντίον αθλητών ή εγκαταστάσεων, παρά το γεγονός ότι εκεί εστιάζουν τις προσπάθειές τους οι υπεύθυνοι ασφάλειας. Οι τρομοκρατικές οργανώσεις θεωρούν τον αθλητισμό απαραίτητο εργαλείο για την εξασφάλιση καλής φυσικής κατάστασης και πειθαρχίας για τα μέλη τους αλλά και την επίτευξη των σκοπών τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βενιζέλος Ε., «Η σχέση δημοκρατίας, κράτους δικαίου και ασφάλειας ως πρόβλημα κυριαρχίας και άρα πολιτικής – Το παράδειγμα της Ολυμπιακής ασφάλειας», στο: Χαρ. Ανθόπουλος, Ξ. Ι. Κοντιάδης, Θ. Παπαθεοδώρου, (επιμ.), *Ασφάλεια και δικαιώματα στην κοινωνία της διακινδύνευσης,* Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου, Ίδρυμα Θεμιστοκλή και Δημήτρη Τσάτσου, Αντ. Ν. Σάκκουλας, Αθήνα-Κομοτηνή, 2005, σσ.37-48.
Βιδάλη Σ., «Η ασφάλεια στη μεταολυμπιακή Αθήνα», *Το ΒΗΜΑ*, 31.10.2004, σ.Α43.
Μπόση Μ., Περί του ορισμού της Τρομοκρατίας, Τραυλός, Αθήνα, 2000.
Χαϊνάς Ε., *Η ασφάλεια των αθλητικών εγκαταστάσεων στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας,* Α΄ Πανελλήνιο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού, Σπάρτη Λακωνίας, 3-5.6.2005, σσ.50-51.

ΜΙΑ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ, ΠΟΙΚΙΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ. Ο ΧΟΡΟΣ «ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΑ» ΣΤΗΝ ΕΥΡΥΤΕΡΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ, Κ., ΤΥΡΟΒΟΛΑ, Β., & ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Μ., ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Στην περιοχή της πεδινής Καρδίτσας κατοικεί η γηγενής πληθυσμιακή ομάδα των Καραγκούνηδων, η ταυτότητα των οποίων διαφοροποιείται από αυτές των άλλων πληθυσμιακών ομάδων που κατοικούν στον ευρύτερο χώρο της Καρδίτσας. Μολονότι οι επί μέρους κοινότητες χαρακτηρίζονται από μία ομοιογενή πολιτισμική ταυτότητα, εντούτοις διαφοροποιούνται μεταξύ τους από διάφορα επί μέρους πολιτισμικά στοιχεία. Ένα τέτοιο στοιχείο είναι και ο χορός. Έτσι, στο πλαίσιο της πολιτισμικής ανταγωνιστικότητας (Δημόπουλος, 2016), υπάρχουν χοροί που με την ίδια ονομασία και το ίδιο λειτουργικό περιεχόμενο αποδίδονται με διαφορετικό τρόπο από τη μια κοινότητα στην άλλη. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι και ο χορός «Καραγκούνα» ο οποίος εμφανίζει μορφικές διαφορές ανάλογα με την κοινότητα που χορεύεται. Σκοπός της εργασίας είναι αφενός να καταγράψει, να ταξινομήσει και να συγκρίνει τις μορφές του χορού «Καραγκούνα», αναδεικνύοντας τον τρόπο με τον οποίο χορεύονται από τους ντόπιους στις διάφορες κοινότητες της Καρδίτσας. Αφετέρου, χρησιμοποιώντας το χορό ως σκοπό και αναλυτικό εργαλείο, στοχεύει στην ανάδειξη της πολιτισμικής διαφορετικότητας μεταξύ των κοινοτήτων, η οποία συνδέεται με την αναμεταξύ τους πολιτισμική ανταγωνιστικότητα. Η συλλογή και επεξεργασία των δεδομένων βασίζεται στις αρχές της εθνογραφικής έρευνας και προέρχεται από πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές (Buckland, 1999; Robson, 2007). Για τη σημειογραφική καταγραφή των ποικίλων εκφάνσεων του χορού «Καραγκούνα» χρησιμοποιείται το σύστημα Laban, ενώ για την ανάλυση της χορευτικής δομής και μορφής η δομικο-μορφολογική και τυπολογική μέθοδος (Τυροβολά, 1994, 2001). Για τη σύγκριση των χορευτικών μορφών χρησιμοποιείται η συγκριτική μέθοδος (Weber, 1991; Tyrovola, 2008). Τα δεδομένα ερμηνεύονται με βάση την «πολιτισμική ανταγωνιστικότητα», που χρησιμοποιείται ως αναλυτικό εργαλείο. Συμπεραίνεται ότι, η ποικιλομορφία του χορού «Καραγκούνα» οφείλεται στο διαφορετικό τρόπο που συνθέτει κάθε κοινότητα τις τοπικές χορευτικές μορφές. Η μορφική διαφορετικότητα προκύπτει εξαιτίας της διαφορετικής χρήσης των δομικών επιπέδων χορού και μουσικής και του διαφορετικού συνδυασμού κινητικών ή άλλων συστατικών στοιχείων. Η πολιτισμική διαφορετικότητα προκύπτει από την ανταγωνιστική δράση των κατοίκων μεταξύ των κοινοτήτων προκειμένου να αναδείξει και να προωθήσει η κάθε μια τη ‘μοναδικότητα’ της τοπικής πολιτισμικής της ταυτότητας. Έτσι, μπορεί οι διάφορες κοινότητες της πεδινής Καρδίτσας να ανήκουν στην ίδια «οικογένεια», όμως διαφοροποιούνται μέσω των πολιτισμικών τους εκφράσεων, όπως είναι ο χορός.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Buckland, T. (ed.), (1999). *Dance in the field. Theory, methods and issues in dance ethnography*. London: Macmillan Press.

Δημόπουλος, Κ. (2016). Χορευτική ταυτότητα και πολιτισμική ανταγωνιστικότητα. Ο χορός «Ρωϊμάνα» στις καραγκούνικες κοινότητες της Κρανιάς και της Μαγούλας Καρδίτσας. Στο Πρακτικά του 3ου Πανελλήνιου Εθνολογικού Συνεδρίου, “*Οι Θεσσαλοί Καραγκούνηδες στον κύκλο της χρόνου και της ιστορίας*”, 10-13 Σεπτεμβρίου 2014. Δήμος Φαρσάλων.

Robson, C. (2007). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου. Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές*. Αθήνα: Gutenberg.

Τυροβολά, Β. (2001). *Ο Ελληνικός Χορός.* Αθήνα: Gutenberg.

Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΤΡΙΣΥΠΟΣΤΑΤΗΣ ΔΙΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ «ΖΩΝΑΡΑΔΙΚΟΣ Ή ΟΜΟΥΣΛΑΜΑΣ» ΣΤΟΥΣ ΓΚΑΓΚΑΒΟΥΖΗΔΕΣ ΤΗΣ ΟΙΝΟΗΣ ΕΒΡΟΥ

ΦΙΛΙΠΠΙΔΟΥ, Ε. ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Μ. & ΤΥΡΟΒΟΛΑ, Β., ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ, ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή: Οι Γκαγκαβούζηδες συνιστούν μια τουρκόφωνη εθνοτική ομάδα, ορθόδοξου χριστιανικού δόγματος, το μεγαλύτερο μέρος της οποίας κατοικεί στην περιοχή του βορείου Έβρου στην οποία ανήκει και η Οινόη. Οι Γκαγκαβούζηδες, εξαιτίας της τουρκοφωνίας τους αντιμετωπίστηκαν για μεγάλο χρονικό διάστημα απαξιωτικά και εχθρικά από τους ελληνόφωνους της περιοχής, με αποτέλεσμα τον σταδιακό περιορισμό του τουρκόφωνου μουσικο-χορευτικού ρεπερτορίου τους και τη βαθμιαία υιοθέτηση ενός ομογενοποιημένου ελληνόφωνου θρακιώτικου ρεπερτορίου. Εντούτοις, στην πορεία του χρόνου παρατηρείται από τους Γκαγκαβούζηδες στην Οινόη Έβρου το γεγονός της αναβίωσης επί σκηνής διαφόρων πτυχών της εθνοτικής τους ταυτότητας, μεταξύ των οποίων ο χορός και το τραγούδι κατέχουν σημαίνοντα ρόλο, ενώ παράλληλα το ομογενοποιημένο θρακιώτικο ρεπερτόριο συνεχίζει να τηρείται. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η μελέτη του χορού Ζωναράδικου ή Ομουσλαμά στους Γκαγκαβούζηδες της Οινόης Έβρου σε συνάρτηση με τα ιστορικο-κοινωνικά και πολιτικά συμφραζόμενα, προκειμένου να αναδειχθούν οι πολιτικές χρήσεις του χορού σε σχέση με τις διαδικασίες ταυτοτικού προσδιορισμού τους. Μεθοδολογία: Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την επιτόπια εθνογραφική μέθοδο στη βάση πρωτογενών και δευτερογενών πηγών. Η καταγραφή των χορευτικών μορφών του χορού Ζωναράδικου ή Ομουσλαμά έγινε με το σύστημα σημειογραφίας του Laban, η ανάλυση της δομής και μορφής τους με τη δομική-μορφολογική και τυπολογική μέθοδο, ενώ για τη σύγκρισή τους χρησιμοποιήθηκε η συγκριτική μέθοδος. Τέλος η ερμηνεία των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε υπό τη θεωρητική οπτική του Κονστρουκτιβισμού, βάση του μοντέλου επιπολιτισμού του Berry. Αποτελέσματα: Από την ανάλυση διαπιστώθηκε ότι ο χορός Ζωναράδικος ή Ομουσλαμάς εμφανίζει διάφορες χορευτικές πρακτικές στα ποικίλα στάδιά του. Οι διαφορές αυτές προκύπτουν από την ποικιλότροπη διάσπαση και ανασύνθεση του τρίπτυχου μουσική-τραγούδι-χορός. Συμπεράσματα: Συμπερασματικά, οι διαφορετικές χορευτικές πρακτικές του χορού Ζωναράδικου ή Ομουσλαμά στην Οινόη αναδεικνύουν διαφορετικές πολιτικές χρήσεις του χορού, καθώς οι Γκαγκαβούζηδες τον χρησιμοποιούν επιλεκτικά, προκειμένου να κατασκευάσουν και να ανασκευάσουν τη συλλογική τους ταυτότητα σε συνάρτηση με τις κοινονικο-πολιτικές περιστάσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Berry, J. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, *46* (*1*), 5-68.

Κουτσούμπα, Μ. (2005). *Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης. Το πέρασμα από την προϊστορία στην ιστορία του χορού*. Αθήνα: Προπομπός.

Φιλιππίδου, Ε. (2011). *Χορός και ταυτοτική αναζήτηση: Τακτικές επιπολιτισμού και επαναφυλετισμού των Γκαγκαβούζηδων στην Οινόη Έβρου*. Μεταπτυχιακή διατριβή. Αθήνα: Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών.

Τυροβολά, Β. (2001). *Ο ελληνικός χορός. Μια διαφορετική προσέγγιση*. Αθήνα: Gutenberg.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΣΩΣΗ, ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ.

ΝΙΩΡΑ ΝΙΚΗ, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ ΜΑΡΙΑ, ΤΥΡΟΒΟΛΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στην σύγχρονη εποχή η μεταφορά του παραδοσιακού χορού σε συλλόγους είχε ως αποτέλεσμα, ο χορός, όπως και άλλα πολιτιστικά αγαθά, να αποκτήσουν ανταλλακτική αξία και να μετατραπούν σε πολιτιστικά προϊόντα. Παρόλα αυτά μέσα από τα καταστατικά όλων των συλλόγων παραδοσιακού χορού προβάλλεται η διάσωση, διατήρηση και διάδοση του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να καταδείξει τις έρευνες σχετικά με την πολιτιστική πολιτική και την πολιτιστική διαχείριση του ελληνικού παραδοσιακού χορού από τους πολιτιστικούς συλλόγους στην Ελλάδα. Ειδικότερα, με αναφορά στο τρίπτυχο διάσωση, διατήρηση και διάδοση γίνεται μια κριτική παρουσίαση των σημαντικότερων ερευνών που διαπραγματεύονται τη σχέση πολιτιστικής πολιτικής, πολιτιστικού προϊόντος και πολιτιστικής διαχείρισης των δραστηριοτήτων των πολιτιστικών συλλόγων στην Ελλάδα, που ασχολούνται με τον ελληνικό παραδοσιακό χορό. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται για τη συλλογή και την επεξεργασία των δεδομένων είναι αυτή της βιβλιογραφικής έρευνας, η οποία περιλαμβάνει την ανάλυση, αξιολόγηση και ενσωμάτωση της σχετικής με το θέμα δημοσιευμένης βιβλιογραφίας, προκειμένου να αναδειχθούν τα σημαντικότερα συμπεράσματα σχετικά με τα ευρήματα της έρευνας γι΄ αυτήν την εποχή (Thomas & Nelson, 2003). Από την επεξεργασία των δεδομένων διαπιστώνεται ότι η διαφύλαξη του ελληνικού παραδοσιακού χορού φαίνεται να είναι ανεπαρκής, τόσο από την πλευρά της πολιτείας, όσο και από την πλευρά των συλλόγων, των οποίων ο κύριος προσανατολισμός είναι η διδασκαλία και η έρευνα του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Όλοι οι εμπλεκόμενοι που δρουν μέσα στο πλαίσιο των χορευτικών συλλόγων φέρουν την ταμπέλα του «θεματοφύλακα», λειτουργώντας ταυτόχρονα με ποικίλους ρόλους ώστε, να προβληθούν οι ίδιοι αλλά και ο σύλλογος στον οποίον ανήκουν. «Αποκόπτουν» και «επικολλούν» τον χορό και άλλα συνωδά στοιχεία του, διατεινόμενοι την υπεράσπισή του μέσα από το τρίπτυχο διάσωση, διατήρηση, διάδοση. Ωστόσο, ταυτόχρονα, έχοντας απώτερο σκοπό το κέρδος, αντιμετωπίζουν σε μεγάλο βαθμό το πρόβλημα της γενικότερης κρίσης στο οποίο εμπίπτει σήμερα και ο ελληνικός παραδοσιακός χορός (Niora, 2015).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bakka, E. (2015). Safeguarding of intangible cultural heritage – the spirit and the letter of the law. *Musikk og tradisjon, 29*, 135-169.

Λουτζάκη, Ρ. (1999). Ο σύλλογος ως χώρος χορευτικής δραστηριότητας. Στο *Μουσικές της Θράκης. Μια διεπιστημονική προσέγγιση: Έβρος* (σσ. 209-268). Αθήνα: Σύλλογος οι Φίλοι της Μουσικής - Ερευνητικό πρόγραμμα Θράκη.

Niora, N. (2015). Dance and cultural policy. The contemporary dance places as a way of Greek traditional dance's management. Εργασία που παρουσιάστηκε στο διεθνές συνέδριο που διοργάνωσε το CORD - SDHS - THE HELLENIC CENTRE OF THE INTERNATIONAL THEATRE INSTITUTE με θέμα: CUT AND PASTE: DANCE ADVOCACY IN THE AGE OF AUSTERITY.

Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στη φυσική δραστηριότητα.* Επιμέλεια & Μετάφραση Κ. Καρτερολιώτης. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΝΗΓΥΡΙΩΝ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΒΑΡΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΜΑΡΙΑ ΚΑΡΕΛΛΑ, ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ, ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η παρούσα εργασία αποτελεί ένα μέρος μιας εμπειρικής έρευνας, η οποία βρίσκεται σε εξέλιξη και εστιάζει στη σχέση του πανηγυριού και της τοπικής οικονομίας. Ειδικότερα, ασχολείται με την περίπτωση του πανηγυριού των Εισοδίων της Θεοτόκου(21/11) στην Βάρη Αττικής. Παρά την οικονομική κρίση, το πανηγύρι (εμποροπανήγυρη) εξακολουθεί να αποτελεί σημαντικό κοινωνικό και οικονομικό γεγονός για την τοπική κοινωνία. Κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου πανηγυριού παρατηρείται αύξηση της ζήτησης των τοπικών προϊόντων και των προσφερόμενων υπηρεσιών της τοπικής κοινωνίας. Δεν επωφελούνται μόνο οι επαγγελματίες που συμμετέχουν άμεσα στα πανηγύρια, όπως μικροπωλητές, μικροέμποροι και μουσικοί αλλά και άλλοι κλάδοι. Με αφορμή τον εορτασμό, έμποροι διάφορων κατηγοριών συγκεντρώνονται για να πουλήσουν τα προϊόντα τους, καθώς σε όλα σχεδόν τα πανηγύρια οργανώνεται μικρή ή μεγαλύτερη αγορά.. Φαίνεται ότι η τοπική κοινωνία και ειδικά οι ντόπιοι παραγωγοί επωφελούνται από την τέλεση του πανηγυριού, αφού παρατηρείται μεγάλη κατανάλωση ντόπιων προϊόντων, κυρίως γαλακτοκομικών, καθώς οι κτηνοτρόφοι από την ευρύτερη περιοχή είχαν την ευκαιρία να πουλήσουν τα προϊόντα τους στους εορταστές και τους επισκέπτες του πανηγυριού της Βάρης. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την τόνωση της τοπικής οικονομικής δραστηριότητας. Συμπερασματικά, θα υποστηρίζαμε ότι το εθνογραφικό παράδειγμα του πανηγυριού της Βάρης, πέρα όλων των άλλων, αναδεικνύει την οικονομική διάσταση του πανηγυριού, η οποία σε κάθε περίπτωση παρουσιάζει αρκετές ιδιαιτερότητες.

Μεθοδολογικά, η έρευνα στηρίχτηκε στην εθνογραφική μέθοδο και την επιτόπια ανθρωπολογική έρευνα(fieldwork).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βοζίκας Γ. (2009). Οι υπαίθριες αγορές των θρησκευτικών πανηγυριών στην πρωτεύουσα *Λαογραφία*, 41
Παπαγεωργίου, Γ. (2010).*Φύλο και Έρευνα*.Gutenberg**.**
Παπανίκος Γ.Θ. (2015). Η Οικονομική Επίδραση των Αγώνων Δρόμων σε Μικρές Πόλεις. Ομιλία ημερίδας «Αγώνες Δρόμου και η συμβολή τους στην Ανάπτυξη του Αθλητικού Τουρισμού», Ιωάννινα
Χαρακόπουλος Μ. (2006). *Ενθύμιον Πανηγύρεως*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

ΠΤΥΧΕΣ ΜΙΑΣ ΕΚΠΑΤΡΙΣΜΕΝΗΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΗΣ «ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ». ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ «ΣΠΙΤΙΑ ΧΟΡΟΥ» ΣΤΗΝ ΟΥΓΓΑΡΙΑ

ΧΑΡΙΤΩΝ ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ,ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΥΡΟΒΟΛΑ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η παρουσία μιας μουσικοχορευτικής «παράδοσης» στο σύγχρονο αστικό πλαίσιο αποτελεί μια θεωρητική πρόκληση που αφορά στην έννοια του «παραδοσιακού» χορού και τις ποικίλες λειτουργίες/εκφάνσεις του. Εστιάζοντας στη ζωή της Ελληνικής μειονότητας στην πρωτεύουσα της Ουγγαρίας (Βουδαπέστη), παρατηρούμε τη διαμόρφωση, στη βάση διαφορετικών τοπικών «παραδόσεων» (των τόπων προέλευσης), μίας κοινής «υπερ-τοπικής» μουσικοχορευτικής «παράδοσης» τόσο σε «παραστασιακό» (*presentational*) όσο και σε «συμμετοχικό» (*participatory*) πλαίσιο. Σκοπός της εργασίας είναι η μελέτη της μουσικοχορευτικής «παράδοσης» των Ελλήνων πολιτικών προσφύγων στην Ουγγαρία, όπως αυτή διαμορφώθηκε στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα, όταν ο Εμφύλιος Πόλεμος είχε ως αποτέλεσμα τον εκπατρισμό ενός μεγάλου μέρους του πληθυσμού από τη Βόρεια κυρίως Ελλάδα προς χώρες της Ανατολικής Ευρώπης. Ξεχωριστό πεδίο εφαρμογής αυτής της πολιτισμικής «ζύμωσης» αποτέλεσε στα μέσα της δεκαετίας του 1970, η υιοθέτηση από τους Έλληνες της Ουγγαρίας του ουγγρικού μοντέλου του «σπιτιού χορού» (*dance-house*), μιας ψυχαγωγικής-εκπαιδευτικής χορευτικής πρακτικής με ρίζες στην μουσικοχορευτική παράδοση της Τρανσυλβανίας. Λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι η αστική εκδοχή/«αναβίωση» του ουγγρικού *dance-house* εκλέχτηκε από την UNESCO (2011) ως μέθοδος για τη μετάδοση της άυλης πολιτισμικής κληρονομιάς, προκύπτει το ερώτημα: τί μεταδίδεται και πώς στο πλαίσιο του ελληνικού «σπιτιού χορού»; Χρησιμοποιώντας τα μεθοδολογικά εργαλεία της «νέας» αναστοχαστικής Ανθρωπολογίας -συμμετοχική παρατήρηση, συνεντεύξεις και βιβλιογραφική ανασκόπηση, υπό το πρίσμα της «πυκνής περιγραφής» (Geerz, 2003)- η παρούσα μελέτη εστιάζει στο φαινόμενο του ελληνικού «σπιτιού χορού», και διερευνά το σύνθετο χαρακτήρα του σε επίπεδο ρεπερτορίου (μουσικού, χορευτικού), συμμετεχόντων (μουσικών, χορευτών, δασκάλων χορού), τρόπου οργάνωσης/λειτουργίας. Από την ανάλυση των δεδομένων αναδεικνύονται οι διαφορετικές «υπάρξεις» (*existences)* της χορευτικής «παράδοσης» των Ελλήνων της Ουγγαρίας. Το ελληνικό «σπίτι χορού» αποτελεί παράδειγμα του τρόπου λειτουργίας του «ελληνικού παραδοσιακού χορού» σε ένα συμμετοχικό πλαίσιο αστικού περιβάλλοντος μακριά από τον τόπο καταγωγής του. Η θεωρητική πρόκληση είναι ακόμη μεγαλύτερη σήμερα, καθώς η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στα ελληνικά «σπίτια χορού» είναι ουγγρικής καταγωγής, ενώ πολλοί Έλληνες της Ουγγαρίας τα χαρακτηρίζουν ως μία «μεταλλαγμένη» (ελληνική) χορευτική πρακτική η οποία «κυριαρχήθηκε» από τους Ούγγρους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Nahachewsky, A. (1995). Participatory and presentational dance as ethnochoreological categories. *Dance Research Journal, 27*(1), 1-15. Champagne, Illinois: University of Illinois Press.

Nahachewsky, A. (2001). Once again: On the concept of “second existence folk dance”. *Yearbook for Traditional Music, 33*, 17-28. Los Angeles: International Council for Traditional Music.

Papadopulosz, F. (1996). A magyarországi görögök múltjáról és jelenéről [The past and present of the Greeks in Hungary]. *Tanulmányok a magyarországi bolgár, görög, lengyel, örmeny, ruszin nemzetiség néprajzából 1*, 37–60. Budapest: Magyar Néprajzi Társaság.

Vincze, I. (2010). Színpad kontra össztánc(ház). A hagyományőrző tánc szerepe egy görög nemzeti ünnepen [Stage and folk dance. The role of the folk dance on the Greek national holiday]. In V. Filkó, N. Kőhalmy & B. Smid (Eds.), *Voigtloristica. Tanulmányok a 70 éves Voigt Vilmos tiszteletére* (pp. 140-157). Budapest: ELTE BTK Folklore Tanszék.

ΑΝΑΜΟΧΛΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ: ΤΟ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ ΕΘΙΜΟ «ΓΑΪΤΑΝΑΚΙ» ΣΤΟ ΑΝΘΟΦΥΤΟ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ, Γ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Μ., & ΤΥΡΟΒΟΛΑ, Β., ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Το ευετηριακό χορευτικό έθιμο «Γαϊτανάκι» συναντάται σε όλη την επαρχία Ναυπακτίας συνιστώντας σημαντικό γεγονός στον ετήσιο εθιμικό κύκλο και ειδικότερα στον πασχαλιάτικο εθιμικό κύκλο. Ως εκ τούτου, το συγκεκριμένο έθιμο αποτελούσε και αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό έθιμο και της κοινότητας Ανθόφυτο της ορεινής Ναυπακτίας. Από τις αρχές της δεκαετίας του 1980 και μετά, οι κάτοικοι της συγκεκριμένης κοινότητας λιγόστεψαν σημαντικά φτάνοντας μόλις τους δώδεκα, εξαιτίας του μεταναστευτικού κύματος. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τη μη τέλεση του εθίμου για περίπου τριάντα χρόνια. Ωστόσο, την τελευταία πενταετία οι κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες οδήγησαν αρκετούς στο να επιστρέψουν και πάλι μόνιμα στην κοινότητα και να αναβιώσουν το έθιμο, στο πλαίσιο της «δεύτερης» ύπαρξης αυτή τη φορά. Η πορεία αυτή του χορευτικού εθίμου συνιστά και την αφορμή της παρούσας εργασίας. Σκοπός της εργασίας είναι η καταγραφή και μελέτη του μετασχηματισμού του χορευτικού εθίμου «Γαϊτανάκι» στην κοινότητα Ανθόφυτο ορεινής Ναυπακτίας. Ειδικότερα, με σημείο αναφοράς τον ομώνυμο χορό, η εργασία στοχεύει αφενός στην ανάδειξη του μετασχηματισμού της δομής και της λειτουργίας του εθίμου και του χορού, και, αφετέρου, στη μελέτη του από την «πρώτη» ύπαρξη, στην απραξία και στη συνέχεια στη «δεύτερη» ύπαρξη. Για τον σκοπό αυτό διεξήχθη επιτόπια έρευνα με βάση την εθνογραφική μέθοδο, ενώ η συλλογή των δεδομένων στηρίχθηκε σε πρωτογενείς και δευτερογενείς πηγές. Για την καταγραφή της δομής και μορφής του χορού στο πλαίσιο του εθίμου χρησιμοποιήθηκε το σύστημα σημειογραφίας του Laban, ενώ για την ανάλυσή του η δομικο-μορφολογική μέθοδος. Για την ερμηνεία των δεδομένων υιοθετήθηκε το μοντέλο της «πρώτης» και «δεύτερης» ύπαρξης των Hoerburger και Nahachewsky. Από την ανάλυση διαπιστώθηκε ότι τόσο το έθιμο όσο και ο χορός που το συνοδεύει έχουν υποστεί μεταβολές στην πορεία του χρόνου σε επίπεδο δομής και λειτουργίας στη βάση των εκάστοτε κοινωνικο-οικονομικών συνθηκών. Η οικονομική ανάπτυξη και στη συνέχεια πτώση, καθώς και οι συνεπακόλουθες αλλαγές στις κοινωνικές δομές της κοινότητας, οδήγησαν στην εξάλειψη μεν του μαγικο-θρησκευτικού χαρακτήρα του εθίμου και τη μη τέλεσή του για περίπου τριάντα χρόνια, όπως και στην μετέπειτα αναβίωσή του ως σύμβολο συλλογικής μνήμης μια και αποτελεί σημαντικό κομμάτι της τοπικής χορευτικής παράδοσης. Το γεγονός αυτό ενισχύει τη θέση ότι ο χορός συνιστά αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνικής πραγματικότητας και ενδείκτη των κοινωνικο-οικονομικών αλλαγών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hoerburger, F. (1968). Once again: On the concept of ‘folk dance’. *Journal of the International Folk Music Council*, 20, 30-14.

Κουτσούμπα, Ι.Μ. (2005). *Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης. Το πέρασμα από την προϊστορία στην ιστορία του χορού.* Αθήνα: Προπομπός.

Nahachewsky, A. (2001). Once Again: On the Concept of ‘Second Existence Folk Dance’. *Yearbook for Traditional Music*, 33, 17-28.

Τυροβολά, Κ.Β. (2001). *Ο Ελληνικός Χορός. Μια διαφορετική προσέγγιση*. Αθήνα: Gutenberg.

Η ΑΥΤΟ-ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ

ΝΙΚΟΛΑΚΗ, Ε.,[1] ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Μ.,[1] ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ, Φ.,[1] & ΛΥΚΕΣΑΣ, Γ.[2],[1]ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, [2]ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ

Εισαγωγή: Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή μιας ποιοτικής διδακτικής προσέγγισης αποτελεί αναμφισβήτητα απαραίτητη προϋπόθεση για την κατάκτηση της χορευτικής απόδοσης στο μάθημα του ελληνικού παραδοσιακού χορού (ΕΠΧ). Ωστόσο, για την επίτευξη του στόχου αυτού, εξίσου ουσιώδη προϋπόθεση αποτελεί η χρήση από τους μαθητές στρατηγικών αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης (ΑΡΜ). Η ΑΡΜ είναι ένας επιτυχημένος συνδυασμός θέλησης και δεξιοτήτων, που καθιστά τους μαθητές ικανούς στον σχεδιασμό, την παρακολούθηση, τον έλεγχο και την αξιολόγηση των δράσεών τους, μέσα από την ενεργό διαχείριση της μαθησιακής τους διαδικασίας σε επίπεδα μεταγνώσης, παρακίνησης και συμπεριφοράς (Zimmerman, 2000). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της αυτο-ρυθμιζόμενης μάθησης στις μεθόδους διδασκαλίας του ΕΠΧ. Μεθοδολογία: Η εργασία στηρίζεται στη βιβλιογραφική ανασκόπηση των εννοιών του ΕΠΧ και της ΑΡΜ. Αποτελέσματα: Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώνεται ότι για την εκμάθηση του ΕΠΧ χρησιμοποιούνται διάφοροι μέθοδοι διδασκαλίας, όπως η ολική, η μερική, η μιμητική, η μορφολογική, η σημειογραφική με το σύστημα Laban, η μέθοδος των κοινών κινητικών μοτίβων, της μουσικοκινητικής αγωγής καθώς και της διαθεματικής προσέγγισης. Από την εφαρμογή των παραπάνω μεθόδων έχει αποδειχτεί ότι παρουσιάζονται θετικές επιδράσεις στη χορευτική απόδοση και τις ψυχοσυναισθηματικές μεταβλητές των μαθητών. Ωστόσο, παρά το πρόσημο των καταγραφών αυτών, στην οργάνωση της διδασκαλίας των συγκεκριμένων μεθόδων δεν καταγράφονται τεχνικές για την ανάπτυξη και τη συστηματική χρήση στρατηγικών ΑΡΜ από τους μαθητές. Έρευνες, όμως, στη Φυσική Αγωγή και τον αθλητισμό, καταδεικνύουν ότι η χρήση στρατηγικών ΑΡΜ, όπως η στοχοθεσία, η αυτο-παρακολούθηση, η αυτο-αξιολόγηση, η νοερή απεικόνηση κ.ά., επιδρά θετικά στην αύξηση της απόδοσης και της παρακίνησης των μαθητών, ενισχύει τη διάθεση εμπλοκής τους σε κινητικές δραστηριότητες και βελτιώνει την ποιότητα της μάθησης σε καταστάσεις επίτευξης, καθιστώντας την οικονομικότερη από άποψη δαπάνης χρόνου. Παράλληλα, καταδεικνύουν και τη δυνατότητα προαγωγής της ΑΡΜ μέσα από τον σχεδιασμό κατάλληλα δομημένων συνθηκών εξάσκησης Συμπεράσματα: Επομένως, με βάση τα προαναφερόμενα και με στόχο τη μέγιστη αξιοποίηση του περιορισμένου διδακτικού χρόνου, κρίνεται χρήσιμη η ανάπτυξη μίας διδακτικής προσέγγισης στον ΕΠΧ, με στόχο την υποστήριξη της ΑΡΜ και κατά συνέπεια τη βελτίωση στην απόδοση και τη συμπεριφορά των μαθητών στο συγκεκριμένο μάθημα, μέσα από την ισχυροποίηση της προσωπικής και κοινωνικής τους υπευθυνότητας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Δανιά, Α. (2013). *Από τα σύμβολα στην κίνηση. Επίδραση της σημειογραφικής μεθόδου Laban στην εκμάθηση του ΕΠΧ*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τμήμα Επιστήμης ΦΑ και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Μαθέ, Δ., Κουτσούμπα, Μ., & Λυκεσάς, Γ. (2008). *Κριτική επισκόπηση των μέχρι σήμερα προτεινομένων μεθόδων διδασκαλίας του ΕΠΧ στην Ελλάδα*. Στο Proceedings of the 22nd World Congress on Dance Research. Cd-rom, ISBN: 978-960-7204-23-3.

Kitsantas, A & Kavussanu, M. (2011). Acquisition of sport knowledge and skills. The role of self-regulatory processes. In B. J. Zimmerman & D. Schunk (eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 217-233). New York, NY: Routledge.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Στο M. Boekaerts, P.R.Pintrich, & M. Zeidner (eds.), *Handbook of regulations* (pp.13-39). San Diego: Academic Press.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΕΤΕΡΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΜΙΑ ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΤΑΞΗ

ΝΙΚΟΣ ΜΑΥΡΟΥΔΗΣ, ΥΠ. ΔΙΔΑΚΤΟΡΑΣ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΝΙΚΟΣ ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΠΑΓΩΝΑ ΜΠΟΥΡΝΕΛΛΗ, ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η εφαρμογή της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση, αποτελεί μια εναλλακτική εκπαιδευτική μεθοδολογία, η οποία χρησιμοποιεί δράσεις και τεχνικές από την τέχνη του δράματος, στοχεύοντας στη γνωστική, συναισθηματική, κοινωνική και ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών. Ως εκπαιδευτικό μέσον δεν ταυτίζεται με το ανέβασμα μιας θεατρικής παράστασης στα σχολεία. Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να καλύψει το κενό στις έρευνες για το δράμα στην εκπαίδευση στην ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα. Διερευνά τον ρόλο του στον σεβασμό και στην αποδοχή της πολιτισμικής ετερότητας μεταξύ των μαθητών και μαθητριών σε μια τάξη που κυριαρχεί η πολιτισμική ποικιλότητα. Η ερευνητική αυτή προσπάθεια εντάσσεται στην ποιοτική μεθοδολογία έρευνας και χαρακτηρίζεται ως μελέτη περίπτωσης. Το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στους τρόπους που οι μαθητές, -τριες αντιλαμβάνονται ή κατασκευάζουν την κοινωνική πραγματικότητα του σχολικού περιβάλλοντος και πως μέσα από περίπλοκους πολιτισμικούς και κοινωνικούς μηχανισμούς, νοηματοδοτήσεις και πρακτικές διαμορφώνουν συγκεκριμένες οπτικές για τα πράγματα γύρω τους. Διεξήχθη

στο 87ο Δημοτικό σχολείο διαπολιτισμικής εκπαίδευσης, τη σχολική χρονιά 2014-2015. Το δείγμα αποτελούνταν από 21 υποκείμενα, μαθητές και μαθήτριες της Δ΄ και Ε΄ τάξης. Τα παιδιά παρακολούθησαν ένα ειδικό πρόγραμμα δραματικών δραστηριοτήτων για 17 εβδομάδες, με συχνότητα 2 ωρών την εβδομάδα. Ως μεθοδολογικά εργαλεία επιλέχθησαν η συνέντευξη, η παρατήρηση, καθώς και το ημερολόγιο του ερευνητή. Κατά την ανάλυση των δεδομένων ελήφθησαν υπόψιν οι αξιολογήσεις και αυτοαξιολογήσεις των υποκειμένων που συμμετείχαν στην έρευνα. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν τη θετική επιρροή του προγράμματος αναφορικά με τον σεβασμό και την αποδοχή της εθνικής, θρησκευτικής, γλωσσικής και φυλετικής ετερότητας. Το πρόγραμμα βελτίωσε επίσης και τις διαπροσωπικές σχέσεις των παιδιών που μετείχαν στις δράσεις του. Στις προοπτικές της μελέτης μας αυτής προκύπτει ότι η εκπαίδευση οφείλεται να κατανοηθεί ως μια πολυσχιδής διαδικασία μέσω της οποίας οι άνθρωποι αποκτούν τις συμπεριφορές που είναι αναγκαίες για την αποτελεσματική συμμετοχή τους στην κοινωνία. Η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση αναδεικνύεται ως ένα σημαντικό εκπαιδευτικό εργαλείο, με το οποίο ο εκπαιδευτικός κάθε ειδικότητας μπορεί να διαχειρισθεί την ανομοιογένεια της σχολικής τάξης, βελτιώνοντας την ποιότητα της διδασκαλίας του. Κι αυτό αποχτά ιδιαίτερη βαρύτητα σε μια χρονική συγκυρία κατά την οποία η πολιτισμική ετερογένεια των σχολικών τάξεων στην ελληνική επικράτεια, είναι περισσότερο έντονη από ποτέ.

ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΣΕΦΑΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΑΝΔΡΙΚΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΙΑ

ΙΩΑΝΝΗΣ Σ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ, M.SC. ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟΣ ΦΟΙΤΗΤΗΣ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ-ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

Η ΣΕΦΑΑ ως πανεπιστημιακός θεσμός πέραν της εκπαιδευτικής διαδικασίας και της παραγωγής νέας γνώσης, αποτελεί μεταξύ άλλων χώρο καλλιέργειας και υποστήριξης των ατομικών δικαιωμάτων και ελεύθερης έκφρασης της διαφορετικότητας αναφορικά με τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Οι φοιτητές/τριες της εν λόγω σχολής πέραν των οποιονδήποτε πανεπιστημιακών εκπαιδευτικών υποχρεώσεων, έχουν μια ποικίλη και συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό. Ωστόσο, στις προοπτικές πολλών μελετών η αθλητική δραστηριότητα εμφανίζεται ως μια δραστηριότητα που κατά κανόνα οργανώνεται και λειτουργεί στη βάση της ετεροσεξουαλικής και ηγεμονικής αρρενωπότητας. Τα αποτελέσματα πολλών ερευνών δείχνουν επίσης ότι ο τρόπος με τον οποίο κατασκευάζεται η αρρενωπότητα σε ένα κοινωνικό πεδίο, έχει μια ουσιώδη επίδραση αναφορικά με την καλλιέργεια και έκφραση ομοφοβικών στάσεων και συμπεριφορών. Ερευνητικά δεδομένα επισημαίνουν ότι οι σημαντικοί παράγοντες διαμόρφωσης συμπεριφορών απέναντι σε ομοφυλόφιλα άτομα στο αθλητικό πεδίο, είναι μεταξύ άλλων, το φύλο, η θρησκευτικότητα, οι πολιτικές πεποιθήσεις και η ενασχόληση με συγκεκριμένα αθλήματα. Στις προοπτικές αυτές σκοπός της έρευνάς μας ήταν η διερεύνηση της αλληλεπίδρασης των προαναφερθέντων παραγόντων, στη βάση των οποίων ενδεχομένως διαμορφώνονται οι στάσεις των ετεροφυλόφιλων, φοιτητών/τριών της Σ.Ε.Φ.Α.Α./Ε.Κ.Π.Α. απέναντι στην ομοφυλοφιλία. Το δείγμα αποτέλεσαν (N=552) φοιτητές/τριες που αυτοπροσδιορίστηκαν ως ετεροφυλόφιλοι/-ες. Ως όργανο μέτρησης των στάσεων των ετεροφυλόφιλων φοιτητών/τριών έναντι της αντρικής και γυναικείας ομοφυλοφιλίας αντίστοιχα, χρησιμοποιήθηκε η μεταφρασμένη, σταθμισμένη και προσαρμοσμένη στην Ελληνική γλώσσα και κουλτούρα κλίμακα ATLG του Herek (1994). Επίσης, χρησιμοποιήθηκε ένα δημογραφικό ερωτηματολόγιο που αφορούσε στους παράγοντες που πιθανά σχετίζονται με την εμφάνιση αρνητικών στάσεων έναντι της ομοφυλοφιλίας. Τη θεωρητική βάση της έρευνας αποτέλεσαν η θεωρία περί Κοινωνικού Φύλου και η θεωρία της Αρρενωπότητας. Τα αποτελέσματα μεταξύ άλλων έδειξαν ότι, τα ετεροφυλόφιλα άτομα που έχουν επαφή με ομοφυλόφιλο άτομο σημείωσαν χαμηλότερο μέσο όρο αρνητικών στάσεων προς την ανδρική ομοφυλοφιλία, όσο αυξάνεται ο βαθμός θρησκευτικότητας, τόσο αυξάνονται και οι αρνητικές στάσεις προς την ανδρική και γυναικεία ομοφυλοφιλία, με αναφορά στις πολιτικές πεποιθήσεις, οι προσκείμενοι/ες φοιτητές/τριες σε πιο συντηρητικούς πολιτικά χώρους, εμφανίζουν πιο αρνητικές στάσεις, ενώ όσο οι πεποιθήσεις κινούνται προς προοδευτικούς πολιτικά χώρους οι στάσεις γίνονται πιο θετικές. Τέλος, δεν προέκυψε σχέση των στάσεων με τις μεταβλητές που αντιστοιχούν στην ενασχόληση με τον αθλητισμό. Το επίπεδο ενασχόλησης καθώς και ο ατομικός ή ο ομαδικός χαρακτήρας του αθλήματος δεν φαίνεται να διαδραματίζει κάποιο ρόλο αναφορικά με τη διαμόρφωση των στάσεων των φοιτητών/τριών της ΣΕΦΑΑ για την ομοφυλοφιλία.

Λέξεις κλειδιά: Φοιτητές/τριες ΣΕΦΑΑ, ομοφυλοφιλία, αθλητισμός

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ensign, K. A., Yiamouyiannis, A., White, K. M. & Ridpath, B. D. (2011). Athletic Trainers' Attitudes Toward Lesbian, Gay, and Bisexual National Collegiate Athletic Association Student-Athletes. *Journal of Athletic Training*, 46(1): 69–75

Grigoropoulos, I. (2010). Predictors of Greek students' attitudes towards lesbians and gay men. *Psychology & Sexuality*, 1, 2, 170–179.
Herek, G. M. (2000). Sexual prejudice and gender: Do heterosexuals' attitudes toward lesbians and gay men differ? *Journal of Social Issues*, 56, 251-266.
Herek, G. (1994). Assessing heterosexuals' attitudes toward lesbians and gay men: A review of empirical research with the ATLG scale. In B. Greene & G. Herek (Eds*.), Psychological perspectives on lesbian and gay issues, v. 1: Lesbian and gay psychology: Theory, research and clinical applications.* Newbury Park, CA: Sage.

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ Η ΑΘΛΗΣΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΙΣ ΑΝΩΤΑΤΕΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΕΦΗ ΧΑΤΖΗΧΑΜΠΕΡΗ, ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Τόσο ο αθλητισμός όσο και ο στρατός εμφανίζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά. Προσπερνώντας το βαθύ ιστορικό παρελθόν και εκκινώντας από την νεωτερική περίοδο τόσο ο αθλητικός κοινωνικός χώρος όσο και ο στρατιωτικός συγκροτήθηκαν και διαμορφώθηκαν ως χώροι ανδροκεντρικοί. Στις διάφορες φάσεις της νεωτερικής περιόδου, σύμφωνα με τις κυρίαρχες εθιμοτυπικές, κοινωνικές αλλά και επιστημονικές αντιλήψεις, έλλειπαν από την αποκαλούμενη γυναικεία οντότητα-φύση εκείνες οι ψυχικές και φυσικές δυνατότητες που θα τις καθιστούσαν ικανές για να συμμετάσχουν τόσο στον αθλητικό ανταγωνισμό όσο και σε μια πολεμική αντιπαράθεση. Για μια μεγάλη χρονική περίοδο οι γυναίκες ήταν αποκλεισμένες από τις αθλητικές και στρατιωτικές δραστηριότητες. Έτσι στις προοπτικές των κοινωνικών-πολιτισμικών εξελίξεων, όπως επισημαίνεται από πολλά ερευνητικά δεδομένα, η πρόσβαση της γυναίκας τόσο στον αθλητισμό όσο και στον στρατό, θεωρήθηκε ως μέσον διακήρυξης της ισονομίας μεταξύ των δυο φύλων, αλλά και ως κοινωνικός χώρος κοινωνικής χειραφέτησης της γυναίκας. Ωστόσο, σήμερα αν και στον θεσμικά οργανωμένο αθλητισμό ο αριθμός συμμετοχής των γυναικών προσεγγίζει και σε πολλές περιπτώσεις υπερβαίνει αυτόν των ανδρών, οι γυναίκες που συμμετέχουν στο στρατό αποτελούν μειονότητα. Η μελέτη αυτή-ως μέρος μιας εν εξελίξει εμπειρικής έρευνας— δεν αναζητά απλά τις αιτίες αποκλεισμού των γυναικών από τους στρατιωτικούς θεσμούς, ούτε και επιδιώκει να ταυτίσει νοηματικά το στρατιωτικό κοινωνικό πεδίο με το αθλητικό. Αντίθετα, χρησιμοποιώντας ερευνητικά δεδομένα, επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στο ερώτημα κατά πόσον η αθλητική δραστηριότητα λειτουργεί ή μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας και ως μέσον ενσωμάτωσης και ισόνομης αποδοχής της γυναίκας στις Ανώτατες Στρατιωτικές Σχολές στην Ελλάδα. Η διερευνητική αυτή προσπάθεια λαμβάνοντας υπ' όψιν σχετικές με το ζήτημα αυτό έρευνες, βασίζεται πρωτίστως σε μία ενδελεχή μελέτη εγκυκλίων και πάγιων διαταγών των Ανώτατων Στρατιωτικών Σχολών που σχετίζονται με τους τρόπους εκγύμνασης και των δύο φύλων και τους στόχους της αθλητικής δραστηριότητας. Όπως διαπιστώσαμε και τα δύο φύλα έχουν το ίδιο κοινό αθλητικό-στρατιωτικό πρόγραμμα στην πρωινή άθληση, στη γενική άθληση και στο στίβο μάχης. Το δεδομένο αυτό, υποστηριζόμενο από αποτελέσματα διεθνών εμπειρικών ερευνών, μας δίνει τη δυνατότητα να υποστηρίξουμε ότι η κοινή αθλητική ενασχόληση μπορεί να λειτουργήσει ως εξαιρετικό μέσον για μια ισόνομη μεταχείριση και πλήρη ενσωμάτωση των γυναικών σε στρατιωτικούς θεσμούς όπως οι Ανώτατες Στρατιωτικές Σχολές στην Ελλάδα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Yanovich, R., Evans, R., Israeli, E., Constantini, N., Sharvit N., Merkel, D., Epstein, Y., & Moran, DS. (2008). Differences in physical fitness of male and female recruits in gender integrated army basic training. *Medical Science Sports Exercise*, Nov; 40: S654-9.
Kamberidou, I. (2012). Athletes United for Peace: Reconciliation through Sport. In: *Sport as a Mediator between Cultures*, pp. 187–202. International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE), Hanns-Braun-Strase Friesenhaus II D-14053 Berlin. Editors Ronnie Lidor, Karl-Heinz Schneider & Katrin Koenen.
Kamberidou, I. (2011). Athlete Activism and Peace Education: Bridging the Social Inequality Gap through Sports. *NEBULA* 8.1, *a Journal of Multidisciplinary Scholarship*, 168–180. Australia.
Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός και Κοινωνιολογική Σκέψη*. Εκδόσεις Τελέθριον.

ΔΙΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΡΟΜΙΚΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΥΠΙΚΑ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΘΕΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ.

ΙΩΑΝΝΗΣ Σ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ, M.SC., ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟΣ ΦΟΙΤΗΤΗΣ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ, ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΤΟΜΕΑΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑΣ

Το τρέξιμο σε δημόσιους χώρους, πάρκα κ.λπ. ως αθλητική δραστηριότητα, εκτός από τα οφέλη για την υγεία, αντανακλά κοινωνικές-πολιτιστικές αξίες και τάσεις. Κυρίως την τελευταία δεκαετία στην ελληνική επικράτεια

διαπιστώνεται μια εκρηκτικού χαρακτήρα ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων που νοηματικά υπάγονται στον διεθνώς αποδεκτό όρο «*δρομικό κίνημα*». Η ανάπτυξη του δρομικού κινήματος που συντελείται στη χώρα μας, υλοποιείται στο πλαίσιο καθοριστικών για την ελληνική κοινωνία αλλαγών. Η παρούσα εν εξελίξει μελέτη στοχεύει να διερευνήσει αφ' ενός μεν τη σχέση των συμμετεχόντων στο δρομικό κίνημα στην Ελλάδα με τους παραδοσιακά οργανωμένους αθλητικούς θεσμούς και αφ' ετέρου να διερευνήσει εάν και σε ποια, αξιακού και πολιτισμικού χαρακτήρα σημαινόμενα, παραπέμπει αυτή η σχέση. Σε αυτή την προοπτική, επιδιώκεται κυρίως να διερευνηθεί εάν η εκρηκτική ανάπτυξη του δρομικού κινήματος στην Ελλάδα συνοδεύεται και με μια μεταβολή των κοινωνικών και ηθικών αξιών τόσο του αθλητισμού ως κοινωνικού μέρους όσο και της ελληνικής κοινωνίας στο σύνολό της. Υποκείμενα της έρευνάς μας αποτέλεσαν οι Έλληνες και Ελληνίδες συμμετέχοντες/ουσες στον Αυθεντικό Μαραθώνιο ο οποίος διοργανώθηκε από τον ΣΕΓΑΣ (Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών & Αθλητικών Σωματείων) που διεξήχθη την 13η Νοεμβρίου 2016 και οι οποίοι είχαν τερματίσει τουλάχιστον μία φορά σε μαραθώνιο. Η ερευνητική μελέτη πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου που εστάλη μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από το τμήμα μάρκετινγκ του ΣΕΓΑΣ προς όλους εκείνους που δήλωσαν συμμετοχή στον Αυθεντικό Μαραθώνιο. Τα δεδομένα (Ν = 1.934) συλλέχθηκαν από το Σπουδαστήριο Κοινωνιολογίας του Αθλητισμού της ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ. Κατά την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική με απόλυτες και σχετικές συχνότητες. Ως θεωρητικό πλαίσιο νοηματικής αποκωδικοποίησης των αναλυτικών δεδομένων χρησιμοποιήσαμε την θεώρηση περί μεταβολής των αξιών στην κοινωνία και τον αθλητισμό και θεωρήσεις περί κατακερματισμού του αθλητικού νοήματος. Τα πρώτα ενδεικτικά αποτελέσματα δείχνουν ότι ένα συντριπτικά μεγάλο ποσοστό Ελλήνων/Ελληνίδων μαραθωνοδρόμων που συμμετείχαν στον Αυθεντικό Μαραθώνιο έχει αρνητική στάση αναφορικά με τη συμμετοχή σε τυπικά οργανωμένους αθλητικούς συλλόγους. Το ενδιαφέρον τους επικεντρώνεται σε δρομικές δραστηριότητες που αντανακλούν «ατομική - προσωπική ευχαρίστηση» (Ατομισμός), πραγματοποιούνται σε χώρους δικιάς των επιλογής και είναι απαλλαγμένες από καθήκοντα και υποχρεώσεις συλλογικού ή ευρύτερα κοινωνικού χαρακτήρα. Αποδίδουν ιδιαίτερο νόημα στην προσωπική τους ευχαρίστηση κατά την ενασχόλησή τους με το τρέξιμο, θεωρούν καθαρά ελεύθερη και ερασιτεχνική τη δραστηριότητα αυτή και ως εκ τούτου αποφεύγουν να εμπλακούν σε δραστηριότητες που συστηματικά πραγματοποιούνται στα πλαίσια παραδοσιακά οργανωμένων αθλητικών συλλόγων. Οι ενδείξεις αυτές στις προοπτικές της ανάλυσής μας, παραπέμπουν σε διαδικασίες που σχετίζονται με μια μεταβολή των αξιών στον αθλητισμό και στην ελληνική κοινωνία. Περαιτέρω συσχετίσεις όλων των παραγόντων κατά την ολοκλήρωση της έρευνας, θα μας δώσουν την δυνατότητα να αναδείξουμε μια δέσμη αιτιών που προωθούν αυτή την σημαντική μεταβολή.
Λέξεις κλειδιά: Δρομικό κίνημα, δομημένο αθλητικό σχήμα, συμμετοχή, Μαραθωνοδρόμοι

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Αθήνα: Τελέθριον.
Πετρίδης, Λ. & Μπατρακούλης, Α. (2013). Το δρομικό κίνημα στην Ελλάδα: Διερευνώντας το προφίλ των σύγχρονων μαραθωνοδρόμων. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής*, 10 (2), 43 – 54.

ΘΕΤΙΚΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ-ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: ΠΑΡΑΔΟΞΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΙ

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Ε.Κ.Π.Α.

Στο αθλητικό-κοινωνιολογικό πεδίο διαπιστώνουμε κυρίως τις δυο τελευταίες δεκαετίες μια σημαντική στροφή από τις ποσοτικές, στις ποιοτικές έρευνες. Στόχος της μελέτης αυτής είναι να αναδείξει, σε μια κριτική προοπτική, τις αιτίες που ωθούν τους ερευνητές στην επιλογή της ποιοτικής μεθόδου ως εργαλείο διερεύνησης αθλητικών κοινωνικών ζητημάτων. Η θεωρητική αυτή μελέτη ανελίσσεται στο πλαίσιο που ορίζεται από μια αναθεώρηση και ταυτόχρονα έναν επαναπροσδιορισμός της αντίληψης περί ύπαρξης ή μη αντικειμενικής αλήθειας στο αθλητικό κοινωνικό πεδίο. Με σημείο αναφοράς την θετικιστική διατύπωση, πως ότι είναι μετρήσιμο είναι και αληθές, η διερευνητική αυτή μελέτη θέτει το ερώτημα εάν στην αθλητική κοινωνιολογική έρευνα ισχύει αυτό, υπό ποιές προϋποθέσεις και σε ποιο βαθμό. Διαπραγματεύεται το ερώτημα εάν στο αθλητικό κοινωνικό πεδίο, οι ποιοτικές έρευνες που ουσιαστικά πραγματώνονται στις προοπτικές μικρο-αφηγήσεων και άρνησης των γενικεύσεων, μπορούν να δώσουν αξιόπιστα αποτελέσματα και σε πιο βαθμό. Δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στις παραδοξότητες που προκύπτουν, κατά το πέρασμα από μια θετικιστική αντίληψη προσέγγισης ζητημάτων που ενδιαφέρουν την αθλητική κοινωνιολογική έρευνα, σε μια ερμηνευτική, φαινομενολογική, αναστοχαστική και εθνογραφική αντίληψη. Επιπρόσθετα η μελέτη αυτή επιδιώκει να εντοπίσει ενδεχόμενες διαφορές μεταξύ της επιστημονικής αλήθειας, όπως αυτή προσεγγίζεται

και γίνεται κατανοητή στις προοπτικές των θετικών επιστημών και της επιστημονικής αλήθειας, όπως αυτή προσεγγίζεται και γίνεται κατανοητή στις κοινωνικές επιστήμες και συγκεκριμένα στην αθλητική κοινωνιολογία. Θέτει το ερώτημα εάν και σε ποιο βαθμό η χρήση και μόνο μοντέλων ανάλυσης που δανειζόμαστε από τις θετικές επιστήμες για μια αθλητική-κοινωνιολογική έρευνα, διασφαλίζει και την ποιότητα ή την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων μας, όταν η έρευνα αυτή δεν συντελείται εντός ενός σαφούς θεωρητικού πλαισίου, μιας κοινωνιολογικής εν προκειμένω θεώρησης. Λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι η αθλητική πραγματικότητα πολλές φορές προκύπτει με έναν ασύλληπτο τρόπο που δεν μπορεί να διερευνηθεί με την χρήση και μόνο των λογικών συστημάτων που κατασκευάζουμε για να την κατανοήσουμε, η μελέτη αυτή καταλήγει στο συμπέρασμα ότι χωρίς κοινωνιολογική διαίσθηση δεν μπορεί να υπάρξει πλήρης κοινωνιολογική έρευνα, όσα μαθηματικά και αν χρησιμοποιηθούν! Μια Αθλητική Κοινωνιολογία ή μια επιστήμη γενικότερα η οποία παραβλέπει ευρύτερα φιλοσοφικά ζητήματα, δηλαδή μια επιστήμη χωρίς επιστημολογία , εφόσον μπορεί να υπάρξει ή στον βαθμό που μπορεί να υπάρξει είναι αλλοπρόσαλλη και ασταθής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Goldstein Rebecca (2006). *Αιχμάλωτος των Μαθηματικών. Ο Κούρτ Γκέντελ και το θεώρημα της μη πληρότητας.* Μετάφραση: Έλενα Πισσία. Αθήνα :Εκδόσεις Τραυλός.

Πατσαντάρας, Ν. (2014). *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.

Shapiro Stewart (1997). *Philosophy of Mathematics. Structure and Ontology*. New York/Oxford : Oxford University Press.

Young K. & Atkinson M. (Ed.) (2012). *Qualitative research on Sport and Physical Culture. Research in the Sociology of Sport Volume 6.* U K, North America : Emerald Publishing Limited.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΣΠΕΓΓΑ, ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η Φυσική Αγωγή (ΦΑ) στο σχολείο προσφέρει μία εξαιρετική ευκαιρία για την εκμάθηση και εξάσκηση δεξιοτήτων που προάγουν την υγεία (σωματική, ψυχική/πνευματική και κοινωνική) και ενισχύουν τη διάθεση για διά βίου άσκηση. Ωστόσο, πολυάριθμες έρευνες έχουν δείξει ότι η συμμετοχή των μαθητριών στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) μειώνεται σημαντικά κατά τη διάρκεια της φοίτησής τους στο Γυμνάσιο και το Λύκειο. Η παρούσα μελέτη –ως επιμέρους τμήμα μιας εν εξελίξει εμπειρικής έρευνας—βασίζεται στη βιβλιογραφική ανασκόπηση σύγχρονων ερευνών και έχει σκοπό να εντοπίσει και να αναδείξει τους παράγοντες εκείνους που περιορίζουν ή ακόμη και αναστέλλουν τη συμμετοχή των μαθητριών Γυμνασίου και Λυκείου στο μάθημα της ΦΑ. Η διερευνητική αυτή προσπάθεια στο τελικό της στάδιο, χρησιμοποιώντας ως εργαλείο τη θεωρία περί *Κοινωνικού Φύλου,*στοχεύει και σε μια ταξινόμηση και αξιολογική ιεράρχηση των παραγόντων αυτών. Ερευνητικά δεδομένα επισημαίνουν ότι οι παράγοντες που οδηγούν σ' αυτή τη μειωμένη συμμετοχή μπορεί να είναι ενδοπροσωπικοί, (αντιλήψεις και συναισθήματα), διαπροσωπικοί (οικογένεια και φίλοι) και τέλος, περιβαλλοντικοί (καθηγητής,-τρια ΦΑ, εγκαταστάσεις και αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών). Επιπρόσθετα, τονίζεται ότι η περίοδος της εφηβείας (10-18 ετών) αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για τη συμμετοχή στη ΦΑ. Η εφηβεία, μεταξύ άλλων, συνοδεύεται από μεταβολές σε όλα τα λειτουργικά συστήματα του οργανισμού και είναι μία περίοδος κατασκευής και εδραίωσης της ταυτότητας του ατόμου, δηλαδή της συγκρότησης και κατανόησης του εαυτού σε σχέση με την κοινωνία. Σε αυτή την προοπτική, υπογραμμίζεται ότι ο αθλητισμός και η ΦΑ αποτελούν ένα σημαντικό και ταυτόχρονα δυναμικό χώρο κατασκευής ταυτοτήτων κατά την εφηβεία. Ωστόσο, όπως προκύπτει από πολλά ερευνητικά δεδομένα, οι μαθήτριες, κατά την αναζήτηση και κατασκευή της ταυτότητάς τους, αντιμετωπίζουν πολλές φορές προβλήματα και ενδο-συγκρούσεις που προκύπτουν συνήθως από την αντίθεση μεταξύ κυρίαρχων πολιτισμικά στερεοτύπων περί θηλυκότητας και του είδους των κινητικών/αθλητικών δραστηριοτήτων, στις οποίες πρέπει τα κορίτσια να συμμετέχουν. Στις προοπτικές πολλών σχετικών με το ζήτημα αυτό μελετών, υπερ-τονίζεται ότι ένα ανδροκεντρικά δομημένο μοντέλο ΦΑ εμφανίζεται ως ανασταλτικός παράγοντας αναφορικά με τη συμμετοχή των κοριτσιών στο εν λόγω εκπαιδευτικό αντικείμενο. Όπως διαπιστώσαμε κατά την διερευνητική μας αναζήτηση, στην Ελλάδα, δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες πάνω στο θέμα αυτό. Καθίσταται λοιπόν αναγκαία η διεξαγωγή ερευνών στα ελληνικά σχολεία, ώστε να εντοπιστούν τα ποσοστά συμμετοχής των μαθητριών και να αναγνωριστούν και να αξιολογηθούν οι παράγοντες που οδηγούν στη μειωμένη συμμετοχή τους. Με βάση τη μελέτη μας αυτή, θεωρούμε ότι μόνο έτσι θα μπορέσουν να σχεδιαστούν και να υλοποιηθούν οι απαραίτητες παρεμβάσεις που θα αυξήσουν τη συμμετοχή των μαθητριών στη ΦΑ, προκειμένου να αποκομίσουν όλα τα οφέλη που απορρέουν από την πλήρη συμμετοχή στο μάθημα αυτό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cragg, S., Costas-Bradstreet, C., Arkell, J. & Lofstrom, K. (2016). Policy and program considerations for increasing sport participation among members of under-represented groups in Canada: A Literature Review. Final Report Nov. 14, 2017 presented to the Sport, Physical Activity and Recreation Committee (SPARK). Interprovincial Sport and Recreation Council, Ottawa, Ontario (accessed 30/3/2017).

Walseth, K., Aartun, I., & Engelsrud, G. (2015). Girls' bodily activities in physical education how current fitness and sport discourses influence girls' identity construction. *Sport, Education and Society*, 1-18.

Καμπερίδου, Ειρήνη (2012). *Κοινωνικό Φύλο, Κοινωνικό Κεφάλαιο, Πολυπολιτισμικότητα και Αθλητισμός*. Εκδόσεις Τελέθριο, Α. Πιπέρης & ΣΙΑ ΕΕ.

Μπερτάκη, Χ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αργυροπούλου Ε. & Μπιτζίδου, Χ. (2007). Φυσική Δραστηριότητα Μαθητών και Μαθητριών Λυκείου στην Ελλάδα. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5 (*3*), 386 – 395.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ: ΑΛΛΑΖΕΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΒΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ;

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΜΑΡΚΑΤΗ, ΜΑΡΙΑ ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ, ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ & ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή: Η αθλητική εξουθένωση ορίζεται ως ένα σύνδρομο συναισθηματικής/σωματικής εξάντλησης, μειωμένης επίτευξης και υποτίμησης του αθλήματος (Raedeke, 1997). Υποστηρίζεται ότι αναπτυξιακοί και ψυχο-κοινωνικοί παράγοντες σε συνδυασμό με την ανισορροπία απαιτήσεων και ψυχοσωματικών αποθεμάτων μπορεί να οδηγήσουν σε εξουθένωση αθλητές διαφόρων ηλικιών και αγωνιστικών επιπέδων (Gustafsson et al., 2011). Έρευνες έχουν δείξει πως μπορούν να οδηγηθούν σε εξουθένωση τόσο έφηβοι αθλητές, οι οποίοι δεν γνωρίζουν τις φυσιολογικές αντιδράσεις και μηχανισμούς του σώματός τους, όσο και ενήλικοι αθλητές οι οποίοι συνεχώς αυξάνουν τις προσδοκίες τους (Gould, 1996; Lemyre, 2007). Στόχος της παρούσας μελέτης είναι να εξεταστούν οι σχέσεις μεταξύ των χαρακτηριστικών της αθλητικής εξουθένωσης και διαφόρων ψυχοκοινωνικών, αθλητικών και προσωπικών μεταβλητών σε αθλητές διαφορετικών ηλικιών. Μέθοδος: Στην έρευνα έλαβαν μέρος εθελοντικά 225 αθλητές/τριες ηλικίας 14-35 (ΜΟ: 19.16) ετών, οι οποίοι συμπλήρωσαν μία φόρμα δημογραφικών και αθλητικών στοιχείων και 8 ερωτηματολόγια. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες που αναλύθηκαν με βάση την ηλικία: 14-18 και 19-35. Για τη στατιστική ανάλυση εφαρμόστηκε η μέθοδος της πολλαπλής παλινδρόμησης για κάθε ηλικιακή κατηγορία χωριστά. Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο στους εφήβους όσο και στους ενήλικους αθλητές ισχύουν τα εξής: (α) η «ψυχική διάθεση» προέβλεψε σημαντικά τη συναισθηματική/σωματική εξάντληση, (β) η «ικανοποίηση από απόδοση» προέβλεψε σημαντικά τη μειωμένη επίτευξη και (γ) η «έλλειψη κινήτρων» προέβλεψε σημαντικά την αθλητική υποτίμηση. Ωστόσο, τα χρόνια προπόνησης συνεισέφεραν σημαντικά στην περαιτέρω πρόβλεψη της εξουθένωσης μόνο για τους ενήλικους αθλητές, ενώ, η μη ικανοποίηση των κινήτρων και οι προπονητικοί παράγοντες συνεισέφεραν σημαντικά στην περαιτέρω πρόβλεψη της εξουθένωσης μόνο για τους έφηβους αθλητές. Συμπεράσματα: Η παρούσα μελέτη έδειξε ότι οι αθλητές/τριες διαφορετικών ηλικιών εμφανίζουν τόσο κοινά όσο και διαφορετικά συμπτώματα εξουθένωσης. Τα κίνητρα, οι προσωπικές επιτεύξεις και η ψυχική διάθεση διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κατανόηση της εξουθένωσης για όλους τους αθλητές. Ωστόσο, τα επίπεδα εξουθένωσης εφήβων αθλητών επηρεάζονται περαιτέρω από το βαθμό ικανοποίησης των κινήτρων τους, ενώ, οι ενήλικοι αθλητές αξιολογούν περαιτέρω το πώς βιώνουν την αθλητική τους εμπλοκή στο πέρασμα των χρόνων. Συμπερασματικά, για την αντιμετώπιση της αθλητικής εξουθένωσης προτείνεται να λαμβάνονται υπόψη τόσο η ικανοποίηση των διαφορετικών ηλικιακών αναγκών όσο και τα κοινά προς όλους τους αθλητές συμπτώματα εξουθένωσης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., &Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist, 10*, 341-366.

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*(1), 3-24

Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Gundersen, J. S. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout n elite athletes? *European Journal of Sport Science, 7*, 115-126

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 396-417

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΕ ΕΠΙΒΙΩΣΑΣΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟ ΚΑΡΚΙΝΟ ΣΤΟ ΜΑΣΤΟ.

ΠΑΤΣΟΥ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ[1], ΑΛΕΞΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ[1], ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΙΟΣ[1] & ΚΑΡΑΜΟΥΖΗΣ ΜΙΧΑΗΛ[2], [1]ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ & ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, [2]ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Με τον όρο επιβίωση εννοούμε το χρονικό διάστημα από τη στιγμή της διάγνωσης για καρκίνο μέχρι το τελικό στάδιο του ασθενούς. Οι περισσότερες έρευνες θεωρούν την κατάθλιψη σαν απόρροια της νόσου και τα διάφορα προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στοχεύουν στη βελτίωση της διάθεσης και στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Η Φυσική Δραστηριότητα και η άσκηση φαίνεται να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στο προφίλ ψυχικής διάθεσης και στην κατάθλιψη κατά τη διάρκεια της επιβίωσης. Εισαγωγή: Ο καρκίνος του μαστού είναι ο πιο διαδεδομένος καρκίνος στις γυναίκες παγκοσμίως ενώ κατέχει τη δεύτερη θέση μετά τον καρκίνο του πνεύμονα. Ερευνητικοί Στόχοι: Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η παρουσίαση των αποτελεσμάτων από διάφορα προγράμματα άσκησης στη βελτίωση της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια αλλά και μετά τη θεραπεία για τον καρκίνο στο μαστό. Σύντομη βιβλιογραφική ανασκόπηση: Η κατάθλιψη είναι ένα σύμπτωμα το οποίο παρουσιάζεται τόσο κατά τη διάρκεια της διάγνωσης όσο και μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Ασθενείς που έχουν ολοκληρώσει την κύρια αντικαρκινική τους θεραπεία και μετέχουν σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας συμβάλλουν στη γενικότερη βελτίωση της υγείας τους. Μεθοδολογία: Δεκαεννιά ελεγχόμενα τυχαιοποιημένες μελέτες (randomized controlled trials) δημοσιευμένες από το 2011 έως και το 2016 στις βιβλιογραφικές βάσεις PubMed, Elsevier και Google Scholar αποτέλεσαν το υλικό της ανασκόπησης. Οι συμμετέχουσες ήταν κυρίως λευκές εργαζόμενες γυναίκες με μέσο μορφωτικό επίπεδο. Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής έρευνας έδειξαν ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης και η φυσική δραστηριότητα είχαν μικρότερη ή μεγαλύτερη θετική επίδραση στο προφίλ ψυχικής διάθεσης και στα καταθλιπτικά συμπτώματα σε γυναίκες που έχουν νοσήσει και επιβιώσει από καρκίνο στο μαστό. Συζήτηση: Όταν τα προγράμματα άσκησης είναι εξατομικευμένα και ανάλογα με τις ανάγκες, τις ικανότητες και τις προτιμήσεις των ασθενών προσφέρουν μια έγκυρη εναλλακτική λύση στη διαχείριση της κατάθλιψης σε όλη τη διάρκεια της επιβίωσης. Στο μέλλον ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί σε μελέτες που θα αφορούν σε γυναίκες οι οποίες παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα κατάθλιψης. Συμπεράσματα: Η παρακίνηση των γυναικών που έχουν νοσήσει από καρκίνο στο μαστό για να ενταχθούν σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας αποτελεί σημαντική βοήθεια για τη βελτίωση της ψυχικής τους διάθεσης. Λέξεις κλειδιά: κατάθλιψη, καρκίνος μαστού, ψυχική διάθεση

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dieli-Conwright, C.M., Orozco, B.Z. (2015). Exercise after breast cancer treatment: current perspectives. *Breast Cancer: Targets and Therapy, 7,* 353–362.

Schmitz, K.H., Courneya, K.S., Matthews, C., Demark-Wahnefried, W., Galvão, D.A., Pinto, B.M., Irwin, M.L., Wolin, K.Y., Segal, R.J., Lucia, A., Schneider, C.M., von Gruenigen, V.E., Schwartz, A.L. (2010). American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Medicine & Science in Sports and Exercise, 42,* 1409-26.

Spahn, G., Choi, K.E., Kennemann, C., Lüdtke, R., Franken, U., Langhorst, J., Paul, A., & Dobos, G.J. (2013). Can a Multimodal Mind–Body Program Enhance the Treatment Effects of Physical Activity in Breast Cancer Survivors With Chronic Tumor-Associated Fatigue? A Randomized Controlled Trial. *Integrative Cancer Therapies, 12,* 291–300.

Steindorf, K., Schmidt, M.E., Klassen, O., Ulrich, C.M., Oelmann, J., Habermann, N., Beckhove, P., Owen, R., Debus, J., Wiskemann, J., Potthoff, K. (2014). Randomized, controlled trial of resistance training in breast cancer patients receiving adjuvant radiotherapy: results on cancer-related fatigue and quality of life. *Annals of Oncology, 25,* 2237–2243.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ (ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ) ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕΣΑΙΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

[1]ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ, Α., [2]ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ, Κ., [3]ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗ, Μ., & [4]ΚΥΡΙΑΖΙΔΗ Μ-Α., [1] ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ/ΤΕΦΑΑ, [2] ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ/ΤΕΦΑΑ, [3] ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, [4]ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Η διανοητική ικανότητα στον αθλητισμό συχνά παραβλέπεται και σε αθλήματα όπως το βόλεϊ, υπάρχουν πολύ λίγα άρθρα σχετικά με το διανοητικό παιχνίδι και την ψυχική ανθεκτικότητα των αθλητών/τριών. Η ψυχική ανθεκτικότητα (resilience) γενικά αναφέρεται σε μια κατηγορία καταστάσεων που χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενους τύπους θετικής προσαρμογής στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων ή επικίνδυνων καταστάσεων. Μπορούμε να πούμε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στη δυναμική διαδικασία της θετικής προσαρμογής, παρά την ύπαρξη δύσκολων και αντίξοων συνθηκών και παρά την έκθεση σε παράγοντες επικινδυνότητας (Luthar, 2006; Masten, 2007; Rutter, 2006). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν

να διερευνήσει τις διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα μεταξύ των αθλητών πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου μέλη εθνικής ομάδας και αθλητών μεσαίου επιπέδου. Διαδικασία: Οι αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα ενημερώθηκαν για το σκοπό της πριν συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Τους γνωστοποιήθηκε ότι τα αποτελέσματα είναι ανώνυμα και εμπιστευτικά. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν σε προπονητικά camp της ΕΟΠΕ στο γήπεδο πριν την προπόνηση και ο χρόνος συμπλήρωσής τους κυμάνθηκε περίπου στα 10 λεπτά. Συμμετέχοντες: Συνολικά 30 αθλητές ομάδων πετοσφαίρισης συμμετείχαν στην έρευνα 15 αγόρια (Mean ηλικίας 14.87±.516) της εθνικής ομάδας των παίδων και 15 αγόρια (Mean ηλικίας 16.53±1.30) που έπαιζαν σε ομάδες εθνικών κατηγοριών. Όργανο μέτρησης. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο από το resilience project (http://www.resilience-project.eu/) που με 21 ερωτήματα εξετάζει την ψυχική ανθεκτικότητα όπως την αντιλαμβάνεται υποκειμενικά ο ερωτώμενος σε 7 παράγοντες: α) αυτοαντίληψη, β) έλεγχος ζωής, γ) διαμόρφωση σχέσεων, δ) αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον), ε) προσανατολισμός στους στόχους και λύσεις προβλημάτων, στ) υγιεινός τρόπος ζωής και ζ) αυτό-αποτελεσματικότητα. Αποτελέσματα: Χρησιμοποιώντας το t-test για ανεξάρτητες μεταβλητές διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες διαμόρφωση σχέσων ($t=1.76$, $df=28$, $p=.045$), αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον) ($t=1.97$, $df=28$, $p=.030$), και υγιεινός τρόπος ζωής ($t=4.32$, $df=28$, $p=.000$) μεταξύ των αθλητών της εθνικής ομάδας των παίδων και τους αθλητές μεσαίου επιπέδου. Φαίνεται ότι οι αθλητές της εθνικής ομάδας των παίδων αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως ικανότερους στην διαμόρφωση σχέσεων, έχουν αισιόδοξη σκέψη και εμπιστοσύνη στο μέλλον τους και ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής σε σχέση με τους αθλητές που απλά έπαιζαν σε ομάδες εθνικών κατηγοριών. Στους υπόλοιπους παράγοντες δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Eriksson, M., & Lindström, B. (2011). Life is more than survival: Exploring links between Antonovsky's salutogenic theory and the concept of resilience. In K. M. Gow & M. J. Celinski (Eds.), *Wayfinding through life's challenges: Coping and survival,* (pp. 31 - 46). New York: Nova Publishers.

Linde-Leimer, K., Wenzel, T. (2014). Resilience - A key skill for education and job. http://www.resilience-project.eu/.

Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across fi ve decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology (Risk, disorder, and adaptation)* 2nd ed., Vol. 3, pp. 739–795). Hoboken, NJ: Wiley.

Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921–930.

Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1–12. doi:10.1196/annals.1376.002

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΧΡΥΣΗ ΓΙΟΒΑΝΗ, ΕΙΡΗΝΗ ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΤΣΑΝΤΑΡΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα που έχει να αντιμετωπίσει σήμερα η εκπαιδευτική κοινότητα είναι αυτό του εκφοβισμού (bullying). Ερευνητικά δεδομένα υπογραμμίζουν ότι το φαινόμενο του εκφοβισμού στο σχολικό περιβάλλον ανατροφοδοτείται με έναν περίπλοκο τρόπο και είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με εξωσχολικούς παράγοντες όπως οι αλλαγές στη δομή της οικογένειας και στην ποιότητα των ενδο-οικογενειακών και διαπροσωπικών σχέσεων, η συνεχής και αυξανόμενη έκθεση των παιδιών στη βία τόσο αναφορικά με τα ΜΜΕ όσο και κατά την ενασχόλησή τους με συγκεκριμένα ηλεκτρονικά παιχνίδια κ.α. Από ένα μεγάλο αριθμό διερευνητικών προσεγγίσεων επισημαίνεται ότι η ποιότητα του σχολικού κλίματος, η σχολική συνοχή καθώς και ο άμεσα περιβάλλων χώρος του σχολείου παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση επιθετικών ενεργειών. Στον ελλαδικό χώρο, παρ' όλο που έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες για τον εκφοβισμό ως μορφή ενδοσχολικής βίας, δεν υπάρχουν ακόμα αρκετές μελέτες, που να διαπραγματεύονται και να διερευνούν το ζήτημα αυτό στις προοπτικές του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ). Η παρούσα μελέτη –ως επιμέρους προσπάθεια μιας εν εξελίξει εμπειρικής έρευνας— βασίζεται σε ανασκόπηση της σύγχρονης ερευνητικής βιβλιογραφίας και έχει σκοπό να αναδείξει και να επισημάνει τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στην εκδήλωση του εκφοβισμού στις προοπτικές του μαθήματος της ΦΑ στον ελληνικό χώρο. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία το μάθημα ΦΑ συμβάλλει θετικά στην ομαλή κοινωνικοποίηση και ενσωμάτωση των μαθητών στο σχολείο. Στις προοπτικές αυτές επισημαίνεται ότι οι Καθηγητές/τριες Φυσικής Αγωγής διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία θετικού κλίματος εφαρμόζοντας στρατηγικές και προγράμματα διαχείρισης διαπροσωπικών σχέσεων και συγκρούσεων. Ωστόσο από την άλλη πλευρά όπως διαπιστώνεται από τις σχετικές με αυτό το ζήτημα έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε άλλες χώρες, οι αθλητικές ή παιγνιώδεις ομαδικές δραστηριότητες που κατ' εξοχήν χρησιμοποιούνται ως εκπαιδευτικό εργαλείο στη ΦΑ, δημιουργούν ευκαιρίες για στοχοποίηση κάποιων μαθητών/τριών εξαιτίας, μεταξύ άλλων, κάποιων ατομικών χαρακτηριστικών (π.χ. σωματικό βάρος, σεξουαλικό προσανατολισμό, φύλο, μειωμένο επίπεδο κινητικών δεξιοτήτων) τόσο από τους συμμαθητές/τριες όσο και από τον εκπαιδευτικό της ΦΑ. Η στοχοποίηση αυτής της μορφής αναδεικνύεται ως ένας καταλυτικός και ουσιαστικός παράγοντας εκδήλωσης εκφοβιστικών συμπεριφορών. Όπως προκύπτει από τα διεθνή ερευνητικά δεδομένα η ΦΑ αποτελεί ένα μέσον –ανάλογα με τον τρόπο που το οργανώνουμε και το διαχειριζόμαστε— τόσο για την καλλιέργεια και εκδήλωση του φαινομένου του εκφοβισμού όσο και για την άμβλυνσή του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Oliver, K.L. & M. Hamzeh (2010), "The boys won't let us play" fifth-grade mestizas challenge physical activity discourse at school". In *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *81*(1): 38-51.

Chris, H. (2008), "Physical education, sport and hyper-masculinity in schools". In *Sport, Education and Society, 13*(2): 147-161

Bejerot, S., J. Edgar & B.M. Humble, (2010), "Poor performance in physical education – a risk factor for bully victimization. A case–control study". In *Acta Pædiatrica*, *100*: 413–419

Kamberidou, I. (2012). New Realms of Agency: Promoting Peace Education and Gender Equity through Sport. In *Sport Science and Physical Education*, [Ed. Luminita Georgescu], Encyclopedia of Life Support Systems, Eolss Publishers, Oxford ,UK. Developed under the Auspices of UNESCO

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ (BULLYING): ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΥΠΩΣΗ ΠΡΟΤΑΣΕΩΝ»

ΧΕΙΛΑΡΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΣΕΦΑΑ – ΕΚΠΑ

Ο σχολικός εκφοβισμός είναι μία ιδιαίτερη μορφή επιθετικότητας που λαμβάνει χώρα στο σχολικό περιβάλλον. Αναμφίβολα δεν είναι καινούργιο φαινόμενο, αλλά τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μία έξαρση των φαινομένων λεκτικής, σωματικής, ψυχολογικής και διαδικτυακής βίας με διάρκεια και επαναληπτικότητα, που έχει αρνητικό αντίκτυπο στη ζωή χιλιάδων μαθητών. Σε πολλές χώρες έχουν αναπτυχθεί προγράμματα παρέμβασης πρόληψης με σκοπό την ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών. Μία νέα αντίληψη προς αυτή την κατεύθυνση αποτελεί και η αξιοποίηση της τέχνης στην εκπαίδευση ως εργαλείο για την πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού. Η εργασία αυτή επικεντρώνει το ενδιαφέρον της στο ρόλο της τέχνης και ειδικότερα του χορού, και στόχο έχει να δείξει πως ο χορός στην εκπαίδευση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια στρατηγική για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού στο σχολείο. Ο χορός είναι δυνατόν να αποτελέσει καταλυτικό στοιχείο στην ενίσχυση του θετικού κλίματος στην τάξη καθώς και στην προώθηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών. Ωστόσο οι δημοσιεύσεις που αφορούν συγκεκριμένα στο χορό είναι εξαιρετικά περιορισμένες. Επιπλέον στη μελέτη καταγράφονται και οι καλές πρακτικές που συναντώνται στην πρόληψη και αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού ανά τον κόσμο και διατυπώνονται ανάλογες προτάσεις. Λέξεις κλειδιά: σχολικός εκφοβισμός (Bullying), τέχνες, χορός, εκπαίδευση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Davis J. (2007). *Why our schools need the arts*. New York: Teachers College Press

Eddy M. (2010). "The role of dance in educational violence prevention programs for youth". In L. Overby & B. Lepczyk (Eds) Dance: *Current Selected Research* Vol.7.Brooklyn N.Y.:AMS Press p.p.93-144

Melendez S. (2012) "*Key elements to Design a Dance Education Curricullum: An opportunity for youth Exposed to Community Violence".* University of Oregon Master 's in Arts Management

Rigby, K. (2008[2002]). *Σχολικός εκφοβισμός. Σύγχρονες απόψεις*. Αθήνα: Τόπος

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

[1]ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ, Α., [2]ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗΣ, Κ., [3]ΧΑΡΙΤΩΝΙΔΗ, Μ., & [4]ΚΥΡΙΑΖΙΔΗ Μ-Α.[1] ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ/ΤΕΦΑΑ,[2] ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ/ΤΕΦΑΑ,[3] ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ,[4]ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει τις διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα μεταξύ των αθλητών και αθλητριών πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου. Ως ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται η ικανότητα για γρήγορη ανάκαμψη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανθεκτικότητα που αποκτιέται με την προσαρμοστικότητα.. Για να αποδοθεί σωστά το νόημα θα πρέπει να διαχωρίσουμε την τελική ιδιότητα (*ανθεκτικότητα*) από την ιδιότητα με την οποία κερδίζεται η ανθεκτικότητα (προσαρμοστικότητα). Σαν γενικός όρος ορίζεται η ψυχική

ανθεκτικότητα ως η ικανότητα κάποιου να προσαρμόζεται στις αντιξοότητες με θετικό τρόπο (Luthar & Cicchetti, & Becker 2000; Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004), ενώ αναφέρεται επίσης σε μια δυναμική διαδικασία η οποία εμπεριέχει τη θετική προσαρμογή στο πλαίσιο σημαντικών αντιξοοτήτων (Luthar, et al. 2000). Διαδικασία: Οι αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα ενημερώθηκαν για το σκοπό της πριν συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Τους γνωστοποιήθηκε ότι τα αποτελέσματα είναι ανώνυμα και εμπιστευτικά και ότι θα μπορούσαν οποιαδήποτε στιγμή να μην συμμετάσχουν χωρίς να αναφέρουν τους λόγους που τους οδήγησαν σε αυτήν την απόφαση. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν σε προπονητικά camp της ΕΟΠΕ στον γήπεδο πριν την προπόνηση και ο χρόνος συμπλήρωσής τους κυμάνθηκε περίπου στα 10 λεπτά. Συμμετέχοντες: Συνολικά 33 αθλητές και αθλήτριες των εθνικών ομάδων πετοσφαίρισης κορασίδων και παίδων συμμετείχαν στην έρευνα 15 αγόρια (Mean ηλικίας 14.87±.516) και 18 κορίτσια (Mean ηλικίας 15.61±.778). Όργανο μέτρησης. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο από το resilience project (Linde-Leimer, Wenzel, 2014) που με 21 ερωτήματα εξετάζει την ψυχική ανθεκτικότητα όπως την αντιλαμβάνεται υποκειμενικά ο ερωτώμενος σε 7 παράγοντες: α) αυτοαντίληψη, β) έλεγχος ζωής, γ) διαμόρφωση σχέσεων, δ) αποδοχή και αισιόδοξη σκέψη (εμπιστοσύνη στο μέλλον), ε) προσανατολισμός στους στόχους και λύσεις προβλημάτων, στ) υγιεινός τρόπος ζωής και ζ) αυτο-αποτελεσματικότητα. Αποτελέσματα: Χρησιμοποιώντας το t-test για ανεξάρτητες μεταβλητές διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στον παράγοντα αυτό-αποτελεσματικότητα μεταξύ των αθλητών και αθλητριών ($t=2.22$, $df=31$, $p=.017$). Φαίνεται ότι οι αθλήτριες αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους λιγότερο επαρκείς και αποτελεσματικούς σε σχέση με τους αθλητές. Στους υπόλοιπους παράγοντες δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Μελλοντικές έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα είναι απαραίτητες ώστε να διερευνηθούν περαιτέρω η ύπαρξη των διαφορών μεταξύ των δύο φύλων τόσο στην πετοσφαίριση όσο και σε άλλα ομαδικά αθλήματα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Eriksson, M., & Lindström, B. (2011). Life is more than survival: Exploring links between Antonovsky's salutogenic theory and the concept of resilience. In K. M. Gow & M. J. Celinski (Eds.), *Wayfinding through life's challenges: Coping and survival*, (pp. 31 - 46). New York: Nova Publishers.

Linde-Leimer, K., Wenzel, T. (2014). Resilience - A key skill for education and job. http://www.resilience-project.eu/.

Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work*". Child Development,* 71 (3), 543–562.

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality, 72,* 1161 – 1190.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Π.Κ. ΠΟΛΙΤΗ[1], Μ. ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ[1], Χ. ΟΡΦΑΝΟΥ, Δ. ΚΕΡΕΡΕΣ[2], Ε. ΧΡΙΣΤΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΣ[2], Χ. ΑΓΓΕΛΗ, Σ. ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΚΑΙ Γ. ΝΤΑΦΛΟΣ[3], [1] MSC, PHD, [2] ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΙ ΤΜΗΜΑΤΩΝ Α΄ ΚΑΙ Β΄ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΠ.Π.Ε.Θ , [3] ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΠ.Π.Ε.Θ.

Οι κοινωνικές ανάγκες που έχουν διαμορφωθεί τα τελευταία χρόνια, επιτάσσουν τη διεύρυνση του περιεχομένου της Φυσικής Αγωγής προς την ενίσχυση των ηθικών αξιών του σεβασμού και της συνεργατικότητας, στα πλαίσια των πολυπολιτισμικών κοινωνιών αλλά και στη διατήρηση/ανάπτυξη των φυσικών και πνευματικών δυνάμεων των μαθητών /τριών. Η Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής του ΥΠ.Π.Ε.Θ., ανταποκρινόμενη στις σύγχρονες κοινωνικές επιταγές, εστιάζει στην ανάπτυξη καινοτόμων παρεμβάσεων στα πλαίσια των αναλυτικών προγραμμάτων, ώστε να δίνονται ευκαιρίες στα παιδιά και κυρίως σε όσα προέρχονται από κοινωνικά ευπαθείς ομάδες πληθυσμού (χαμηλό οικογενειακό εισόδημα, πρόσφυγες) για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, εισάγει: Την διδασκαλία της Κολύμβησης ως ένα από τα αντικείμενα του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στη Γ΄Δημοτικού, με στόχο την απόκτηση βιωματικής γνώσης και την εξοικείωση των παιδιών με το υδάτινο στοιχείο, σε 10 δίωρα μαθήματα. Την υλοποίηση Erasmus + Sport έργων με τίτλο α) DiCoR (με συντονιστή τη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής του ΥΠ.Π.Ε.Θ.), στοχεύει στην προώθηση της υγείας των προσφύγων με τη συμμετοχή τους σε οργανωμένες φυσικές δραστηριότητες που διεξάγονται στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Εθνικού Γυμναστηρίου «Ι. Φωκιανός» και στο Δημόσιο Πρότυπο Παιδικό Γυμναστήριο Καισαριανής β) IMPACT (με συντονιστή τη ΣΕΦΑΑ Τρικάλων), στοχεύει στον εντοπισμό των μαθητών/τριών με μειωμένη φυσική δραστηριότητα και την υλοποίηση παρεμβάσεων σε Πανευρωπαϊκό επίπεδο. Μέσω της διεξαγωγής κοινών αγώνων με τη δημιουργία μικτών ομάδων μεταξύ μαθητών/τριών ΣΜΕΑΕ και σχολείων Γενικής Εκπαίδευσης και παράλληλων αγώνων και δραστηριοτήτων, ενδυναμώνεται η εξωστρέφεια, η κοινωνική ένταξη και αποδοχή των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Επιπρόσθετα, οι συντονισμένες δράσεις στους αγώνες «αθλοΠΑΙΔΕΙΑΣ», της Πανελλήνιας ημέρας Σχολικού

Αθλητισμού, της Ευρωπαϊκής εβδομάδας Αθλητισμού, των παρεμβάσεων στο πρόγραμμα «ΕΥΖΗΝ» προωθούν την ευαισθητοποίηση όλων των μαθητών/τριών στις σύγχρονες κοινωνικές τάσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, (13/11/2007). Ψήφισμα σχετικά με το ρόλο του Αθλητισμού στην Παιδεία. Στρασβούργο, Δήλωση 40
EU Physical Activity Guidelines, (25/9/2016). Recommended Policy Actions in Support of Health- Enhancing Physical Activity. Approved by the EU Working Group “ Sport and Health”
WHO, (2013). Physical activity promotion in social disadvantage groups. Principles for action. Regional office for Europe Publ, Denmark

ΤΟ ΦΑΣΜΑ ΤΩΝ ΣΤΥΛ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΔΙΕΘΝΩΣ: ΠΟΙΑ ΣΤΥΛ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ;

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Κ. ΧΑΤΟΥΠΗΣ, ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΓΕΝΑΣ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η παρούσα συστηματική ανασκόπηση βιβλιογραφίας διερεύνησε ποια στυλ διδασκαλίας των Mosston & Ashworth (2008) χρησιμοποιούνται στο περιβάλλον του σχολείου για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής σε διεθνή κλίμακα. Έγινε μία αναζήτηση σε βιβλιογραφικές βάσεις (ERIC, Sport Discus, ISI Web of Science, και Google Scholar) και εντοπίστηκαν 15 σχετικές εργασίες δημοσιευμένες σε περιοδικά από το 2000 μέχρι τον Δεκέμβριο του 2016. Δεκατρείς εργασίες ικανοποίησαν τα κριτήρια ένταξής τους στην ανασκόπηση. Αρχικά οι μελέτες αξιολογήθηκαν επί τη βάσει κριτηρίων ποιότητας σχετικά με τη μεθοδολογία και τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν. Διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες είχαν επιλεγεί μέσω ευκαιριακής δειγματοληψίας. Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των ερωτηματολογίων είχε ελεγχθεί ενώ είχε πραγματοποιηθεί ειδική προετοιμασία των παρατηρητών στην περίπτωση των μελετών εκείνων που χρησιμοποίησαν συστηματική παρατήρηση. Σε τρεις μελέτες δεν προηγήθηκε πιλοτική εργασία. Οι χώρες στις οποίες πραγματοποιήθηκαν οι παραπάνω μελέτες ήσαν η Αυστραλία, ο Καναδάς, οι ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Πορτογαλία, η Γαλλία, η Ελλάδα, η Ουγγαρία, η Εστονία, η Λετονία, η Λιθουανία, η Ισπανία, η Φιλανδία, η Μαλαισία και η Κορέα. Η πρακτική αξία των στατιστικών αποτελεσμάτων των μελετών αυτών ποσοτικοποιήθηκε και αξιολογήθηκε με βάση την κλίμακα Cohen. Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης έδειξαν ότι τα αναπαραγωγικά στυλ χρησιμοποιούνται πιο συχνά από τα παραγωγικά (d = 0.70). Η χρήση του στυλ του παραγγέλματος (M = 3.0), του πρακτικού στυλ (M = 3.5) και του στυλ του μη αποκλεισμού (M = 2.7) επικρατεί μέσα στις τάξεις διεθνώς. Οι χώρες που χρησιμοποιούν τα αναπαραγωγικά στυλ πιο συχνά είναι η Αυστραλία (M = 4.2), ο Καναδάς (M = 4.1), η Γαλλία (M = 3.9), και η Πορτογαλία (M = 3.9). Από τα έξη παραγωγικά στυλ, το στυλ της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας (M = 2.5) και της συγκλίνουσας ανακάλυψης (M = 2.6) χρησιμοποιούνται μερικές φορές, ενώ τα υπόλοιπα τέσσερα στυλ (στυλ αποκλίνουσας ανακάλυψης, στυλ του προγράμματος που σχεδιάζει ο μαθητής στυλ της πρωτοβουλίας του μαθητή και στυλ αυτό-διδασκαλίας) χρησιμοποιούνται πιο σπάνια. Οι χώρες που χρησιμοποιούν τα παραγωγικά στυλ διδασκαλίας πιο συχνά είναι η Λετονία (M = 3.0), η Λιθουανία (M = 3.0), και η Αυστραλία (M = 2.9). Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης συζητιούνται στη βάση της θεωρίας του Φάσματος, της προετοιμασίας και εκπαίδευσης των καθηγητών φυσικής αγωγής όπως πραγματοποιείται σε αυτές τις χώρες και των διαφορών μεταξύ των εκπαιδευτικών συστημάτων διεθνώς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chatoupis, C. (2009). Contributions of the Spectrum of Teaching Styles to Research on Teaching. *Studies in Physical Culture and Tourism, 16*(2), 193-205.
Chatoupis, C. (2010). An analysis of Spectrum research on teaching. *The Physical Educator, 74*(4), 188-197.
Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (1st online ed.). Retrieved from http://www.spectrumofteachingstyles.org/ebook

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΜΟΝΤΕΛΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

ΜΑΝΩΛΗΣ ΑΔΑΜΑΚΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, BRITISH COUNCIL OF GREECE

Σύμφωνα με την Ύπατη Αρμοστία του Ο.Η.Ε. για τους πρόσφυγες (UNHCR, 2016) 856,723 πρόσφυγες και μετανάστες, εκ των οποίων το 30-40% ήταν παιδιά, έφτασαν στην Ελλάδα το 2015. Το σχολείο μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους-πρόσφυγες να αντιμετωπίσουν δυσκολίες προσαρμογής στο νέο κοινωνικό περιβάλλον και μέσω της ενασχόλησης με τη Φυσική Αγωγή υπάρχει η δυνατότητα ανάπτυξης, υπό προϋποθέσεις, ευρύτερων κοινωνικών δεξιοτήτων (Puhse et al., 2011). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιαστούν τα αρχικά ευρήματα της διδακτικής προσέγγισης που ακολουθήθηκε για τη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής σε έφηβους-πρόσφυγες στο κέντρο φιλοξενίας του Σκαραμαγκά Αττικής. Στο κέντρο εκπαίδευσης του Σκαραμαγκά παρακολουθούν τα μαθήματα περίπου 110 έφηβοι ηλικίας 12 έως 17 ετών, οι οποίοι είναι χωρισμένοι σε επτά τάξεις. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής διδάσκεται μία ώρα εβδομαδιαίως στις πέντε τάξεις και δύο ώρες στις άλλες δύο. Η παρέμβαση που ακολουθείται έχει τα χαρακτηριστικά έρευνας δράσης και για το λόγο αυτό εφαρμόστηκε αρχικά το μοντέλο Αθλητικής Αγωγής (Siedentop et al., 2011), το οποίο στη συνέχεια αντικαταστάθηκε από το μοντέλο Ατομικής και Κοινωνικής Υπευθυνότητας (Hellison, 2011). Τα δεδομένα προήλθαν από άμεση παρατήρηση των μαθημάτων, καθώς και μέσω ανάλυσης περιεχομένου μηνιαίων αναφορών και πρακτικών συνεδριάσεων των καθηγητών. Το μοντέλο Αθλητικής Αγωγής δεν ήταν αποτελεσματικό. Οι δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν κατηγοριοποιήθηκαν στις εξής ομάδες: α) Επικοινωνία˙ β) Ασταθής αριθμός μαθητών˙ γ) Αντιδράσεις μεταξύ μαθητών διαφορετικού φύλου και εθνικότητας˙ δ) Συμπεριφορά, έλλειψη πειθαρχίας και παρακίνησης˙ ε) Δύσκολες καιρικές συνθήκες˙ στ) Περιορισμένες εγκαταστάσεις. Το μοντέλο Ατομικής και Κοινωνικής Υπευθυνότητας είχε ως σκοπό τον περιορισμό των ανωτέρω προβλημάτων. Με την εφαρμογή του, η ενεργή συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα αυξήθηκε από 70% σε 90%. Το ποσοστό των μαθητών που είχε αρνητική συμπεριφορά (Ανευθυνότητα) μειώθηκε από 10% σε 0%. Η πλειοψηφία των μαθητών όλων των τάξεων (>70%) συμμετείχε ενεργά καταβάλλοντας σημαντική προσπάθεια (Εμπλοκή), ενώ υπήρξαν μαθητές που έγιναν ικανοί να ασκούνται χωρίς άμεση επίβλεψη (Ανάληψη ευθύνης), σε ποσοστό που κάποιες φορές ξεπερνούσε το 50%. Το μοντέλο Αθλητικής Αγωγής που ακολουθήθηκε αρχικά αποδείχθηκε αρκετά αισιόδοξο και ανεφάρμοστο στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πλαίσιο. Το μοντέλο Ατομικής και κοινωνικής Υπευθυνότητας ήταν αποτελεσματικό σε θέματα πειθαρχίας και βελτίωσης της συμπεριφοράς των μαθητών, καθώς και στη δημιουργία κλίματος αποδοχής της διαφορετικότητας και ισότιμης αντιμετώπισης των δύο φύλων. Καταλήγοντας, θα πρέπει συνεχώς να έχουμε υπόψη μας ότι οι πρόσφυγες δεν είναι ένας ομοιογενής πληθυσμός και τα εκπαιδευτικά προγράμματα θα πρέπει να προσαρμόζονται στις εξατομικευμένες ανάγκες των πληθυσμών αυτών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champain, IL: Human Kinetics.

Puhse, U., Barker, D., Barker-Ruchti, N., Gerlach, E., Satler, S., & Gerber, M. (2011). Social integration in and through sports in adolescents with migration background in Switzerland. In R. Lidor, K.H. Schneider & K. Koenen (Eds.), *Sport as a mediator between cultures* (pp. 105-116). Berlin, GE: International Council of Sport Science and Physical Education.

Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education* (2nd ed.). Champain, IL: Human Kinetics.

UNHCR (2016). Refugees & migrants sea arrivals in Europe: Monthly data update June 2016. Ανακτήθηκε από https://data2.unhcr.org/en/documents/download/49921

ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΑΔΑΜ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, PHD ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ, Π. ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι διπλός. Πρώτον, επιχειρεί να εντοπίσει εκείνους τους παράγοντες οι οποίοι διευκολύνουν ή παρεμποδίζουν την εφαρμογή μιας καινοτόμου εκπαιδευτικής προσέγγισης στη διδασκαλία των ομαδικών αθλημάτων και συγκεκριμένα τη “διδασκαλία των παιχνιδιών για κατανόηση” (teaching games for understanding). Η συγκεκριμένη διδακτική προσέγγιση έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής τα τελευταία τριάντα χρόνια και συνεχώς αυξάνεται η πεποίθηση των ειδικών της φυσικής αγωγής παγκοσμίως για το ενδεχόμενο να ενισχύει τα μαθησιακά αποτελέσματα. Αυτό που φαίνεται από τη διεθνή βιβλιογραφία αλλά και πρακτική είναι η προσπάθεια διάχυσης της προσέγγισης αυτής στα σχολεία και υποστήριξης των εκπαιδευτικών στην εφαρμογή της. Περιγράφει τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα των εκπαιδευτικών όταν έρχονται αντιμέτωποι με μια διαφορετική διδακτική προσέγγιση με την οποία δεν είναι εξοικειωμένοι. Αναφέρει δεδομένα από τη διεθνή βιβλιογραφία, αλλά κυρίως την προσωπική εμπειρία καθοδήγησης εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής αγωγής, η οποία ξεκίνησε με την εφαρμογή από δύο εκπαιδευτικούς στο πλαίσιο διδακτορικής διατριβής και συνεχίστηκε με την υποστήριξη των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής σε δύο περιφερειακές ενότητες της χώρας μας, ως σχολική σύμβουλος. Δεύτερον, λαμβάνοντας υπόψη τα προβλήματα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί όταν επιχειρούν να εφαρμόσουν την τακτική προσέγγιση στη διδασκαλία των ομαδικών αθλημάτων, προτείνει ένα μοντέλο επιμόρφωσης και επαγγελματικής ανάπτυξης των εκπαιδευτικών. Το μοντέλο αυτό στηρίχτηκε στην πεποίθηση ότι επαγγελματική ανάπτυξη σημαίνει βελτίωση των εκπαιδευτικών πρακτικών που θα καταλήγουν σε βελτιωμένα μαθησιακά αποτελέσματα. Επιχειρεί να καλύψει το επιστημολογικό κενό μεταξύ θεωρίας και πρακτικής, προτείνοντας ένα μοντέλο επιμόρφωσης που χρησιμοποιεί την ενεργό συνεργατική έρευνα και αποτελείται

από τέσσερα στάδια: 1. αξιολόγηση αναγκών, 2. σχεδιασμός, 3. εφαρμογή και 4.αξιολόγηση. Δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να εφαρμόσουν τη γνώση στο δικό τους εκπαιδευτικό περιβάλλον και να αλληλεπιδράσουν με τους άλλους εκπαιδευτικούς. Το μοντέλο αυτό εφαρμόστηκε από αρκετούς εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στις δύο περιφερειακές ενότητες και παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της εφαρμογής από τις παρατηρήσεις των μαθημάτων, τις συνεντεύξεις με τους εκπαιδευτικούς και τις αναλύσεις των σχεδίων μαθημάτων και βιντεοσκοπημένων διδασκαλιών. Λέξεις κλειδιά. Ομαδικά αθλήματα, τακτική προσέγγιση, επαγγελματική ανάπτυξη εκπαιδευτικών, μαθησιακά αποτελέσματα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αδάμ, Α. (2005). *Διδασκαλία των ομαδικών παιχνιδιών στο δημοτικό σχολείο. Εφαρμογή ενός εναλλακτικού προγράμματος*. Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή. Αθήνα: ΕΚΠΑ.

Diaz-Cueto, M., Hernandez-Alvarez, J. L., & Castejon, F. J. (2010). Teaching games for understanding to inservice physical education teachers: Rewards and barriers regarding the changing model of teaching sport. *Journal of Teaching in Physical Education, 29* (4), 378-398.

Miller, A. (2015). Games centered approaches in teaching children and adolescents: Systematic review of associated student outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education, 34* (1), 36-58.

Parry, K. A. (2016). Supporting teachers to implement game-centered approaches: Toward an effective model of professional development. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 87 Supplement*, 33-36.

ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING: ΜΙΑ ΑΝΑΔΡΟΜΗ 35 ΧΡΟΝΩΝ.

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Κ. ΧΑΤΟΥΠΗΣ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το μοντέλο Teaching Games for Understanding (TGfU) αποτελεί μια προσέγγιση στη διδασκαλία των παιχνιδιών που δίνει έμφαση στην εκμάθηση τακτικών και στρατηγικών παρά στην εκμάθηση της τεχνικής των διαφόρων αθλημάτων. Το συγκεκριμένο μοντέλο βασίζεται σε 3 αρχές: (α) Τα παιχνίδια και τα αθλήματα διδάσκονται σε μια μορφή τροποποιημένη και προσαρμοσμένη στην ηλικία και την εμπειρία των μαθητών, (β) Η δομή των παιχνιδιών (κανόνες και αθλητικό υλικό) διαφοροποιείται προκειμένου να ενθαρρυνθούν ή να εξαλειφτούν συγκεκριμένες συμπεριφορές κι έτσι να διευκολυνθεί η διδασκαλία και (γ) Ο δάσκαλος υποβάλλει ερωτήσεις με σκοπό τον προβληματισμό των μαθητών σχετικά με το πότε, το γιατί και το πώς να εκτελούν κινήσεις στα πλαίσια των διδασκόμενων παιχνιδιών. Για πάνω από 30 χρόνια το μοντέλο TGfU, ως μια βελτιωμένη προσέγγιση στη διδασκαλία παιχνιδιών, τραβάει το ενδιαφέρον των ειδικών κι από παιδαγωγική αλλά κι από θεωρητική σκοπιά. Η παρούσα μελέτη είχε ως σκοπό να ανασκοπήσει τις σχετικές εργασίες προκειμένου να εξαχθούν συμπεράσματα ως προς την αποτελεσματικότητα του μοντέλου στη διδασκαλία παιχνιδιών και την πιθανή χρησιμότητα του στη φυσική αγωγή. Οι ανασκοπούμενες μελέτες κάλυπταν τρεις δεκαετίες σχετικής έρευνας. Τα αποτελέσματα ως προς την κινητική ανάπτυξη των συμμετεχόντων ήσαν διφορούμενα. Σε κάποιες μελέτες το μοντέλο TGfU υπερτερούσε της ομάδας ελέγχου ή κάποιας άλλης πειραματικής ομάδας, ενώ σε άλλες μελέτες δεν σημειώθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων. Ως προς την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης, της υπευθυνότητας, του fair play και της συνεργασίας, οι σχετικές μελέτες είναι σπάνιες ως λίγες και μόνον έρευνες που χρησιμοποιούν παραλλαγές του μοντέλου δίνουν κάποια θετικά ευρήματα. Όσον αφορά στις αντιλήψεις που έχουν οι εν ενεργεία γυμναστές για την εφαρμογή του μοντέλου, οι σχετικές μελέτες έδειξαν ότι υπάρχουν κάποιες ανησυχίες από μέρους των γυμναστών. Το μοντέλο TGfU είναι δυνάμει μια βιώσιμη προσέγγιση στη διδασκαλία παιχνιδιών και αθλημάτων. Ωστόσο, ο κάθε γυμναστής πρέπει να υιοθετεί μια ευέλικτη στρατηγική όταν αποφασίζει να διδάξει παιχνίδια, η οποία ίσως και να αποκλίνει από το μοντέλο TGfU, υπό την προϋπόθεση ότι η υιοθετηθείσα στρατηγική συμβάλλει στην επίτευξη των τεθειμένων μαθησιακών σκοπών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education, 18*(1), 5-8.

Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. (1997). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Werner, P., Thorpe, R., & Bunker, D. (1996). Teaching Games for Understanding. Evolution
of a model. *Journal of Physical Education, Recreation, & Dance, 67*(3), 28-33.

Wright, S., McNeill, M., Fry, J., & Wang, J. (2005). Teaching teachers to play and teach games. *Journal of Physical Education, Recreation, & Dance, 10*(1), 61-82.

Ο ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ: ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ, ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΞΗΣ

ΔΡ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΓΚΑΡΤΖΟΝΙΚΑ- ΚΩΤΣΙΚΑ, Π. ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Η διδακτέα ύλη κάθε γνωστικού αντικειμένου αφορά τόσο στις «πυρηνικές γνώσεις», όσο και στις επιδιώξεις σε επίπεδο απόκτησης ικανοτήτων, δεξιοτήτων, στάσεων και αξιών. Η επιλογή της ύλης συνιστά κρίσιμο σημείο, καθώς συνδέεται με γενικότερα ερωτήματα για το ποια γνώση θεωρείται αξιόλογη, με ποια κριτήρια επιλέγεται για να περιληφθεί στα σχολικά προγράμματα και μέσω αυτών να μεταβιβαστεί στις επόμενες γενεές (Μαρμαρινός 2000). Συνδέεται δε με διάφορους παράγοντες, μεταξύ των οποίων σημαντικό ρόλο έχουν οι αξίες που προάγονται μέσα από το εκπαιδευτικό σύστημα, ο προσανατολισμός της εκπαιδευτικής πολιτικής και το επίπεδο ανάπτυξης κάθε επιστημονικού αντικειμένου (Κασσωτάκης 2004, Bruner 2007). Εκτός της επιλογής, η μορφή και η διάταξη της διδακτέας ύλης, καθώς και η αξιοποίηση των κατάλληλων διδακτικών προσεγγίσεων συνιστούν δομικά στοιχεία ενός Προγράμματος Σπουδών. Για το αντικείμενο του παραδοσιακού χορού, όπως προέκυψε από σχετική μελέτη (Γκαρτζονίκα – Κώτσικα 2009 & 2017), παρατηρούμε διαχρονικά απουσία οργάνωσης και διάταξης της προσφερόμενης γνώσης και ένταξής της σε ένα ευρύτερο «νοητικό» πλαίσιο που θα συνέχει αυτές τις γνώσεις. Από την αρχική ένταξή του στις σχολικές δραστηριότητες, η διδακτέα ύλη ταυτίζεται με την ονομαστική παράθεση συγκεκριμένων χορών, πρακτική που δεν συνιστά οργάνωση της γνώσης, ενώ μεταφέρει μια αποσπασματική εικόνα της χορευτικής παράδοσης, δεν συμβάλλει στην κατανόηση του λαϊκού πολιτισμού και την επίτευξη των γενικότερων στόχων της εκπαίδευσης (Γκαρτζονίκα – Κώτσικα 2009). Για την αντιμετώπιση των παραπάνω θεμάτων, καταθέτουμε ένα μοντέλο για την μορφή, την οργάνωση και τη διάταξη της διδακτέας ύλης, που αντλεί από την μορφολογική και κοινωνικο - πολιτισμική προσέγγιση του παραδοσιακού χορού, συνομιλεί με τις νέες αντιλήψεις για την αυτονομία της σχολικής μονάδας και παρέχει την δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να συνδιαμορφώνει το Πρόγραμμα Σπουδών του αντικειμένου του (Γκαρτζονίκα – Κώτσικα 2016).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bruner, J., (2007), *Ο Πολιτισμός της Εκπαίδευσης*, εισαγ.– επιμ. Χρ. Βέικου, μτφρ. Ά. Βουγιούκα, Αθήνα. Ελληνικά Γράμματα.

Γκαρτζονίκα – Κώτσικα, Ε., (2009), *Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός στην υποχρεωτική εκπαίδευση από το 1914 έως σήμερα*, Διδ. Διατριβή, ΦΠΨ - Πανεπιστήμιο ΕΚΠΑ, Αθήνα.

Γκαρτζονίκα – Κώτσικα, Ε., (2016), *Ο παραδοσιακός χορός στην εκπαίδευση. Ιστορική αναδρομή και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις»*, Αθήνα, Πεδίο.

Κασσωτάκης, Μ., (2004), Η αναμόρφωση του Αναλυτικού Προγράμματος της Ελληνικής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης κατά την περίοδο 1990-2002: Προσπάθειες και προβλήματα, *Πρόγραμμα Σπουδών και Εκπαιδευτικό έργο στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση*, Επιμέλεια: Παπακωνσταντίνου Θ., Λαμπράκη – Παγανού Α., Αθήνα. Πανεπιστήμιο Αθηνών. σσ. 21-60.

Μαρμαρινός, Ι., (2000), *Το Σχολικό Πρόγραμμα*, Αθήνα.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ

ΒΟΥΞΙΝΟΥ ΑΝΔΡΙΑΝΗ[1], ΚΑΠΕΤΑΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ[2] ΧΡΙΣΤΟΦΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ[3], [1]ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ Δ.Ε. Α΄ ΑΘΗΝΑΣ, [2]ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ 15ΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ, [3]ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Το διάλειμμα είναι απολύτως απαραίτητο κατά την εκπαιδευτική διαδικασία. Δίνει στο μαθητή τη δυνατότητα να αξιοποιήσει παραγωγικά τον χρόνο του, να κοινωνικοποιηθεί και να μειώσει τις εκδηλώσεις βίας με την προϋπόθεση να υπάρχουν στοχευμένες δράσεις. Εισαγωγή: Το διάλειμμα αποτελεί ένα αναπόσπαστο τμήμα κάθε σχολικής ημέρας. Κατά τη διάρκειά του, τα σχολεία μπορούν να εφαρμόσουν στρατηγικές που θα αξιοποιήσουν τον διαλειμματικό χρόνο. Ερευνητικοί στόχοι: Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να εξετάσει τη χρησιμότητα του διαλείμματος ως μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σύντομη Βιβλιογραφική Ανασκόπηση: Τα παιδιά μπορούν να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες (Murray & Ramstetter 2013). Το διάλειμμα αυξάνει τα επίπεδα φυσικής άσκησης των μαθητών, βελτιώνει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και την προσοχή. Τέλος, βοηθά ατη βελτίωση της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης (www.cdc.gov/cdc-info [πρόσβαση στις 20/4/17). Μέσω του παιχνιδιού, τα παιδιά αναπτύσσουν χρήσιμες επικοινωνιακές ικανότητες που περιλαμβάνουν τη συνεργασία, την ικανότητα να μοιράζονται και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων (Murray & Ramstetter 2013). Η αυλή του διαλείμματος δίνει γενικά την εντύπωση ότι είναι ένας τόπος βίας… Η ιδέα είναι να προσαρμόσουμε την αυλή διαχωρίζοντας κάθε τύπο δραστηριότητας σε ειδικά τακτοποιημένο και οριοθετημένο χώρο (http://www.clps-lux.be/fpdb/download/HarcelementEnMilieu ScolaireDossier.pdf). Μεθοδολογία: Κατά το πρώτο τρίμηνο μετρήθηκαν τραυματισμοί και αντικοινωνικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, ενώ στο δεύτερο τρίμηνο εφαρμόστηκε πιλοτικό πρόγραμμα για τη δημιουργική απασχόληση στη διάρκεια των διαλειμμάτων που περιελάμβανε παραλλαγή του παιχνιδιού 4 τετράγωνα (four squares) αλλά και άλλα παιχνίδια αυλής (σχοινάκι κλ.π.) σε 2 σχολεία της Α΄Διεύθυνσης Αθηνών. Με την κατάρτιση σχετικού προγράμματος διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά που έλαβαν μέρος στο πρόγραμμα είχαν λιγότερους τραυματισμούς και αυξημένη κοινωνικότητα μεταξύ τους. Συζήτηση: Από τα αποτελέσματα της μελέτης μας διαπιστώνεται ότι, σε συμφωνία με τα διεθνή επιστημονικά δεδομένα, το διάλειμμα που αξιοποιείται κατάλληλα συντελεί τόσο στην αυξημένη κοινωνικότητα των μαθητών όσο και στην αύξηση της ασφάλειας τους κατά την αξιοποίηση του χρόνου τους. Συμπεράσματα: Το κατάλληλα αξιοποιούμενο διάλειμμα αποτελεί ουσιαστικό μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας που δεν θα πρέπει να αφήνεται «στην τύχη του» αλλά να αξιοποιείται κατάλληλα με προγραμματιμένο σχεδιασμό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Murray R, Ramstetter C; Council on School Health; American Academy of Pediatrics.The crucial role of recess in school.Pediatrics 2013; 131:183-8.
http://www.clps-lux.be/fpdb/download/HarcelementEnMilieuScolaireDossier.pdf
http://www.clps-lux.be/fpdb/download/HarcelementEnMilieu ScolaireDossier.pdf).

Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΉ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΓΟΥΛΕΤΑ ΜΑΡΙΑ, ΠΟΛΙΟΥΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, ΚΑΡΚΑΛΕΤΣΗ ΦΕΒΡΩΝΙΑ, & ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η προσαρμοστική ικανότητα του ατόμου έχει πρόσφατα προσελκύσει το ερευνητικό ενδιαφέρον, καθώς σχετίζεται με χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που επηρεάζουν αποφάσεις, καταστάσεις και συμπεριφορές σημαντικές στην επαγγελματική σταδιοδρομία. Οι διαρκώς μεταβαλλόμενες κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες απαιτούν εργαζόμενους ευέλικτους και προσαρμοστικούς. Ωστόσο, στο χώρο της φυσικής αγωγής και αθλητισμού η προσαρμοστική ικανότητα δεν έχει μελετηθεί. Σκοπός, λοιπόν της παρούσας εργασίας ήταν: α) να ανιχνεύσει την προσαρμοστική ικανότητα πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και β) να μελετήσει τις διαφορές ανάμεσα σε πτυχιούχους με και χωρίς ειδικότητα στην Προσαρμοσμένη Κινητική Δραστηριότητα. Στην έρευνα έλαβαν μέρος συνολικά 109 συμμετέχοντες (Μ.Ο. ηλικίας: 34,43 έτη). Η αξιολόγηση της επαγγελματικής προσαρμοστικότητας πραγματοποιήθηκε με την κλίμακα μέτρησης της Προσαρμοστικής Ικανότητας στην Επαγγελματική Σταδιοδρομία (CAAS; Career Adapt-Abilities Inventory – International Version 2.0; Savichas & Porfeli, 2012). Το CAAS περιλαμβάνει 24 ερωτήματα που κατανέμονται ισάριθμα σε τέσσερις παράγοντες: α) ανησυχία- ενδιαφέρον για τη σταδιοδρομία, β) έλεγχος , γ) περιέργεια και δ) αυτοπεποίθηση. Αρχικά, πραγματοποιήθηκε έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνοχής των ερωτημάτων και για τους 4 παράγοντες. Ικανοποιητικές ήταν, επίσης και οι φορτίσεις στα ερωτήματα για την ανησυχία – ενδιαφέρον, ενώ πέντε συνολικά ερωτήματα δεν ομαδοποιήθηκαν σωστά, κάτω από τους αντίστοιχους προτεινόμενους παράγοντες του ελέγχου, της περιέργειας και της αυτοπεποίθησης. Από τις αναλύσεις βρέθηκε ότι η ηλικία, τα χρόνια αποφοίτησης και τα χρόνια εργασίας παρουσίασαν αρνητική συσχέτιση με τις μεταβλητές της προσαρμοστικής ικανότητας. Αναφορικά, με την ειδικότητα δε βρέθηκαν διαφορές ανάμεσα στους πτυχιούχους. Η παρούσα έρευνα αποτελεί την πρώτη προσπάθεια αξιολόγησης της προσαρμοστικής ικανότητας πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής. Η σύγκριση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε με αντίστοιχες δημοσιευμένες μελέτες του εξωτερικού, που χρησιμοποιούσαν όμως διαφορετικό δείγμα κάθε φορά. Συμπερασματικά, φάνηκε ότι οι απαντήσεις των Ελλήνων πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής προσομοιάζουν με τις αντίστοιχες άλλων εργαζομένων από την Ελβετία, τις ΗΠΑ, τη Βραζιλία και την Ολλανδία. Αν και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υπόκεινται σε περιορισμούς που δεν επιτρέπουν τη γενικευσή τους, θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμα σε μελλοντικές μελέτες με μεγαλύτερο δείγμα και στη δημιουργία μιας ενιαίας βάσης δεδομένων, που θα αξιολογεί την προσαρμοστική ικανότητα των πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής στη χώρα μας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Porfeli, E.J., & Savichas, M.L. (2012). Career adapt-abilities scale-USA form: psychometric properties and relation to vocational identity. *Journal of Vocational Behavior, 80,* 748-753.
Savickas, M.L., & Porfeli, E.J. (2012). Career adapt-abilities scale: construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior, 80*(3), 661–673.
Teixeira, M.A.P., Bardagi, M.P., Lassance, M.C.P., Magalhaes, M.O., & Duarte, M.E. (2012). Career Adapt-Abilities Scale – Brazilian form: Psychometric properties and relationships to personality. *Journal of Vocational Behavior, 80,* 680-685.
Μικεδάκη, Κ. (2015). *Η κλίμακα επαγγελματικής προσαρμοστικότητας: Ψυχομετρικά χαρακτηριστικα και η σχέση με την αυτοεκτίμηση Ελλήνων φοιτητών*. Αδημοσίευτη μεταπτυχιακή εργασία στη «Συμβουλευτική και Επαγγελματικό Προσανατολισμό». Τμήμα Φιλοσοφίας -Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

ΠΡΟΘΕΣΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ ΠΤΔΕ ΚΑΙ ΣΕΦΑΑ ΝΑ ΕΡΓΑΣΤΟΥΝ ΜΕ ΜΑΘΗΤΕΣ/ ΤΡΙΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

ΚΑΡΑΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ, ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η παρούσα μελέτη σχεδιάστηκε για να εξετάσει τις προθέσεις και την αυτοαποτελεσματικότητα των μελλοντικών εκπαιδευτικών στη διδασκαλία μαθητών με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες σε συνθήκες ένταξης. Μία από τις βασικές προϋποθέσεις για την επιτυχία της σχολικής ένταξης είναι η ύπαρξη θετικών στάσεων από τους εκπαιδευτικούς (Symeonidou & Phtiaka). Μία άλλη προϋπόθεση είναι η ύπαρξη εκπαιδευμένου προσωπικού στα σχολεία. Έρευνες έχουν δείξει ότι μεγάλο ποσοστό εκπαιδευτικών και μελλοντικών εκπαιδευτικών δεν ένιωθαν επαρκώς προετοιμασμένοι να εντάξουν μαθητές με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στην τάξη τους, τόσο στο εξωτερικό (Anderson & Gumus, 2006; Hodge, Sato, Mukoyama, & Kozub, 2013), όσο και στην Ελλάδα (Coutsocostas & Alborz, 2010). Στην έρευνα συμμετείχαν 210 φοιτητές/ τριες της ΣΕΦΑΑ Αθηνών και 330 φοιτητές/ τριες του ΠΤΔΕ Θεσσαλονίκης. Για τη συλλογή των δεδομένων χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες το ερωτηματολόγιο της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς και η Κλίμακα Αυτοαποτελεσματικότητας. Αναφορικά με την αυτοαποτελεσματικότητα, βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και, συγκεκριμένα οι άντρες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα από τις γυναίκες. Αναφορικά με τους παράγοντες της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, βρέθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο, την παρακολούθηση μαθημάτων ένταξης, την επαφή με άτομα με αναπηρία, το έτος σπουδών και το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων για απασχόληση στην παράλληλη στήριξη. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούν να ληφθούν υπόψη σε τρία βασικά επίπεδα: α) τα μέλη ΔΕΠ της ενταξιακής εκπαίδευσης να αναθεωρήσουν το πρόγραμμα σπουδών τους και να περιλαμβάνουν πρακτική άσκηση στις τάξεις τους, β) οι μελλοντικοί εκπαιδευτικοί να καταρτιστούν μέσω σεμιναρίων ή εθελοντικής πρακτικής άσκησης, προκειμένου να προετοιμαστούν για τη διδασκαλία σε συνθήκες ένταξης και γ) οι εν ενεργεία εκπαιδευτικοί να επανεκπαιδευτούν στην ενταξιακή εκπαίδευση. Η παρούσα ερευνητική προσπάθεια θα μπορούσε να αποτελέσει κίνητρο για την προώθηση της αποτελεσματικής εκπαίδευσης των μελλοντικών δασκάλων, ώστε να συμπεριλάβουν με επιτυχία μαθητές με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στην τάξη τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Anderson, S., & Gumus, S.S. (2006). Preparing pre-service secondary education majors for inclusive classrooms in the USA. *International Journal of Inclusive Education, 10*(6), 529-546.

Coutsokostas, G. G., & Alborz, A. (2010). Greek mainstream secondary school teachers' perceptions of inclusive education and of having pupils with complex learning disabilities in the classroom/school. *European Journal of Special Needs Education, 25*(2), 149-164.

Hodge, S. R., Sato, T., Mukoyama, T., & Kozub, F. M. (2013). Development of the Physical Educators' Judgments about Inclusion Instrument for Japanese Physical Education Majors and an Analysis of their Judgments. *International Journal of Disability, Development and Education, 60*(4), 332-346.

Symeonidou, S., & Phtiaka, H. (2009). Using teachers' prior knowledge, attitudes and beliefs to develop in-service teacher education courses for inclusion. *Teaching and Teacher Education, 25*, 543-550.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΚΟΥΡΚΟΥΝΑΣΙΟΥ ΜΑΡΙΑ, ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Η παρούσα ανασκόπηση της βιβλιογραφίας εξέτασε την επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων στην προσαρμοστική συμπεριφορά σε μαθητές με και χωρίς αναπηρία. Στην παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας σε 35 έρευνες από το 1989 έως σήμερα. Για την άντληση των πληροφοριών επιλέχθηκαν ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων όπως το Scopus, Eric, Illumina και το Sport Discus. Χρησιμοποιήθηκαν λέξεις κλειδιά όπως προγράμματα πρόληψης (prevention programs), προσαρμοστική συμπεριφορά, προβλήματα συμπεριφοράς, αντιλαμβανόμενη επάρκεια, κοινωνική επάρκεια και κοινωνικές δεξιότητες. Οι συμμετέχοντες των ερευνών με αναπηρία παρουσίαζαν νοητική αναπηρία (ΝΑ) (1) και αυτισμό. Για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκαν ερευνητικά εργαλεία όπως τα Child Behavior Checklist (CBCL), Teacher Observation of Classroom Adaptation – Revised (TOCA-R) κτλ. Η έρευνα έδειξε ότι τα παρεμβατικά προγράμματα είχαν θετική επίδραση στην προσαρμοστκή συμπεριφορά των μαθητών με και χωρίς αναπηρία. Συγκεκριμένα, μετά από τη συμμετοχή σε προγράμματα παρέμβασης παρουσιάστηκε μείωση της επιθετικότητας σε μαθητές χωρίς αναπηρία, μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς και αύξηση

της κοινωνικής επάρκειας σε μαθητές με αναπηρία. Λαμβάνοντας υποψιν τα παραπάνω, λόγω του ότι τα προβλήματα συμπεριφοράς προκαλούν μείωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και επηρεάζουν τη λειτουργικότητα των παιδιών με και χωρίς αναπηρία (2), είναι απαραίτητη η πρώιμη ανίχνευση δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών. Τέλος, ο σχεδιασμός και η εφαρμογή παρεμβατικών προγραμμάτων που προάγουν την ανάπτυξη της προσαρμοστικής συμπεριφοράς και των κοινωνικών δεξιοτήτων στα άτομα με και χωρίς αναπηρία είναι ζωτικής σημασίας για την ενσωμάτωση τους στην κοινωνία γενικότερα (3)(4).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ozer, D., Baran, F., Aktop, A., Nalbant, S., Aglamıs¸ E., & Hutzler, Y. (2012). Effects of a Special Olympics Unified Sports soccer program on psychosocial attributes of youth with and without intellectual disability. *Research in Developmental Disabilities*, *33*, 229–239.

Brossard-Racine, M., Hall, N., Majnemer, A., Shevell, M. I., Law, M., Poulin, C., et al. (2012). Behavioural problems in school age children with cerebral palsy. *European Journal of Paediatric Neurology, 16*, 35-41.

Hanley, G. P., Iwata, B. A., & Thompson, R. H. (2001). Reinforcement schedule thinning following treatment with functional communication training. *Journal of Applied Behavior Analysis, 34*, 17–38.

Rogers, S. J. (2000). Interventions that facilitate socialization in children with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 30,* 399-409.

ΣΤΑΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΕΠΙΛΗΨΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΝΙΚΗΤΑΪΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, 2Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ, Γ' ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Η ένταξη στη γενική εκπαίδευση των παιδιών που πάσχουν από επιληψία, αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην ποιότητα ζωής τους. Το μάθημα της φυσικής αγωγής (Φ.Α.) και η στάση των καθηγητών Φ.Α. έχουν καθοριστικό ρόλο σε αυτή (Green & Hardman, 2005). Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να καταγραφούν οι στάσεις εκπαιδευτικών Φ.Α σχετικά με τη συμμετοχή παιδιών που πάσχουν από επιληψία στο μάθημα της Φ.Α.. Ακολουθώντας δειγματοληψία διαθέσιμου δείγματος και χιονοστιβάδας, 129 εκπαιδευτικοί Φ.Α, από την Αττική, συμπλήρωσαν ανώνυμο ερωτηματολόγιο, δημιουργημένο βάσει βιβλιογραφικής ανασκόπησης (Kaleyias, Tzoufi, Kotsalis, Papavasiliou, & Diamantopoulos, 2005; Rice, 2008) και του αναλυτικού προγράμματος σπουδών (Α.Π.Σ.) υποχρεωτικής εκπαίδευσης. Το ερωτηματολόγιο διερευνούσε τις στάσεις των εκπαιδευτικών για τη συμμετοχή: α) στο μάθημα Φ.Α. και τα διδακτικά αντικείμενα του Α.Π.Σ. και β) σε προγράμματα σχετικής επιμόρφωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συντριπτική πλειοψηφία θεωρεί ότι η συμμετοχή στο μάθημα έχει σημαντικό σωματικό (90,2%), και παιδαγωγικό/ψυχολογικό όφελος (91,8%), ενώ ένα πρόγραμμα επιμόρφωσης θα είχε θετική επίδραση στους εκπαιδευτικούς (95,1%) και τους μαθητές (88,7%). Στα διδακτικά αντικείμενα, παρότι σημαντικό ποσοστό (6%-18%) δήλωσε ότι δε γνώριζε, η πλειοψηφία είχε θετική στάση για συμμετοχή κυρίως υπό προϋποθέσεις. Οι εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά στην άνευ όρων συμμετοχή και μικρότερα στη συμμετοχή υπό προϋποθέσεις σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα συσχετιζόμενα με τις ιατρικές συστάσεις (Rice, 2008), παρότι λόγω πρωτότυπου ερωτηματολογίου δεν είναι άμεσα συγκρίσιμα με άλλες έρευνες, αναδεικνύουν την ανάγκη συστηματικής διερεύνησης των στάσεων των εκπαιδευτικών Φ.Α. και σχετικής επιμόρφωσής τους προσαρμοσμένης στην βαθμίδα εκπαίδευσης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Green, K., & Hardman, K. (2005). *Physical Education: Essential Issues*. *Physical Education: Essential Issues*. London: SAGE .

Kaleyias, J., Tzoufi, M., Kotsalis, C., Papavasiliou, A., & Diamantopoulos, N. (2005). Knowledge and attitude of the Greek educational community toward epilepsy and the epileptic student. *Epilepsy and Behavior*, *6*(2), 179–186.

Rice, S. G. (2008). Medical Conditions Affecting Sports Participation. *Pediatrics*, *121*(4), 841–848.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΔΙΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ (ΑΔΣ)

ΑΣΩΝΙΤΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ/ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ & ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η εκτελεστική λειτουργία (executive function) χρησιμοποιείται ως γενικός όρος για μια ποικιλία γνωστικών διεργασιών συμπεριλαμβανομένου του σχεδιασμού, της εργαζόμενης μνήμης, της προσοχής, της στρατηγικής επίλυσης προβλημάτων, της έναρξης και αναστολής μιας συμπεριφοράς, της αυτο-παρακολούθησης και αυτορρύθμισης, οι οποίες διενεργούνται στην προμετωπιαία περιοχή των μετωπιαίων λοβών (Diamond, 2013). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τις γνωστικές διεργασίες Ελλήνων μαθητών/τριών νηπιαγωγείου με και χωρίς αναπτυξιακή διαταραχή συντονισμού (ΑΔΣ) και να καθορίσει ποιοι παράγοντες ήταν οι καλύτεροι προγνωστικοί δείκτες μεταξύ των δύο ομάδων. Η κινητική και γνωστική δραστηριότητα προσεγγίζονται θεωρητικά μέσω της αλληλοσύνδεσης μεταξύ γνωσιακής βάσης (knowledge base) και γνωστικών λειτουργιών (προσοχή-διέγερση, κωδικοποίηση και προγραμματισμός). Οι διαφορές στις εννέα γνωστικές δεξιότητες μεταξύ 40 μαθητών/τριών με ΑΔΣ και 40 τυπικών μαθητών/τριών, 5 και 6 ετών (N=80: 47 αγόρια και 33 κορίτσια, *M*= 69.02 months, *SD* = 3.72, *Min.*= 60 months, *Max.*=77 months), αξιολογήθηκαν σε τρεις υποκλίμακες ενός σταθμισμένου Συστήματος Γνωστικής Αξιολόγησης το Cognitive Assessment System (CAS: Naglieri & Das, 1997). Για τον προσδιορισμό ή μη της κινητικής διαταραχής χρησιμοποιήθηκε το σταθμισμένο κινητικό τεστ Movement Assessment Battery for Children-2 (Henderson, Sugden, & Barnett, 2007). Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA) έδειξε, ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις τρεις γνωστικές κλίμακες του CAS (κλίμακα σχεδιασμού, προσοχής και κωδικοποίησης) μεταξύ των δύο ομάδων (Wilk's lamda = 0.845, F= 6.745, p=.000, η^2 = .493). Στη διακριτή ανάλυση η «κλίμακα Σχεδιασμού» (structure coefficient= .80) και η δοκιμασία «Μνήμη Σχημάτων» (structure coefficient=.77) από την «κλίμακα Κωδικοποίησης» διαχώριζαν τις ομάδες με ποσοστό πρόβλεψης 82.7%. Τα αποτελέσματα έδειξαν, πως τα παιδιά με ΑΔΣ αντιμετώπιζαν σημαντικές δυσκολίες στον προγραμματισμό, την οργάνωση χώρου και τους μηχανισμούς μνήμης με πιθανότητα να εμφανίσουν μαθησιακές δυσκολίες αργότερα στην ακαδημαϊκή τους πορεία. Οι κινητικές διαταραχές που σχετίζονται με κρίσιμες γνωστικές ικανότητες στην προσχολική ηλικία απαιτούν έγκαιρη διάγνωση και αξιολόγηση (Naglieri, Salter & Edwards, 2004). Η έγκαιρη ανίχνευση είναι χρήσιμη στην έγκαιρη παρέμβαση και συμβάλλει στην πρόληψη ακαδημαϊκών και συναισθηματικών προβλημάτων, που μπορεί να οφείλονται έμμεσα στο ελλειματικό συντονισμό των κινήσεων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, *64*, 135–68.

Henderson, S.E., Sugden, D.A., & Barnett, A.L. (2007). *Movement assessment battery for children-2 second edition (Movement ABC-2)*. London, UK: The Psychological Corporation.

Naglieri J. A., & Das, J. P. (1997). *Cognitive Assessment System.* Itasca, IL: Reverside Publising.

Naglieri, J., Salter, C., & Edwards, G. (2004). Assessment of children with attention and reading difficulties using the Pass theory and cognitive assessment system. *Journal of Psychoeducational Assesssment, 22,* 93-105.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

ΤΣΙΦΟΠΑΝΟΠΟΥΛΟΥ, Ζ., ΧΡΥΣΑΓΗΣ, Ν., ΓΡΑΜΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ, Ε., ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ, Ε., ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η επίδραση προγραμμάτων ενδυνάμωσης έχει χρησιμοποιηθεί στην εκπαίδευση και αποκατάσταση ατόμων με εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ)(Dodd και συν, 2002; Verschuren και συν, 2011). Τα προγράμματα ενδυνάμωσης βασίζονται στις αρχές του λειτουργικού συστήματος ταξινόμησης της αναπηρίας και της επίδρασης στους παράγοντες 'Συμμετοχή και Δραστηριότητες' που επηρεάζονται σημαντικά (ICF, 2001). Τα ερευνητικά αποτελέσματα όμως είναι μέχρι σήμερα αντικρουόμενα. Ο σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση παρεμβατικού προγράμματος ενδυνάμωσης στην κινητικότητα παιδιών και εφήβων με ΕΠ. Συμμετείχαν 35 μαθητές/ τριες με ΕΠ, υψηλής λειτουργικότητας (GMFCS I-III), ηλικίας 12 έως 18 χρόνων, από τέσσερα σχολεία του λεκανοπεδίου Αττικής. Οι μαθητές/ τριες σε κάθε σχολείο χωρίστηκαν τυχαία (στρωσιγενής τυχαία δειγματοληψία με βάση το GMFCS) σε εκείνους που στελέχωσαν την πειραματική ομάδα (ΠΟ)(N=18) και την ομάδα ελλέγχου (ΟΕ)(N=17). Το πρόγραμμα ενδυνάμωσης οργανώθηκε σε σταθμούς με λειτουργικές ασκήσεις με το σωματικό βάρος καθώς και γιλέκα, σύμφωνα με τις αρχές της προοδευτικής ενδυνάμωσης (progressive resistance training)(Baechler & Earler, 2008). Η διάρκεια ήταν 10 εβδομάδες, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα κατά τη διάρκεια του προγράμματος φυσικής αγωγής του σχολείου. Οι μαθητές/ τριες αξιολογήθηκαν στις δοκιμασίες GMFM (D & E), Time Up and Go (TUG) και σπαστικότητα (προσαγωγοί του ισχίου και καμπτήρες γόνατος). Η στατιστική επεξεργασία έγινε με το SPSS-18 και ANCOVAs. Οι αρχικές μετρήσεις δεν ανέδειξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ΠΟ και την ΟΕ. Η στατιστική επεξεργασία στη συνέχεια (ANCOCAs) ανέδειξε σημαντικά αποτελέσματα αναφορικά με το GMFM (D & E)(D: F=4.520, p=.041, η^2=.124; E: F=7.328, p=.011, η^2=.186) και TUG (F=5.752, p=.022, η^2=.152), αλλά όχι για τη σπαστικότητα (προσαγωγοί ισχίου: F=.135, p=.715, η^2=.004; καμπτήρες γόνατος: F=.336, p=.566, η^2=.010). Συνολικά, το πρόγραμμα προοδευτικής ενδυνάμωσης είχε θετική επίδραση στην κινητικότητα των μαθητών/ τριών με ΕΠ, χωρίς αρνητική επίδραση στην σπαστικότητα. Τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά αφού προάγουν τη λειτουργικότητα, αλλά πρέπει να εξεταστούν σε μαθητές/ τριες με σοβαρότερη λειτουργική ταξινόμηση (GMFCS IV & V), σε διαφορετικό περιβάλλον, καθώς και με αξιολόγηση της διατήρησης των αποτελεσμάτων (follow up) προτού γενικευθούν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Baechle, T., & Earle, R. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed). Champain, IL: Human Kinetics.
Dodd, K., Taylor, N., & Damiano, D. (2002). A systematic review of the effectiveness of strength-training programs for people with cerebral palsy. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 82,* 1157-1164.
ICF (2001). *International Classification of Functioning Disability and Health*. Geneva: WHO. Retrieved from http://www.who.int/classifications/icf/en/
Verschuren, O., Ada, L., Maltais, B., Gorter, W., Scianni, A., & Ketelaar, M. (2011). Muscle strengthening in children and adolescents with spastic cerebral palsy: considerations for future resistance training protocols. *Physical Therapy, 91*, 1130–1139.

Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ.

Σ. ΧΑΡΙΤΟΥ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Οι εκτελεστικές λειτουργίες (αυτοέλεγχος, εργαζόμενη μνήμη και γνωστική ευελιξία) είναι πάρα πολύ στενά συνδεδεμένες με τη σχολική ετοιμότητα (Diamond, Barnett, Thomas & Munro, 2007). Η ανάπτυξή τους στην προσχολική ηλικία θεωρείται θεμελιώδους σημασίας, καθώς σχετίζονται όχι μόνο με δεξιότητες που αφορούν στην μετέπειτα ακαδημαϊκή επιτυχία (π.χ. μαθηματικά, ανάγνωση) (Diamond & Lee, 2011), αλλά και με θετική ψυχική και σωματική υγεία (Diamond, 2010). Πολύ σημαντικό στη διαδικασία ανάπτυξης των εκτελεστικών λειτουργιών είναι να ακολουθούνται αναλυτικά προγράμματα που ενισχύουν τη χαρά, την περηφάνεια και την αυτοπεποίθηση των παιδιών (Diamond, 2010) μέσα από το τρίπτυχο ΞΕΡΩ/ ΚΑΝΩ/ ΕΙΜΑΙ (Drake & Burns, 2004). Χρειάζεται να δομηθούν δραστηριότητες κατάλληλα προσαρμοσμένες στις ανάγκες των παιδιών προσχολικής ηλικίας, που όμως να ενισχύουν τις εκτελεστικές λειτουργίες και κυρίως να είναι προσανατολισμένες στην κίνηση, όπως τα παραδοσιακά παιχνίδια, οι παραδοσιακές πολεμικές τέχνες (π.χ. tae kwon do), η φυσική δραστηριότητα ή δραστηριότητες που συνδυάζουν άσκηση και έλεγχο του νου (π.χ. γιόγκα).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Diamond, A. (2010). The evidence base for improving school outcomes by addressing the whole child and by addressing skills and attitudes, not just content. *Early Education and Development, 21(5),* 780-793.
Diamond, A., Barnett, W.S., Thomas, J., & Munro, S. (2007). Preschool program improves cognitive control. *SCIENCE, 138,* 1387- 1388.
Diamond, A. & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *SCIENCE, 333,* 959-963.
Drake, S., & Burns, R. (2004). *Meeting standards through integrated curriculum.* USA: ASCD.

ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Α., ΜΠΑΡΖΟΥΚΑ Κ., ΝΟΥΤΣΟΣ Κ., ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ Ε., ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ Κ., ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΒΙΟ-ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Το ελατηριακό πρότυπο των κάτω άκρων διαμορφώνεται στη βάση της σκληρότητας (Blickhan, 1989) και υπολογίζεται με τη σχέση της μέγιστης κατακόρυφης εδαφικής αντίδρασης προς την κατακόρυφη μετατόπιση (d) του ΚΜ του σώματος. Η σκληρότητα των κάτω άκρων αυξάνεται με την αύξηση της συχνότητα αναπήδησης (Granata, et al., 2002) και τη χρήση υποδήματος (Bishop, et al., 2006). Ως μηχανισμός συνδέεται άμεσα με την ανθρώπινη κινητική δραστηριότητα και την αθλητική απόδοση. Για παράδειγμα, οι αθλητές ισχύος διαθέτουν υψηλότερη σκληρότητα των κάτω άκρων από αθλητές αντοχής, λόγω της απαίτησης για ταχύτερη μεταφορά δυνάμεων (Hobara, et al., 2008). Η μελέτη σχεδιάστηκε με βάση την υπόθεση πως το αθλητικό υπόδημα επηρεάζει τη σκληρότητα. Σκοπός ήταν να διερευνηθεί η σκληρότητα των κάτω άκρων σε νεαρές αθλήτριες πετοσφαίρισης και να συγκριθεί σε διαφορετικές συνθήκες εκτέλεσης. 14 νεαρές αθλήτριες (ηλικίας 13,7±0,9 ετών, αναστήματος 170,4±7,4cm και μάζας 61,4±6,9 kg) συμμετείχαν σε μετρήσεις επιτόπιων κάθετων επαναλαμβανόμενων αναπηδήσεων (two-legged hopping) διάρκειας 30 s, με συχνότητα 2,2Hz (2,16±0,04Hz) σε δύο συνθήκες: α) χωρίς αθλητικό υπόδημα και β) με αθλητικό υπόδημα. Χρησιμοποιήθηκε το ηλεκτρονικό δυναμοδάπεδο (Kistler 9286AA, 1000Hz). Αναλύθηκαν 10 διαδοχικές αναπηδήσεις (Bioware Software 2812 A1-3) μεταξύ της διάρκειας των 5 και 11s και έγινε στατιστική σύγκριση μεταξύ των δύο συνθηκών ($p<0,05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές διαφορές στις χρονικές διάρκειες επαφής και πτήσης, στην κατακόρυφη μετατόπιση και στους δείκτες σκληρότητας των κάτω άκρων (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Παράμετροι σκληρότητας στις δύο συνθήκες (M±SD)

	Χωρίς Υπόδημα	Με Υπόδημα	P-value
Διάρκεια αναπήδησης (s)	0,463±0,066	0,464±0,048	ns
Διάρκεια επαφής (s)	0,225±0,027	0,238±0,028	0,003
Διάρκεια πτήσης (s)	0,238±0,029	0,226±0,029	0,006
d ΚΜΣ (m)	0,071±0,016	0,064±0,016	0,006
Μέγιστη Κατακόρυφη Δύναμη (N/kg)	31,6±4,2	31,4±4,2	ns
Σκληρότητα (kN/d)	28,1±5,3	32,1±6,1	0,000
Σκληρότητα (kN/m/kg)	0,457±0,07	0,518±0,08	0,001

Η αυξημένη σκληρότητα των κάτω άκρων με τη χρήση αθλητικού υποδήματος ενδεχομένως επιδρά στο μυοτενόντιο σύστημα και συνεισφέρει στην αποδοτικότερη μεταφορά δυνάμεων και στη βελτίωση της απόδοσης (Bishop et al., 2006). Η διαπίστωση αυτή σε αναπτυξιακές ηλικιακές ομάδες μπορεί να αποτελέσει σημαντική παράμετρο για την οικοδόμηση της τεχνικής των κινήσεων σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της ικανότητας παραγωγής μυϊκής ισχύος και αποθήκευση ελαστικής ενέργειας του μυοτενόντιου συστήματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bishop, M., Fiolkowski, P., Conrad, B., Brunt, D. & Horodyski, M. (2006). Athletic footwear, leg stiffness, and running kinematics. *Journal of Athletics Training, 41*(4), 387-392.
Blickhan, R. (1989). The spring-mass model for running and hopping. *Journal of Biomechanics, 22*(11/12), 1217-1227.
Granata, K., Padua, D. & Wilson, S. (2002). Gender differences in active musculoskeletal stiffness. Part II. Quantification of leg stiffness during functional hopping tasks. *Journal of Electromyography and Kinesiology,12*(2), 128-135
Hobara, H., Kimura, K., Omuro, K., Gomi, K., Muraoka, T., Iso, S., et al. (2008). Determinants of difference in leg stiffness between endurance- and power-trained athletes. *Journal of Biomechanics, 41*(3), 506–514.

ERGONOMICS PRINCIPLES APPLIED ON THE DESIGN OF STRENGTH TRAINING PROGRAMS FOR MUSCULOSKELETAL DISORDERS

GIANIKELLIS K., SKIADOPOULOS A., GARCÍA VÁZQUEZ J.F., UNIVERSITY OF EXTREMADURA, SPORTS SCIENCE, CACERES, SPAIN

Background: Strength training is commonly based on the vague concept of one repetition maximum without taking into consideration the motor control and variability of the user. Accordingly, there is a need for using the Biomechanics methodology for both, the functional evaluation of the neuro-mechanical performance of the locomotor system and the analysis of the training exercises that compose the exercise of muscular force qualities.Usability is defined as the “effectiveness, efficiency and satisfaction with which specified users achieve specified goals in specific environments.” Usability, therefore, is an emerging criterion for the design of functional evaluation and training programs of muscular force qualities, based on the use of biomechanics methodology.The purpose of this study is to propose a new method for designing strength-training programs according to ergonomic criteria. To achieve this, we present “DynamSoft 2.0” software, based on 3D Inverse Dynamics, which solves many questions concerning the training of muscular force qualities. Methods: The “DynamSoft 2.0” software is a validate program developed for the Microsoft Windows Operating System in MATLAB R2010a, accepting as input standard ASCII data files exported from different data collection systems (motion capture, force platforms, EMG). Results: Results showed that any variation of kinematics and kinetics values change the mechanical load and its effect on joint structures, which should be an essential criterion for physiotherapy treatment design becauseshould be focusedon the need to take care about the prevention of injuries. Conclusion(s):It could be very useful to introduce the concept "usability" in the design and execution of training programs. Inverse Dynamics making possible to solve usability questions in the training of muscular force qualities. Key-Words:Usability; Biomechanics; strength training Funding acknowledgments.

BIBLIOGRAPHY

Escamilla, R.F. (2001). Biomechanics of the dynamic squat exercise. Medicine Science Sports Exercise. 33: 127 141.
Gianikellis,K.; Pantrigo, J.J.; Pulido, J. Ma. “BIOMSOFT: A software for biomechanical analysis of human movement”. In proceedings of XIXth International Symposium on Biomechanics in Sports, San Francisco. (2001).
Zatsiorsky, V.M. Biomechanical aspects of strength and strength training: an overview. In scientific proceedings: Applied Program. XXth International Symposium on Biomechanics in Sports: Strength training (Ed. Gianikellis, K. et al.), Cáceres (Spain), 211. (2002).
Clauser, C. E., McConville, J. T. And Young, J. W. Wight, volume and center of mass of segments of the human body, p. 59. WrightPatterson Air Force Base, OH (AMRL TR6970). (1969).

Woltring, H. J. Fortran package for Generalized, Cross – Validatory spline smoothing and differentiation. Advances in Engineering Software, 8, 2, 104113. (1986).
This presentation was supported by a grant (GR15161) from the Government of Extremadura (Spain).

ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΓΙΑ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟΥ ΑΝΑΠΗΡΙΚΟΥ ΑΜΑΞΙΔΙΟΥ

GIANIKELLIS K., SKIADOPOULOS A., CARO PUERTOLAS B., LABORATORIO DE BIOMECÁNICA DEL MOVIMIENTO HUMANO Y DE ERGONOMÍA, UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA, SPAIN

Εισαγωγή: Το χειροκίνητο αναπηρικό αμαξίδιο αποτελεί ένα από το πιο βασικά στοιχεία του εξοπλισμού των ατόμων με διαφοροποιημένη κινητική λειτουργία τόσο σε επίπεδο καθημερινότητας όσο και αθλητικής απόδοσης. Σκοπός: Παρουσιάζεται ο σχεδιασμός ενός πρωτότυπου αναπηρικού αμαξιδίου που ενσωματώνει αισθητήρες που καταγράφουν όλες τις βιομηχανικές και φυσιολογικές παραμέτρους που έχουν σχέση με την αθλητική τεχνική της προώθησης, την ασφάλεια και υγιεινή της οσφυικής σπονδυλικής στήλης, καθώς επίσης με την σταθερότητα, την ισορροπία και την απόδοση,δίνοντας απάντηση στην ανάγκη της χρηστικότητας των αμαξιδίων που σήμαίνει εξοπλισμό με ειδικά χαρακτηριστικά για χρήστες με ειδικά χαρακτηριστικά σε ειδικές συνθήκες χρήσης. Μέθοδος: Πρόκειται για τα εξής ηλεκτρονικά συστήματα: 1. μικροηλεκτρομηχανικά συστήματα: επιτρέπουν την τρισδιάστατη κινηματική ανάλυση της τεχνικής της προώθησης του χρήστη και τη μέτρηση της σταθερότητας και ισορροπίας του αμαξιδίου. 2. τριαξονικά επιταχυνσιόμετρα: επιτρέπουν την μέτρηση των δονήσεων στην οσφυική σπονδυλική στήλη σύμφωνα με τις προδιαγραφές ISO. 3. αισθητήρες καταγραφής της δύναμης που ασκείται επί του τροχού: επιτρέπουν την καταγραφή των συνιστώσων της ασκούμενης δύναμης επί της στεφάνης του τροχού και τον υπολογισμό των αντιστοίχων ροπών. 4. αισθητήρες μέτρησης της πίεσης επαφής: επιτρέπουν την καταγραφή και αξιολόγηση της κατανομής της πίεσης επί της επιφάνειας του καθίσματος δεδομένου ότι η κατανομή της επηρεάζεται από την παθολογία του χρήστη. 5. ΕΜΓραφο: επιτρέπει την μέτρηση της νευρομυϊκής συναρμογής και κόπωσης. Στα αναφερθέντα ηλεκτρονικά συστημάτα επικουρικά υπάρχει δυνατότητα χρήσης ειδικά σχεδιασμένου διαδρόμου και αναλυτή κατανάλωσης οξυγόνου. Όλα τα συστήματα έχουν αξιολογηθεί για την εγκυρότητα των μετρήσεων. Συμπεράσματα: Τα καταγεγραμμένα ηλεκτρονικά σήματαχρησιμοποιούνται ως κριτηρια εργονομικού σχεδιασμου των χειροκίνητων αμαξιδίων σύμφωνα με τα μορφολογικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά του χρήστη. Η παρούσα εργασία δίνει απάντησηστηνκατασκευή ενός πλήρους συστήματος λειτουργικών μονάδων ικανό να καταγράψει όλες τις βιομηχανικές και φυσιολογικές παραμέτρους που επιτρέπουν την αξιολόγηση της απόδοσης καθώς επίσης και του σχεδιασμού του αναπηρικού αμαξιδίου.
Λεξεις κλειδιά: βιομηχανική, χρηστικότητα, αναπηρικό αμαξίδιο, εργονομία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Burkett B. Technology in Paralympic sport: performance enhancement or essential for performance? Br J Sports Med, 2010; 44 pp. 215-20.
de Groot S, de Bruin M, Noomen SP, van der Woude LH. Mechanical efficiency and propulsion technique after 7 weeks of low-intensity wheelchair training. Clinical Biomechanics, 2008 23(4) pp. 434-41.
de Groot, S., Vegter, R.J.K., van der Woude, L.H.V. Effect of wheelchair mass, tire type and tire pressure on physical strain and wheelchair propulsion technique. Medical Engineering and Physic. 2013.
European Action Plan 2006-2007. INI/2006/21 05. 2006.
European Parliament. Situation of disabled people in the enlarged European Union: the Guidelines on the provision of Manual Wheelchairs in less resourced settings. World Health Organization. 2008
Η παρούσα εργασία υποστηρίχθηκε οικονομικά από την Αυτόνομη Κυβέρνηση της Extremadura, España (GR15161).

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Κ. ΜΠΡΕΓΙΑΝΝΗΣ[1,2,3], Ε. ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ[1,2], [1]ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, [2]ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, [3]ΚΥΚΛΟΣ «ΑΣΚΗΣΗ ΕΥΡΩΣΤΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

Η πολλαπλή σκλήρυνση (ΠΣ) θεωρείται απομυελινωτική νόσος του κεντρικού νευρικού συστήματος (Calabresi, 2004). Η απομυελύνωση των νευρικών κυττάρων είναι εκφυλιστική, επηρεάζει τη γρήγορη και αποτελεσματική μετάδοση της νευρικής ώσης και δημιουργεί μια σειρά από συμπτώματα που προκαλούν από ελάχιστη μέχρι βαριά αναπηρία στους ασθενείς (Calabresi, 2004). Η μυϊκή αδυναμία και η κόπωση αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά συμπτώματα που συμβάλλουν ενεργά στην μειωμένη ημερήσια δραστηριότητα και στον περιορισμό της ποιότητας ζωής σε άτομα με ΠΣ (Campbell και συν., 2015). Ωστόσο, η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την καθημερινή δραστηριότητα, τη μυϊκή δύναμη, την αντίληψη υγείας και τον δείκτη κόπωσης (Sabapathy και συν., 2011, Motl & Pilutti, 2012). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προσαρμοσμένου προγράμματος φυσικής κατάστασης στην λειτουργικότητα

Μεταβλητή	**Αθλητές (Α)**	**Ενεργά δραστήριοι (ΝΑ)**	**p**
Βάρος (kg)	70.6±6.6	71.6±5.8	0.772
Ύψος (cm)	168.1±3.6	174.2±5.1	0.038*
Λιπώδης μάζα (%)	7.55±5.2	13±3.98	0.047*

ασθενών με ΠΣ. Επτά ασθενείς με ΠΣ επιλέχτηκαν με δειγματοληψία ευκολίας, 5 γυναίκες και 2 άντρες. Η ηλικία τους ήταν 37±8.02 χρόνια, το σωματικό ύψος 168.2±14.4 cm, το σωματικό βάρος 74±30.5 kg, ο δείκτης μάζας σώματος 25.2±5.9 kg/m^2 και η διάγνωση της ΠΣ είχε γίνει 7.42±4.82 χρόνια πριν. Οι ασθενείς χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, στην πειραματική ομάδα (ΠΟ) και στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ), και αξιολογήθηκαν στην Ποιότητα Ζωή (QoL), Κλίμακα Κόπωσης FSS, Timed Up and Go (TUG) Test, 10-Meter Walk Test, 6-Minute Walk Test, Timed Up and Down Stairs Test (TUDS) και Sit to Stand (STS). Οι μετρήσεις και το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης έγιναν στην κατοικία των ασθενών και σε χώρους που υπήρχε άνεση. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 3 μήνες και αποτελούνταν από 2 συνεδρίες άνα εβδομάδα. Όλοι οι ασθενείς ολοκλήρωσαν αποτελεσματικά την διαδικασία, παρακολουθώντας συνολικά όλες τις συνεδρίες ενώ δεν παρουσιάστηκε καμία ανεπιθύμητη ενέργεια. Συνολικά, οι ασθενείς της ΠΟ παρουσίασαν βελτίωση σε όλες τις μεταβλητές πεδίου που αξιολογήθηκαν. Τη μεγαλύτερη βελτίωση εμφάνισαν στην δοκιμασία βάδισης 6 λεπτών ενώ αντίθετα, οι τιμές στην κλίμακα κόπωσης έδειξαν αύξηση ανάμεσα στην αρχική και τελική μέτρηση. Η ΟΕ παρουσίασε στασιμότητα και μικρή πτώση στις περισσότερες δοκιμασίες πεδίου. Συμπερασματικά, η εφαρμογή ενός κατ' οίκον προσαρμοσμένου προγράμματος φυσικής κατάστασης φαίνεται να είναι ευεργετική για τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής των ασθενών με ΠΣ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Calabresi, P.A. (2004). Diagnosis and management of multiple sclerosis. *American Family Physician, 70*, 1935-1944.
Campbell, E., Coulter, E.H., Mattison, P.G., Miller, L., McFadyen, A., & Paul, L. (2016). Physiotherapy rehabilitation for people with progressive multiple sclerosis: A systematic review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 97*, 141-151.
Motl, R.W., & Pilutti, L.A. (2012). Benefits of exercise training in multiple sclerosis. *Nature and Revolution of Neurology, 8*, 487-497.
Sabapathy, N.M., Minahan, C.L., Turner, G.T., & Broadsley, S.A. (2011). Comparing endurance- and resistance-exercise training in people with multiple sclerosis: a randomized pilot study. *Clinical Rehabilitation, 25*, 14-24.

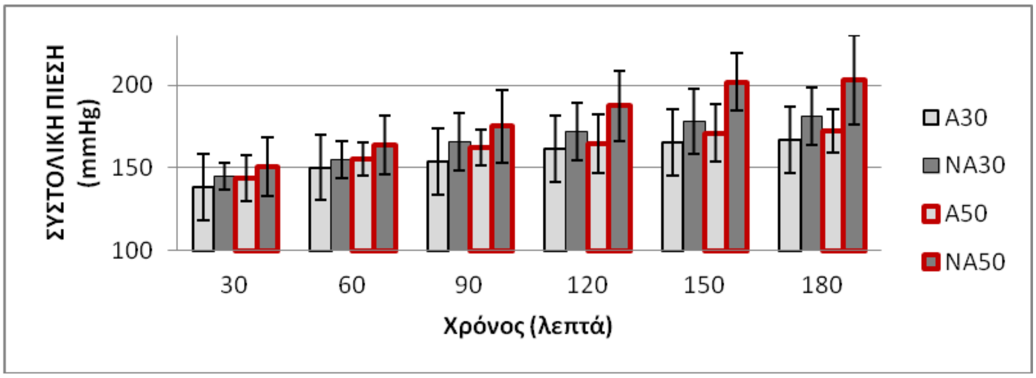
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΕΝΕΡΓΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

[1]ΝΤΑΛΑΠΕΡΑ Σ., [1]ΜΗΛΙΩΤΗΣ Π., [2]ΔΟΝΤΗ Ο., [1]ΚΟΣΚΟΛΟΥ Μ.,[1]ΓΕΛΑΔΑΣ Ν., [1]ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΤΟΜΕΑΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ, [2] ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΧΟΡΟΥ

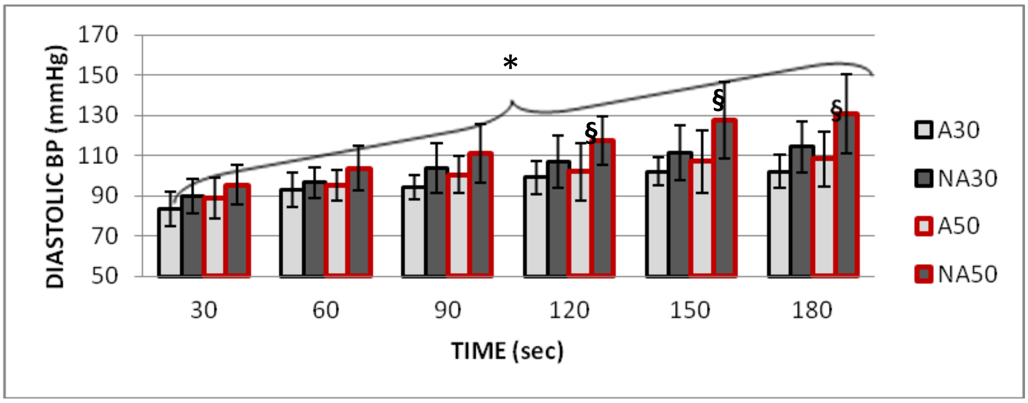
Εισαγωγή-Ανασκόπηση. Η αρτηριακή πίεση του ανθρώπου αποτελεί ζωτική φυσιολογική παράμετρο η οποία υπόκειται σε ρύθμιση μέσω των καρωτιδικών τασεο-ανακλαστικών (Rowell & O'Leary 1990). Κατά την ισομετρική άσκηση παρουσιάζονται έντονες μεταβολές και η συστηματική άσκηση ενδεχομένως να μετριάζει την εκδήλωση του τασεοανακλαστικού. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της παρατεταμένης ισομετρικής άσκησης διαφορετικών εντάσεων στην αρτηριακή πίεση αθλητών ενόργανης γυμναστικής και κινητικά ενεργών φοιτητών. Μέθοδος. Στη μελέτη συμμετείχαν 7 άνδρες αθλητές ενόργανης υψηλού επιπέδου (Α) ηλικίας 26±2 και 7 άνδρες που ήταν κινητικά ενεργοί(ΝΑ), ηλικίας 27±2.2. Συνολικά επισκέφτηκαν το εργαστήριο 2 φορές. Στην πρώτη επίσκεψη προσδιορίστηκε η μέγιστη εθελούσια δύναμη (MVC) χειρολαβής και στην συνέχεια εκτέλεσαν, για 3 λεπτά, ισομετρική συστολή στο 30%MVC. Ακολούθως και αντισταθμισμένα, εκτέλεσαν ισομετρική άσκηση στο 50% MVC. Για την καταγραφή των καρδιαγγειακών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε φωτοπληθυσμογράφος (Finometer 2300, FMS, Netherlands) και για την συνεχόμενη καταγραφή της δύναμης δυναμόμετρο (TSD 202A BIOPAC Systems, Inc., USA). Αποτελέσματα.

MVC (N)	648.4±48.3	567.6±49.3	0.038*

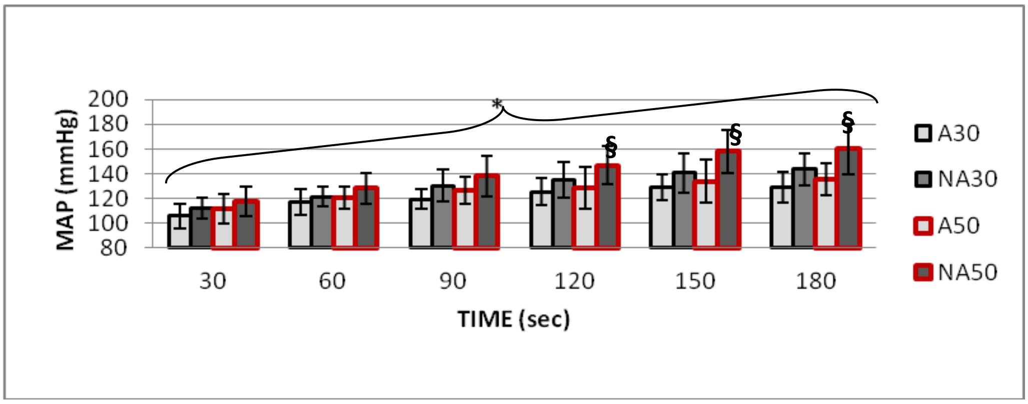
Πίνακας 1.1. Περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος



Σχήμα 1.1 Απόκριση της SBP κατά την ισομετρική άσκηση έντασης 30% και 50%MVC



Σχήμα 1.2 Απόκριση της DBP κατά την ισομετρική άσκηση έντασης 30% και 50%MVC



Σχήμα 1.3 Απόκριση της MAP κατά την ισομετρική άσκηση έντασης 30% και 50%MVC

Συζήτηση-Συμπεράσματα. Η συστολική αρτηριακή πίεση δεν διέφερε μεταξύ των δύο ομάδων, αντιθέτως η διαστολική και μέση πίεση ήταν υψηλότερη στα 120-150-180 δευτερόλεπτα_ στο 50%MVC στους μη αθλητές. Από τα παραπάνω αποτελέσματα συνεπάγεται ότι υπάρχει διαφορετική ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης ανάμεσα στις δύο πειραματικές ομάδες. Οι αθλητές έχουν την ικανότητα να ρυθμίζουν αποτελεσματικότερα την αρτηριακή τους πίεση και πιθανόν να έχουν υψηλότερη ευαισθησία των τασεοαντανακλαστικών γεγονός που σημαίνει ότι για το ίδιο αναλογικά έργο η πίεσή τους διαταράσεται λιγότερο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bevegard BS & Shepherd JT (1966). Circulatory effects of stimulating the carotid arterial stretch receptors in man at rest and during exercise. *Journal of Clinical Investigations* **45**, 132–142.

Papelier Y, Escourrou P, Gauthier JP & Rowell LB (1994). Carotid baroreflex control of blood pressure and heart rate in men during dynamic exercise. *Journal of Applied Physiology* **77**, 502–506.

Potts JT, Shi XR & Raven PB (1993). Carotid baroreflex responsiveness during dynamic exercise in humans. *American Journal of Physiology* **265**, H1928–H1938.
Rowell LB & O'Leary DS (1990). Reflex control of the circulation during exercise: chemoreflexes and mechanoreflexes. *Journal of Applied Physiology* **69**, 407–418.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ - ΑΘΛΗΤΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΝΟΥΤΣΟΣ Κ., ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π., ΜΠΑΓΙΟΣ Ι., ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή: Η διατροφή των αθλητών θα πρέπει να είναι ποιοτική και να καλύπτει πλήρως τις θρεπτικές και θερμιδικές (ενεργειακές) ανάγκες του οργανισμού, ώστε να μπορούν να αποδώσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής σε αθλήτριες, αθλητές χειροσφαίρισης υψηλής απόδοσης. Μέθοδος: Η μελέτη πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή 66 αθλητριών και 91 αθλητών χειροσφαίρισης (ηλικίας 17 έως 35.8 έτη), που αγωνίζονταν στην Α1 εθνική κατηγορία. Για τη διερεύνηση κατανάλωσης συμπληρωμάτων διατροφής οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν σχετικό ερωτηματολόγιο και τους ζητήθηκε: α) να καταγράψουν κάθε συμπλήρωμα που λαμβάνουν επί του παρόντος ή είχαν ληφθεί κατά τη διάρκεια των τελευταίων 6 μηνών (Βιταμίνες, μέταλλα/ηλεκτρολύτες, υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, λίπος, αθλητικά ποτά, άλλο) και β) για ποιους λόγους το χρησιμοποιούν (αύξηση μυϊκής μάζας, αύξηση δύναμης, αύξηση μυϊκής μάζας και δύναμης, χάσιμο λίπους, αύξηση άλματος, αύξηση αντοχής, άλλο). Με τη χρήση Chi-Square εκτιμήθηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ κατηγορικών μεταβλητών. Αποτελέσματα: Συνολικά το 68.2% (n=45) των αθλητριών και 46.2% (n=42) των αθλητών χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής. Οι αθλήτριες προτιμούν να καταναλώνουν κυρίως μέταλλα/ηλεκτρολύτες 50.0% (n=33) και αθλητικά ποτά 34.8% (n=23) ενώ οι αθλητές βιταμίνες 42.8 % (n=39) και πρωτεΐνες 40.6 % (n=37). Η πλειοψηφία των αθλητριών απάντησε ότι χρησιμοποιούσαν αυτά τα συμπληρώματα κυρίως για αύξηση της αντοχής 33.3% (n=22) και διέγερση του κεντρικού νευρικού συστήματος 33.3% (n=22) ενώ οι αθλητές για αύξηση μυϊκής μάζας και δύναμης 41,7 % (n=38) και αντοχής 37,3 % (n=34). Συμπέρασμα: Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ήταν σε συμφωνία με άλλες μελέτες όπου βρήκαν τις αθλήτριες να διαφέρουν σημαντικά των αθλητών στη συχνότητα χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής (Krumbach et al., 1999). Στα ομαδικά αθλήματα φαίνεται ότι τα αθλητικά ποτά και βιταμίνες-πολυβιταμίνες (Νούτσος & συν., 2012, Spriet et al., 2004) ήταν τα πιο επικρατέστερα συμπληρώματα με σκοπό να βελτιώσουν την απόδοσή τους για τους αθλητές και την αύξηση της ενέργειας για τις γυναίκες (Froiland, 2004). Συμπερασματικά, η σωστή εκπαίδευση των αθλητών με ακριβείς και κατάλληλες διατροφικές συμβουλές μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της απόδοσής τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Froiland, et al., (2004). IJSNEM, 14: 104–120.
Krumbach, et al., (1999). Int J Sport Nutr, 9: 416–425.
Spriet, et al., (2004). JSS, 22: 127–141.
Νούτσος & συν., (2012). Φυσική Αγωγή &Αθλητισμός, 32:2, 46 –58.

ΑΝΑΠΗΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

ΥΠ. ΔΡ. ΓΕΩΡΓΙΑ Λ. ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ, PHD SPORT & DISABLED TOURISM, M.SC SPORT MANAGEMENT, M.SC ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT, B.SC ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Αναπηρικός τουρισμός είναι η συνεχής προσπάθεια για να εξασφαλιστούν τουριστικοί προορισμοί, προϊόντα και υπηρεσίες προσιτά σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από τους φυσικούς τους περιορισμούς, αναπηρία ή ηλικία. Περιλαμβάνει δημόσιες και ιδιωτικές τουριστικές περιοχές. Ο όρος έχει οριστεί από Darcy και Dickson ως εξής: Ο Προσβάσιμος τουρισμός επιτρέπει στους ανθρώπους με απαιτήσεις πρόσβασης, συμπεριλαμβανομένης της κινητικότητας, όρασης, ακοής και γνωστικές διαστάσεις της πρόσβασης, να λειτουργούν ανεξάρτητα και με την ισότητα και την αξιοπρέπεια μέσα από την παράδοση των καθολικού σχεδιασμού τουριστικών προϊόντων, υπηρεσιών και περιβαλλόντων. Ο ορισμός αυτός περιλαμβάνει όλους τους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ταξιδεύουν με παιδιά σε καροτσάκια, άτομα με αναπηρίες και ηλικιωμένους. Η σύγχρονη κοινωνία έχει όλο και μεγαλύτερη επίγνωση της έννοιας της ένταξης των ατόμων με αναπηρίες. *Ο Αναπηρικός και προσβάσιμος Τουρισμός είναι και δικαίωμα και υποχρέωση! Αναξιοποίητη για την Ελλάδα η διεθνής τουριστική αγορά των ΑμεΑ.* Ο σχεδιασμός τουριστικής πολιτικής στην χώρα μας δεν έχει διαχρονικά συμπεριλάβει ως κριτήριο την ικανοποίηση των αναγκών των τουριστών με αναπηρία. Πρόκειται περί στρατηγικού λάθους, όπως αποδεικνύουν τα σχετικά στοιχεία και ευρήματα με την

διεθνή τουριστική αγορά των ΑμεΑ. Με στοιχεία από το Ευρωπαϊκό Forum για την Αναπηρία (European Disability Forum), υπάρχουν περίπου 50 εκατομμύρια άνθρωποι με κάποιας μορφής αναπηρία στην Ευρώπη. Αν ληφθεί μάλιστα υπόψη ο ταχέως αναπτυσσόμενος πληθυσμός ηλικίας άνω των 65 και το γεγονός ότι τα άτομα με αναπηρία σπάνια ταξιδεύουν μόνα τους, τότε αυτή η αγορά σχεδόν τριπλασιάζεται. Τα πιο αξιόπιστα στοιχεία μας προσφέρονται από αναλυτική μελέτη του γερμανικού υπουργείου οικονομικών που είχε ως θέμα την δυναμική, τις προδιαγραφές και τις ιδιαιτερότητες της συγκεκριμένης τουριστικής αγοράς. Τα τεκμήρια της μελέτης "κραυγάζουν" υπέρ της αναγκαιότητας να επενδυθεί νους και χρήμα υπέρ της προσέλκυσης της τουριστικής αγοράς των ΑμεΑ, ιδιαίτερα από χώρες όπως η Ελλάδα, η οικονομία της οποίας είναι άμεσα συνδεδεμένη με το τουριστικό προϊόν. Προαπαιτούμενο για την επιτυχημένη ανάπτυξη ενός Προσβάσιμου Τουριστικού Προϊόντος είναι η Ολιστική Προσέγγιση. Λέξεις κλειδιά: αναπηρία, προσβασιμότητα, τουρισμός, αναψυχή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

European Disability Forum
Darcy, S., & Dickson, T. (2009). A Whole-of-Life Approach to Tourism: The Case for Accessible Tourism Experiences. Journal of Hospitality and Tourism Management, 16(1), 32-44.
World Health Organization (2007). Global Age-friendly Cities Guide from http://www.who.int/ageing/age_friendly_cities/en/index.htm
ENAT (European Network for Accessible Tourism)

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΔΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΣΕ ΔΗΜΟΥΣ ΤΗΣ ΝΟΤΙΑΣ ΑΘΗΝΑΣ

ΣΤΑΜΑΤΙΑΔΗ Χ.

Οι ερευνητές έχουν αποδείξει τα οφέλη της άσκησης και ταυτόχρονα επισημαίνουν την ανάγκη εξεύρεσης τρόπων μεγαλύτερης συμμετοχής των ενηλίκων σε φυσικές δραστηριότητες. Οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής προσπαθούν να επέμβουν ώστε να ενταχθεί η φυσική δραστηριότητα στην καθημερινή ζωή των ενηλίκων και να αφήσουν για πάντα τον καθιστικό τρόπο ζωής. Η Ανδραγωγική θεωρία διατυπωμένη από τον Malcom Knowles (1968) δύναται να συνεισφέρει στις εκπαιδευτικές διαδικασίες που εφαρμόζουν οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής κατά τη διάρκεια των φυσικών δραστηριοτήτων. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικής εφαρμογής της Ανδραγωγικής Θεωρίας στα προγράμματα άθλησης για όλους των Δήμων της Νότιας Αθήνας. Στη μελέτη αυτή θα περιγραφούν οι στάσεις των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής που συνάδουν με το ανδραγωγικό εκπαιδευτικό μοντέλο στα προγράμματα άθλησης για όλους των Δήμων. Η δειγματοληπτική ποσοτική έρευνα επιλέχθηκε για τη διεξαγωγή της έρευνας και εφαρμόσθηκε στον Ο.Π.Α.Ν.Δ.Α. (Οργανισμός Πολιτισμού Αθλητισμού και Νεολαίας Δήμου Αθηναίων). Το δείγμα της έρευνας πλαισιώθηκε από Καθηγητές Φυσικής Αγωγής άνδρες και γυναίκες που εκπονούν ή που έχουν πραγματοποιήσει προγράμματα άθλησης για όλους σε Δήμους. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ως ερευνητικό εργαλείο συνέβαλλε να μετρήσουμε αν οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής προσπαθούν να χτίσουν μια αμοιβαία διδασκαλία με συνεργατικότητα, στοχεύοντας στη μείωση του άγχους και του φόβου της αποτυχίας των συμμετεχόντων, αλλά και στην αποφυγή ενός εκπαιδευτικού κλίματος που περιέχει στοιχεία σχολικής τάξης. Παράλληλα, μετρήθηκε αν οι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής αντιμετωπίζουν την ενήλικη εκπαίδευση με ρόλο εμψυχωτή, συντονιστή με χιούμορ, με ενθουσιασμό, με σιγουριά που προωθεί σε καθημερινή βάση τις ψυχολογικές ανάγκες των αθλουμένων για ευχαρίστηση, φιλικότητα, κοινωνικότητα, επάρκεια, αυτό-καθορισμό, αυτονομία και εσωτερική παρακίνηση. Όσο αφορά στην επεξεργασία των δεδομένων, η έρευνα εντόπισε μια θετική στάση των Κ.Φ.Α. στην ενσωμάτωση των ανδραγωγικών μεθόδων, αλλά και τη διατήρηση ενός παραδοσιακού παιδαγωγικού μοντέλου στα προγράμματα άθλησης των ενηλίκων . Ωστόσο, η έρευνα δεν εξακρίβωσε τον τρόπο που εκπαιδεύονται οι ενήλικες στις φυσικές δραστηριότητες των Δήμων. Επίσης δεν ανάδειξε την ανδραγωγική μέθοδο ως την βέλτιστη εκπαιδευτική προσέγγιση προκειμένου να εφαρμόσουν οι Κ.Φ.Α. στα προγράμματα άθλησης των ενηλίκων των Δήμων. Μελλοντικές έρευνες με μεγαλύτερο δείγμα, με επιμήκυνση της διάρκειας εκπόνησης και με εφαρμογή διαφορετικών εκπαιδευτικών μεθόδων μπορεί να συμβάλλει στην ανάδειξη άλλων συμπερασμάτων. Λέξεις-κλειδιά: αποτελεσματική εφαρμογή των Αρχών Ανδραγωγικής Θεωρίας, προγράμματα φυσικών δραστηριοτήτων, Δήμος Αθηναίων, Καθηγητές Φυσικής Αγωγής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

Βαϊκούση Δ, Βαλάκας Ι., Γιαννακοπούλου Ε., Γκιάστας Ι., Κόκκος Α. & Τσιμπουκλή Α., (2008). *Εισαγωγή στην Εκπαίδευση Ενηλίκων: Εκπαιδευτικές Μέθοδοι- Ομάδα Εκπαιδευομένων.* Δ΄ Τόμος. Πάτρα, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Βεργίδης Δ., (2008). *Εισαγωγή στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*: *Η Εξέλιξη της Εκπαίδευσης Ενηλίκων στην Ελλάδα και η Κοινωνικο-οικονομική Λειτουργία της.* Β΄ Τόμος, Πάτρα Ε.Α.Π. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

A Toolkit for Teaching Adults (2012), Northwest Center for Public Health Practice, SCHOOL OF PUBLIC HEALTH , UNIVERSITY of WASHINGTON

American College of Sports Medicine. (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Brookfield, S. D. (1986). *Understanding and facilitating adult learning.* San Francisco: Jossey-Bass.

Bruner, J. S. (1961). *The process of education.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bruner,J.S. (1973). *The Relevance of Education*, Norton, New York.

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΩΝ PLAYOFFS ΣΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΣ SUPERLEAGUE

ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ[1], ΔΡΙΚΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ2, [1]ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ, [2]ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Εισαγωγή. Το σύστημα διεξαγωγής του πρωταθλήματος είναι μηχανισμός που χρησιμοποιείται από τις διοργανώτριες αρχές για την προσέλκυση φιλάθλων έχοντας ως κύριο κριτήριο την οικονομική βιωσιμότητα (Szymanski, 2003). Η ενδεχόμενη αλλαγή στο σύστημα διεξαγωγής του πρωταθλήματος ποδοσφαίρου της Superleague προκάλεσε το έντονο ενδιαφέρον των φιλάθλων αλλά και την παρέμβαση πολιτικών και πολιτειακών παραγόντων. Στην παρούσα μελέτη εξετάζεται η αποτελεσματικότητα της υφιστάμενης διαδικασίας των playoffs αναλύοντας την επίδρασή της στην συμπεριφορά των φιλάθλων που εκφράζεται με την προσέλευσή τους στο γήπεδο. Μέθοδος. Δείγμα της έρευνας αποτελεί το σύνολο των αγώνων (κανονική περίοδος και playoff) N=168 των ομάδων που μετείχαν στα playoffs των τελευταίων επτά πρωταθλημάτων (2009/10 – 2015/16). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με πολλαπλή παλινδρόμηση έχοντας ως εξαρτημένη μεταβλητή τον αριθμό των εισιτηρίων ανά αγώνα. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές, εκτός από την ψευδομεταβλητή για τα playoffs, χρησιμοποιήθηκαν η ημέρα, η ώρα, η αγωνιστική περίοδος και οι αγώνες ντέρμπυ μεταξύ των ομάδων Ο.Σ.Φ.Π., Π.Α.Ο., Α.Ε.Κ και Π.Α.Ο.Κ. Εξάλλου, ελήφθη υπόψη η πιθανότητα νίκης της γηπεδούχου ομάδας και η αβεβαιότητα για το αποτέλεσμα του αγώνα, δείκτες που υπολογίστηκαν σύμφωνα με την μέθοδο των Babatunde, Forrest, και Simmons (2008) με βάση τα προγνωστικά προκαθορισμένης απόδοσης. Αποτελέσματα. Η διαδικασία των playoffs έχει στατιστικά σημαντική αρνητική επίδραση στην συμπεριφορά των φιλάθλων των οποίων η προσέλευση στο γήπεδο μειώνεται κατά 4.000 σε σχέση με την κανονική περίοδο. Παρατηρείται γενικότερα τάση μειωμένης προσέλευσης ενώ όπως αναμενόταν οι φίλαθλοι προτιμούν κυρίως τα ντέρμπυ. Αντίθετα, η ημέρα και ώρα διεξαγωγής του αγώνα δεν βρέθηκε να έχουν στατιστικά σημαντική επίδραση. Τέλος, η προσέλευση μεγιστοποιείται όταν η πιθανότητα νίκης της γηπεδούχου ομάδας είναι στο .67, ενώ η αβεβαιότητα για το αποτέλεσμα του αγώνα δεν φαίνεται να επηρεάζει την απόφαση των φίλαθλων για την προσέλευσή τους στο γήπεδο.

Συζήτηση. Το μειωμένο ενδιαφέρον των φιλάθλων για την διαδικασία των playoffs θα πρέπει να προβληματίσει τους διοικούντες την Superleague για τον σχεδιασμό του νέου συστήματος διεξαγωγής του πρωταθλήματος. Η μεγιστοποίηση της προσέλευσης όταν η γηπεδούχος ομάδα έχει πιθανότητα νίκης .67 είναι ελαφρά υψηλότερη από μετρήσεις αντίστοιχων ερευνών (Knowles, Sherony, & Haupert, 1992; Peel & Thomas, 1996) και δικαιολογείται από την παρουσία φιλάθλων μόνο της γηπεδούχου ομάδας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Babatunde, B., Forrest, D., & Simmons, R. (2008). Outcome uncertainty measures: how closely do they predict a close game? In J. Albert & R. H. Koning (Eds.), *Statistical Thinking is Sports*. Boca Raton, FL: Taylor & Francis Group.

Knowles, G., Sherony, K., & Haupert, M. (1992). The demand for major league baseball: a test of the uncertainty of outcome hypothesis. *The American Economist, 36*, 72-80.

Peel, D., & Thomas, D. (1996). Attendance Demand: An Investigation of Repeat Fixtures. *Applied Economic Letters, 3*(6), 391-394.

Szymanski, S. (2003). The Economic Design of Sporting Contests. *Journal of Economic Literature, XLI*, 1137-1187.

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΥ MUNDIAL 2014 (ΦΑΣΗ ΟΜΙΛΩΝ)

Κ. ΝΟΜΙΚΟΣ, Β. ΑΡΜΑΤΑΣ, Μ. ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΘΗΝΑΣ, ΕΚΠΑ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει και να αναλύσει τη συμμετοχή του τερματοφύλακα στην επιθετική ανάπτυξη του παιχνιδιού της ομάδας του στο Mundial της Βραζιλίας που διεξήχθη το καλοκαίρι του

2014. Με την χρησιμοποίηση του προγράμματος της βιντεοανάλυσης, Longo-match, έγινε ανάλυση 48 αγώνων στη φάση των ομίλων, όπου πραγματοποιήθηκαν από 32 ομάδες και αναλύθηκαν 2097 φάσεις επιθετικής συμπεριφοράς του τερματοφύλακα. Χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στατιστικά και για τις συγκρίσεις των συχνοτήτων χρησιμοποιήθηκε το χ^2-τεστ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τις 2097 φάσεις ο τερματοφύλακας συμμετείχε στην επιθετική ανάπτυξη της ομάδας και στα δύο ημίχρονα, με ποσοστά 49.5% και 50.5% αντίστοιχα. Επίσης, ο τρόπος που έφτανε η μπάλα στον τερματοφύλακα και συνεπώς το είδος της έναρξης της επίθεσης, ήταν από τους συμπαίκτες του σε ποσοστό 32,5% και από τους αντιπάλους, είτε άμεσα, ή είτε από άουτ 31% και 28,4% αντίστοιχα. Ο τερματοφύλακας στην περίπτωση επαφής με την μπάλα παρατηρήθηκε πως χρησιμοποιεί λιγότερο τα χέρια (27,1%), από ότι τα πόδια (72,9%). Άλλος ένας παράγοντας που αναλύθηκε ήταν η πίεση που δέχεται ο τερματοφύλακας όταν έρχεται σε επαφή με την μπάλα (86,3%). Επίσης, ο τερματοφύλακας στην επιθετική ανάπτυξη της ομάδας του συμμετέχει περισσότερο με τα πόδια (81.2%), απ'ότι με τα χέρια. Το είδος της μεταβίβασης που χρησιμοποίησε ήταν η μεγάλη μεταβίβαση (44,3%), η μικρή μεταβίβαση (30,6%) και η μεταβίβαση με τα χέρια (14,3%). Από τις μεταβιβάσεις του το 67,2% ήταν επιτυχείς και η πίεση που δεχόταν ο παίκτης υποδοχής της μπάλας έφτανε σε ποσοστό 55,8%. Τα αποτελέσματα δείχνουν τη σημαντικότητα της συμμετοχής του τερματοφύλακα στο επιθετικό παιχνίδι στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Επίσης οι προπονητές θα πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη σημασία στη βελτίωση των τεχνικοτακτικών στοιχείων των τερματοφυλάκων που έχουν σχέση με την επιθετικήσυμπεριφορά. Λέξεις κλειδιά: βιντεοανάλυση, τερματοφύλακας, επιθετικό παιχνίδι, παγκόσμιο κύπελλο.

Η ΑΛΛΑΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (BUNDESLIGA)

Α. ΣΑΜΙΩΤΗΣ, Γ. ΠΟΛΙΤΗΣ, Α., Μ. ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΘΗΝΑΣ, ΕΚΠΑ

Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να ερευνήσει τη συχνότητα αλλαγής των προπονητών στη διάρκεια του πρωταθλήματος του γερμανικού επαγγελματικού ποδοσφαίρου. Ταυτόχρονα δε να ανελίξει κάποιον προβληματισμό για το «συγκυριακό» και «ευάλωτο» εργασιακό-επαγγελματικό καθεστώς που χαρακτηρίζει τον προπονητικό ρόλο. Γι' αυτόν το σκοπό καταγράφηκαν όλες οι αλλαγές προπονητών των ομάδων της Bundesliga A, B και C (N= 168) που έγιναν κατά τη διάρκεια του πρωταθλήματος των αγωνιστικών περιόδων 2013-14, 2014-15 και 2015-16. Στη στατιστική ανάλυση λήφθηκαν υπόψη μόνο οι αλλαγές προπονητών (N= 68) στις οποίες ο προπονητής καθοδήγησε την ομάδα το λιγότερο για τέσσερις αγωνιστικές. Οι μεταβλητές που αναλύθηκαν στατιστικά ήταν σχετικές με τη συχνότητα αλλαγής των προπονητών ανά κατηγορία, ανά αγωνιστική περίοδο και ανά γύρο. Χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στατιστικά και για τις συγκρίσεις των συχνοτήτων το χ^2-τεστ. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό των ομάδων (40,5%, 198/68) άλλαξε προπονητή χωρίς να παρατηρηθούν σημαντικές διαφορές στις τρεις εξεταζόμενες αγωνιστικές περιόδους ($p > .05$). Επίσης διαπιστώθηκε ότι η συχνότητα των αλλαγών αυξήθηκε προς την χαμηλότερη κατηγορία (BL-A=31,5%, BL-B=44,4%, BL-C=45%). Τέλος οι περισσότερες αλλαγές προπονητών (47/69.1%) έλαβαν χώρα στον πρώτο σε σχέση με τον δεύτερο γύρο (21/ 30.9%) και μάλιστα ένα μεγάλο ποσοστό αλλαγών (36,8%) έγινε στο πρώτο μισό του πρώτου γύρου. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης φανερώνουν την ανασφάλεια και αβεβαιότητα που χαρακτηρίζουν το επάγγελμα του προπονητή ποδοσφαίρου γεγονός που θα πρέπει να ληφθεί υπόψη τόσο από την ομοσπονδία προπονητών ποδοσφαίρου και από τα ιδρύματα που ασχολούνται με την εκπαίδευση των προπονητών. Λέξεις κλειδιά: Αλλαγή προπονητή, προπονητής ποδοσφαίρου, επαγγελματικό γερμανικό ποδόσφαιρο.

ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΖΩΝΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΙΝΑΛΙΣΤ ΟΜΑΔΩΝ ΓΑΛΛΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΓΑΛΛΙΑΣ ΤΟΥ EURO 2016

Π. ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ, Α. ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Β. ΑΡΜΑΤΑΣ, Μ. ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΘΗΝΑΣ, ΕΚΠΑ

Βασικός στόχος της επιθετικής συμπεριφοράς των ομάδων είναι να εισέλθουν στην επιθετική ζώνη, όπου κατω από την πίεση του χώρου, του χρόνου και των αντιπάλων προσπαθούν να επιτύχουν μια τελική ενέργεια με τελικό στόχο το γκολ. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να φανεί με ποιον τρόπο ομάδες υψηλού επιπέδου προσπαθούν να εισέλθουν στην επιθετική ζώνη, αλλά και ποιό είναι το αποτέλεσμα των ενεργειών εντος αυτής. Γι' αυτόν το σκοπό καταγράφηκαν και εξετάσθηκαν με τη μέθοδο της βιντεοανάλυσης όλες οι τεχνικοτακτικές ενέργειες που πραγματοποίησαν σε 14 αγώνες οι δύο φιναλίστ ομάδες του τελικού του ευρωπαϊκού κυπέλλου του 2016 που έλαβε χώρα στα γήπεδα της Γαλλίας. Συγκεκριμένα καταγράφηκαν και αναλύθηκαν 505 επιθετικές φάσεις εισόδου στο επιθετικό τρίτο του γηπέδου καθώς και το τελικό αποτέλεσμα αυτών των ενεργειών (263 για τη Γαλλία και 242 για τη Πορτογαλία). Οι μεταβλητές που αναλύθηκαν στατιστικά ήταν σχετικές με τον τρόπο εισόδου στο επιθετικό τρίτο του γηπέδου καθώς και με το αποτέλεσμα των τεχνικοτακτικών ενεργειών. Χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στατιστικά, ενώ για τις συγκρίσεις των συχνοτήτων το χ^2-τεστ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι δύο ομάδες προσπάθησαν να εισέλθουν στη ζώνη της επίθεσης με σημαντικές διαφορές, είτε μετά από επανάκτηση της μπάλας, είτε με στατικές φάσεις. Η μελύτερη συχνότητα εισόδου εκδηλώθηκε κυρίως με ατομικές ενέργειες (30,10%), με απλούς συνδυασμούς (32,67%), με διεισδυτικές πάσες (33.66%), ενώ ελάχιστα φάνηκαν ενέργειες της υποομαδικής τακτικής, όπως το overlapping (0,79%), η διπλή πάσα (0.40%) και η πάσα 1-2 (2.38%). Διαπιστώθηκε επίσης, ότι η Πορτογαλία επιτέθηκε περισσότερες φορές ($p<0.05$) με αντεπιθέσεις (18.6%) σε σύγκριση με την Γαλλία (7.2%). Το 25,94% των εισόδων στο επιθετικό τρίτο έγινε στο τελευταίο τέταρτο του αγώνα, ποσοστό μεγαλύτερο από αυτά των άλλων τετάρτων του παιχνιδιού. Από το σύνολο των εισόδων στο επιθετικό τρίτο μόλις στο 4,36% σημειώθηκε επίτευξη τέρματος, ενώ 49,31% υπήρξε απώλεια κατοχής της μπάλας, 25,54% ήταν άουτ και 16,44% μπλοκάρισμα από τον τερματοφύλακα. Τα αποτελέσματα προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες που θα μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές σε ένα καλύτερο σχεδιασμό προπονητικών προγραμμάτων. Θα πρέπει να σχεδιαστούν προγράμματα προπόνησης που θα πρέπει να περιέχουν ασκήσεις και παιχνίδια με πίεση του αντιπάλου, του χώρου και του χρόνου, αλλά και ασκήσεις που θα περιλαμβάνουν ενέργειες όπως το 1-2, overlapping, διπλή πάσα. Λέξεις κλειδιά: ποδόσφαιρο, βιντεοανάλυση, επιθετική ζώνη, τεχνικοτακτικές ενέργειες

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΒΑΛΛΟΜΕΝΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΥΣΤΟΧΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 10-12 ΕΤΩΝ

ΣΟΥΓΛΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ[1], ΓΚΑΛΜΠΟΥΚΙΝΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑ[2], ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ[1], [1]ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, [2] ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η εξέταση της μεταβλητότητας εξάσκησης (χρησιμοποιώντας την ομαδοποιημένη, τη διαδοχική και την τυχαία εξάσκηση), στην εκτέλεση, τη μάθηση και την αποτελεσματικότητα του επανορθωτικού λακτίσματος (πέναλτι) σε αθλητές της ποδοσφαίρισης ηλικίας 10-12 ετών, σε περιβάλλον ποδοσφαιρικής προπόνησης. Το δείγμα αποτέλεσαν συνολικά 24 αθλητές της ποδοσφαίρισης (ηλικίας.= 11,4 ±0,7 ετών) οι οποίοι χωρίστηκαν με τυχαίο τρόπο σε τρεις ισάριθμες (n=8) πειραματικές ομάδες (ομαδοποιημένης, διαδοχικής και τυχαίας εξάσκησης). Χρησιμοποιήθηκαν 3 στόχοι (Α, Β, Γ) μήκους 1,20 εκατοστά χ 1,20 πλάτος με 4 ομόκεντρους κυκλικούς στόχους ακτίνας 15, 30, 45, 60 εκατοστών από το κέντρο του κύκλου όπου ο κάθε ένας αντιπροσώπευε και έναν αριθμό μιας κλίμακας μέτρησης που ξεκίναγε από τον αριθμό 4 στο κέντρο και σταδιακά μειωνόταν σε 3, 2, 1 προς το εξωτερικό των κύκλων του στόχου, νόρμες εγκυρότητας, (Malina et al., 2005;Rosch et al., 2000). Πραγματοποιήθηκαν συνολικά τρεις μετρήσεις, την πρώτη ημέρα έγινε η φάση της αρχικής μέτρησης, τη δεύτερη ημέρα η φάση της εξάσκησης η οποία διήρκησε 9 ημέρες και στη συνέχεια η μέτρηση της φάσης μεταφοράς. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το μικτό πειραματικό σχέδιο 3 x 9 (Ομάδες Εξάσκησης x Μετρήσεις) και έγινε ανάλυση διασποράς (ANOVA) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον τελευταίο παράγοντα για την αξιολόγηση της αποδοτικότητας των ποδοσφαιριστών, ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε για $p<0,05$. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η ομάδα των αγοριών που εξασκήθηκε με την τυχαία μέθοδο εξάσκησης, είχε σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα $p<0,05$, από τις άλλες δύο ομάδες. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν τη σημαντικότητα της προπόνησης τυχαίας εξάσκησης στον προπονητικό προγραμματισμό, γεγονός που πρέπει να αξιολογηθεί από τους προπονητές των αναπτυξιακών ηλικιών σε ότι αφορά την εκμάθηση και προπόνηση των τεχνικών δεξιοτήτων των νεαρών ποδοσφαιριστών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Travlos AK. (2010). Specificity and variability of practice, and contextual interference in acquisition and transfer of an underhand volleyball serve. Percept Mot Skills ;110(1):298-312..

van den Tillaar R, Marques MC. (2013). Effect of specific versus variable practice upon overhead throwing speed in children. Percept Mot Skills. 2013 Jun;116(3):872-84

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΣΤΗ ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ CK ΚΑΙ ΤΗΣ LDH ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΣΟΥΓΛΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ[1], ΓΚΑΛΜΠΟΥΚΙΝΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑ[2], ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ[1], ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ[1],
[1]ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ,[2]ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Σκοπός της παρούσης μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση των παιχνιδιών μικρών αγωνιστικών χώρων σε ότι αφορά τη μεταβολή της κρεατινικής κινάσης (CK) και της γαλακτικής αφυδρογωνάσης (LDH) σε ερασιτέχνες αθλητές της ποδοσφαίρισης. Εξετάστηκαν συνολικά 24 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές, από τους οποίους οι 12 ηλικίας (26.4±1,7ετών) αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα, ενώ οι υπόλοιποι 12 ηλικίας (25.7±1,4) ετών, αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα έκανε προπόνηση σε μικρούς αγωνιστικούς χώρους σε διάσταση 20χ30m και αναλογία παικτών 3V3, ενώ ο χρόνος άσκησης ήταν 4 min και το διάλειμμα 2 min. Η συνολική διάρκεια εργασίας της προπόνησης ήταν 24 min και το διάλειμμα 12 min (6 σετ των 4 min με ενδιάμεσο διάλειμμα 2 min). Η ομάδα ελέγχου την ίδια μέρα κάτω από τις ίδιες καιρικές συνθήκες, έκανε προπόνηση βελτίωση αερόβιας ικανότητας με τη συνεχόμενη μέθοδο η οποία είχε συνολική διάρκεια ίδια με την πειραματική ομάδα. Η πειραματική ομάδα και η ομάδα ελέγχου υποβλήθηκαν σε πέντε αιμοληψίες, πριν την αγωνιστική δραστηριότητα, αμέσως μετά, 24, 48 και 72 ώρες μετά. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το πειραματικό σχέδιο 2 x 5 (Ομάδες Σύγκρισης x Μετρήσεις) για ανεξάρτητα δείγματα με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα Μετρήσεις. Για την περαιτέρω (post hoc) ανάλυση και τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών ευρημάτων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος Bonferroni. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε για $p \leq 0.05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι για τους αθλητές της πειραματικής ομάδας, η συγκέντρωση της CK και της LDH κυμάνθηκε σε: (α) στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα πριν την προπόνηση σε σχέση με τη συγκέντρωσή της μετά την προπόνηση και 24 ώρες μετά την προπόνηση, ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν υπήρξαν σημαντικές μεταβολές. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαφαίνεται ότι η προπόνηση παιχνιδιών μικρών αγωνιστικών χώρων μπορεί να επιφέρει σημαντικές διαφοροποιήσεις στις παραμέτρους της CK και της LDH στους ερασιτέχνες αθλητές έως και 24 ώρες μετά το πέρας αυτής. Τα αποτελέσματα αυτά είναι απαραίτητο να αξιολογηθούν από όλους όσους εμπλέκονται με τον προπονητικό προγραμματισμό των ομάδων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chatzinikolaou, A., Draganidis, D., Avloniti, A., Karipidis, A., Jamurtas, A.Z., Skevaki, C.L., Tsoukas, D., Fatouros, I. (2014). The microcycle of inflammation and performance changes after a basketball match. Journal of Sports Science, 32, 870–882.

Souglis A, Papapanagiotou A, Bogdanis GC, Travlos A, Apostolidis N, Geladas N. (2014). Comparison of inflammatory responses to a soccer match between elite male and female players. J Strength Cond Res. [Epub ahead of print]

ΝΟΡΜΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ, ΗΛΙΚΙΑΣ 6–18 ΕΤΩΝ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΚΑΙ Η ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥΣ ΜΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΕΣ ΝΟΡΜΕΣ

Κ. ΤΑΜΠΑΛΗΣ[1], Δ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΣ[1], Γ. ΨΑΡΡΑ[1], Ν. ΓΕΛΑΔΑΣ[2], Σ. ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ[3], Λ. ΣΥΝΤΩΣΗΣ[1], [1]ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ, ΑΘΗΝΑ, [2]ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΑΘΗΝΑ, [3]ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ, ΚΟΜΟΤΗΝΗ

Εισαγωγή: Τις τελευταίες δεκαετίες, στη χώρα μας αλλά και παγκόσμια καταγράφεται μείωση της αερόβιας ικανότητας, και γενικότερα της φυσικής κατάστασης σε παιδιά και εφήβους (1). Σκοπός της μελέτης ήταν η δημιουργία νορμών φυσικής κατάστασης στις δοκιμασίες της φυσικής κατάστασης: παλίνδρομο test αντοχής 20 m, οριζόντιο άλμα χωρίς φορά, αναδιπλώσεις σε 30 sec, παλίνδρομο test ταχύτητας 10×5 m και δίπλωση από καθιστή θέση καθώς και (β) η σύγκριση των τιμών της αερόβιας ικανότητάς τους με παγκόσμια δεδομένα. Μέθοδος: Επιδημιολογική μελέτη. Από το Μάρτιο έως το Μάιο του 2014 συμμετείχαν 473.665 παιδιά (51%αγόρια), ηλικίας 6–18 ετών. Το δείγμα ήταν αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού ως προς το φύλο, την ηλικία και την περιοχή διαμονής. Οι δοκιμασίες της φυσικής κατάστασης που διεξήχθησαν χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία των νορμών με βάση την εμπειρική κατανομή και τη στατιστική μέθοδο LMS (2). Αποτελέσματα: Οι νόρμες παρουσιάζονται ως ταξινομημένα εκατοστημόρια της επίδοσης (3ο, 10ο, 25ο, 50ό, 75ο, 90ό και 97ο) των δοκιμασιών, ανά ηλικία και φύλο, καθώς και ως ομαλοποιημένες καμπύλες. Τα αγόρια είχαν καλύτερες επιδόσεις σε σύγκριση με τα κορίτσια σε όλες τις δοκιμασίες, με εξαίρεση τη δοκιμασία της ευλυγισίας, όπου υπερείχαν τα κορίτσια (σε όλα, $p<0{,}001$). Τα μεγαλύτερα παιδιά του ίδιου φύλου είχαν καλύτερες επιδόσεις από τα νεότερα ($p<0{,}001$). Οι επιδόσεις έτειναν να φθάσουν στο υψηλότερο σημείο τους στην ηλικία των 15–16 ετών και στα δύο φύλα. Οι συγκρίσεις της αερόβιας ικανότητας (παλίνδρομο τεστ

20m) μεταξύ 50 χωρών έδειξε ότι τα αγόρια βρίσκονται περίπου στο 40% εκατοστημόριο της κατάταξης, ενώ για τα κορίτσια τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατέχουν την 8η χειρότερη επίδοση (3). Συμπεράσματα: Οι παρούσες σύγχρονες νόρμες των δοκιμασιών της φυσικής κατάστασης αποτελούν χρήσιμο εργαλείο για τους ειδικούς και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τιμές αναφοράς για την εκτίμηση και την κατάταξη του επιπέδου της φυσικής κατάστασης των παιδιών ηλικίας 6–18 ετών (4).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. A. (2011) Inverse but independent trends in obesity and fitness levels among Greek children: A time-series analysis from 1997 to 2007. Obesity Facts, 4, 165–174.

Cole, T. J. (1990) The LMS method for constructing normalized growth standards. European Journal of Clinical Nutrition, 44, 45–60.

Lang JJ, Tremblay MS, Léger L, Olds T, Tomkinson GR. (2016) International variability in 20 m shuttle run performance in children and youth: who are the fittest from a 50-country comparison? A systematic literature review with pooling of aggregate results. Br J Sports Med, pii: bjsports-2016-096224.

Tomkinson GR, Lang JJ, Tremblay MS, Dale M, LeBlanc AG, Belanger K, et al. (2016) International normative 20 m shuttle run values from 1 142 026 children and youth representing 50 countries. Br J Sports Med, pii: bjsports-2016-095987.

ΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΠΟΣΟΣΤΙΚΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΠΑΛΑΙΟΘΟΔΩΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΑ, ΒΑΓΕΝΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ

Εισαγωγή: Έρευνες έχουν δείξει ότι η συστηματική ενασχόληση με την αντισφαίριση κατά την παιδική ηλικία επιφέρει ασύμμετρες σκελετικές προσαρμογές στα άνω άκρα, με το κυρίαρχο χέρι να παρουσιάζει σαφή οστική υπερτροφία έναντι του μη-κυρίαρχου (Haapasalo et al., 1998; Ducher et al., 2011). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η συστηματική ανασκόπηση των σκελετικών ασυμμετριών που παρατηρούνται σε αθλητές αντισφαίρισης παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Μέθοδος: Μετά από έρευνα στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Scopus, Medline και Google scholar συγκεντρώθηκαν 25 σχετικά άρθρα εκ των οποίων 8 κρατήθηκαν για περαιτέρω ανάλυση. Για κάθε μία από τις μελέτες συγκεντρώθηκαν τα βασικά χαρακτηριστικά του δείγματος (ηλικία, φύλο, προπονητική ηλικία, ηλικία έναρξης και ώρες προπόνησης/εβδομάδα). Οι ασυμμετρίες που μελετήθηκαν αφορούσαν οστικές δομές όπως τον όγκο/περιοχή οστού, την φλοιώδη περιοχή, την οστική πυκνότητα (BMD) και την περιεκτικότητα του οστού σε ανόργανα άλατα (BMC). Το ποσοστό ασυμμετρίας (%Δ) για τις ανατομικές περιοχές του πήχη (κερκίδα και ωλένη) και του βραχίονα (βραχιόνιο οστό) υπολογίστηκε ως 100×(D-ND/ND). Για κάθε μεταβλητή υπολογίστηκαν τα περιγραφικά στατιστικά (μέση τιμή ± τυπική απόκλιση) και τα διαστήματα εμπιστοσύνης (95%CI). Αποτελέσματα: Αναλύθηκαν 553 αθλητές αντισφαίρισης μέσης ηλικίας 12,7 ετών, με τη μέση ηλικία έναρξης να κυμαίνεται από 5,4-8,5 ετών και με μέση ενασχόληση της 7,2 ώρες/εβδομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν μέση ασυμμετρία στον όγκο/περιοχή του οστού 13,14% (95%CI 9,8%-16,5%), στο BMC 19,21% (95%CI 15,3%-23,1%), στο BMD 6,87% (95%CI 4,6%-9,1%) και στην φλοιώδη περιοχή 18,47% (95%CI 14,2%-22,7%). Το βραχιόνιο οστό παρουσίασε τη μεγαλύτερη οστική ασυμμετρία 13,18% (95%CI 13,2%-19,4%), με τα οστά του πήχη να ακολουθούν με 12,48% (95%CI 8,6%-16,4%) η κερκίδα και 11,01% (95%CI 7,7%-14,4%) η ωλένη. Συζήτηση: Συμπερασματικά, η συστηματική ενασχόληση με την αντισφαίριση πριν και κατά την εφηβεία προκαλεί σκελετικές προσαρμογές-ασυμμετρίες, με το κυρίαρχο χέρι να παρουσιάζει οστική υπερτροφία περίπου 14% έναντι του μη-κυρίαρχου. Ωστόσο, οι προσαρμογές αυτές δεν φαίνεται να διαφοροποιούνται σημαντικά μετά την εφηβεία, παρά τη μεγαλύτερη προπονητική επιβάρυνση με τα χρόνια (Bass et al., 2002; Ducher et al., 2009). Αν και συστήνεται η ενασχόληση με την αντισφαίριση κατά την παιδική ηλικία ώστε να επωφεληθούν οι αθλητές από τα ευεργετικά οφέλη της άσκησης, οι οστικές ασυμμετρίες που αναπτύσσονται μεταξύ των δύο χεριών χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης από πλευράς προπονητικής και τραυματισμών. Λέξεις κλειδιά: Οστική ασυμμετρία, BMC, BMD.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bass, S. L., Saxon, L., Daly, R. M., Turner, C. H., Robling, A. G., Seeman, E., & Stuckey, S. (2002). The effect of mechanical loading on the size and shape of bone in pre-, peri-, and postpubertal girls: a study in tennis players. *Journal of Bone and Mineral Research, 17*(12)*,* 2274-2280.

Ducher, G., Bass, S. L., Saxon, L., & Daly, R. M. (2011). Effects of repetitive loading on the growth-induced changes in bone mass and cortical bone geometry: A 12-month study in pre/peri-and postmenarcheal tennis players. *Journal of bone and mineral research*, *26*(6)*,* 1321-1329.

Ducher, G., Daly, R. M., & Bass, S. L. (2009). Effects of repetitive loading on bone mass and geometry in young male tennis players: a quantitative study using MRI. *Journal of bone and mineral research*, *24*(10)*,* 1686-1692.

Haapasalo, H., Kannus, P., Sievänen, H., Pasanen, M., Uusi-Rasi, K., Heinonen, A., ... & Vuori, I. (1998). Effect of long-term unilateral activity on bone mineral density of female junior tennis players. *Journal of Bone and Mineral Research, 13*(2)*,* 310-319.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-9 ΕΤΩΝ: ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΦΥΛΟ

ΑΥΘΕΝΤΟΠΟΥΛΟΥ Α.,* ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ Φ.,* ΖΟΥΝΧΙΑ, Κ.,* ΠΕΤΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Κ.**, *ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ, **ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Τα τελευταία χρόνια, με τον αριθμό των παιδιών που έχουν ανεπαρκή κινητική δραστηριότητα να αυξάνεται συνεχώς, μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον έχει εκδηλωθεί για τον προσδιορισμό των παραγόντων που πιθανόν διαφοροποιούν τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητάς (ΦΔ) τους. Μεταξύ αυτών συγκαταλέγεται το φύλο και η ηλικία. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η εξέταση της σύνδεσης του φύλου και της ηλικίας των παιδιών 6-9 ετών με τη ΦΔ τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 120 παιδιά (55 αγόρια και 65 κορίτσια, $M_{ηλικίας}$*=7.6 έτη, SD=0.9*) από την Αθήνα και την ευρύτερη περιοχή του Ναυπλίου, τα οποία ταξινομήθηκαν σε τρεις ηλικιακές ομάδες (1η:6-6.11, 2η:7-7.11, 3η:8-8.11 έτη). Η ΦΔ καταγράφηκε με βηματόμετρα Omron HJ-720IT, τα οποία φορέθηκαν για επτά συνεχόμενες ημέρες. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε, αρχικά, ανάλυση διακύμανσης δυο παραγόντων, στην οποία ως ανεξάρτητες μεταβλητές ορίστηκαν το «φύλο» και η «ηλικία» και ως εξαρτημένη ο μέσος όρος των βημάτων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, δεν υπήρξε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δυο παραγόντων (*p=.338*). Επίσης, ενώ δεν υπήρξε διαφοροποίηση μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών *(p=.525),* το «φύλο» φάνηκε να διαφοροποιεί τη ΦΔ των παιδιών ($F_{1,115}=29.095$, $p<.001$, $\eta^2=.202$). Συγκεκριμένα, τα αγόρια (*M=13365 βήματα/ημέρα, SD=3514*) ήταν περισσότερο δραστήρια από τα κορίτσια (*M=10106 βήματα/ημέρα, SD=1872*), εύρημα που συμφωνεί με την πλειοψηφία των ερευνών. Στη συνέχεια, προκειμένου να εξεταστεί κατά πόσο οι συμμετέχοντες ήταν ικανοποιητικά κινητικά δραστήριοι, πραγματοποιήθηκε one sample t-test, χωριστά για τα αγόρια και τα κορίτσια, ορίζοντας ως σταθερή τιμή τις κατευθυντήριες γραμμές για την ηλικία και το φύλο των Tudor-Locke και συνεργατών (2011). Τα αποτελέσματα της σύγκρισης έδειξαν πως τα κορίτσια δεν ήταν επαρκώς δραστήρια ($t_{65}=2.665$, $p=.010$). Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, καθώς και την αναμενόμενη μείωση της ΦΔ των παιδιών κατά την εφηβεία (Craig, Cameron, & Tudor-Locke, 2013) είναι προφανές πως θα πρέπει να υπάρξει ιδιαίτερη μέριμνα για την ενίσχυση της ΦΔ των κοριτσιών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Craig, C. L., Cameron, C., & Tudor-Locke, C. (2013). CANPLAY pedometer normative reference data for 21,271 children and 12,956 adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *45*(1), 123-129.

Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Bassett, D. R., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G., ... & Raustorp, A. (2011). How many steps are enough? For children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *8*, 78.

ΤΟ ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΟΥ

ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η ποικιλία και η πολυπλοκότητα των εργασιακών σχέσεων που μπορούν να συνάψουν οι Π.Φ.Α.Α με τους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης των δημιουργεί ερωτήματα για τη μορφή και τη πληρότητα του νομικού πλαισίου εργασίας των Π.Φ.Α.Α. Τα τελευταία χρόνια, λόγω της οικονομικής αστάθειας, οι Ο.Τ.Α έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους στην αποτελεσματική Διοίκηση και διαχείρηση του Ανθρώπινου Δυναμικού. Με την εργασία αυτή ερευνάται διεξοδικά το όλο σύστημα προσλήψεων προσωπικού και συγκεκριμένα των Π.Φ.Α.Α. στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης, όπως ισχύει σήμερα, καθώς επίσης θα περιγράψουμε τις βασικότερες λειτουργίες της Διαχείρησης Ανθρώπινων Πόρων, την ανάλυση και περιγραφή των θέσεων εργασίας των Π.Φ.Α.Α., τις πηγές προσέλκυσης και τον τρόπος επιλογής του κατάλληλου προσωπικού, την εκπαίδευση και την αξιολόγησή του, που ακολουθούνται. Προκειμένου οι Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης να αυξήσουν την αποδοτικότητά τους και να ικανοποιήσουν τους εργαζόμενους τους. Στόχος αυτής της προσπάθειας είναι η πλήρης εξιχνίαση των δυνατοτήτων που παρέχονται από το νόμο, στους Π.Φ.Α.Α. για την παροχή υπηρεσιών στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης καθώς και η εξεύρεση μεθόδων, που θα οδηγήσουν σε μείωση του κόστους και σε αύξηση της αποδοτικότητας των εργαζομένων στους Ο.Τ.Α. Η μελέτη αυτή αποσκοπεί να συμβάλλει στην επίλυση του ακανθώδους προβλήματος του προσδιορισμού του εργασιακού τοπίου αλλά και της αναγκαίας διευκρίνισης των εργασιακών και συμβατικών σχέσεων των εργαζομένων Π.Φ.Α.Α. στους Ο.Τ.Α. Σκοπός της έρευνας είναι: α) Η μελέτη του τοπίου εργασιακών σχέσεων και παροχής υπηρεσιών αθλητικής και σωματικής δραστηριότητας εντός του νομικού

πλαισίου Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης β) η ανάλυση της αμφίδρομης σχέσης, που υπάρχει μεταξύ και της στρατηγικής διαχείρισης των ανθρώπινων πόρων και την συμβολή του ανθρώπινου δυναμικού στους Ο.Τ.Α. Λέξεις κλειδιά: φύση συμβάσεων εργασίας, νομικό πλαίσιο, Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης , διαχείρισης των ανθρώπινων πόρων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Παναγιωτόπολος, Δ. Π. (2007). Εγρασιακές Σχέσεις στον Αθλητισμό. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.
Παναγιωτόπουλος Δ. (2006). *Αθλητική Δικαιοδοσία.* Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.
Ξυροτήρη-Κουφίδου, Σ. (2001), *Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων, Η πρόκληση του 21ου αιώνα στο εργασιακό περιβάλλον,* Θεσσαλονίκη: Ανικουλα.
Παπαλεξανδρή, Ν. και Μπουραντάς, Δ.(2003).*Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων,* Αθήνα: Μπένου.

Η ΕΠΙΛΥΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΣΤΗ ΡΩΣΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ: Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ

ΣΕΡΓΙΟΣ ΓΙΟΥΡΛΟΒ (SERGEY YURLOV), ΡΩΣΟΣ ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ, ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΜΕΛΕΤΗΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΔΙΚΑΙΟΥ, ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΝΩΣΕΩΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΔΙΚΑΙΟΥ (ΔΕΑΔ, IASL), ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΕΝΩΣΕΩΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΙΚΗΓΟΡΩΝ (ΡΩΣΙΑ), MASTER OF SPORTS

ΕΙΣΑΓΩΓΗ. Είναι ευνόητο ότι η ύπαρξη αναπτυγμένων μέσων επίλυσης αθλητικών διαφορών αποτελεί έναν πυλώνα της τάξης στον αθλητισμό. Να δούμε λοιπόν πώς επιλύονται αθλητικές διαφορές σύμφωνα με τη ρωσική νομοθεσία. Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ. Η αθλητική νομοθεσία της Ρωσικής Ομοσπονδίας απαρτίζεται, κατά κύριο λόγο, από Νόμο 329-ΦΖ της 27ης Δεκεμβρίου 2007 «Η αθλητική αγωγή και ο αθλητισμός στη Ρωσική Ομοσπονδία» (από δω και στο εξής – «Ο Ρωσικός αθλητικός νόμος»).Κεφάλαιο 5.1 του Ρωσικού αθλητικού νόμου λέγεται «Η εκδίκαση διαφορών στον επαγγελματικό αθλητισμό και στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων». Με λίγα λόγια ετούτο το κεφάλαιο προβλέπει: Α. Ότι οι διαφορές (και ατομικές εργατικές διαφορές) στον επαγγελματικό αθλητισμό και στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων υπάγονται σε διαιτησία με συμφωνία μερών; Β. Την ίδρυση ενός ενωμένου διαιτητικού δικαστηρίου που θα αντικαταστήσει τα δυο υπάρχοντα διαιτητικά δικαστήρια; Γ. Ότι εθνικές αθλητικές ενώσεις (δηλαδή εθνικές αθλητικές ομοσπονδίες, αθλητικά σωματεία κτλ.) μπορούν να δημιουργούν τα δικά τους δικαιοδοτικά όργανα που επιλύουν όλες τις ανακύπτουσες διαφορές πριν να υπαχθούν στο προαναφερόμενο διαιτητικό δικαστήριο. Αξίζει να σημειωθεί ότι μία ρήτρα διαιτησίας μπορεί να είναι ενταγμένη σε εσωτερικούς κανόνες μίας αθλητικής ενώσεως. Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ. Αναφορικά με τη διαδικασία επίλυσης αθλητικών διαφορών, επισημαίνουμε ότι κατά την εκδίκασή τους οι σημερινοί αθλητές βρίσκονται σε μειονεκτική θέση σε σχέση με αθλητικές ενώσεις. Πιο συγκεκριμένα, αυτοί αναγκάζονται να υπογράφουν υποχρεωτικές ρήτρες διαιτησίας οι οποίες από την πλευρά της ουσίας δεν αποτελούν μία σύμβαση (συμφωνία) μεταξύ ίσων υποκειμένων. Οι αθλητές δεν έχουν άλλη επιλογή παρά να υπογράψουν μία τέτοια δήθεν ‘’συμφωνία’.[34] Τέτοιες συμφωνίες κατ’ουσίαν είναι ετεροβαρείς και επαχθείς αφού οι αθλητές βρίσκονται σε μειονεκτική θέση και είναι αφοπλισμένοι μπροστά από τους αθλητικούς θεσμούς. Κατά κανόνα οποιαδήποτε προσπάθεια ανάκλησης μίας απόφασης τέτοιου είδους οργάνου είναι καταδικασμένη σε αποτυχία. Είναι καταφανές ότι και το διαιτητικό δικαστήριο και το κρατικό δικαστήριο έχουν τα δικά τους πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Αλλά το ζήτημα που τίθεται είναι πώς μπορεί να δημιουργηθεί μία γόνιμη συνεργασία μεταξύ αυτών; Ετούτο το σύστημα αποτελεί ένα ισοζυγισμένο μηχανισμό επίλυσης αθλητικών διαφορών αφού τα μέλη των οργάνων αυτών ελέγχονται από διάφορα υποκείμενα δικαίου. Το πολιτικό δικαστήριο, ως ανεξάρτητο όργανο, έχει το δικαίωμα να κρίνει υποθέσεις επί της ουσίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Σέργιος Γιουρλόβ (Sergey Yurlov) Νόμιμο δικαίωμα συμμετοχής σε αθλητικούς αγώνες: Η πραγματικότητα ή ένα μυθιστόρημα. Η αναγκαιότητα υιοθέτησης ενός χάρτη περί αθλητικών δικαιωμάτων // http://www.ethemis.gr/wp-content/uploads/2017/02/Άρθρο-του-Σέργιου-Γιουρλόβ-Συνταγματικό-Δικαίωμα-Συμμετοχής-Σε-Αθλητικούς-Αγώνες.pdf
Μία περιγραφή της υπόθεσης της Claudia Peschtein: http://www.disputeresolutiongermany.com/tag/claudia-pechstein/
Α.Μαλάτος Η αθλητική δικαιοσύνη ως νομική έννοια // ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΔΙΚΑΙΟΥ. ΠΕΡΙΟΔΟΣ Ζ Τεύχος 1.ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2006. - Σελ.18-54.
Yurlov S. Η επίλυση των αθλητικών διαφορών στη Ρωσία: Η νομοθεσία και τα πρακτικά ζητήματα // Ενώπιον, έκδοση του Δικηγορικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης. - Τεύχος 77. - σελ.14-17.

[34] Δείτε την περιγραφή της υπόθεσης της Claudia Peschtein εδώ: http://www.disputeresolutiongermany.com/tag/claudia-pechstein/

ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΘΥΝΗ ΔΙΟΙΚΟΥΝΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΝΟΜΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΕ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΕΔΕ

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ Σ.ΜΙΚΑΛΕΦ

Κατά την παρούσα μελέτη εξετάζεται κατά πρώτον, η ισχύουσα φορολογική νομοθεσία όσον αφορά τον φόρο εισοδήματος των νομικών προσώπων και ειδικότερα η ευθύνη των διοικούντων των νομικών προσώπων για χρέη των νομικών προσώπων. Κατόπιν παρατίθεται η θεσμοθέτηση της προσωπικής και αλληλέγγυας ευθύνης των διοικούντων των αθλητικών νομικών προσώπων και εξειδικεύεται εν προκειμένω η φορολογική ευθύνη των οριζομένων στο άρθρο 118 Α του Ν. 2725/1999 όπως αυτό προστέθηκε το 2006 στον Αθλητικό Νόμο. Με αναφορά σην πρόσφατα νομολογία, η διάταξη του άρθρου 118 Α του Ν.2725/1999 είναι στενά ερμηνευτέα κατά αναλογική εφαρμογή του Κώδικα Φορολογικής Νομοθεσίας και αφορά μόνο τις αθλητικές ανώνυμες εταιρείες και τα τμήματα των αμειβόμενων αθλητικών (Τ.Α.Α.) σωματείων ή συνεταιρισμών αυτών ή ενώσεων ή ομοσπονδικών που καλλιεργούν άθλημα επαγγελματικού χαρακτήρα και ευθύνονται προσωπικά και αλληλεγγύως για τα βεβαιωμένα χρέη των νομικών προσώπων, ανεξάρτητα από το χρόνο βεβαίωσής τους. Ειδικά για τα νομικά πρόσωπα που συμμετέχουν στα επαγγελματικά πρωταθλήματα η αλληλέγγυα και εις ολόκληρον ευθύνη αυτών περιορίζεται χρονικά κατά το χρόνο της θητείας τους. Από την ερμηνευτική αυτή προσέγγιση, δύο συμπεράσματα είναι κρίσιμα, ότι 1) σε καμία περίπτωση το άρθρο 118 του Αθλητικού Νόμου δεν διευρύνει το φορολογικό βάρος των διούκουντων νομικά πρόσωπα του ερασιτεχνικού αθλητισμού και 2), ότι η ευθύνη αυτή είναι προσωπική και αλληλέγγυα ανεξαρτήτως του χρόνου βεβαιώσεως των χρεών των νομικών προσώπων. Με αφορμή την ανωτέρω νομιμοποιητική βάση για το καταλογισμό σε βάρος των ανωτέρω προσώπων χρεών νομικών προσώπων, εξετάζεται κατόπιν, η κατά το νόμο άμυνα των διοικούντων στο στάδιο εκτελέσεως σε βάρος τους κατά τον Κ.Ε.Δ.Ε. για χρέη που αφορούν τα αθλητικά νομικά πρόσωπα. Σκέψεις παρατίθενται ως προς, α. τη νομιμότητα έναρξης εκτελέσεως ή και κατασχέσεως ή πλειστηριασμού σε βάρος διοικούντος προσώπου χωρίς την προηγούμενη τυπική τήρηση του νόμου για τη διαδικασία εκτελέσεως, β. τη συνταγματικότητα εκτελέσεως χωρίς την δυνατότητα ασκήσεως προσφυγής του διοικούντος παρά μόνο τη δυνατότητα ασκήσεως ανακοπής και γ. τη δυνατότητα προβολής κατά το πρώτον, με την ανακοπή, λόγων ουσίας που αφορούν τη νομιμότητα καταλογισμού του φόρου σε βάρος του διοκούντος για χρέη που έχουν βεβαιωθεί σε βάρος νομικού προσώπου σε προγενέστερο της θητείας του χρόνο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Οικεία Νομοθεσία, υπό μελέτη τα σχετικά με το θέμα συγγράμματα.

ΤΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ ΚΑΙ Ο ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΑΔΕΙΟΔΟΤΗΣΗΣ ΤΗΣ UEFA

ΑΛΚΗΣ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ, ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ / ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΡ

Το *Ευ Αγωνίζεσθαι* αποτελεί διαχρονικά θεμέλιο λίθο του αθλητισμού. Ο σύγχρονος αθλητισμός και συχνότερα ο επαγγελματικός αθλητισμός έχει εξελιχθεί σε μια οργανωμένη οικονομική δραστηριότητα, η οποία αποφέρει έσοδα και επιφέρει ζημιές στους συμμετέχοντες. Όταν μεγάλα ποσά συγκεντρώνονται σε ένα χώρο, όπως έχει συμβεί στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο, γίνεται ιδιαίτερα δύσκολος ο έλεγχος από πού προέρχονται αυτά τα κεφάλαια και που καταλήγουν. Η Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Ποδοσφαίρου (UEFA) έχει θέσει σε εφαρμογή το Οικονομικό Ευ Αγωνίζεσθαι και το Σύστημα Αδειοδότησης για τις ομάδες, επιχειρώντας να καθιερώσει οικονομικά καθαρότερες και δίκαιες διοργανώσεις για τους συμμετέχοντες και για να επαναφέρει μια οικονομική σταθερότητα στο Ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο. Οι κανονισμοί του Οικονομικού Ευ Αγωνίζεσθαι και οι Κανονισμοί Αδειοδότησης, επιχειρούν να ρυθμίσουν το αποδεκτό οικονομικό πλαίσιο δραστηριοτήτων και ενεργειών των ομάδων, απειλώντας διάφορές ποινές σε αυτούς που τους παραβιάζουν. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των σκοπών του κανονισμού και πώς αυτοί επιτυγχάνονται και η μελέτη βασικών όρων του, όπως: Ληξιπρόθεσμες Οφειλές (Overdue Payables), Συνεχιζόμενη Δραστηριότητα (Going Concern) και *Break Even*. Τα παραπάνω εξετάζονται σε σχέση με τις απαιτήσεις του κανονισμού και τις επιβαλλόμενες ποινές για την παραβίαση του, ενώ για την ευρύτερη κατανόηση του θα εξεταστούν αποφάσεις διεθνών δικαιοδοτικών και διαιτητικών οργάνων, αλλά και αντίθετες θεωρητικές τάσεις που σημειώνουν πιθανή παραβίαση του Ευρωπαϊκού Δικαίου Ανταγωνισμού, λόγω των περιορισμών που θέτουν οι κανονισμοί.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

CAS 2013/A/3067 Málaga CF SAD v. Union des Associations Européennes de Football (UEFA)

Ozturk, H. (2015), Financial Fair Play Regulations and the future of Euroepan football. In D. Panagiotopoulos (Edit.) Sports Law: 22 Years I.A.S.L. – Lex Sportiva Lex Olympica and Sports Jurisdiction Experience – Development & Perspective 20th I*ASL Congress Proceedings, 11-13th December 2014 (*pp. 584 – 596). Athens: Hellenic Center of Research on Sports Law.
Petit, N. (2014), “Financial Fair Play” or “Oligopoleague”: of Football Clubs?: A Preliminary Review under European Union Competition Law”, in “ Liege Competition and Innovation Institute Policy Brief, 2014/1.
UEFA Club Licensing and Financial Fair Play Regulations.

ΔΙΕΘΝΗΣ ΜΕΤΕΓΓΡΑΦΗ ΑΝΗΛΙΚΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ: Ο ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ FIFA ΚΑΙ Η ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΜΕΣΩ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΔΙΕΘΝΩΝ ΔΙΚΑΙΟΔΟΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

ΑΛΚΗΣ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΟΥ, ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ / ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΡ

Το θεμελιώδες δικαίωμα της αυτοδιάθεσης αποτελεί ουσιαστική προϋπόθεση για την προσωπική εξέλιξη και τη φυσική ανάπτυξη των ανηλίκων αθλητών. Η σύγχρονη πραγματικότητα επιβάλλει να τίθενται περιορισμοί στις διεθνείς μετεγγραφές ανήλικων αθλητών. Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Παγκοσμίας Ποδοσφαιρικής Συνομοσπονδίας (FIFA) η διεθνής μετεγγραφή ανήλικου ποδοσφαιριστή κατ’ αρχάς απαγορεύεται.
Στον κανόνα αυτό ισχύουν οι ακόλουθες εξαιρέσεις: α) Οι γονείς του ποδοσφαιριστή μετακομίζουν στη χώρα που βρίσκεται το νέο σωματείο για λόγους που δεν σχετίζονται με το ποδόσφαιρο. β)Η μετεγγραφή λαμβάνει χώρα εντός της ΕΕ και ο ποδοσφαιριστής είναι μεταξύ 16 και 18 ετών. γ) Ο ποδοσφαιριστής κατοικεί λιγότερο από 50 χλμ από τα εθνικά σύνορα και το σωματείο που επιθυμεί να μετεγγραφεί απέχει λιγότερο από 50 χλμ από τα ίδια σύνορα. Η παρούσα μελέτη θα εξετάσει την ερμηνεία του Κανονισμού μέσω των αποφάσεων των δικαιοδοτικών οργάνων της FIFA και του Διαιτητικού Δικαστηρίου Αθλητισμού που αποφασίζει σε τελικό βαθμό, συμπεριλαμβανομένης της περίπτωσης του ποδοσφαιρικού σωματείου Barcelona που τιμωρήθηκε για την παραβίαση του κανονισμού και θα ερευνήσει το βαθμό που το υπάρχον σύστημα εγγυάται την προστασία των ανηλίκων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Παναγιωτόπουλος, Δ. Π. (2005). *Αθλητικό Δίκαιο Ι – Συστηματική θεμελίωση – εφαρμογή*. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.
CAS 2014/A/3793, Futbol Club Barcelona v. FIFA
FIFA Regulation on the Status and Transfer of Players.
Simons, R (2010), Protection of Minors Vs European Law, In Eur Sports Law Bulletin,1/2010,172-183. http://www.dvdw.nl/media/28537/simons_protection_of_minors_vs_european_law.pdf

Η ΧΡΗΣΗ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΩΣ ΠΟΙΝΙΚΟ ΑΔΙΚΗΜΑ

ΦΟΥΡΑΚΗ ΣΤΕΛΛΑ, ΣΧΟΛΗ ΝΟΜΙΚΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΝΟΜΙΚΗΣ

Το ντόπινγκ ή , αλλιώς , η φαρμακοδιέγερση, αποτελεί φαινόμενο συνδεδεμένο με το χώρο του αθλητισμού. Στο πλαίσιο της ελληνικής νομοθεσίας, το ντόπινγκ τιμωρείται ως πειθαρχικό και ως ποινικό αδίκημα. Εδώ θα διερευνηθεί η χρησιμότητα της επιστράτευσης των μηχανισμών του ποινικού δικαίου στην περίπτωση του παρόντος αδικήματος. Στα άρθρα 128Β και 128Γ δίνονται κάποια στοιχεία της έννοιας του ντόπινγκ. Η πρόβλεψη και ποινικών κυρώσεων για το αδίκημα του ντόπινγκ στο άρθρο 128Θ αποκαλύπτει τη σκέψη του νομοθέτη ότι πρόκειται για πράξη που προσβάλλει ένα έννομο αγαθό, όπως ενσωματώνεται σε κάποιο υλικό αντικείμενο. Όπως αναφέρει και το άρθρο 128^{Α} του αθλητικού νόμου , τα προστατευόμενα έννομα αγαθά είναι η γνησιότητα του αποτελέσματος των αγώνων, η υγεία των αθλητών κι οι αρχές του ευ αγωνίζεσθαι. Σχετικά με το ντόπινγκ, ως χορήγηση απαγορευμένων ουσιών, η ποινική ρύθμιση στοχεύει στην αποτροπή της προσβολής του αγαθού της υγείας των αθλητών και της αλλοίωσης του αγωνιστικού αποτελέσματος. Αναφορικά όμως με τη χρήση απαγορευμένων ουσιών, εγείρονται ερωτήματα αφορώντα την αποτελεσματικότητα των προβλεπόμενων ποινών. Αν θεωρηθεί ότι ο νομοθέτης με την παρούσα ρύθμιση προστατεύει την υγεία των αθλητών , κάτι τέτοιο δεν μπορεί να ισχύει. Το ποινικό δίκαιο δεν τιμωρεί πράξεις αυτοπροσβολής , πράξεις στις οποίες ο προσβάλλων κι ο φορέας του βλαπτόμενου αγαθού ταυτίζονται. Εξάλλου το άτομο έχει ελευθερία διάθεσης ως προς το έννομο αγαθό της υγείας του κι από τη στιγμή που γνωρίζει τον κίνδυνο κάποιων ουσιών μπορεί να γίνει δεκτή αυτόνομη διάθεση του αγαθού αυτού. Αναφορικά με την προστασία της γνησιότητας του αποτελέσματος των αγώνων , θεωρείται ότι η χρήση ουσιών ντόπινγκ παρέχει αθέμιτο πλεονέκτημα στους αθλητές – χρήστες. Βέβαια παραβλέπεται το γεγονός ότι στο πεδίο του αθλητισμού υπάρχουν ανισότητες που επιδρούν καταλυτικά στην έκβαση των αγώνων και για τις οποίες δεν έχει μεριμνήσει ο ποινικός νομοθέτης. Αυτές σχετίζονται κυρίως με τις κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες ανάμεσα σε αθλητές, σωματεία κι ομοσπονδίες, ανισότητες που συνεπάγονται και πρόσβαση σε διαφορετικής ποιότητας εγκαταστάσεις και προπονητικού εξοπλισμού. Επιπλέον, παράλειψη αναγραφής στον κατάλογο απαγορευμένων ουσιών και προϊόντων που έχουν εργογόνο δράση , θέτει σε αμφισβήτηση το κατά πόσο όντως προστατεύεται το συγκεκριμένο αγαθό. Συμπερασματικά λοιπόν καταλαβαίνουμε πως η απειλή επιβολής ποινικών κυρώσεων στους χρήστες ουσιών ντόπινγκ, δεν μπορεί να γίνει άνευ ετέρου δεκτή υπό το πρίσμα του ποινικού δικαίου, καθώς δε φαίνεται να υπάρχει έννομο αγαθό που δεν προστατεύεται ήδη από τις επιβαλλόμενες πειθαρχικές κυρώσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Λευκαρίτη Β.(2016). Η Ποινική Αντιμετώπιση του Ντόπινγκ στον Αθλητισμό. *Ένθα,* 23-33.
Μαυρομάτης Α. (2006). Το ντόπινγκ ως πειθαρχικό και ποινικό αδίκημα. *Επιθεώρηση Αθλητικού δικαίου* τεύχος 2 , 230-268.
Μυλωνόπουλος Χρ. (2007). *Ποινικό Δίκαιο, Γενικό Μέρος.* Αθήνα : Δίκαιο και Οικονομία Π.Ν. ΣΑΚΚΟΥΛΑΣ.
Σταμέλος Χ. (2008). Η αντιμετώπιση του φαινομένου του ντόπινγκ στον αθλητισμό από το διεθνές, ευρωπαϊκό κοινοτικό και το ιταλικό δίκαιο. *Επιθεώρηση Αθλητικού Δικαίου* τεύχος 1 , 25-52.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΤΣΙΤΣΟΥΚΗ ΕΛΕΝΗ, ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ ΑΜΑΛΙΑ, ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Σ.Ε.Φ.Α.Α. , Α.Π.Θ.

Εισαγωγή: Τα τελευταία χρόνια, παρά την μεγάλη αύξηση της δημοτικότητας του γυναικείου ποδοσφαίρου και την αύξηση των γυναικών αθλητριών ποδοσφαίρου παγκοσμίως, οι έρευνες γύρω από τους τραυματισμούς στο γυναικείο ποδόσφαιρο δεν είναι πολλές. Σκοπός: Σκοπός της εργασίας είναι η περιγραφή των τραυματισμών που μπορεί να υποστεί μια γυναίκα αθλήτρια ποδοσφαίρου και ειδικότερα στην ποδοκνημική άρθρωση καθώς και η διερεύνηση των μηχανισμών κάκωσης, η κατηγοριοποίηση των κακώσεων και οι πιθανές διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες αθλητές ποδοσφαίρου. Μέθοδος: Για το σκοπό αυτό έγινε ανασκόπηση ερευνών με αναφορές τραυματισμών από γυναικείες ποδοσφαιρικές ομάδες και από αθλητικές ομοσπονδίες της αλλοδαπής, όπως και αναφορές τραυματισμών μεγάλων διοργανώσεων γυναικείου ποδοσφαίρου. Συμπέρασμα: Η έλλειψη ερευνών στον τομέα του γυναικείου ποδοσφαίρου, όπως και οι ιδιαιτερότητες στον μηχανισμό της βλάβης λόγω ανατομικών, βιοχημικών και φυσιολογικών διαφορών ανάμεσα στα δυο φύλα, καταδεικνύει την ανάγκη περαιτέρω έρευνας και μελέτης, με τελικό σκοπό την αξιοποίηση των ερευνητικών αποτελεσμάτων για την κατάρτιση κατάλληλων προγραμμάτων αποκατάστασης και προπόνησης, προσαρμοσμένα στις ανάγκες του γυναικείου ποδοσφαίρου. Λέξεις κλειδιά: γυναικείο ποδόσφαιρο, ποδοκνημική, τραυματισμοί.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dick R, Putukian M, Agel J, Evans TA, Marshall SW. Descriptive Epidemiology of Collegiate Women's Soccer Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 Through 2002–2003. *Journal of Athletic Training*. 2007;42(2):278-285.

Faude O, Junge A, Kindermann W, Dvorak J. Risk factors for injuries in elite female soccer players. *British Journal of Sports Medicine*. 2006;40(9):785-790. doi:10.1136/bjsm.2006.027540.

Giza E, Mithofer K, Farrell L, Zarins B, Gill T, Drawer S. Injuries in women's professional soccer. *British Journal of Sports Medicine*. 2005;39(4):212-216. doi:10.1136/bjsm.2004.011973.

Junge A, Dvorak J. Injuries in female football players in top-level international tournaments. *British Journal of Sports Medicine*. 2007;41(Suppl 1):i3-i7. doi:10.1136/bjsm.2007.036020.

Kapanji I.A. *Η λειτουργική Ανατομική των Αρθρώσεων*. Μετάφραση Νάτσης Κ.Ι. 5η έκδοση Αθήνα 2000. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

Συμεωνίδης Π. *Ορθοπαιδική*. 2η έκδοση. Θεσσαλονίκη 1996. University Studio Press.

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΓΕΩΡΓΙΑ ΝΤΟΤΣΙΚΑ & ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η παρούσα εργασία αξιολόγησε τις διατροφικές συνήθειες αθλητών με αναπηρία στην Ελλάδα, οι οποίες συγκρίθηκαν με αντίστοιχες ενηλίκων αθλητών χωρίς αναπηρία. Επίσης, αξιολογήθηκαν και οι διαφορές αναφορικά με το φύλο. Στην έρευνα συμμετείχαν 38 αθλητές. Οι 19 αθλητές είχαν κινητική αναπηρία και οι υπόλοιποι 19 δεν εμφάνιζαν αναπηρία. Η μέση ηλικία των αθλητών με και χωρίς αναπηρία ήταν 27,84 έτη και 21,05 έτη αντίστοιχα. Η κάθε ομάδα αποτελούνταν από 15 άντρες και 4 γυναίκες. Η κύρια ερευνήτρια επισκέφτηκε αθλητικό σύλλογο ατόμων με αναπηρία, εξήγησε τους σκοπούς της έρευνας σε αθλητές και προπονητές και ζήτησε τη συγκατάθεση τους να συμμετέχουν. Οι αθλητές στη συνέχεια συμπλήρωσαν και επέστρεψαν τα ερωτηματολόγια στους προπονητές τους. Παράλληλα, έγινε επαφή με αθλητές χωρίς αναπηρία, που φοιτούσαν στη ΣΕΦΑΑ (ΕΚΠΑ). Η ερευνήτρια τους ενημέρωσε, χορήγησε τα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν και επιστράφηκαν. Μετά προχώρησε στην ανάλυση των δεδομένων με περιγραφική στατιστική με το SPSS. Όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την κλίμακα Nuvoli (2015) για την αξιολόγηση

των διατροφικών τους συνηθειών. Η κλίμακα περιλαμβάνει δημογραφικά δεδομένα και 7 ερωτήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές με αναπηρία ήταν πιο υπέρβαροι σε σχέση με τους αθλητές χωρίς αναπηρία. Αναφορικά με τα 4 πρώτα ερωτήματα, οι αθλητές με αναπηρία έτρωγαν πιο συχνά πρωινό, σνακ, μεσημεριανό και βραδινό με την οικογένεια τους συγκριτικά με συναθλητές τους χωρίς αναπηρία. Δεν βρέθηκαν διαφορές ανάμεσα στις ομάδες αναφορικά με τον τρόπο που αντιλαμβάνονταν το σώμα τους. Αντίθετα, οι αθλητές χωρίς αναπηρία δήλωσαν ότι είχαν υψηλότερη όρεξη και ότι συμμετείχαν περισσότερο σε φυσική δραστηριότητα συγκριτικά με τους συναθλητές τους με αναπηρία. Τέλος, οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι δεν έκαναν κάποια δίαιτα για να χάσουν ή για να αυξήσουν το βάρος τους. Συμπερασματικά, βρέθηκαν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των δυο ομάδων. Θα ήταν χρήσιμο να εξεταστεί η ημερήσια θερμιδική πρόσληψη, τα συμπληρώματα διατροφής, οι ώρες προπόνησης ανάλογα με το αγώνισμα, τη σοβαρότητα της αναπηρίας, τις προηγούμενες διακρίσεις, κοκ. Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να είναι χρήσιμες σε αθλητές, προπονητές και στις οικογένειες αθλητών με αναπηρία που κάνουν αγωνιστικό αθλητισμό και προσπαθούν να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

An, R., Andrade, F., & Chiu, C. (2015). Overweight and obesity among U.S. adults with and without disability, 1999–2012. *Preventive Medicine Reports, 2*, 419-422.

Li, H., Frey, G.C., McCormick, B.P., & Johnston, J.D. (2015). Comparison of obesity among Chinese and U.S. Special Olympic athletes with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 41-42*, 94-100.

Lloyd, M., Temple, V.A., & Foley, J.T. (2012). International BMI comparison of children and youth with intellectual disabilities participating in Special Olympics. *Research in Developmental Disabilities, 33*, 1708–1714.

Nuvoli, G. (2015). Family meal frequency, weight status and healthy management in children, young adults and seniors. A study in Sardinia, Italy. *Appetite*, *89*, 160-166.

ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΥΡΟΥΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ.

ΜΑΝΔΑΛΙΔΗΣ Δ., ΚΑΡΥΩΤΗ ΣΟΦΙΑ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Σκοπός της έρευνας είναι να αξιολογηθεί η επίδραση της μακροχρόνιας άσκησης στο νερό στο εύρος τροχιάς των αρθρώσεων. Στη μελέτη συμμετείχαν 13 θήλεις (Ομάδα Ι: n=7 αθλήτριες του υγρού στίβου (2 κολυμβήτριες, 5 υδατοσφαιρίστριες με >9 έτη ενασχόλησης και ομάδα ΙΙ: n=6 φοιτήτριες ΣΕΦΑΑ μη – Αθλήτριες του υγρού στίβου). Οι δοκιμασίες αξιολόγησης του εύρους τροχιάς των αρθρώσεων που πραγματοποιήθηκαν ήταν: ΑΜΣΣ: Κάμψη, έκταση, πλάγια κάμψη και στροφή δεξιά και αριστερά. Θ-ΟΜΣΣ: Κάμψη, έκταση, στροφή δεξιά και αριστερά. Γληνοβραχιόνια άρθρωση: Έξω και έσω στροφή στη δεξιά και αριστερή γληνοβραχιόνια άρθρωση. Άρθρωση του ισχίου: Κάμψη, τάση της πλατείας περιτονίας, έσω και έξω στροφή του ισχίου και απαγωγή. Άρθρωση του γόνατος: Κάμψη Ποδοκνημική άρθρωση: Ραχιαία κάμψη με το γόνατο σε έκταση, ραχιαία κάμψη με γόνατο σε κάμψη, πελματιαία κάμψη. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το εύρος τροχιάς των αρθρώσεων στις αθλήτριες του υγρού στίβου ήταν μεγαλύτερο σε όλες σχεδόν τις αρθρώσεις του σώματος συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Ωστόσο, η μόνη σημαντική διαφορά ήταν στην στροφή του κορμού δεξιά**.** Συμπερασματικά οι διαφορές μεταξύ της ομάδας υγρού στίβου και της ομάδας ελέγχου ως προς το εύρος κίνησης των αρθρώσεων δεν ήταν σημαντικές. Μοναδική εξαίρεση παρουσίασε το εύρος τροχιάς στη στροφή του κορμού δεξιά πιθανόν λόγω της επαναλαμβανόμενης κίνησης του κορμού προς την πλευρά αυτή κατά την φάση προετοιμασίας του σουτ και της εισαγωγής του χεριού στο νερό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Zemek MJ, and Magee DJ (1996) Comparison of glenohumeral laxity in elite and recreational swimmers. Clinical Journal of Sport Medicine, 6:40-47

Adams MA, Dolan P, Hutton WC (1988). The lumbar spine in backward bending. Spine, 13(9):1019-1026

Bak K, Fauno P (1997) Clinical findings in competitive swimmers with shoulder pain. Am J Sports Med. 25(2):254-260

Stulberg SD, Shulman K, Stuart S, Culp P. (1980) Breaststroker's knee: pathology, etiology, and treatment. Am J Sports Med. 8(3):164-71.

Ο ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΤΟ ΑΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ Π.Τ.Χ. ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ

ΑΡΙΣΤΟΥΛΑ ΤΟΛΗ, ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ

Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης του ελληνικού παραδοσιακού χορού και της επιτέλεσής του, όχι στο «φυσικό» του περιβάλλον (την ύπαιθρο), αλλά στο σύγχρονο αστικό χώρο. Το νεωτερικό αυτό φαινόμενο λαμβάνει χώρα κυρίως μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, ο οποίος επιφέρει σημαντικούς μετασχηματισμούς στην ελληνική κοινωνία. Ο παραδοσιακός χορός ως μία δυναμική πολιτισμική μορφή, επηρεάζει και επηρεάζεται από τις εκάστοτε κοινωνικο-πολιτικές αλλαγές, ενώ ταυτόχρονα συνιστά προϊόν και διαδικασία. Η παραπάνω συνθήκη είχε ως αποτέλεσμα την ίδρυση πολυάριθμων σωματείων και πολιτιστικών συλλόγων με κύρια δράση τη διδασκαλία και συνεπακόλουθα τη σκηνική αναπαράσταση ελληνικών παραδοσιακών χορών. Έτσι, προέκυψαν νέα φαινόμενα που γίνονται αντικείμενο μελέτης πολλών κλάδων των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών. Η περίπτωση που θα μας απασχολήσει είναι αυτή του Λυκείου των Ελληνίδων και συγκεκριμένα του Περιφερειακού Τμήματος Χορού, Παπάγου-Χολαργού, ενός Σωματείου που πραγματεύεται ζητήματα «παράδοσης», ενώ δραστηριοποιείται στο αστικό κέντρο. Το Τμήμα Χορού του Παπάγου, καταφέρνει μέσα από διάφορες δράσεις να συνενώσει τους ανθρώπους που θέλουν να γνωρίσουν τη λαϊκή παράδοση -έναν άλλο τόπο και χρόνο παρελθοντικό- με μέσο κατ'αρχάς τη διδασκαλία χορού. Ο εθελοντισμός και η «οικογενειακή δομή» του Τμήματος, το καθιστούν μία μεγάλη και ισχυρή ομάδα που λειτουργεί ως κοινότητα. Εκτός από τα συστηματικά μαθήματα, χορού, τραγουδιού, κρουστών οργάνων καθώς και τις παραστάσεις που γίνονται στη διάρκεια του χρόνου, οργανώνονται συχνά γλέντια με ζωντανή μουσική, πατινάδες στην πόλη, εκδρομές σε μέρη όπου γίνονται έθιμα και τόσες ακόμη δράσεις που σκοπό έχουν την ένταξη του παραδοσιακού χορού στην κοινωνική ζωή των ατόμων με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους. Η παράδοση λοιπόν, «λειτουργεί» ως αφορμή ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων και ως όχημα κοινωνικότητας σε νέο πλαίσιο. Μεθοδολογικά, η έρευνα στηρίχθηκε στην εθνογραφική μέθοδο, η οποία αποτελεί βασικό εργαλείο της κοινωνικής ανθρωπολογίας και της επιστήμης της λαογραφίας. Διεξήχθη συστηματική επιτόπια έρευνα εφαρμόζοντας τις προκείμενες τεχνικές όπως συμμετοχική παρατήρηση, ημι-δομημένη συνέντευξη, βιντεοσκόπηση κ.α.. Η ανάδειξη της «φωνής» των υποκειμένων της έρευνας απετέλεσε βασική μεθοδολογική επιλογή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αβδελά, Ε. (Επιμ.), (2010). *Το Λύκειον των Ελληνίδων 100 χρόνια*. Αθήνα: Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς.
Αυδίκος, Ε. Λουτζάκη, Ρ. & Παπακώστας, Χ. (2011). *Χορευτικά ετερόκλητα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα & Λύκειο των Ελληνίδων Δράμας.
Δήμας, Η. Τυροβολά, Β. & Κουτσούμπα, Μ. (2010). *Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός. Θεωρήσεις για το λόγο, τη γραφή και τη διδασκαλία του*. Αθήνα: αυτό- έκδοση.
Παπακώστας, Χ. (2013). *Σαχά ισί βαρό νι νάι: Ρόμικες μουσικές και χορευτικές ταυτότητες στη Μακεδονία.* Αθήνα: Πεδίο.

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΔΥΟ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΒΑΘΟΥΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΚΟΣΜΑΔΑΚΗ ΙΩΑΝΝΑ, ΤΣΟΥΜΑΝΗ ΣΟΦΙΑ, ΝΤΑΛΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

Οι πλειομετρικές ασκήσεις αποτελούν μέρος της προθέρμανσης με σκοπό τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης των αθλητών-τριών στα αθλήματα της γυμναστικής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την άμεση επίδραση της μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης πλειομετρικών ασκήσεων στην εκτέλεση του άλματος βάθους σε αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 39 αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής ηλικίας 9.34 ± 2.31 ετών. Το παρεμβατικό πρόγραμμα περιλάμβανε δύο διαφορετικά πλειομετρικά πρωτόκολλα (άλματα με γόνατα στο στήθος [tuck jumps: TJ] και βήμα πάτημα μπλοκάρισμα [block action: BL]) που πραγματοποιήθηκαν σε δύο διαφορετικές συνεδρίες με σκοπό την αξιολόγηση του άλματος βάθους από ύψος 33cm. Η αρχική μέτρηση έγινε πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος και αποτελείτο από 2 σειρές των δέκα επαναλήψεων TJ και 2 σειρές των δέκα επαναλήψεων BL. Η τελική μέτρηση παργαμτοποιήθηκε αμέσως μετά, 4, 8, 12 και 16 λεπτά μετά το πέρας του παρεμβατικού προγράμματος. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των πρωτόκολλων και των επιμέρους μετρήσεων στο ύψος του άλματος βάθους, όπως επίσης και στον παράγοντα μετρήσεις. Επίσης, σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν στις επιμέρους τελικές μετρήσεις σε σχέση με την αρχική μέτρηση στην ομάδα TJ αμέσως μετά, και μετά πό 8 και 16 λεπτά, ενώ στην ομάδα BL σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν σε όλες τις επιμέρους τελικές μετρήσεις. Συμπερασματικά, και οι δύο πλειομετρικές ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν είχαν θετική επίδραση στην εκτέλεση του άλματος βάθους, αν και το BL που σχετίζεται περισσότερο με το κινητικό πρότυπο του άλματος βάθους, επέφερε μεγαλύτερο ποσοστό ενεργοποίησης κατά την εκτέελση του άλματος βάθους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chen, Z.R., Wang, Y.H., Peng, H.T., Yu, C.F., & Wang, M.H. (2013). J Strength Cond Res 27(1): 154-158.
Fletcher, I. M. (2013). J Strength Cond Res 27 (1): 107-115.
Hilfiker, R., Hubner, K., Lorenz, T., Marti, B. (2007). J Strength Cond Res 21: 550-555.
Marina, M., Jemni, M., Rodriguez, F.A., Jimenez, A. (2012). J Strength Cond Res 26(7): 1879-1886.

ΣΧΕΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΓΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

[1]ΦΟΥΡΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ & [2]ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, [1]ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, [2]ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ- ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Οι έρευνες στο αντικείμενο της αθλητικής ηγεσίας εστιάζουν κυρίως στο ρόλο που διαδραματίζει ο προπονητής μέσα στις ομάδες. Έρευνες ασχολούμενες με τον αθλητή ηγέτη ανέφεραν την ύπαρξη δύο τύπων ηγετών: του επίσημου και του ανεπίσημου ηγέτη, ενώ τα αποτελέσματα έδειξαν συσχέτιση της αθλητικής ηγεσίας με τη συνοχή της ομάδας. Γίνεται αντιληπτό, λοιπόν, ότι σε μια ομάδα η κατανομή και η κατοχή ηγετικών ρόλων και θέσεων δεν είναι πλεονέκτημα μονάχα του προπονητή. Οι αθλητές καταλαμβάνουν, εξίσου, ηγετικές θέσεις στις ομάδες τους (Loughead, Hardy, & Eys 2006), ενώ συχνά οι ηγετικές συμπεριφορές συνδέονται με τη συνοχή (Shields, Gardner, Bredemeier, & Bostro, 1997; Vincer & Loughead, 2010; Burkett, Blom, Razon, & Johnson, 2014). Η παρούσα έρευνα ακολουθεί μια τακτική εξετάζοντας τους αθλητές ηγέτες ως γενικότερη κατηγορία, δίχως να τους διαχωρίζει. Δίνει έμφαση και μελετά τα προσωπικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά των αθλητών, που σχετίζονται με την ηγετική τους συμπεριφορά, την ύπαρξη τυχόν διαφυλικών διαφορών, καθώς και την πιθανή σχέση της ηγετικής συμπεριφοράς με τη συνοχή . Το δείγμα αποτελείτο από 90 αθλητές και αθλήτριες καλαθοσφαίρισης, οι οποίοι προέρχονταν από τοπικά ερασιτεχνικά πρωταθλήματα αλλά και από επαγγελματικές εθνικές κατηγορίες πρωταθλημάτων. Οι αθλητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια της Ηγετικής Συμπεριφοράς στον Αθλητισμό (SLBI), του Αγωνιστικού Άγχους Προδιάθεσης (SCAT), της Προσέγγισης Επιτυχίας (WA), το Ερωτηματολόγιο των Πέντε Παραγόντων Προσωπικότητας NEO, το Ερωτηματολόγιο Περιβάλλοντος Ομάδας (GEQ) μαζί με τις 8 ερωτήσεις που αφορούν το ψυχολογικό κόστος και όφελος από τη συνοχή της ομάδας. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση των ηγετικών χαρακτηριστικών με τους παράγοντες της Αυτοαντίληψης, των Κινήτρων, της Ψυχικής Ανθεκτικότητας, της Προσέγγισης Επιτυχίας, της Εξωστρέφειας και της Ευσυνειδησίας. Στατιστικά σημαντικές διαφορές δεν εντοπίστηκαν ανάμεσα στα δύο φύλα σχετικά με τη ηγετική συμπεριφορά, ενώ δεν επιβεβαιώθηκε η αρχική υπόθεση για συσχέτιση της συνοχής με την ηγετική συμπεριφορά των αρχηγών στην ομάδα. Βρέθηκε, επίσης, ότι οι παίκτες που είχαν πρωταγωνιστικό ρόλο στον αγωνιστικό χώρο, ήταν πιθανότερο να εκδηλώσουν ηγετική συμπεριφορά συγκριτικά με άλλον συμπαίκτη τους που ήταν αναπληρωματικός στην ομάδα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Burkett, B.M., Blom, L.C., Razon, S., & Johnson, J.E. (2014). Formal and Informal Athlete Leaders: The Relationship between Athlete Leadership Behaviors and Cohesion. *The Journal of Sport, 3 (*1*), 2-29.*

Loughead, T.M., Hardy, J., & Eys, M.A. (2006). The nature of athlete leadership. *Journal of Sport Behavior, 29,* 142-158.

Shields, D.L., Gardner, D.E., Bredemeier, B.J., & Bostro, A. (1997). The relationship between Leadership Behaviors and Group Cohesion in Team Sports. *The Journal of Psychology, 131* (2), 196-210. doi: 10.1080/00223989709601964

Vincer, D., & Loughead, T. (2010). The relationship among athlete leadership behaviors and cohesion in team sports. *The Sport Psychologist. 24* (24), 448-467.

ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ-ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΥ ΕΛΕΝΗ, ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ ΘΩΜΑΣ, ΑΣΩΝΙΤΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ/ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ & ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η καλή φυσική κατάσταση διασφαλίζει μια καλή ποιότητα ζωής και προασπίζει την υγεία σε φυσιολογικό αλλά και ψυχολογικό επίπεδο. Δεδομένου ότι τα άτομα με νοητική αναπηρία αποτελούν μια ευπαθέστερη κοινωνική ομάδα συγκριτικά με τον τυπικό πληθυσμό, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης πρέπει να αποτελεί πρωταρχικό μέλημα όλων όσων εμπλέκονται στη φροντίδα τους (Golubovic et al., 2012; Wu et al., 2010). Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε με σκοπό τη βελτίωση ορισμένων παραμέτρων της φυσικής κατάστασης ενηλίκων ατόμων με νοητική αναπηρία. Για το σκοπό αυτό δημιουργήσαμε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα προπόνησης διάρκειας 4μηνών, με δύο προπονητικές μονάδες την εβδομάδα. Οι προπονητικές μονάδες αποτελούνταν από δραστηριότητες και παιχνίδια για τη βελτίωση της μυικής δύναμης, της ταχύτητας, της ισορροπίας και της ευκαμψίας. Οι προπονήσεις πραγματοποιήθηκαν στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Κέντρου Διημέρευσης και Ημερήσιας Φροντίδας ΚΕΕΠΕΑ «Ορίζοντες» -πιστοποιημένου φορέα παροχής υπηρεσιών ατόμων με αναπηρίες- του νομού Αττικής. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 31 ενήλικες με μέτρια νοητική αναπηρία, το οποίο διαχωρίστηκε σε δύο ομάδες: α) την πειραματική ομάδα, αποτελούμενη από 19 άτομα, που συμμετείχαν στις προπονήσεις και β) την ομάδα ελέγχου, αποτελούμενη από 12 άτομα. Όλοι οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν σε 7 δοκιμασίες από τη δέσμη δοκιμασιών Eurofit (Council of Europe, 1993) πριν την εφαρμογή του προπονητικού προγράμματος και μετά το πέρας των τεσσάρων μηνών. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα για τις κοινωνικές επιστήμες SPSS for Windows 21.0, με .05 επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας. (Norusis, 2012). Τα αποτελέσματα της έρευνας δίνουν σημαντικές πληροφορίες για τη βελτίωση που μπορεί να επιφέρει ένα στοχευμένο και οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης στη φυσική κατάσταση ενηλίκων ατόμων με νοητική αναπηρία (ειδικά στη μυϊκή δύναμη, την ισορροπία, την ευελιξία, την ταχύτητα και την καρδιο-αναπνευστική αντοχή), προκειμένου να προωθηθεί ένας πιο ενεργός και πιο υγιεινός τρόπος ζωής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Golubovic, S., Maksimovic, J., Golubovic, B. & Glumbic, N. (2012). Effects of Exercise on Physical Fitness in Children with Intellectual Disability. *Research in Developmental Disabilities, 33*, 608-614.
Council of Europe Committee for the Development of Sport. (1993). *EUROFIT: Handbook for the EUROFIT Tests of Physical Fitness*. Strasbourg: Council of Europe.
Norusis, M. (2012). *IBM SPSS Statistics 21. Guide to data analysis*. Pearson, UK: SPSS Inc.
Wu, C., Lin, J., Hu, J., Yen, C., Yen Cheng, T., Chou, Y. & Wu, P. (2010). The effectiveness of healthy Physical Fitness Programs on People with Intellectual Disabilities Living in a Disability Institution: Six-month Short-term Effect. *Research in Developmental Disabilities*, *31*, 713-717.

Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΚΟΥΒΔΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, ΛΥΡΙΤΣΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, ΧΑΡΙΤΟΥ ΣΟΦΙΑ, ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ- ΕΚΠΑ

Ο προσδιορισμός των παραγόντων που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη, είναι θεμελιώδους σημασίας, προκειμένου να δημιουργηθούν έγκυρα παρεμβατικά προγράμματα, που σκοπό θα έχουν την ανάπτυξη της κινητικής ικανότητας. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να προσδιοριστεί η κινητική ικανότητα παιδιών σχολικής ηλικίας και να διερευνηθούν οι παράγοντες που την επηρεάζουν. Το δείγμα αποτελούνταν από 70 παιδιά ηλικίας από 7 έως 9,5 ετών, που φοιτούσαν σε σχολεία της Αττικής (αγόρια Ν=41, κορίτσια Ν=29) και τα οποία χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές ομάδες : 1) 7.01- 8.00 χρονών (Ν=19) και 2) 8.01- 9.50 χρονών (Ν=51). Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της κινητικής ικανότητας είναι το Test of Motor Competence (TMC) (Sigmundsson & Pedersen, 2005) το οποίο περιέχει τυποποιημένες δοκιμασίες που παρέχουν ποσοτική αξιολόγηση της κινητικής ικανότητας σε ένα μεγάλο εύρος κινητικών δεξιοτήτων στην καθημερινότητα των ατόμων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με T- test ανάλυση για ανεξάρτητα δείγματα για τη σύγκριση αγοριών και κοριτσιών αλλά και τη σύγκριση των δύο ηλικιακών ομάδων ως προς την επίδοση τους στις δοκιμασίες του TMC. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στα επίπεδα κινητικής ικανότητας ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια. Τα παιδιά μικρότερης ηλικίας είχαν χαμηλότερη απόδοση και πιο αργή ταχύτητα από τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά σε όλες τις δοκιμασίες, με εξαίρεση, τη δοκιμασία περπάτημα / τρέξιμο με κλίση όπου σημειώθηκαν παρόμοιες επιδόσεις σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την έρευνα είναι ότι υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός διαφορετικών παραγόντων που επηρεάζουν την ανάπτυξη της κινητικής ικανότητας όπως π.χ. οι βιολογικές μεταβολές (Leversen, Haga & Sigmundsson, 2012) οι αλλαγές του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (Dorfberger, Adi- Japha & Karni, 2008) αλλά και κοινωνικό – οικονομικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά (Chui, Ng, Fong, Lin & Ng, 2007).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chui M.M.Y., Ng A.M.Y., Fong A.K.H., Lin L.S.Y., & Ng M.W.F. (2007). Differences in the motor performance of children in Hong Kong and the United States on the Bruinings-Oseretsky Test of Motor Proficiency, *Hong Kong Journal of Occupational Therapy,* 17(1), 1-9.
Dorfberger S., Adi-Japha E., Karni A. (2008). Sex differences in motor performance and motor learning in children and adolescents: An increasing male advantage in motor learning and consolidation phase gains, *Behavioral Brain research,* 198, 165-171.
Leversen J.S.R., Haga M., Sigmundsson H. (2012). From Children to Adults: Motor performance across life-span, *plos one*,7, 1-7.
Sigmundsson H, Pedersen AV (2005). Test of Motor Competence. Trondheim: NTNU. Unpublished report.

ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΣΚΙ, ΠΑΓΟΠΕΔΙΛΑ ΚΑΙ ΤΡΟΧΟΠΕΔΙΛΑ

ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ Ι. ΜΠΙΛΙΣΗ, ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Φ. ΓΙΟΒΑΝΗΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η ισορροπία, η νευρομυϊκή συναρμογή και ο προσανατολισμός θεωρούνται από τις βασικότερες ικανότητες στην μετακίνηση με τα σκι, με τα παγοπέδιλα και με τα τροχοπέδιλα (in line rollers). Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή και σύγκριση των επιδόσεων των αρχάριων και προχωρημένων χιονοδρόμων Αλπικού σκι σε τρείς δοκιμασίες επιδεξιότητας «επί τριγώνου» διαδοχικά: 1) με τροχοπέδιλα στο γήπεδο του μπάσκετ, 2) με παγοπέδιλα στο παγοδρόμιο 3) με σκι στο χιονοδρομικό κέντρο. Οι δοκιμασίες έγιναν σε δύο προσπάθειες, όπου η πρώτη προσπάθεια έγινε με χρήση της μουσικής και η δεύτερη προσπάθεια έγινε χωρίς χρήση μουσικής. Την διατύπωση των υποθέσεων μπορούμε να ερμηνεύσουμε με τις εξής ερευνητικές ερωτήσεις: α) Η χρήση της μουσικής με τροχοπέδιλα, με παγοπέδιλα και με σκι συμβάλει στην επίδοση των ασκούμενων; β) Εάν ναι τότε σε ποια από τις δύο προσπάθειες; γ) Η χρήση της μουσικής» μειώνει την αυτοσυγκέντρωση των ασκούμενων; Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελούσαν 48 φοιτητές (37 του μαθήματος επιλογής χιονοδρομίας και 11 της ειδικότητας χιονοδρομίας) της ΣΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών, ηλικίας 19 έως 37 ετών. Για την συγκέντρωση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα εξής: 1) όργανα όπως: κώνοι, κοντάρια ή μπατόν, χρονόμετρο, δέκτης μουσικής με τα ακουστικά, 2) πρωτόκολλο με τις τρείς δοκιμασίες επιδεξιότητας: όπου καταγράφηκαν οι επιδόσεις των φοιτητών χιονοδρομίας σε δύο προσπάθειες σε κάθε τεστ «επί τριγώνου» 10 m x 10m x10 m (πορεία σε διαδρομή 60 μέτρων) με: τροχοπέδιλα, παγοπέδιλα και χιονοπέδιλα. Καταγράφηκαν οι επιδόσεις των χιονοδρόμων με χρήση της μουσικής στην πρώτη προσπάθεια και έπειτα χωρίς χρήση της μουσικής στη δεύτερη προσπάθεια. Η μουσική, η οποία επιλέχτηκε ήταν μοντέρνα (Latin) με σκοπό να δοθεί ρυθμός στους δοκιμαζόμενους. Η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας έγινε με το πρόγραμμα SPSS 23 και το πρόγραμμα Excel 16. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η χρήση της μουσικής και στις τρεις δοκιμασίες επιδεξιότητας δεν έχει συμβάλει στην βελτίωση της επίδοσης των χιονοδρόμων στην πρώτη προσπάθεια με μουσική, διότι οι χρόνοι τους βελτιώθηκαν στην δεύτερη προσπάθεια χωρίς μουσική. Η βελτίωση των επιδόσεων στις συγκεκριμένες δοκιμασίες «επί τριγώνου» στο σκι, στο πατινάζ και στα πατίνια, οφειλόταν στην επανάληψη της προσπάθειας και όχι στην χρήση της μουσικής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Haczkiewicz, T. (1976). The measurement of physical fitness of junior skiers, eds., Warsaw: *Physical Culture and Sport* 12, pp. 534-538.
Pawlik, J. (1993). Kinetic games before the ascent of the mountains, eds., Warsaw: *Sport Competition* 1-2, 1993.
Roman, B. Miranda, Ma. Martinez T. M, and Viciana J. (2009). Transfer from inline-skating to alpine skiing learning in physical education. In: *Science and Skiing IV*. E. Muller et al., eds., 2009. pp. 430 - 438.
Γιοβάνης, Β. (2006). *Τεχνική της χιονοδρομίας.* Αθήνα, Εκδόσεις Elvekalt.
Γιοβάνης, Β., Πρίντεζη Μ.Α., Τσαγάρη Ν. (2016). Η συμβολή της μουσικής στην επίδοση των ασκούμενων στη χιονοδρομία. 2ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητικών Επιστημών, Θεσσαλονίκη, 25-27 Νοεμβρίου 2016, σελ.61-62.

YOGA: ΟΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΠΟΛΥΔΙΑΦΗΜΙΖΟΜΕΝΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΛΑΓΟΣ, ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η yoga αποτελεί ένα πολυδιαφημιζόμενο προϊόν υγείας παγκοσμίως, με τα συσχετιζόμενα προϊόντα να διαμορφώνουν μια βιομηχανία δισεκατομμυρίων (Fish, 2006). Η «δυτικοποίηση» σε συνδυασμό με την προσπάθεια επιστημονικής προσέγγισης, έχουν φαινομενικά «απογυμνώσει» τη yoga από τις θρησκειολογικού χαρακτήρα ρίζες της (Demeter, 2006). Παράλληλα, η συστηματική προβολή θετικών επιπτώσεων σε διαταραχές υγείας που συνδέονται με καταστάσεις άγχους φαίνεται να την δικαιολογούν ως θεραπευτική παρέμβαση (Demeter, 2006). Κύριος σκοπός της εργασίας είναι η ανασκοπική διερεύνηση του φαινομένου της yoga όσον αφορά τις επιπτώσεις στο μυοσκελετικό σύστημα. Δευτερεύων σκοπός είναι η διερεύνηση της διαχρονικής εξέλιξης της «δυτικοποίησης» και εμπορευματοποίησης αυτής. Οι σχετικές ανασκοπικές μελέτες (αναζήτηση σε PubMed, Google Scholar και διαδικτυακό ηλεκτρονικό τύπο) διαπιστώνουν μια αυξητική τάση της συχνότητας αρνητικών μυοσκελετικών επιπτώσεων λόγω της συστηματικής ενασχόλησης με τη yoga. Οι κακώσεις εντοπίζονται σε διάφορα σημεία του σώματος, με υψηλότερη συχνότητα στις τενόντιες ρήξεις (υπερακάνθιου, αχίλλειου και βραχύ περονιαίου) και ρήξεις ινοχόνδρινων δομών (έσω μηνίσκος, χείλος κοτύλης, χείλος ωμογλήνης και οσφυϊκός δίσκος συνδυαστικά με εξώθηση αυτού) (Le Corroller et al., 2012). Η αιτιολογία των κακώσεων συνδέεται με την χρήση - και παρατεταμένη παραμονή – στάσεων που υιοθετούν ακραίες αρθρικές θέσεις, τις ανεστραμμένες στάσεις και τη τυπική χρήση βίαιας αναπνοής (Cramer et al., 2012). Οι επιπτώσεις αυτές, αν και ενδεχομένως αναμενόμενες ως φυσική συνέπεια κάθε είδους σωματικής καταπόνησης, έχουν οδηγήσει σε αποχή από σωματική δραστηριότητα. Στον αντίποδα της έντονης προβολής της yoga ως προϊόν υγείας, συστήνεται ιδιαίτερη προσοχή τόσο στις αρνητικές μυοσκελετικές επιπτώσεις, όσο και στις επικίνδυνες επιπτώσεις της σε άτομα με διαγνωσμένη παθολογία (π.χ. οστεοπενία, γλαύκωμα) (Cramer et al., 2012). Η χρονο-εξέλιξη της «δυτικοποίησης» και «εμπορευματοποίησης» της yoga, καθώς και του ιδιαίτερου ερευνητικού ενδιαφέροντος ως προϊόν υγείας (π.χ. ψυχιατρική, άγχος) δημιουργεί προβληματισμό σχετικά με την ορθότητα της προβολής της Yoga ως σύστημα σωματικής άσκησης. Ο προβληματισμός αυτός ενισχύεται και από τη αυξανόμενη δημοσιοποίηση θέσεων για τη διαστρέβλωση των στόχων που η yoga πρεσβεύει ως αναπόσπαστο στοιχείο της αρχαίας ινδικής παράδοσης. Χαρακτηριστική είναι η ανακοίνωση του Υπουργείου Εξωτερικών της Ινδικής Κυβέρνησης: «Yoga is not about exercise but to discover the senses of oneness with ourselves, the world and Nature", http://www.mea.gov.in/idy.htm

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Fish A. (2006). The Commodification and exchange of knowledge in the case of transnational commercial yoga. International Journal of Cultural Property, 13(02), 189–206. doi:10.1017/S0940739106060127
Demeter M.E. (2006). The commodification of yoga in contemporary U.S. culture. Master thesis, University of South Florida, USA. http://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3499&context=etd
Le Corroller T. Vertinsky A.T., Hargunani R., Khashoggi K., Munk P.L., Ouellette H.A. (2012). Musculoskeletal injuries related to yoga: Imaging observations. AJR Am Journal of Roentgenology, 199 (2):413-418. doi:10.2214/AJR.11.7440
Cramer H., Krucoff C., Dobos G. (2013). Adverse events associated with yoga: A systematic review of published case reports and case series. PLoS ONE 8(10): e75515. doi:10.1371/journal.pone.0075515

Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΚΟΥΒΔΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, ΛΥΡΙΤΣΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, ΧΑΡΙΤΟΥ ΣΟΦΙΑ, ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ- ΕΚΠΑ

Ο προσδιορισμός των παραγόντων που επηρεάζουν την κινητική ανάπτυξη, είναι θεμελιώδους σημασίας, προκειμένου να δημιουργηθούν έγκυρα παρεμβατικά προγράμματα, που σκοπό θα έχουν την ανάπτυξη της κινητικής ικανότητας. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να προσδιοριστεί η κινητική ικανότητα παιδιών σχολικής ηλικίας και να διερευνηθούν οι παράγοντες που την επηρεάζουν. Το δείγμα αποτελούνταν από 70 παιδιά ηλικίας από 7 έως 9,5 ετών, που φοιτούσαν σε σχολεία της Αττικής (αγόρια N=41, κορίτσια N=29) και τα οποία χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές ομάδες : 1) 7.01- 8.00 χρονών (N=19) και 2) 8.01- 9.50 χρονών (N=51). Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της κινητικής ικανότητας είναι το Test of Motor Competence (TMC) (Sigmundsson & Pedersen, 2005) το οποίο περιέχει τυποποιημένες δοκιμασίες που παρέχουν ποσοτική αξιολόγηση της κινητικής ικανότητας σε ένα μεγάλο εύρος κινητικών δεξιοτήτων στην καθημερινότητα των ατόμων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με T- test ανάλυση για ανεξάρτητα δείγματα για τη σύγκριση αγοριών και κοριτσιών αλλά και τη σύγκριση των δύο ηλικιακών ομάδων ως προς την επίδοση τους στις δοκιμασίες του TMC. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στα επίπεδα κινητικής ικανότητας ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια. Τα παιδιά μικρότερης ηλικίας είχαν χαμηλότερη απόδοση και πιο αργή ταχύτητα από τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά σε όλες τις δοκιμασίες, με εξαίρεση, τη δοκιμασία περπάτημα / τρέξιμο με κλίση όπου σημειώθηκαν παρόμοιες επιδόσεις σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την έρευνα είναι ότι υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός διαφορετικών παραγόντων που επηρεάζουν την ανάπτυξη της κινητικής ικανότητας όπως π.χ. οι βιολογικές μεταβολές (Leversen, Haga & Sigmundsson, 2012) οι αλλαγές του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (Dorfberger, Adi- Japha & Karni, 2008) αλλά και κοινωνικό – οικονομικά και πολιτισμικά χαρακτηριστικά (Chui, Ng, Fong, Lin & Ng, 2007).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Chui M.M.Y., Ng A.M.Y., Fong A.K.H., Lin L.S.Y., & Ng M.W.F. (2007). Differences in the motor performance of children in Hong Kong and the United States on the Bruinings-Oseretsky Test of Motor Proficiency, *Hong Kong Journal of Occupational Therapy,* 17(1), 1-9.
Dorfberger S., Adi-Japha E., Karni A. (2008). Sex differences in motor performance and motor learning in children and adolescents: An increasing male advantage in motor learning and consolidation phase gains, *Behavioral Brain research,* 198, 165-171.
Leversen J.S.R., Haga M., Sigmundsson H. (2012). From Children to Adults: Motor performance across life-span, *plos one*,7, 1-7.
Sigmundsson H, Pedersen AV (2005). Test of Motor Competence. Trondheim: NTNU. Unpublished report.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΜΕΤΑΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΛΛΑΓΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΠΡΟΔΙΑΤΑΣΗ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ

ΚΟΝΤΟΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ, ΤΣΟΛΑΚΗΣ ΧΑΡΗΣ, ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ

Η μυϊκή ισχύς των κάτω άκρων είναι καθοριστικός παράγοντας της απόδοσης σε αθλητές ξιφασκίας. Ένας στόχος της προθέρμανσης πριν την προπόνηση ή τον αγώνα είναι η παροδική αύξηση της μυϊκής ισχύος με την εφαρμογή πρωτοκόλλων μεταδιεγερτικής ενεργοποίησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση μέγιστων εκούσιων ισομετρικών συσπάσεων σε επιλεγμένες παραμέτρους απόδοσης των κάτω άκρων σε αθλητές ξιφασκίας εφηβικής ηλικίας. Για το σκοπό αυτό 20 αθλητές ηλικίας 15.8±1.15 ετών, αναστήματος 174.1±8.6 cm και σωματικού βάρους 66.2±12.2 kg, υποβλήθηκαν στις δοκιμασίες του κατακόρυφου άλματος πριν, αμέσως μετά και μετά από 1, 3, 5, 7, 9 min, και της ταχύτητας αλλαγής κατεύθυνσης σε απόσταση 4-2-2-4 m με βήματα ξιφασκίας πριν, αμέσως μετά και 1, 5, 9 min μετά από εκτέλεση 3 σετ ισομετρικών πιέσεων διάρκειας 3 s με 3 min διάλειμμα από θέση ημικαθίσματος σε μηχάνημα Smith. Η συνθήκη ελέγχου περιλάμβανε τις μετρήσεις, χωρίς την εκτέλεση της ισομετρικής άσκησης ενεργοποίησης. Η σειρά των συνθηκών ήταν τυχαία και αντισταθμισμένη και το διάστημα ανάμεσά τους ήταν δύο εβδομάδες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με ανάλυση διασποράς (ANOVA) δύο κατευθύνσεων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (συνθήκη x χρόνος) και μετά-ANOVA συγκρίσεις κατά Bonferroni. Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ συνθήκης και χρόνου (p=0.34 και p=0.68), ούτε κύρια επίδραση ως προς τη συνθήκη (p=0.34 και p=0.68) για το κατακόρυφο άλμα με προδιάταση και την ταχύτητα αλλαγής κατεύθυνσης, αντίστοιχα. Κύρια επίδραση ως προς το χρόνο βρέθηκε μόνο στο άλμα με προδιάταση (p=0.0001) με την επίδοση να μειώνεται κατά 7% αμέσως μετά την άσκηση ενεργοποίησης και να παραμένει μειωμένη για 9 λεπτά μετά. Κατά κανόνα, η εφαρμογή ισομετρικών πρωτοκόλλων ενεργοποίησης κατά την προθέρμανση προκαλεί παροδική αύξηση του κατακόρυφου άλματος (Rixon et al., 2007, Till and Cooke, 2009). Παρόλα αυτά, στην παρούσα έρευνα η εκτέλεση μέγιστων ισομετρικών πιέσεων από θέση ημικαθίσματος προκάλεσε μείωση του άλματος. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με προηγούμενη μελέτη όπου η εκτέλεση του ίδιου πρωτοκόλλου ισομετρικών πιέσεων ποδιών με μικρότερο διάλειμμα (15 s) επηρέασε αρνητικά την απόδοση στο κατακόρυφο άλμα σε αθλητές ξιφασκίας (Tsolakis et al., 2011). Συνεπώς, η χρήση μέγιστων ισομετρικών συσπάσεων των κάτω άκρων για την επίτευξη μετα-διεγερτικής ενεργοποίησης σε αθλητές ξιφασκίας πρέπει να αποφεύγεται.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Tsolakis, C., Bogdanis, G., Nikolaou, A. and Zacharogiannis, E. (2011) Influence of type on muscle contraction and gender on postactivation potentiation of upper and lower explosive performance in elite fencers. *Journal of Sports Science and Medicine* 10**,** 577-583.

Till, K.A. and Cooke, C. (2009) The effects of postactivation potentiation on sprint and jump performance of male academy soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23, 1960-1967.

Rixon, K, P., Lamont, H.S. and Bemben, M.G. (2007) Influence of type of muscle contraction, gender, and lifting experience on postactivation potentiation performance. *Journal of Strength and Conditioning Research* 21, 500-505.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΓΑΛΑΝΗ ΕΙΡΗΝΗ[1], ΖΑΒΒΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ[2], [1]ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ, [2]Ε.Κ.Π.Α, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εισαγωγή. Μελέτες έχουν δείξει ότι έφηβοι αθλητές προσέρχονται στην προπόνηση αφυδατωμένοι και παραμένουν αφυδατωμένοι καθ’ όλη τη διάρκεια της, μέχρι και την έναρξη της επόμενης προπόνησης τους (Mc Dermott et al. 2009, Yeargin et al. 2010). Ομοίως, βρέθηκε ότι νεαροί κολυμβητές ήταν αφυδατωμένοι

στην αρχή της προπόνησης και να παρέμειναν αφυδατωμένοι και μετά την ολοκλήρωση της (Adams et al. 2016). Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί το επίπεδο ενυδάτωσης επαγγελματιών αθλητών υδατοσφαίρισης κατά την διάρκεια μίας τυπικής προπονητικής εβδομάδας. Μέθοδος. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε ομάδα υδατοσφαίρισης Α1 εθνικής επαγγελματικής κατηγορίας. Η συλλογή των δεδομένων λάμβανε χώρα στο διάστημα της πρωινής προπόνησης της ομάδας και διήρκησε μία πλήρης τυπική προπονητική εβδομάδα (5 ημέρες). Κατά την άφιξη τους οι αθλητές πρώτα έδιναν δείγμα ούρων έπειτα ζυγίζονταν και αφήνονταν ελεύθεροι για να πραγματοποιήσουν την προπόνηση τους. Μετά το πέρας της προπόνησης τους οι αθλητές επέστρεφαν στον χώρο αξιολόγησης, όπου έδιναν το δεύτερο δείγμα ούρων και ζυγίζονταν για τελευταία φορά. Η ανάλυση ούρων έγινε ως προς το ειδικό βάρος (USG) (InterMedical, Urinalysis Reagent Strips, Italy), το χρώμα (Armstrong et al. 1994) και το βάρος τους. Και οι δύο μετρήσεις του σωματικού βάρους των αθλητών έγιναν ενώ οι παίκτες είχαν αδειάσει την ουροδόχο κύστη τους. Αποτελέσματα. Την πρώτη ημέρα, οι υδατοσφαιριστές είχαν αφιχθεί αφυδατωμένοι (1.025 USG και 5 στην κλίμακα χρώματος ούρων) και παρέμειναν καθ’ όλη την εβδομάδα. Δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά για τις παραμέτρους ούρων, για κάθε μέρα ξεχωριστά (p= > 0,05). Σε αντίθεση, βρέθηκε σημαντική διαφορά για την συνολική εβδομαδιαία μεταβολή του σωματικού βάρους (κιλά) (p = < 0,005) και του ποσοστού (%) (p = < 0,007). Συμπέρασμα. Η παρούσα μελέτη έδειξε ότι οι επαγγελματίες υδατοσφαιριστές προσήλθαν αφυδατωμένοι στην αρχή της προπονητική εβδομάδας και παρέμειναν καθ 'όλη τη διάρκεια της. Μελέτες έχουν δείξει ότι αφυδάτωση >2% του σωματικού βάρους μειώνει την απόδοση της αθλητικής προσπάθειας. Για το λόγο αυτό, είναι χρήσιμο να αναπτυχθούν εξατομικευμένες κατευθυντήριες οδηγίες ενυδάτωσης για τους αθλητές της υδατοσφαίρισης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Armstrong L,E., Maresh C,M., Castellani J,W., Bergeron M,F., Kenefick R.W., LaGasse K.E., and Riebe D., Urinary indices of hydration status Int J Sport Nutr 4: 265-279, 1994.

Adams J,D, Kavouras S., Robillard J., Bardis C., Johnson E., GanioM., McDermontt B., White M. Fluid balance of adolescent swimmers during training. J Stre Cond Res. 30(3) 621-625, 2016.

McDermott, BP, Casa, DJ, Yeargin, SW, Ganio, MS, Lopez, RM, and Mooradian, EA. Hydration status, sweat rates, and rehydrationeducation of youth football campers. J Sport Rehabil18: 535–552, 2009.

Yeargin, SW, Casa, DJ, Judelson, DA, McDermott, BP, Ganio, MS,Lee, EC, Lopez, RM, Stearns, RL, Anderson, JM, Armstrong, LE, Kraemer, WJ, and Maresh, CM. Thermoregulatory responses and hydration practices in heat-acclimatized adolescents during preseason high school football. J Athl Train 45: 136–146, 2010.

ΡΥΘΜΟΣ ΕΦΙΔΡΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΘΕΡΜΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΓΚΡΙΛΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ[1] ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSC, PHD (CAN.), ΖΑΒΒΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ[2] MSC, [1]ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΑΙΓΙΟ), ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ, [2]Ε.Κ.Π.Α, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εισαγωγή. Σε υψηλές περιβαλλοντικές θερμοκρασίες (>30^{o}C) ο μόνος μηχανισμός αποβολής θερμότητας από το σώμα είναι η εξάτμιση του ιδρώτα από την επιφάνεια του δέρματος. Η εξάτμιση του ιδρώτα από το δέρμα περιορίζει-καθυστέρει την άνοδο της θερμοκρασίας πυρήνα (Tc) του σώματος χωρίς όμως να αποτρέπει την τελική προσέγγιση που είναι 39-40^{o}C στο τέλος ενός ποδοσφαιρικού αγώνα σε θερμό περιβάλλον (Maughan and Leiper, 1994). Το αποτέλεσμα την εξάτμισης του ιδρώτα είναι η εμφάνιση της αφυδάτωσης και τις απώλειας ηλεκτρολυτών (Maughan and Leiper, 1994). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να ανάδειξη μέσω της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας την έλλειψη εξατομικευμένων προγραμμάτων ενυδάτωσης των ποδοσφαιριστών. Μέθοδος. Ανασκόπηση της αρθρογραφίας έγινε με την χρήση της βάσης δεδομένων Pubmed. Αποτελέσματα. Σε έρευνα που περιλάμβανε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που προπονήθηκαν σε θερμό περιβάλλον παρουσίασε απώλεια σωματικής μάζας 1,23 ± 0,50 kg που ήταν ισοδύναμη με ένα επίπεδο αφυδάτωσης 1,59±0,61% της σωματικής μάζας πριν την προπόνηση, ο όγκος απώλειας ιδρώτα ήταν 2193±365 ml, ενώ όταν πραγματοποιήθηκε πρόσληψη υγρών 972±335 ml στη διάρκεια της προπόνησης η αναπλήρωση των υγρών αντιστοιχούσε μόνο στο 45±16% των υγρών που χάθηκαν με τον ιδρώτα (Shirreffs et al. 2005). Σε άλλη έρευνα (Maughan et al. 2004) που περιλαμβάνει και αυτοί επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που προπονήθηκαν σε θερμό περιβάλλον έδειξε απώλεια σωματικής μάζας 1,10±0,43kg που ήταν ισοδύναμη με ένα επίπεδο αφυδάτωσης 1,37±0,54% της σωματικής μάζας πριν την προπόνηση. Όταν έγινε αναπλήρωση υγρών (μέση πρόσληψη υγρών 971±303 ml) η μέση συχνότητα εφίδρωσης ήταν 1355±275 ml/hr. Συμπέρασμα. Για την αποφυγή της αφυδάτωσης οι ομάδες πρέπει να μεριμνήσουν για το σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων ενυδάτωσης των ποδοσφαιριστών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Maughan RJ and Leiper LB. Fluid replacement requirement in soccer. *J Sports Sci* 12: 29-34, 1994.
Maughan R.J., Merson S.J., Broad N.P., Shirreffss M. S. Fluid and electrolyte intake and loss in elite soccer players during training *Inter J Sport Exe Metab* 14:333-346, 2004.
Shirreffs S.M., Aragon-Vargas L.F., Chamorro M., Maughan R.J., Serratosa L., Zachwieja L.J. The sweating response of elite professional soccer players to training in the heat *Int J Sports Med* 26:90-95, 2005.

ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ 30-40ΕΤΩΝ

ΛΑΜΠΑΔΑΡΗ, Β., ΘΑΝΟΠΟΥΛΟΣ, Β., ΡΟΖΗ, Γ., ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

Εισαγωγή: Η καθιστική ζωή κάνει τη φυσική δραστηριότητα σημαντικό και απαραίτητο κομμάτι για τη διατήρηση και εξέλιξη της σωματικής και ψυχικής υγείας μας. Η ψυχαγωγική κολύμβηση έχει εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια ως ένας δημοφιλής τρόπος εξάσκησης. Τα οφέλη της άσκησης στο νερό είναι ευρέως γνωστά. Οι ενήλικοι ασκούμενοι θέτουν τους στόχους του προγράμματος εκγύμνασης σύμφωνα με τις δυνατότητες της καθημερινότητάς τους, ανάλογα με την πολύωρη εργασία και τις οικογενειακές υποχρεώσεις ώστε να μην προκαλεί άγχος στον ασκούμενο αλλά ευεξία και ευχαρίστηση. Παλαιότερες έρευνες μελέτησαν τις διαφορές στην κολυμβητική επίδοση σε σχέση με την ηλικία και παρατήρησαν μείωση της επίδοσης μέχρι και 1% κάθε χρόνο (Rahe & Arthur 1974, 1975; Favaro & Lima, 2005). Η παρούσα μελέτη έχει σχεδιαστεί για να εξετάσει τις φυσιολογικές παραμέτρους ερασιτεχνών κολυμβητών/τριών έπειτα από προσπάθεια μέγιστης έντασης. Η αξιολόγηση αναφέρεται στις διαφορές που παρατηρούνται στις φυσιολογικές παραμέτρους στην ηλικιακή ομάδα 30 έως 40 ετών καθώς και στις διάφορες που πιθανότατα υπάρχουν μεταξύ των δύο φύλων. Σε ερασιτέχνες κολυμβητές η μέτρηση της συγκέντρωσης του γαλακτικού οξέος στο αίμα αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για τη διερεύνηση του μυϊκού μεταβολισμού και κατά πόσο αυτός επηρεάζεται με το πέρας της ηλικίας (Benelli et al., 2007). Μέθοδος: Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 19 άνδρες και 11 γυναίκες ηλικίας 30-39 ετών, χωρισμένοι σε δύο κατηγορίες (30-34 και 35-39 ετών). Οι εξεταζόμενοι-ες είχαν τουλάχιστον 6 μήνες κολυμβητική εμπειρία, συμμετείχαν σε προσαρμοσμένο προπονητικό πρόγραμμα τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα και δεν έκαναν άλλη φυσική δραστηριότητα πέραν της κολύμβησης. Όλοι οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε δοκιμασία 100μ ελεύθερο είδος κολύμβησης με μέγιστη ταχύτητα. Μετά το τέλος της προσπάθειας καταγράφηκε ο συνολικός χρόνος επίδοσης και η καρδιακή συχνότητα στα 10δευτ. Για τον προσδιορισμό της μέγιστης τιμής του γαλακτικού στο αίμα, δείγματα τριχοειδικού αίματος ελήφθησαν το 3ο, το 5ο και το 7ο λεπτό μετά την προσπάθεια από την άκρη του δακτύλου και αναλύθηκαν με φορητό αναλυτή (SCOUT LACTATE, Germany). Για τον προσδιορισμό των διαφορών ανάμεσα στα δύο φύλα εφαρμόστηκε η στατιστική ανάλυση Anova με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 22. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < .05$. Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν στατιστικά σημαντική επίδραση της μεταβλητής 'φύλο' καθώς και της μεταβλητής 'ηλικία' σύμφωνα με το γραμμικό συνδυασμό των εξαρτημένων μεταβλητών. Ο πολυμεταβλητός δείκτης Wilk's L ήταν 0.61, που αντιστοιχεί σε $F (4,23) = 3,68$, $p <.05$. Ο δείκτης η^2 ήταν 0.39, δηλαδή το 39% της διασποράς του γραμμικού συνδυασμού των εξαρτημένων μεταβλητών εξηγήθηκε από τη στατιστική επίδραση της μεταβλητής 'φύλο'. Αντίστοιχα, ο πολυμεταβλητός δείκτης Wilk's L ήταν 0.63, που αντιστοιχεί σε $F (4,23) = 3,27$, $p <.05$. Ο δείκτης η^2 ήταν 0.36, δηλαδή το 36% της διασποράς του γραμμικού συνδυασμού των εξαρτημένων μεταβλητών εξηγήθηκε από τη στατιστική επίδραση της μεταβλητής 'ηλικία'.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών στα 100μ για άνδρες και γυναίκες ηλικίας 30-39 ετών.

		Καρδιακή συχνότητα	Ταχύτητα 100μ	Γαλακτικό	Χρόνος στα 100μ
Άνδρες	30-34	171,2±11,9	1,03±0,15	11,7±3,1*	99,04±17,00
	35-39	165,0±12,4	0,90±0,21	10,1±2,9	115,9±27,88
Γυναίκες	30-34	182,0±6,1	0,87±0,30#	12,2±3,5*	126,4±43,9#
	35-39	171,6±13,8	0,69±0,12#	6,4±2,7	146,8±27,2#

*Στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δύο ηλικιακές κατηγορίες.
#Στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα.

Μεμονωμένες Anova έδειξαν ότι οι άνδρες ήταν πιο γρήγοροι από τις γυναίκες και στις δύο ηλικιακές κατηγορίες. Επίσης, οι συμμετέχοντες της ηλικιακής κατηγορίας 30-34ετών είχαν υψηλότερες τιμές γαλακτικού σε σχέση με τους συμμετέχοντες μεγαλύτερης ηλικίας. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στην καρδιακή συχνότητα. Συζήτηση: Οι έρευνες που αφορούν την ψυχαγωγική κολύμβηση είναι περιορισμένες. Σύμφωνα με τους Cox et al. (2010) ο χρόνος επίδοσης στην κολύμβηση μειώθηκε σημαντικά σε γυναίκες 50-70 ετών με καθιστική ζωή, οι οποίες ακολούθησαν δομημένο πρόγραμμα κολύμβησης μέτριας έντασης για έξι μήνες. Η μεταβλητότητα της μείωσης λόγω της ηλικίας αυξάνεται με τα χρόνια για τις μικρές και τις μεγάλες αποστάσεις. Στην παρούσα έρευνα αυτή η σταδιακή πτώση της επίδοσης έχει αισθητή σε πολυμεταβλητό επίπεδο. Συμπεράσματα: Η έρευνα θα βοηθήσει στη διεξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων για τον προπονητικό σχεδιασμό και τη σημασία της μέγιστης συγκέντρωσης γαλακτικού στους ερασιτέχνες κολυμβητές/τριες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Benelli, P., Ditroilo, M., Forte, R., De Vito, G., & Stocchi, V. (2007). Assessment of post-competition peak blood lactate in male and female master swimmers aged 40-79 years and its relationship with swimming performance. *European Journal of Applied Physiology, 99*(6), 685–693.

Cox, K. L, Burke, V., Beilin, L. J, & Puddey, I. B. (2010). A comparison of the effects of swimming and walking on body weight, fat distribution, lipids, glucose, and insulin in older women—the Sedentary Women Exercise Adherence Trial 2. *Metabolism,* 59, 1562–1573.

Donato, A. J., Tench, K., Glueck, D. H., Seals, D. R., Eskurza, I., & Tanaka, H. (2003). Declines in physiological functional capacity with age: a longitudinal study in peak swimming performance. *Journal of Applied Physiology,* 94, 764–769.

Favaro, O., & Lima, F. T. (2005). Influence of the age in the performance, stroke rate and stroke length in masters male swimmers of the 50 meters freestyle. *Brazilian Journal of Science Movement., 13*(2), 7-15.

Rahe, R. H., & Arthur, R. J. (1974). Effects of aging upon U.S. masters championship swim performance. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 14*(1), 21-25.

Rahe, R. H., & Arthur, R. J. (1975). Swim performance decrement over middle life. *Medicine Science in Sports, 7,* 53–58.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΜΑΝΤΖΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΧΑΛΑΒΑΖΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ, ΚΑΛΑΘΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Εισαγωγή. Ταχύτητα είναι η φυσική ικανότητα να μετακινείται κάποιος προς τα εμπρός με την μεγαλύτερη δυνατή ταχύτητα. Δύναμη είναι η ικανότητα του ανθρώπου να επενεργεί σε εξωτερικές δυνάμεις ή στο ίδιο το βάρος του σώματος του, μέσω της μυϊκής δραστηριότητας. Ο συνδυασμός της ταχύτητας και της δύναμης σε μια κίνηση ή σειρά κινήσεων μας δίνει την ταχυδύναμη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί εάν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της ταχύτητας και των επαναλαμβανόμενων αλμάτων (ταχυδύναμη). Μέθοδος. Επτά αθλητές στίβου (21±5,1yrs, 70,1±9,1kg και 175,3±5,8cm) πραγματοποίησαν επτά επαναλαμβανόμενα άλματα με πτώση και οριζόντια απογείωση (repetitive drop jumps, RDJ): ποδοκνημικής (RDJ-C) και από ημικάθισμα (RDJ-S) με και χωρίς ελεύθερα χέρια. Υπολογίστηκε ο συνολικός χρόνος επαφής (TConT) των επτά αλμάτων και το συνολικό ύψος αυτών (TotalH). Μετρήθηκε το στατικό άλμα με κατακόρυφη απογείωση (squat jump, SJ) και το άλμα με ταλάντευση και απογείωση (countermovement jump, CMJ). Κατά τη χρονομέτρηση των 60m, καταγράφηκαν οι χρόνοι στα 5m, 10m, 20m, 30m, 40m και 50m. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν, δύο συστήματα Optojump (Microgate, Italy) και ένα σύστημα FITLIGHT Trainer (FITLIGHT Corp**.**, Canada). Αποτελέσματα. Σύμφωνα με την ανάλυση συσχέτισης κατά Spearman υπήρξε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση ($p \leq 0.05$, $r=0.786$) μεταξύ του TConT των RDJ-C με όλες τις επιμέρους ταχύτητες των 60m και υψηλότερη συσχέτιση με τα 20m. Βρέθηκε αρνητική συσχέτιση ($p \leq 0.05$, $r=-0.786$) μεταξύ του TotalH των RDJ-S με τους επιμέρους χρόνους των 60m και ιδιαίτερα με τα 5m και τα 20m και αρνητική συσχέτιση ($p \leq 0.05$, $r=-0.857$) μεταξύ του TotalH των RDJ-S με ελεύθερα χέρια με τους χρόνους των 20m και των 5m, μόνο. Συζήτηση-Συμπεράσματα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα όσοι αθλητές είχαν μικρό συνολικό χρόνο επαφής στο έδαφος στα άλματα της ποδοκνημικής και υψηλότερο συνολικό ύψος στα άλματα από ημικάθισμα, είχαν και καλύτερη ταχύτητα, ειδικά στα 5m και 20m. Βρέθηκε ότι το CMJ συσχετίζεται με την επίδοση στα 10m (Markstrφm & Olsson, 2013), στα 30m (Dobbs et al., 2015) και στα 60m (Nagahara et al., 2014) και τα επαναλαμβανόμενα άλματα των 60sec με τη μέγιστη ταχύτητα στα 100m (kale et al., 2009). Προγράμματα άσκησης για την βελτίωση αυτών των φυσικών ικανοτήτων προτείνονται για την βελτίωση της ταχύτητας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dobbs, C. W., Gill, N. D., Smart, D. J., & McGuigan, M. R. (2015). Relationship between vertical and horizontal jump variables and muscular performance in athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *29*(3), 661–671.

Kale, M., Asci, A., Bayrak, C., & Acikada, C. (2009). Relationships among jumping performances and sprint parameters during maximum speed phase in sprinters. J Strength Cond Res, 23(8), 2272–2279.

Markström, J. L., & Olsson, C. J. (2012). Counter movement jump peak force relative to body weight and jump height as predictors for sprint running performances. (In)homogeneity of track and field athletes? Journal of Strength and Conditioning Research, 27(4), 944–953.

Nagahara, R., Naito, H., Miyashiro, K., Morin, J. B., & Zushi, K. (2014). Traditional and ankle-specific vertical jumps as strength-power indicators for maximal sprint acceleration. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *54*(6), 691–699.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ

ΜΑΚΡΟΓΛΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΧΑΝΤΕΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ-ΚΩΝ/ΝΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΖΑΠΑΡΤΙΔΗΣ ΗΛΙΑΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Σκοπός της μελέτης ήταν να ανιχνεύσει πιθανές διαφορές σε ανθρωπομετρικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά μεταξύ επιλεγμένων και μη επιλεγμένων παγκορασίδων χειροσφαιριστριών. Επιπλέον, επιδιώχθηκε να εντοπιστούν εκείνα τα χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως προγνωστικοί παράγοντες για την επιτυχή επιλογή νεαρών αθλητριών που συμμετέχουν σε τέτοια προγράμματα. ΜΕΘΟΔΟΣ: Συμμετείχαν 91 χειροσφαιρίστριες ηλικίας 13.0 ετών (0.5), μέλη προεθνικών κλιμακίων (επιλεγμένες: n=25, ηλικία 12.9 (0.5), εμπειρία 3.6 (1.4) ετών, μη επιλεγμένες: n=66, ηλικία 13.0 (0.5), εμπειρία 3.2 (1.2) ετών. Καταγράφηκαν το σωματικό ανάστημα και η μάζα, το μήκος και το άνοιγμα παλάμης, η δρομική ταχύτητα στα 5 και 30 μ. από όρθια θέση, το άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, η δύναμη χειρολαβής, η ταχύτητα ρίψης μπάλας, η ευκινησία (δοκιμασία 5-0-5), ο ελιγμός με μπάλα ανάμεσα από κώνους (15μ. πήγαινε – 15 μ. έλα), το αμυντικό τρίγωνο, και η αερόβια ικανότητα (παλλίνδομο). Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διασποράς με ανεξάρτητη μεταβλητή το επίπεδο των δοκιμαζόμενων. Ακολούθησε διακριτική ανάλυση (κριτήριο Wilks' lambda) για τον προσδιορισμό των μεταβλητών που διακρίνουν επιλεγμένες από μη επιλεγμένες αθλήτριες με επίπεδο σημαντικότητας $p<.05$. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Ο έλεγχος των διαφορών των μέσων τιμών έδειξε υπεροχή των επιλεγμένων αθλητριών στο σωματικό ανάστημα ($p<0.001$), στο άνοιγμα παλάμης ($p<0.05$), στην ταχύτητα ρίψης της μπάλας ($p<0.001$), στο άλμα χωρίς φόρα ($p<0.001$), στην μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ($p<0.01$), στην ταχύτητα 30μ. ($p<0.010$), στην ευκινησία ($p<0.001$), στο αμυντικό τρίγωνο (, $P<0.05$), στον ελιγμό με μπάλα ($P<0.05$) και στη δύναμη λαβής ($p<0.01$) Ο έλεγχος των συσχετίσεων ανέδειξε την ταχύτητα ρίψης της μπάλας ως τον ισχυρότερο παράγοντα διάκρισης ακολουθούμενο από το μήκος χωρίς φόρα. ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Στην παρούσα εργασία φανερώθηκαν διαφορές μεταξύ επιλεγμένων και μη επιλεγμένων παγκορασίδων αθλητριών χειροσφαίρισης. Ωστόσο, οι δύο κύριες μεταβλητές που μπορούν να κάνουν τη διάκριση φαίνεται να είναι η ταχύτητα ρίψης της μπάλας και το άλμα σε μήκος χωρίς φόρα. Όλες οι μελέτες συμφωνούν πως η μυϊκή ισχύς των άνω και κάτω άκρων, αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα διάκρισης μεταξύ επιτυχημένων και λιγότερο επιτυχημένων αθλητών –τριών χειροσφαίρισης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Matthys, S., Vaeyens, R., Vandendriessche, J., et al. (2011). A multidisciplinary identification model for youth handball. Eur. J Sport Sci 11(5), 355-363.

Palamas, A., Zapartidis, I., Kotsampouikidou, Z., et al. (2015). The use of anthropometric and skill data to identify talented adolescent team handball athletes. J Phys Educ Sports Management, 2, 174-183.

Zapartidis, I., Kororos, P., Christodoulidis, T., et al. (2011). Profile of young handball players by playing position and determinants of ball throwing velocity. J Hum Kinet, 27, 17-30.

Zapartidis, I., Vareltzis, I., Gouvali, M., et al. (2009). Physical fitness and anthropometric characteristics in different levels of young team handball players. The Open Sports Sci J, 2, 22-28.

Η ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

ΑΘΗΝΑ ΡΟΥΠΑ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ PH.D ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΕΥΑ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ, ΧΑΛΚΙΝΗ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ, ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ FIG ACADEMY

Με τον όρο Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική (Rhythmic Gymnastics) εννοούμε το γυναικείο εκείνο άθλημα στο πλαίσιο του οποίου μεμονωμένες αθλήτριες (ατομικό) ή ομάδες δύο έως έξι αθλητριών (ομαδικό- ensemble) εκτελούν με τη συνοδεία μουσικής προγράμματα κατάλληλα συνδεδεμένων ασκήσεων με τη βοήθεια και χρήση συγκεκριμένων οργάνων, όπως το σκοινάκι, το στεφάνι, η κορδέλα, μπάλα και κορύνες. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η παρουσίαση της γένεσης και εξέλιξης του ως άνω αθλήματος στον Ελλαδικό χώρο από την πρώτη στιγμή της εμφάνισής του μέχρι σήμερα, προκειμένου να καταστούν φανερά τα επιτεύγματα αλλά και τα δυναμικά του, στοιχεία, που θα μας οδηγήσουν στο σχεδιασμό των επόμενων βημάτων. Χωροχρονικά, το άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής γεννιέται στη Ρωσία το 1940. Στην ίδια χώρα γίνεται η πρώτη διοργάνωση το 1948, ενώ το Πρώτο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα λαμβάνει χώρα στη Βουδαπέστη το 1963. Συμπεριλαμβάνεται ως άθλημα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1984 στο Los Angeles. Στον ελληνικό χώρο κάνει την παρουσία της το 1980 μέσω του Γυμναστικού Λαογραφικού Ομίλου Αθηνών. Η ανάπτυξή της ήταν ιδιαίτερα ραγδαία προκαλώντας έτσι έκπληξη στον διεθνή χώρο, έχοντας αρωγό το σώμα των Ελλήνων Κριτών και μια πληθώρα κοριτσιών που αθλούνται με το άθλημα αυτό. Σε διάστημα δέκα περίπου ετών η ελληνική παρουσία στο άθλημα αφορούσε το ατομικό επίπεδο όπου σημειώθηκαν σημαντικές διακρίσεις. Από τη δεκαετία του 1990 και μετά, η χώρα μας επεκτάθηκε δυναμικά και στο ομαδικό συμμετέχοντας σε πανευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα – 1994,1997,1999 όπου έλαβε τρεις φορές την πρώτη θέση και μία την δεύτερη (1997). Στην ανάπτυξή της Ρυθμικής Γυμναστικής δε, συνέβαλε ιδιαίτερα μια σημαντική εξέλιξη που ήταν προϊόν σκληρής και συστηματικής δουλειάς: η κατάκτηση του χάλκινου μεταλλίου από την ελληνική ομάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σύδνεϋ, το 2000. Έκτοτε, η πορεία της στη χώρα μας είναι ανοδική, αλλά συγκεκριμένες παράμετροι όπως, για παράδειγμα, οι συνθήκες και το σύστημα της προπόνησης, η καλλιέργεια συνεργατικότητας, υπευθυνότητας και ομαδικότητας στις αθλήτριες κ.λπ., πρέπει να προσεχθούν ιδιαίτερα ώστε να αποτελέσουν εχέγγυα μελλοντικών επιτυχιών στο άθλημα με ό,τι αυτό συνεπάγεται.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Δούδα- Χρηστίδη Ε. & Μερτζανίδου-Σπυρίδη Ο., Βάσεις Προπόνησης στη Ρυθμική Αγωνιστική Γυμναστική, Β΄ Έκδοση Βελτιωμένη, ΣΑΛΤΟ, 1992.
Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία, Κώδικας Βαθμολογίας 2017-2020, Μετάφραση Μ. Πάχτα, στο https://mg.mail.yahoo.com/neo/launch?.rand=dr1hvr02hor3a#9128595012 (Ανάκτηση: 11 Μαρτίου 2017).
Λιβέρης Γ., Οι Έλληνες Αθλητές στους Ολυμπιακούς Αγώνες, ΕΣΟΑ, Hellenistic Olympians Association.
Jastrjembskaia N. & Titov Yuri, Ρυθμική Γυμναστική, Μετάφραση-Επιμέλεια Ευγ. Γιαννιτσοπούλου & Β. Ζήση, University Studio Press, Θεσσαλονίκη 2001.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ Ε., ΠΟΛΛΑΤΟΥ Π., ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ Α., ΑΡΓΕΙΤΑΚΗ Π., ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

Η αποτελεσματικότητα της βελτίωσης της ταχύτητας για τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας μπορεί να επιτευχθεί, με κατάλληλη δομική παρέμβαση. Σκοπός της μελέτης είναι να διερευνηθεί αν υπάρχει βελτίωση της ταχύτητας των αγοριών και των κοριτσιών στην απόσταση των 20 μέτρων μετά από δομημένη παρέμβαση 8 εβδομάδων. Στην μελέτη συμμετείχαν αγόρια και κορίτσια ηλικίας 5-7 ετών. Η ομάδα των αγοριών (n=6) είχε σωματομετρικά χαρακτηριστικά (μάζας 27,9±4,2 Kg, ύψους 123,1±4,9 cm και Δείκτη Μάζας Σώματος 18,4±2,2). Η ομάδα των κοριτσιών (n=7) είχε σωματομετρικά χαρακτηριστικά (μάζας 28,7±4,9 Kg, ύψους 129,0±8,4 cm και ΔΜΣ 17,1±1,2). Μετρήθηκαν οι χρόνοι των αγοριών και των κοριτσιών στην απόσταση των 20 μέτρων πριν και μετά την παρέμβαση. Η δομημένη παρέμβαση περιελάμβανε το ταυτόχρονο πέρασμα 3 εμποδίων του προγράμματος kids Athletics που τοποθετήθηκαν σε συνολική απόσταση 10 μέτρων. Το πρώτο εμπόδιο τοποθετήθηκε σε απόσταση 5 μέτρων και τα 2 επόμενα σε απόσταση ανά 2,5 μέτρα. Η συχνότητα του προγράμματος ήταν 3 προπονητικές μονάδες την εβδομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση στον χρόνο των κοριτσιών στην απόσταση των 20 μέτρων πριν και μετά την παρέμβαση (4,42s -4,11s , $p<0,02$). Παρόλο που υπήρξε βελτίωση και στον χρόνο των αγοριών στην απόσταση των 20 μέτρων πριν και μετά την παρέμβαση (4,43s -4,18s) αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($p>0,05$). Συμπερασματικά η παρέμβαση βελτιώνει περισσότερο την ταχύτητα των κοριτσιών από αυτή των αγοριών στις ηλικίες των 5-7 ετών. Η μελέτη ήταν πιλοτική και συνεχίζεται με μεγαλύτερο δείγμα για να προσδιοριστεί η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης με πιο αξιόπιστα αποτελέσματα και ανάλυση σε επιμέρους κατηγορίες ηλικίας, φύλου και κινητικών δεξιοτήτων.
Λέξεις-κλειδιά: Εμπόδια, kids Athletics, 20 μ σπριντ, φύλο

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΧΑΛΑΒΑΖΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ, ΚΑΛΑΘΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, ΜΑΝΤΖΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Εισαγωγή. Η αλτικότητα και η ταχύτητα αποτελούν σημαντικές φυσικές ικανότητες για πολλά αθλήματα. Αλτικότητα είναι η ικανότητα του νευρομυϊκού συστήματος να απογειώνει το σώμα σε κατακόρυφη και

οριζόντια κατεύθυνση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί εάν υπάρχει συσχέτιση της ταχύτητας με τα οριζόντια άλματα. Μέθοδος. Επτά αθλητές στίβου ηλικίας 21±5,1yrs, σωματικής μάζας 70,1±9,1kg και σωματικού ύψους 175,3±5,8cm πραγματοποίησαν άλματα με πτώση και οριζόντια απογείωση (horizontal drop jump, HDJ) από 20cm, 30cm, 40cm, στατικά οριζόντια άλματα (απλούν), στατικά οριζόντια άλματα με τρεις διασκελισμού (τριπλούν), στατικό άλμα με κατακόρυφη απογείωση (squat jump, SJ) και άλμα με ταλάντευση και απογείωση (countermovement jump, CMJ). Επίσης, κατά τη χρονομέτρηση των 60m, καταγράφηκαν επιπλέον οι χρόνοι στα 5m, 10m, 20m, 30m, 40m και 50m και ο χρόνος επαφής του πρώτου διασκελισμού μετά την εκκίνηση. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν, δυο συστήματα Optojump (Microgate, Italy) και ένα σύστημα Fitlight trainer (Fitlight Corp. Aurora, Ontario Canada). Αποτελέσματα. Σύμφωνα με την ανάλυση συσχέτισης κατά Spearman υπήρξε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση ($p \leq 0.05$) μεταξύ των HDJ, με και χωρίς ελεύθερα χέρια, και των επιμέρους επιδόσεων στα 5m, 10m, 20m, 30m, 40m και 60m εκτός των αλμάτων με ελεύθερα χέρια και των επιδόσεων στα 5m. Επίσης υπήρξε στατιστικά αρνητική υψηλή συσχέτιση ($p \leq 0.02$) μεταξύ των απλούν και των τριπλούν και των επιμέρους επιδόσεων στα 5m, 10m, 20m, 30m, 40m και 60m. Δεν βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ SSC, HDJ και ταχύτητας (5m-60m). Επιπρόσθετα, δεν βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ RSI (reactive strength index), HDJ και ταχύτητας. Επιπλέον βρεθήκαν συσχετίσεις μεταξύ HDJ και CMJ. Δεν παρατήθηκε καμία σημαντική συσχέτιση μεταξύ SJ και HDJ. Συζήτηση-Συμπεράσματα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα και ευρήματα άλλων η οριζόντια αλτική ικανότητα από πτώση (Nagahara et al., 2014: Dobbs et al., 2015), το στατικό απλούν και τριπλούν (Kale et al., 2009: Schuster & Jones, 2016) σχετίζονται άμεσα με την ταχύτητα. Η επίδοση στην ταχύτητα των 5m δεν επηρεάζεται από την συμμετοχή των πάνω άκρων. Επίσης, η ταχύτητα και η οριζόντια αλτικότητα δεν σχετίζονται με τον κύκλο διάτασης βράχυνσης και την δυνατότητα χρησιμοποίησης αυτού. Οι παραπάνω ενδείξεις αποτελούν στοιχεία για τον σχεδιασμό προπόνησης βελτίωσης τόσο της ταχύτητας όσο και της αλτικότητας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dobbs, C. W., Gill, N. D., Smart, D. J., & McGuigan, M. R. (2015). Relationship between vertical and horizontal jump variables and muscular performance in athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *29*(3), 661–671.

Nagahara, R., Naito, H., Miyashiro, K., Morin, J. B., & Zushi, K. (2014). Traditional and ankle-specific vertical jumps as strength-power indicators for maximal sprint acceleration. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *54*(6), 691–699.

Schuster, D., & Jones, P. A. (2016). Relationships between unilateral horizontal and vertical drop jumps and 20 m sprint performance. *Physical Therapy in Sport*, *21*, 20–25.

Kale, M., Asci, A., Bayrak, C., & Acikada, C. (2009). Relationships among jumping performances and sprint parameters during maximum speed phase in sprinters. *J Strength Cond Res*, *23*(8), 2272–2279.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΣΤΡΟΦΩΝ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΧΟΡΟ

ΚΩΤΣΑΛΑ, Ε., ΑΝΔΡΟΥΛΙΔΑΚΗ, Α., ΔΟΝΤΗ, Α., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Μ., ΔΟΝΤΗ Ο., ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Το κλασικό ρεπερτόριο επιτάσσει υψηλές τεχνικές απαιτήσεις από τους χορευτές (Βενετσάνου & Κουτσούμπα, 2015, Brinson & Dick, 1996, Koutedakis & Jamurtas, 2004). Ωστόσο, μέχρι σήμερα δεν υπάρχει στον κλασικό χορό ένα σύστημα αξιολόγησης της τεχνικής και αισθητικής απόδοσης όπως σε άλλα είδη χορού (Angioi, Metsios, Twitchett, Koutedakis, & Wyon, 2009). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ εκτέλεσης πολλαπλών στροφών και τεχνικής και αισθητικής απόδοσης σε επαγγελματίες χορεύτριες κλασικού χορού. Δεκατρείς επαγγελματίες χορεύτριες κλασικού χορού (ηλικία: 23.0±4.0 έτη, χορευτική εμπειρία: 16±5 έτη, ανάστημα: 162±1 cm, σωματική μάζα: 50.0±4.0 kg) συμμετείχαν εθελοντικά στην παρούσα εργασία. Ο αριθμός των ολοκληρωμένων προς τα έξω (‘en dehors’) και προς τα έσω (‘en dedans’) στροφών στο κυρίαρχο πόδι και η τεχνική εκτέλεση μονής και πολλαπλών στροφών αξιολογήθηκαν από δύο ειδικούς κριτές. Για την αξιολόγηση χρησιμοποιήθηκαν τα τεχνικά και αισθητικά κριτήρια των στροφών του Κώδικα Βαθμολογίας της Ρυθμικής Γυμναστικής (Rhythmic Gymnastics Code of Points, 2013-16). Για τη διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ του αριθμού και των μειώσεων των περιστροφών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson’s *r*. Η ανάλυση απλής γραμμικής παλινδρόμησης εξέτασε το ποσοστό ερμηνείας της διακύμανσης του αριθμού πολλαπλών στροφών από τις υπό εξέταση μεταβλητές. Η μεταξύ κριτών αξιοπιστία εξετάστηκε με το δείκτη ενδοταξικής συσχέτισης (ICC). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αριθμός των πολλαπλών στροφών συσχετίστηκε σημαντικά με το βαθμό μονής στροφής (r=-0.675, p<0.05), με τις μειώσεις των προς τα έξω στροφών (r=-0.646, p<0.05) και με τις συνολικές μειώσεις (r=-0.622, p<0.05), ενώ δεν υπήρξε συσχέτιση με τις μειώσεις των προς τα έσω στροφών (r=-0.351, p<0.05). Η ανάλυση απλής γραμμικής παλινδρόμησης έδειξε ότι ο βαθμός μονής στροφής ερμήνευσε σε ποσοστό 40.7% (adjusted R^2= 0.407, F= 9.230, p=.011) τη διακύμανση των τιμών του αριθμού των πολλαπλών στροφών και οι συνολικές μειώσεις σε ποσοστό 33% (adjusted R^2= 0.330, F= 6.923, p=.023). Ο δείκτης ενδοταξικής συσχέτισης μεταξύ κριτών ήταν 0.93. Συμπερασματικά ο βαθμός αξιολόγησης της μονής στροφής αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης του αριθμού πολλαπλών στροφών, διότι αποτελεί τη βάση της τεχνικής εκτέλεσής τους. Περεταίρω έρευνα πρέπει να εξετάσει τη δημιουργία ενός εργαλείου αξιολόγησης τεχνικής και αισθητικής απόδοσης, παρέχοντας πληροφορίες στους χορογράφους και δασκάλους χορού για τη βέλτιστη πρετοιμασία των χορευτών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Angioi. M., Metsios, G., Twitchett, E., Koutedakis, Y. & Wyon, M. (2009). Association between selected physical fitness parameters and aesthetic competence in contemporary dance. *Journal of Dance Medicine & Science, 13*(4), 115-123.

Βενετσάνου, Φ. & Κουτσούμπα, Μ. (2015). Μελέτη της φυσικής κατάστασης των χορευτών/-τριών: Παρούσα κατάσταση και προοπτικές. *Επιστήμη του Χορού, 8,* 1-27.

Brinson, P& Dick, F. (1996). *Fit to dance. Abstract. The Report of the National Inquiry into Dancers' Health and Injury.* London: Calouste Gulbenkian Foundation.

Koutedakis, Y. & Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: Physiological Considerations. *Sports Medicine, 34*(10*),* 651-661.

Rhythmic Gymnastics Code of Points. *International Gymnastics Federation-F.I.G-Rules-Rhythmic Gymnastics Code of Points (2013-16).* Available at: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG_CoP_2017-2020_e.pdf

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΑΡΑΚΤΙΑΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΩΝ (2016)

Δ. ΧΑΤΖΗΜΑΝΟΥΗΛ, ΣΕΦΑΑ/ΑΠΘ, Ι. ΧΑΝΤΕΛΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, Ε. ΠΑΠΑΣΟΥΛΗΣ, ΙΑΤΡΟΣ, Ι. ΤΕΡΖΙΔΗΣ, ΙΑΤΡΟΣ, Κ. ΜΑΝΑΒΗΣ, ΙΑΤΡΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, Α. ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ, ΚΦΑ

Εισαγωγή: Η παράκτια χειροσφαίριση ανήκει στα αθλήματα άμμου. Είναι παρόμοιο με την ομαδική χειροσφαίριση, αλλά παίζεται στην άμμο αντί σε εσωτερική σάλα. Πρόσφατα, η παράκτια χειροσφαίριση συμπεριλήφθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων νέων του 2018. Παρόλο που υπάρχουν επίσημα πρωταθλήματα σε όλη την Ευρώπη, υπάρχει έλλειψη ερευνητικών δεδομένων (Garcia and Bebetsos, 2014). Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είχε δυο πτυχές. Πρώτα να καταγράψει τα κύρια δημογραφικά χαρακτηριστικά των χειροσφαιριστών και δεύτερον να παρουσιάσει τη συχνότητα των κακώσεων στην παράκτια χειροσφαίριση. Μεθοδολογία: Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε 60 από ένα σύνολο 96 άρρενων χειροσφαιριστών παραλίας που πήραν μέρος στους τελικούς του Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος παραλίας (EBT 2016, 20-22 Μαΐου, Θεσσαλονίκη). Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική. Οι παράκτιοι χειροσφαιριστές απάντησαν σε ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο που περιλάμβανε πληροφορίες γιά δημογραφικά στοιχεία όπως ηλικία, ιστορικό της αθλητικής τους δραστηριότητας και συμμετοχής, κ.ά. Υπήρχαν ακόμη ερωτήσεις που αφορούσαν την προθέρμανση με διατατικές ασκήσεις, τη χρήση προστατευτικού εξοπλισμού κ.ά. ως μέρος της καθημερινής προπόνησης. Επιπλέον, το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε πληροφορίες για τις κακώσεις που οι χειροσφαιριστές είχαν υποστεί τους τελευταίους 24 μήνες (Hatzimanouil et al., 2008). Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε τον μέσο όρο και τη συχνότητα της κάθε μεταβλητής. Το στατιστικό πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε ήταν το SPSS 21 (IBM, USA). Αποτελέσματα: Οι δοκιμαζόμενοι ήταν ηλικίας 26.6±5.6 ετών, 1.87±0.07m ύψους, και 86.1±12.1kg βάρους, με BMI 24.6. Οι περισσότεροι είχαν υψηλή μόρφωση (43.3%). Οι μισοί από αυτούς εργάζονταν στον ιδιωτικό τομέα (50%). Η προπονητική τους εμπειρία ήταν 14.4±5.6 έτη στην σάλα, και 7.5±4.8 έτη στην παράκτια χειροσφαλιριση. Η πλειοψηφία των χειροσφαιριστών χρησιμοποιούσαν διαιτατικές ασκήσεις και ασκήσεις τεχνικής στην προπόνηση, ενώ οι μισοί από αυτούς (50%) χρησιμοποιούσαν προστατευτικό εξοπλισμό. Συνολικά 17 από 60 αθλητές (28.3%) ανέφεραν συνολικά 23 κακώσεις. Οι περισσότεροι δεν είχαν υποστεί κάκωση (71.7%), ενώ 18.3% είχε μια και 10% είχε δυο κακώσεις. Συμπεράσματα: Παρόλο που οι άρρενες χειροσφαιριστές παραλίας είχαν πολλά χρόνια προπονητική εμπειρία στην σάλα και στη χειροσφαίριση παραλίας, δεν μπόρεσαν να αποφύγουν μια εμφάνιση κακώσεων μέτριας συχνότητας (Olsen et al., 2006). Περισσότερες έρευνες είναι απαραίτητες ώστε να παρέχουν πληροφορίες και δεδομένα βοηθώντας να αποφευχθούν οι κακώσεις στη χειροσφαίριση παραλίας (Salman, 2014).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Garcia, R., & Bebetsos, G. S. (2014) Analysis of injuries, overtraining and dehydration in the elite female beach handball athlete: a literature review. *EHF Web Periodical: European Handball Federation, March, 1-3.*

Hatzimanouil, D., Oxizoglou, N., Kanioglou, A., Manavis, K., & Stefas, E. (2008). Injuries in Athletes of National Handball Teams. *Physical Training January.*

Olsen, O. E., Myklebust, G., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2006). Injury pattern in youth team handball: a comparison of two prospective registration methods. *Scand J Med Sci Sports, 16(6), 426-432.*

Salman. A.F. (2014). Comparison of injuries between male and female handball players in junior and senior teams. *The Swedish Journal of Scientific Research (sjsr) 1 (4).*

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΛΙΠΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΖΑ ΣΦΥΡΟΒΟΛΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

Ε. ΑΝΟΥΣΑΚΗ, Α. ΣΠΕΤΣΙΟΥ, Σ. ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ, Α. ΣΤΑΣΙΝΑΚΗ, Ν. ΖΑΡΑΣ, Γ. ΤΕΡΖΗΣ, Γ. ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Στα αποτελέσματα μελετών έχει αναδειχθεί η σχέση της άλιπης σωματικής μάζας με τη ριπτική επίδοση (Morrow et al., 1982, Whittington et al., Terzis et al., 2010, Kyriazis et al., 2010). Αντίθετα, δεν έχουν βρεθεί διαφορές στην άλιπη σωματική μάζα μετά από 10 μήνες προπόνησης στην οποία συμμετείχαν 13 αθλητές ρίψεων μετρίου επιπέδου (Zaras et al., 2016). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθούν οι αλλαγές, που ενδεχομένως προκύπτουν στην άλιπη σωματική μάζα αθλητών του αγωνίσματος της σφυροβολίας μεταξύ των φάσεων 1 και 2 της προπαρασκευαστικής περιόδου. Στην έρευνα συμμετείχαν 7 σφυροβόλοι (5 άνδρες και 2 γυναίκες), ηλικίας 25,3±5,1 έτη, σωματικό ανάστημα 1,75±0,07 μέτρα, σωματικό βάρος 97,1±17,9 κιλά και ατομική επίδοση 65,8±11,6 μέτρα. Η μέτρηση της σωματικής μάζας έγινε κατά το μήνα Δεκέμβριο και επαναλήφθηκε κατά το μήνα Μάρτιο. Για την καταγραφή των σωματομετρικών χαρακτηριστικών των αθλητών χρησιμοποιήθηκε μια ζυγαριά τύπου Seca, ενώ για την αξιολόγηση της άλιπης σωματικής μάζας χρησιμοποιήθηκε το μηχάνημα DXA (model DPX-L, LUNAR Radiation, Madison, WI, USA). Στη στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκαν δείκτες περιγραφικής στατιστικής μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις (Mean±SD) και για τις διαφορές μεταξύ των φάσεων T-test, ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε σε p<0,05. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συνολική άλιπη σωματική μάζα από τη φάση 1 70,9±14,5 στη φάση 2 74,4±15,6 (p=0,0037). Επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν στην άλιπη μάζα των ποδιών (p= 0,04), των χεριών (p=0,023) και του κορμού (p=0,0006). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι σφυροβόλοι εφαρμόζοντας τον προπονητικό τους σχεδιασμό από τη φάση 1 στη φάση 2 της προπαρασκευαστικής περιόδου, που είχε ως στόχο αρχικά τον συνολικό όγκο δουλειάς, ενώ αργότερα την προοδευτική αύξηση της έντασης της ειδικής και αγωνιστικής προπόνησης, κατόρθωσαν να αυξήσουν τόσο τη συνολική, όσο και την επιμέρους άλιπη σωματική τους μάζα. Αυτό καθιστά επιτυχή την πορεία και την εξέλιξη της προπόνησης με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της επίδοσης στην αγωνιστική περίοδο.

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ, Π., ΝΟΥΤΣΟΣ, Κ., ΜΠΑΓΙΟΣ, ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή. Η συλλογή και ανάλυση δεδομένων στις αθλοπαιδιές έχει πολυεπίπεδη διάσταση. Σχετίζεται με την προετοιμασία των αθλητών τις τακτικές επιλογές και αποφάσεις των προπονητών (Hughes & Franks, 1997). Έρευνες έχουν ασχοληθεί με την αποτελεσματικότητα των τακτικών και των τελικών προσπαθειών (Rogulj, et al. 2004; Yamada et al., 2014), καθώς και με δείκτες απόδοσης στην επίθεση (Meletakos et al. 2011). Σκοπός της μελέτης ήταν α) η καταγραφή του αγωνιστικού προφίλ των κορυφαίων ομάδων του παγκοσμίου χάντμπολ σύμφωνα με τις καταγεγραμμένες αποδόσεις στο σύνολο των αγώνων της τελικής φάσης των παγκοσμίων πρωταθλημάτων και β) η διερεύνηση τυχόν διαφορών σε επιλεγμένους δείκτες απόδοσης, σε σχέση με την τελική κατάταξη των τεσσάρων πρώτων ομάδων. Μέθοδος. Αναλύθηκαν οι αποδόσεις των τεσσάρων πρώτων ομάδων στην τελική κατάταξη από εφτά παγκόσμια πρωταθλήματα (2005 έως 2017, n=260 αγώνες). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από το αρχείο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Χάντμπολ. Οι μεταβλητές που εξετάσθηκαν ήταν η κατανομή των γκολ, η αποτελεσματικότητα ρίψεων και τερματοφύλακα από: έξι μέτρα, πλάγια, περιφέρεια, πέναλτι, αιφνιδιασμός, διείσδυση. Επίσης αξιολογήθηκαν οι τελικές πάσες (ασίστ), τα τεχνικά λάθη, τα μπλοκ, τα κλεψίματα και οι δίλεπτες αποβολές. Οι συγκρίσεις όλων των παραπάνω μεταβλητών έγιναν με ανάλυση διασποράς (ANOVA). Το επίπεδο σημαντικότητας τέθηκε στο 0.05. Αποτελέσματα. Η κατανομή των γκολ των ομάδων των τεσσάρων πρώτων θέσεων (ποσοστό %) ήταν: Έξι μέτρα =19,8±5,9, πλάγια =13,6±4, περιφέρεια =27,6±5,6, πέναλτι =9,7±2,6, αιφνιδιασμός =18,7±3,4, διείσδυση =10,7±4,3. Αντίστοιχα στις παραπάνω μεταβλητές η αποτελεσματικότητα των ρήψεων ήταν: (69±6,8, 62,5±8,2, 44,1±4,9, 76,9±8,1, 79,6±4,7, 79,4±9), και του τερματοφύλακα: (26,8±7,1, 37,9±8,7, 46,54±5,9, 22,5±7, 19,4±7,6, 19,9±10,3). Στα παρακάτω χαρακτηριστικά οι τιμές ανά αγώνα ήταν: ασίστ =13,9±3,1, τεχνικά λάθη =11,4±1,3, κλεψίματα =5,7±3,8, μπλοκ =3,6±1,1, δίλεπτες αποβολές =3,7±0,8. Η ανάλυση διασποράς με ανεξάρτητο παράγοντα την κατάταξη (από 1^{η} έως 4^{η} θέση) δεν ανέδειξε στατιστική σημαντικότητα σε καμία από τις εξαρτημένες μεταβλητές των δεικτών απόδοσης. Συζήτηση. Οι αποδόσεις των τεσσάρων πρώτων ομάδων που μελετήθηκαν δεν ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους επιλεγμένους δείκτες. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ένα ενιαίο αγωνιστικό προφίλ για τις υψηλού επιπέδου ομάδες. Συμπεράσματα. Οι αναμενόμενες διαφοροποιήσεις δεν επιβεβαιώθηκαν από τα αποτελέσματα. Πιθανά οι παράγοντες που καθορίζουν την κατάκτηση της υψηλότερης θέσης θα πρέπει να εξετασθούν χρονικά στην διάρκεια ενός αγώνα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hughes M.D., & Bartlett R.M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739-754.

Meletakos P., Vagenas G., & Bayios I. (2011). A multivariate assessment of offensive performance indicators in Men's Handball: Trends and differences in the
World Championships, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11, (2), 284-294.

Rogulj N., Srhoj V., & Srhoj L. (2004). The contribution of collective attack tactics in diffentiating handball score efficiency. Collegium Antropologicum, 28(2), 739-746.

Yamada E., Aida H., Fujimoto H., & Nakagawa A. (2014). Comparison of game performance among European National Women´s Handball Teams. *International Journal of Sport and Health Science*, 12, 1-10.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΧΡΟΝΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ 60 ΜΕΤΡΩΝ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΕΜΠΟΔΙΣΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ 2017

ΦΡΑΓΚΟΥΛΗΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ[1], ΠΑΝΟΥΤΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ[2], ΚΟΤΖΑΜΑΝΙΔΟΥ Χ. ΜΑΡΙΑΝΑ[3], ΘΕΟΔΩΡΟΥ, ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ[1], ΑΡΓΕΙΤΑΚΗ ΠΟΛΥΞΕΝΗ[1], ΚΟΛΛΙΑΣ Α. ΗΡΑΚΛΗΣ[2], ΣΜΥΡΝΙΩΤΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ1, [1]Σ.Ε.Φ.Α.Α.-Ε.Κ.Π.Α., [2]Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ., [3]Μητροπολιτικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης

Ο δρόμος των 60 μέτρων με εμπόδια (60mH) αποτελεί αγώνισμα που διεξάγεται σε κλειστό στίβο και επίσης αποτελεί επιμέρους αγώνισμα των συνθέτων κλειστού στίβου (έπταθλο, πένταθλο). Η εξέταση των παραμέτρων χρονικής ανάλυσης των επιμέρους φάσεων του αγωνίσματος παρέχει πληροφορίες αναφορικά με το επίπεδο τεχνικής εκτέλεσης και της διαμόρφωσης της ταχύτητας στη διάρκεια της προσπάθειας (Τσιόκανος και συν., 2002). Έχει διαπιστωθεί ότι η επίδοση στους δρόμους με εμπόδια καθορίζεται από την τεχνική υπερπήδησης του εμποδίου, στοιχείο το οποίο διαφοροποιείται λόγω της εξειδίκευσης των εμποδιστών έναντι των αθλητών συνθέτων (Kuitunen et al., 2007). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή των παραμέτρων χρονικής ανάλυσης των 60mH και η αναζήτηση διαφορών μεταξύ εμποδιστριών και αθλητριών πεντάθλου. Εξετάσθηκαν οι εμποδίστριες που συμμετείχαν στους ημιτελικούς και τελικούς 60mH (ΕΜΠ, n=16), καθώς και οι αθλήτριες του πεντάθλου (ΠΕΝ, n=14) κατά τη διεξαγωγή του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Κλειστού Στίβου (Βελιγράδι, 03/03/2017). Οι προσπάθειες των εξεταζόμενων καταγράφηκαν με δύο κινούμενες βιντεοκάμερες (Casio EX-F1, συχνότητα δειγματοληψίας: 300fps). Οι βιντεοκάμερες ήταν τοποθετημένες σε απόσταση 30 μέτρων μεταξύ τους, κάθετα ως προς την κατεύθυνση των δρόμων, σε σταθερούς τρίποδες πάνω στις κερκίδες και κινούνταν (Gervais et al., 1989) για να καταγράψουν τον αγώνα από την εκκίνηση (πυροβολισμός αφέτη) έως τον τερματισμό. Οι διαφορές μεταξύ ΕΜΠ και ΠΕΝ στην επίδοση (T60), στον χρόνο αντίδρασης (RT), στον χρόνο προσέγγισης του πρώτου εμποδίου (χρόνος από την εκκίνηση έως την απογείωση αφαιρουμένου του RT, TAR), στους ενδιάμεσους χρονικούς τομείς (χρόνος από την προσγείωση μετά το εμπόδιο έως την προσγείωση μετά το επόμενο εμπόδιο, THU), στον χρόνο υπερπήδησης του εμποδίου (THC) και στο χρόνο τερματισμού (προσγείωση μετά το τελευταίο εμπόδιο έως τον τερματισμό, TRIN) ελέγχθηκαν με δοκιμασία T-test για ανεξάρτητα δείγματα με χρήση του λογισμικού SPSS 10.0.1 (SPSS, Chicago, Il), με το επίπεδο εμπιστοσύνης ορισμένο σε a=.05. Το ταχύτερο THU στις ΕΜΠ ήταν του τετάρτου εμποδίου (0.995±0.042sec), ενώ στις ΠΕΝ του πέμπτου (1.080±0.028sec). Οι ΕΜΠ παρουσίασαν μικρότερες τιμές (p<.05) στο T60, στο TAR, σε όλα τα THU, στο μέσο THC και στο TRIN. Οι τιμές των χρονικών παραμέτρων ήταν σε συμφωνία με αντίστοιχα ευρήματα της βιβλιογραφίας (Poon & Kuitunen, 2010). Συμπερασματικά, η εξειδίκευση των ΕΜΠ στην τεχνική υπερπήδησης του εμποδίου καθορίζει την επίδοση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gervais, P., Bedingfield, E. W., Wronko, C., Kollias, I., Marchiori, G., Kuntz, J., Way, N., & Kuiper, D. (1989). Kinematic measurement from panned cinematography. *Canadian Journal of Sport Sciences*, *14*(2), 59-77.

Kuitunen, S., Palazzi, D., Poon, S., & Peltola, E. (2007). Differences in performance characteristics in sprint hurdles between hurdlers and decathletes in Asian Games 2006. In: H.-J. Menzel, & M. H. Chagas (editors), *Proceedings of the 25th International Congress in Sports Biomechanics* (p. 318). Ouro Preto, Brazil: I.S.B.S.

Poon, S., & Kuitunen, S. (2010). Race pattern of 60-m hurdles in world-class sprint hurdlers: A biomechanical analysis of World Indoor Championships 2010. In: R. Jensen, W. Ebben, E. Petushek, C. Richter, & K. Roemer (editors), *Proceedings of the 28th International Congress in Sports Biomechanics* (pp. 1-2). Marquette, MI: I.S.B.S.

Τσιόκανος, Α., Γιαβρόγλου, Α., Τζιαμούρτας, Α., Τσαόπουλος, Δ., Κουτσιώρας, Ι., Τσαρούχας, Ε. (2002). Χρονική ανάλυση των επιδόσεων στο δρόμο 100 m και 110 m με εμπόδια Ελλήνων αθλητών υψηλού επιπέδου. *Αθλητική Επιστήμη – Θεωρία και Πράξη*, *17*(1), 9-19.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΕΥΡΟΥΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΩΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ FITBALL ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΑΝΙΔΗ ΙΟΛΗ, ΔΟΝΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΔΟΝΤΗ ΟΛΥΒΙΑ, ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η μεγάλη και επαναλαμβανόμενη φόρτιση της άρθρωσης του ώμου στην πετοσφαίριση, δημιουργεί ασυμμετρία στο εύρος κίνησης και στη δύναμη της άρθρωσης (Wang & Cochrane, 2001, Walton et al., 2002) οι οποίες αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού (Reeser et al., 2010). Η χρήση fitball προτείνεται συνήθως ως μέσο αποκατάστασης (Paine & Voight, 2013) ωστόσο, λίγες έρευνες έχουν εξετάσει την εφαρμογή της ως μέσο βελτίωσης παραμέτρων αθλητικής απόδοσης (Sparkes & Behm, 2010). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση προπόνησης με fitball, στο εύρος κίνησης και στη δύναμη της άρθρωσης του ώμου. Τριάντα αθλήτριες πετοσφαίρισης (ηλικία: 14.4 ± 0.6 έτη, αγωνιστική εμπειρία: 1.8 ± 0.7 έτη, ανάστημα: 166.7 ± 6.4 εκ., σωματική μάζα: 58.8 ± 7.2 κιλά) χωρίστηκαν σε δύο εξισωμένες ομάδες, μία παρέμβασης (n=15) και μία ελέγχου (n=15). Και οι δύο ομάδες ακολούθησαν ένα τυπικό πρόγραμμα προπόνησης πετοσφαίρισης για 6 εβδομάδες. Η ομάδα παρέμβασης εκτέλεσε επιπρόσθετο πρόγραμμα προπόνησης με μπάλες fitball, 3 φορές την εβδομάδα για 10 λεπτά τη φορά. Αξιολογήθηκαν το παθητικό και ενεργητικό εύρος κίνησης (έσω-έξω στροφής, κάμψης και απαγωγής) του κυρίαρχου και μη-κυρίαρχου ώμου, με ψηφιακό κλισιόμετρο, η μέγιστη ισομετρική δύναμη των καμπτήρων μυών των δακτύλων στις τελικές θέσεις στροφής, με ηλεκτρονικό δυναμόμετρο χειρός, και η ενεργητική κάμψη και απαγωγή των ώμων με τη χρήση μεζούρας. Επιπλέον, υπολογίστηκαν το έλλειμμα και το άθροισμα δύναμης έσω-έξω στροφής και για τα δύο άκρα. Η επίδραση της προπόνησης με fitball, σε όλες τις υπό εξέταση παραμέτρους πριν και μετά την παρέμβαση, εξετάστηκε χρησιμοποιώντας ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε δύο παράγοντες (πριν-μετά μέτρηση x ομάδα) και το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Tukey. Μετά την περίοδο προπόνησης, η ομάδα παρέμβασης βελτιώθηκε σημαντικά σε σχέση με την ομάδα ελέγχου σε όλες τις δοκιμασίες παθητικού και ενεργητικού εύρους κίνησης του ώμου, όπως φαίνεται από την ύπαρξη κύριας επίδρασης (p=0.001) και αλληλεπίδρασης (p=0.001). Επίσης, στην ομάδα παρέμβασης βελτιώθηκε σημαντικά σε σχέση με την ομάδα ελέγχου η δύναμη έσω στροφής (p=0.025) και το άθροισμα δύναμης έσω-έξω στροφής (p=0.05) στο μη-κυρίαρχο άκρο ενώ μειώθηκε το έλλειμμα δύναμης έσω-έξω στροφής στο κυρίαρχο άκρο (p=0.05). Η προπόνηση με fitball φαίνεται να είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για τη βελτίωση του ενεργητικού και παθητικού εύρους κίνησης της άρθρωσης του ώμου και επιλεγμένων παραμέτρων δύναμης σε νεαρές αθλήτριες πετοσφαίρισης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Paine, R., Voight, M. L. (2013). The Role of The Scapula. *International Journal of Sports Physical Therapy, 8*(5), 617–629.

Sparkes, R., Behm, D. G. (2010). Training Adaptions Associated with an 8-week Instability Resistance Training Program with Recreationally Active Individuals, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1931–1941.

Walton, J. , Paxinos, A., Anthony Tzannes, A., Callanan, M., Hayes, K., Murrell, G. A. C., (2002). The Unstable Shoulder in the Adolescent Athlete, *The American Journal of Sports Medicine*, *30*(5), 758-767.

Wang, H-K, Cochrane, T. (2001). Mobility impairment, muscle imbalance, muscle weakness, scapular asymmetry and shoulder injury in elite volleyball athletes*, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *41*(3), 403-10.

Reeser, J. C. , Joy, E. A. , Porucznik, C. A. Berg, R., Ethan B. Colliver, E. B. , Willick, S. E. (2010). Risk Factors for Volleyball-Related Shoulder Pain and Dysfunction, *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, *2*(1), 27-36.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΑΛΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΝΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΣΥΜΕΩΝΗ ΓΑΒΡΙΗΛ & ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ - ΕΚΠΑ

Το παιχνίδι είναι σύμφυτο με τη φύση του παιδιού και η ενασχόληση με αυτό αποτελεί βασική παράμετρο για την ολοκλήρωση των νοητικών και κοινωνικο-συναισθηματικών χαρακτηριστικών του ενώ συμβάλλει και στη φυσική ανάπτυξη και καλλιέργεια των κινητικών και φυσικών του ικανοτήτων (Παπάζη, 2011). Σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή των ελληνικών παραδοσιακών παιχνιδιών που εμπεριέχουν αλματική δραστηριότητα, της διάρκειάς τους, του αριθμού των αλματικών ωθήσεων και του προσδιορισμού της έντασης της άσκησης. Δώδεκα κορίτσια και δύο αγόρια (ηλικία 12 ετών, ύψος 1,52 ± 0,07 μέτρα, σωματική μάζα 42 ± 10 κιλά) σε διάστημα 2 εβδομάδων έπαιξαν 9 ελληνικά παραδοσιακά παιχνίδια που εμπεριέχουν αλματικές ωθήσεις: α) Κουτσό με το πόδι, β) Κουτσό με το χέρι, γ) Κουτσό Β παραλλαγή, δ) Φιδάκι, ε) Λαστιχάκι, στ) Σαλίγκαρος, ζ) Καλόγερος, η) Σχοινάκι & θ) Πατώ. (Κλουβάτος, 2005, Σαγώνας, 2008). Κάθε παιχνίδι καταγράφηκε με βιντεοκάμερα και καταγράφηκαν για κάθε παιδί η διάρκεια του παιχνιδιού, ο

αριθμός των αλμάτων σε κάθε παιχνίδι και η καρδιακή συχνότητα (μέση και μέγιστη τιμή) με φορητό καρδιοσυχνόμετρο POLAR F7. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η διάρκεια των παιχνιδιών κυμαινόταν από 54 έως 366 δευτερόλεπτα (1 έως 6 λεπτά) ενώ υπήρχε και διαφορετική διαβάθμιση της έντασης που κυμαινόταν από 54% -70% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Ο συνολικός αριθμός των αλμάτων σε κάθε παιχνίδι κυμαινόταν από 26 ως 151 επαναλήψεις με μέση δραστηριότητα 1 άλμα/δευτερόλεπτο. Μεταξύ των παιχνιδιών την υψηλότερη ένταση είχε το παιχνίδι «σχοινάκι» με μέγιστη Κ.Σ 196 ± 12 και με σύνολο αλμάτων 77 ± 66. Τα ευρήματα δείχνουν ότι το παραδοσιακό παιχνίδι μπορεί να συμβάλλει στη δημιουργία ενός προπονητικού προγράμματος το οποίο θα καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες άσκησης σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO 2011) και περιέχει ασκήσεις διαφορετικής διαβάθμισης της έντασης για την ανάπτυξη τόσο της αερόβιας ικανότητας όσο και αναερόβιας ικανότητας (Baker 1968, Town et al., 1980). Ένας από τους περιορισμούς της έρευνας είναι ότι δεν μετρήθηκε η ενεργειακή δαπάνη, κάτι που θα μας έδινε χρήσιμες πληροφορίες για σύγκριση με άλλες μορφές άσκησης. Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα θα μπορούσαν να συνεισφέρουν στο σχολικό πλαίσιο μέσω της δημιουργίας παρεμβατικών προγραμμάτων που εμπεριέχουν το παραδοσιακό παιχνίδι.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κλουβάτος Γ. Κ. (2005). *Όλη η Ζωή Παιχνίδι. Βίωση & Αναβίωση των Παραδοσιακών Παιχνιδιών.* χ.τ. Εκδόσεις Γρηγόρη.

Παπάζη Χρ. Ε. (2011). *Ανέβα Μήλο, Κατέβα Ρόδι. 216 Παραδοσιακά Παιχνίδια.* Χίος. Εκδόσεις ΑΛΦΑ ΠΙ.

Σαγώνας Γ. Κ. (2013). *Παραδοσιακά Παιχνίδια, Β΄.* Αθήνα. Δημοσιογραφικός Όμιλος Λαμπράκη.

Baker A. J. (1968). Comparison of Rope Skipping and Jogging as Methods of Improving Cardiovascular Efficiency of College Men. *Research Quarterly*, 39 *(2)*, 240-243.

Town G.P., Sol N., Sinning W.E. (1980). The effect of rope skipping rate on energy expenditure of males and females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 12 *(4)*, 295-298.

World Health Organization (2011). *Information sheet: global recommendations on physical activity for health 5 - 17 years old*. World Health Organization.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ

ΜΑΚΡΟΓΛΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΧΑΝΤΕΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ-ΚΩΝ/ΝΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΖΑΠΑΡΤΙΔΗΣ ΗΛΙΑΣ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Σκοπός της μελέτης ήταν να ανιχνεύσει πιθανές διαφορές σε ανθρωπομετρικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά μεταξύ επιλεγμένων και μη επιλεγμένων παγκορασίδων χειροσφαιριστριών. Επιπλέον, επιδιώχθηκε να εντοπιστούν εκείνα τα χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως προγνωστικοί παράγοντες για την επιτυχή επιλογή νεαρών αθλητριών που συμμετέχουν σε τέτοια προγράμματα. ΜΕΘΟΔΟΣ: Συμμετείχαν 91 χειροσφαιρίστριες ηλικίας 13.0 ετών (0.5), μέλη προεθνικών κλιμακίων (επιλεγμένες: n=25, ηλικία 12.9 (0.5), εμπειρία 3.6 (1.4) ετών, μη επιλεγμένες: n=66, ηλικία 13.0 (0.5), εμπειρία 3.2 (1.2) ετών. Καταγράφηκαν το σωματικό ανάστημα και η μάζα, το μήκος και το άνοιγμα παλάμης, η δρομική ταχύτητα στα 5 και 30 μ. από όρθια θέση, το άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, η δύναμη χειρολαβής, η ταχύτητα ρίψης μπάλας, η ευκινησία (δοκιμασία 5-0-5), ο ελιγμός με μπάλα ανάμεσα από κώνους (15μ. πήγαινε – 15 μ. έλα), το αμυντικό τρίγωνο, και η αερόβια ικανότητα (παλλίνδομο). Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διασποράς με ανεξάρτητη μεταβλητή το επίπεδο των δοκιμαζόμενων. Ακολούθησε διακριτική ανάλυση (κριτήριο Wilks' lambda) για τον προσδιορισμό των μεταβλητών που διακρίνουν επιλεγμένες από μη επιλεγμένες αθλήτριες με επίπεδο σημαντικότητας $p<.05$. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Ο έλεγχος των διαφορών των μέσων τιμών έδειξε υπεροχή των επιλεγμένων αθλητριών στο σωματικό ανάστημα ($p<0.001$), στο άνοιγμα παλάμης ($p<0.05$), στην ταχύτητα ρίψης της μπάλας ($p<0.001$), στο άλμα χωρίς φόρα ($p<0.001$), στην μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ($p<0.01$), στην ταχύτητα 30μ. ($p<0.010$), στην ευκινησία ($p<0.001$), στο αμυντικό τρίγωνο ($P<0.05$), στον ελιγμό με μπάλα ($P<0.05$) και στη δύναμη λαβής ($p<0.01$) Ο έλεγχος των συσχετίσεων ανέδειξε την ταχύτητα ρίψης της μπάλας ως τον ισχυρότερο παράγοντα διάκρισης ακολουθούμενο από το μήκος χωρίς φόρα. ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Στην παρούσα εργασία φανερώθηκαν διαφορές μεταξύ επιλεγμένων και μη επιλεγμένων παγκορασίδων αθλητριών χειροσφαίρισης. Ωστόσο, οι δύο κύριες μεταβλητές που μπορούν να κάνουν τη διάκριση φαίνεται να είναι η ταχύτητα ρίψης της μπάλας και το άλμα σε μήκος χωρίς φόρα. Όλες οι μελέτες συμφωνούν πως η μυϊκή ισχύς των άνω και κάτω άκρων, αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα διάκρισης μεταξύ επιτυχημένων και λιγότερο επιτυχημένων αθλητών –τριών χειροσφαίρισης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Matthys, S., Vaeyens, R., Vandendriessche, J., et al. (2011). A multidisciplinary identification model for youth handball. Eur. J Sport Sci 11(5), 355-363.

Palamas, A., Zapartidis, I., Kotsampouikidou, Z., et al. (2015). The use of anthropometric and skill data to identify talented adolescent team handball athletes. J Phys Educ Sports Management, 2, 174-183.
Zapartidis, I., Kororos, P., Christodoulidis, T., et al. (2011). Profile of young handball players by playing position and determinants of ball throwing velocity. J Hum Kinet, 27, 17-30.
Zapartidis, I., Vareltzis, I., Gouvali, M., et al. (2009). Physical fitness and anthropometric characteristics in different levels of young team handball players. The Open Sports Sci J, 2, 22-28.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΥΣ

ΚΛΩΤΣΑΣ Κ., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ., ΠΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Θ., ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Τις τελευταίες δεκαετίες, το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας έχει στραφεί στη μελέτη του εργασιακού άγχους και των επιπτώσεων του τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο στους εργαζομένους διαφόρων επαγγελματικών κλάδων. Οι αστυνομικοί, είναι μια ομάδα εργαζομένων που βιώνει υψηλά επίπεδα εργασιακού άγχους, πίεσης και έντασης. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση για τη διερεύνηση των πηγών εργασιακού στρες, των επιπτώσεών του και τις στρατηγικές αντιμετώπισής του σε εργαζόμενους στα τμήματα της Αστυνομίας. Για τις ανάγκες της εργασίας έγινε συστηματική διαδικτυακή αναζήτηση μέσα από τις βάσεις δεδομένων του pubmed, medline, sciencedirect, medicinenet και Google scholar. Ελήφθησαν υπόψη μόνον άρθρα στην αγγλική και ελληνική γλώσσα και οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν occupational stress, stress management, prevalence and severity of stress symptoms, coping. Όλα τα άρθρα υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση ποιότητας και η συστηματική ανασκόπηση απέδωσε 118 έρευνες που πληρούσαν τα κριτήρια. Οι περισσότερες επιστημονικές μελέτες συμφωνούν ότι οι εργαζόμενοι αστυνομικοί εμφανίζουν υψηλά ποσοστά εργασιακού στρες. Υποστηρίζουν, ότι ποικίλοι είναι οι αιτιολογικοί παράγοντες πρόκλησης άγχους και σχετίζονται κυρίως με την οργανωτική δομή της κάθε υπηρεσίας, την ιδιαιτερότητα και τη φύση της εργασίας του αστυνομικού, τις αυστηρές πειθαρχικές διαδικασίες, την εκμάθηση νέων τεχνολογικών επιτευγμάτων, την έλλειψη αναγνώρισης, υποστήριξης και ουσιαστικής επικοινωνίας με την ιεραρχία της αστυνομίας. Οι επιπτώσεις, συνδέονται με αυξημένο αριθμό προβλημάτων σωματικής και ψυχικής υγείας, αυξημένη νοσηρότητα, υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιαγγειακές παθήσεις, διαταραχές πεπτικού συστήματος, αϋπνία, κατάθλιψη, κατάχρηση οινοπνεύματος, σοβαροί τραυματισμοί, υπερβολική χρήση αδειών λόγω ασθένειας, μειωμένη παραγωγικότητα και ενδεχόμενη εγκατάλειψη από το αστυνομικό επάγγελμα. Οι περισσότερες έρευνες, έρχονται σε συμφωνία και υποστηρίζουν ότι ένα καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και η τακτική και συστηματική συμμετοχή στην άσκηση στο πλαίσιο ειδικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής, λειτουργούν ως μεταβλητές μείωσης του άγχους των αστυνομικών και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση εκπλήρωσης των καθηκόντων. Τα προγράμματα τόσο της διαχείρισης του άγχους όσο και της προώθησης της υγείας εκλείπουν από το Ελληνικό Αστυνομικό Σώμα και η χρησιμότητα τους αποδεικνύεται απαραίτητη. Συμπερασματικά, προτείνεται η διαμόρφωση ειδικών προγραμμάτων άσκησης, η συστηματική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα και πιθανόν άλλα προληπτικά μέτρα με οδηγίες για τη διαχείριση του άγχους και τη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των εργαζομένων στα τμήματα της Αστυνομίας.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΕΠΙΣΗΜΟ ΑΓΩΝΑ

ΒΛΑΧΟΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΡΙΝΟΣ, ΣΟΥΓΛΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΜΗΤΡΟΤΑΣΙΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις μεταβολές σε δείκτες φλεγμονής, σε ερασιτέχνες αθλητές της ποδοσφαίρισης, μετά από έναν επίσημο αγώνα. Το δείγμα αποτέλεσαν 26 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές, εκ των οποίων οι 14 ήταν ηλικίας 24,4 ± 1,7 ετών, ενώ οι υπόλοιποι 12 ηλικίας 25,3±1,8 αποτέλεσαν τα άτομα της ομάδας ελέγχου. Όλοι οι συμμετέχοντες κατέθεσαν γραπτή δήλωση συμμετοχής ενώ πριν από τη μελέτη υποβληθήκαν σε ιατρικές εξετάσεις και συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο για το ιατρικό τους ιστορικό. Ελήφθησαν συνολικά έξι δείγματα αίματος (5 cc το καθένα). Το πρώτο δείγμα ελήφθη το πρωί της ημέρας του αγώνα, μετά από 12 ώρες νηστείας, το δεύτερο δείγμα ελήφθη αμέσως μετά το τέλος του αγώνα, το τρίτο δείγμα ελήφθη 24 ώρες μετά, το τέταρτο 48 ώρες μετά, το πέμπτο 72 ώρες μετά και το έκτο 96 ώρες μετά. Οι παράμετροι που αξιολογήθηκαν ήταν η Καταλάση (CAT), η ολική αντιοξειδωτική ικανότητα (TAC), η κρεατινική κινάση (CK), τα πρωτεϊνικά καρβονύλια (PC) και η γαλακτική αφυδρογονάση (LDH). Για την επεξεργασία των

εξαρτημένων μεταβλητών (CAT, TAC, CK, PC και LDH), χρησιμοποιήθηκε το πειραματικό σχέδιο 2 x 6 (Ομάδες Σύγκρισης x Μετρήσεις) για ανεξάρτητα δείγματα με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα Μετρήσεις. Για την περαιτέρω (post hoc) ανάλυση και τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών ευρημάτων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος Bonferroni. Το επίπεδο σημαντικότητας για την απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης ορίστηκε στο επίπεδο σημαντικότητας $p \leq 0.05$ για όλες τις στατιστικές αναλύσεις. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι η TAC αυξήθηκε σημαντικά στην 3η και 4η μέτρηση ($p < 0{,}001$) σε σχέση με την 1η, τη 2η, την 5η και την 6η μέτρηση. Η CAT παρουσίασε σημαντική αύξηση στη δεύτερη μέτρηση ($p < 0{,}001$) σε σχέση με την πρώτη, τα PC παρουσίασαν σημαντική αύξηση στη 2η, 3η και 4η μέτρηση ($p < 0{,}001$) σε σχέση με την 1η την 5η και την 6η μέτρηση. Η CK παρουσίασε σημαντική αύξηση στη 2η, 3η, 4η και 5η μέτρηση ($p < 0{,}001$) σε σχέση με την 1η την και την 6η μέτρηση. Η LDH παρουσίασε σημαντική αύξηση στη 2η, 3η, 4η και 5η μέτρηση ($p < 0{,}001$) σε σχέση με την 1η την και την 6η μέτρηση. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν τη σημαντική επιβάρυνση που επιφέρει η αγωνιστική δραστηριότητα στους ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές, γεγονός που είναι απαραίτητο να αξιολογηθεί για την καλύτερη οργάνωση του προπονητικού προγραμματισμού.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΝΔΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΨΥΞΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

ΖΑΒΒΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ[1], ΜΑΝΩΛΑΚΗ ΝΙΚΗ[1], ΓΚΡΙΛΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ[1,2], ΚΟΣΚΟΛΟΥ ΜΑΡΙΑ[1], ΓΕΛΑΔΑΣ ΝΙΚΟΣ[1],
[1]Ε.Κ.Π.Α, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ, ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ, [2]ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΑΙΓΙΟ), ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Εισαγωγή: Η υψηλή θερμοκρασία πυρήνα σώματος (Tc) επηρεάζει αρνητικά τη νοητική λειτουργία των αθλητών (Frank et al. 1999, Gaouna 2010). Επίσης, προκαλεί μείωση στην κορυφαία (PPO) και την μέση (MPO) παραγόμενη ισχύ (Gonzalez-Alonso et al. 1999, Drust et al. 2005). Ο σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση μίας νέας μεθόδου ψύξης στην απόδοση και τη νοητική λειτουργία μετά το πέρας παρατεταμένης διαλειμματικής άσκησης στη ζέστη. Μέθοδος: Η πειραματική διαδικασία αποτελούταν από δύο πειραματικές συνθήκες: τη συνθήκη παρέμβασης (Midc) και τη συνθήκη ελέγχου (Con). Ενώ οι δοκιμαζόμενοι ολοκλήρωναν ένα 46λεπτό διαλειμματικό πρωτόκολλο άσκησης (~31^{o}C) ακολουθούσε 15λεπτη ανάπαυλα σε θερμο-ουδέτερο περιβάλλον (26±0,58^{o}C και ~50% υγρασία). Στην οποία πραγματοποιούταν 10λεπτή εφαρμογή ενδοαγωνιστικής ψύξης (mid-cooling) στη Midc φορώντας βρεγμένο μπουρνούζι και πετσέτα (17±12^{o}C). Έπειτα, ακολουθούσε διαλειμματικό πρωτόκολλο άσκησης (όμοιο με το πρώτο) μέχρι η θερμοκρασία πρωκτού (Tre) να προσεγγίσει τους 39^{o}C. Η Tre καταγραφόταν σε όλη τη διάρκεια της πειραματικής διαδικασίας. Επίσης, η κορυφαία παραγόμενη ισχύ (PPO) και η αντιλαμβανόμενη κόπωση προσδιορίζονταν καθ’ όλη τη διάρκεια του πρωτοκόλλου άσκησης. Πριν και μετά από κάθε πρωτόκολλο άσκησης αξιολογούνταν η νοητική λειτουργία των δοκιμαζομένων. Αποτελέσματα: Καμία σημαντική διαφορά δεν παρατηρήθηκε μεταξύ των δύο συνθηκών για το αρχικό 46λεπτό πρωτόκολλο άσκησης. Ο ρυθμός μεταβολής της θερμοκρασίας πρωκτού (ΔTre) στην ανάπαυλα ήταν σημαντικά υψηλότερος στη Midc (-0,15±0,02^{o}C) έναντι της Con (-0,05±0,02^{o}C) ($p = 0{,}03$). Το ΔTre ήταν σημαντικά χαμηλότερο μετά την ολοκλήρωση του δεύτερου πρωτοκόλλου άσκησης στη Midc (0,42±0,07^{o}C) σε σύγκριση με τη Con (0,61±0,11^{o}C) ($p = 0{,}05$). Καμία σημαντική διαφορά δεν βρέθηκε για τις παραμέτρους PPO και RPE καθώς και για την νοητική λειτουργία των δοκιμαζομένων μεταξύ των συνθηκών. Συμπέρασμα: Η συγκεκριμένη μέθοδος ενδοαγωνιστικής ψύξης έδειξε να επιδρά θετικά στην αποτροπή της εμφάνισης της υπερθερμίας. Όμως, δεν παρουσίασε καμία θετική επίδραση στην απόδοση και τη νοητική λειτουργία των δοκιμαζομένων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Gonzalez –Alonso J, Teller C, and Andersen S, et al. Influence of body temperature on the development of fatigue during prolonged exercise in the heat J ApplPhysiol 86(3): 1032-1039, 1999.

Frank S, Raja S, Bulcao C and Coldstein D. Relative contribution on core and cutaneous temperatures to thermal comfort and autonomic responses in humans J ApplPhysiol 86(5): 1588-1593, 1999.

Drust B, Rasmussen P, Mohr M et al. Elevation in core and muscle temperature impairs repeated sprint performance. ActaPhysiolScand 183: 191-190, 2005.

Gaouna N. Congitive function in hot environments: a question of metholodogyScand j Sci Sports 20 (Suppl 3):60-70, 2010.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΩΝ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΔΕΛΗΜΑΡΗΣ [1], ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΑΜΑΡΑΣ [2], ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΠΑΣ [3], [1] ΔΡ. ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ, Τ. ΜΕΤΑΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΘ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΥΠΡΟΥ, [2] ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΕ.11, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ΥΠΕΠΘ, [3] ΙΑΤΡΟΣ ΑΠΘ, ΕΙΔ. ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΕΙΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ - ΠΑΤΗΣΙΩΝ «ΑΓΙΑ ΟΛΓΑ», ΑΘΗΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Δυσκοιλιότητα θεωρείται η μείωση της συχνότητας των κενώσεων σε λιγότερες από 3 την εβδομάδα ή η ανάγκη για σημαντικά αυξημένη εφαρμογή πίεσης ώστε να επιτευχθεί η αφόδευση. Η δυσκοιλιότητα δεν είναι νόσος, αλλά σύμπτωμα, το οποίο μπορεί να είναι είτε ιδιοπαθές ή μπορεί να αποτελεί εκδήλωση πολλών παθήσεων και διαταραχών. Στη χώρα μας, 1 στους 5 Έλληνες υποφέρει από δυσκοιλιότητα. Αναφορικά με τις ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις της άσκησης στη δυσκοιλιότητα, σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, δεν υφίστανται οριστικά συμπεράσματα, ενώ υπάρχει μεγάλη ετερογένεια στα αναφερόμενα επιστημονικά στοιχεία.
ΣΚΟΠΟΣ: Η διερεύνηση των ευεργετικών βιολογικών επιδράσεων της άσκησης στη δυσκοιλιότητα.
ΥΛΙΚΟ: Ως υλικό της μελέτης χρησιμοποιήθηκε η διαθέσιμη βιβλιογραφία στις διαδικτυακές βάσεις δεδομένων MEDLINE, Cochrane Library και Google Scholar.
ΜΕΘΟΔΟΙ: Η μεθοδολογία αφορά στην ανασκόπηση των διαθέσιμων δημοσιευμένων εργασιών. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας τους ακόλουθους όρους/λέξεις ευρετηρίου: "άσκηση", "δυσκοιλιότητα " και "βιολογικές επιδράσεις".
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Η άσκηση φαίνεται ότι διεγείρει την κινητική λειτουργία του παχέος εντέρου. Η διέγερση του συμπαθητικού κατά τη διάρκεια άσκησης αποδίδει μία χαλάρωση και αναστολή των λειτουργιών γαστρεντερικής οδού. Επιπρόσθετα, η άσκηση έχει σημαντικές επιδράσεις στην ροή του αίματος στο έντερο, γεγονός που συμβάλλει στην απελευθέρωση διαφόρων ορμονών (σεκρετίνη, γλυκαγόνη, γαστρικό ανασταλτικό πεπτίδιο-GIP και προσταγλανδίνες) και νευροδιαβιβαστών (αγγειοδραστικό εντερικό πεπτίδιο-VIP) στο έντερο. Η αυξημένη απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών στο έντερο, μπορεί να συνεπάγεται μείωση του χρόνου διέλευσης του εντερικού περιεχομένου και τη διευκόλυνση της εκκένωσης του εντέρου.
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα πορίσματα της παρούσας ανασκόπησης δείχνουν ότι οι ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις της άσκησης στη δυσκοιλιότητα είναι πολυπαραγοντικές και αλληλοεπηρεαζόμενες. Η εξατομικευμένη άσκηση μπορεί να θεωρηθεί ως μια χρήσιμη επιλογή στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Εντούτοις, είναι αναγκαία περαιτέρω εργοφυσιολογική και ιατρική έρευνα προκειμένου να διαλευκανθούν πλήρως οι εμπλεκόμενοι βιολογικοί μηχανισμοί και να καθοριστούν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές παρέμβασης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cordain, L., Latin, R. W., & Behnke, J. J. (1986). The effects of an aerobic running program on bowel transit time. The Journal of sports medicine and physical fitness, 26(1), 101.
Meshkinpour, H., Selod, S., Movahedi, H., Nami, N., James, N., & Wilson, A. (1998). Effects of regular exercise in management of chronic idiopathic constipation. Digestive diseases and sciences, 43(11), 2379-2383.
De Schryver, A. M., Keulemans, Y. C., Peters, H. P., Akkermans, L. M., Smout, A. J., De Vries, W. R., & Van Berge-Henegouwen, G. P. (2005). Effects of regular physical activity on defecation pattern in middle-aged patients complaining of chronic constipation. Scandinavian journal of gastroenterology, 40(4), 422-429.
Taché, Y. (1984). Nature and biological actions of gastrointestinal peptides: current status. Clinical biochemistry, 17(2), 77-81.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΩΝ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΝΟΣΟ

ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΔΕΛΗΜΑΡΗΣ [1], ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΑΜΑΡΑΣ [2], ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΠΑΣ [3], [1] ΔΡ. ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ, Τ. ΜΕΤΑΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΘ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΥΠΡΟΥ, [2] ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΕ.11, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ΥΠΕΠΘ, [3] ΙΑΤΡΟΣ ΑΠΘ, ΕΙΔ. ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΕΙΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ - ΠΑΤΗΣΙΩΝ «ΑΓΙΑ ΌΛΓΑ», ΑΘΗΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η περιφερική αρτηριακή νόσος ή χρόνια αποφρακτική αρτηριοπάθεια, είναι μια γενικευμένη προσβολή του αρτηριακού δένδρου του ανθρωπίνου σώματος σε όλα τα επίπεδα με αποτέλεσμα την σταδιακή ατελή ή πλήρη, συχνά πολυεστιακή, απόφραξη του αρτηριακού αυλού. Ο συνολικός επιπολασμός, με βάση δεδομένα από τις ΗΠΑ, προσδιορίζεται στο 4,3%. Αναφορικά με τις ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις της άσκησης στην περιφερική αρτηριακή νόσο, υπάρχουν κενά στην υπάρχουσα γνώση, ενώ υφίσταται μεγάλη ανομοιογένεια στα δημοσιευμένα επιστημονικά δεδομένα. ΣΚΟΠΟΣ: Η διερεύνηση των ευεργετικών βιολογικών επιδράσεων της άσκησης στην περιφερική αρτηριακή νόσο. ΥΛΙΚΟ: Ως υλικό της μελέτης χρησιμοποιήθηκε η διαθέσιμη βιβλιογραφία στις διαδικτυακές βάσεις δεδομένων MEDLINE, Cochrane Library και Google Scholar. ΜΕΘΟΔΟΙ: Η μεθοδολογία αφορά στην ανασκόπηση των διαθέσιμων

δημοσιευμένων εργασιών. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας τους ακόλουθους όρους/λέξεις ευρετηρίου: "άσκηση", " περιφερική αρτηριακή νόσος " και "βιολογικές επιδράσεις". ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Η άσκηση φαίνεται ότι προκαλεί σε ορισμένες περιπτώσεις μια σχετική αύξηση της ροής του αίματος, μεταβολές στην παράπλευρη κυκλοφορία και μείωση του ιξώδους του αίματος. Επίσης, υφίσταται ορισμένου βαθμού βελτίωση στο μεταβολισμό των σκελετικών μυών (βραδύτερος μεταβολισμός του γλυκογόνου, αυξημένη οξείδωση των λιπαρών οξέων, αύξηση του αριθμού των μιτοχονδρίων ανά μονάδα όγκου, βελτίωση του μεταβολισμού της καρνιτίνης) και στη μυική ισχύ. Επιπρόσθετα, ενισχύεται η καρδιοαναπνευστική λειτουργία και μειώνεται ο καρδιακός ρυθμός. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι οι ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις της άσκησης στην περιφερική αρτηριακή νόσο είναι πλειοτροπικές. Η υποχρεωτικώς εποπτευόμενη και εξατομικευμένη άσκηση μπορεί να θεωρηθεί ως μια σχετικά αποτελεσματική επιλογή στην αντιμετώπιση της περιφερικής αρτηριακής νόσου. Ωστόσο, απαιτείται περαιτέρω εργοφυσιολογική και επιδημιολογική έρευνα προκειμένου να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα στο επίπεδο των βιολογικών μηχανισμών και να εντοπιστούν οι πιο αποτελεσματικές στρατηγικές παρέμβασης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hiatt, W. R., Regensteiner, J. G., Hargarten, M. E., Wolfel, E. E., & Brass, E. P. (1990). Benefit of exercise conditioning for patients with peripheral arterial disease. Circulation, 81(2), 602-609

Regensteiner, J. G., Steiner, J. F., & Hiatt, W. R. (1996). Exercise training improves functional status in patients with peripheral arterial disease. Journal of Vascular Surgery, 23(1), 104-115.

McDermott, M. M., & Kibbe, M. R. (2017). Improving Lower Extremity Functioning in Peripheral Artery Disease: Exercise, Endovascular Revascularization, or Both?. Jama, 317(7), 689-690.

Aherne, T. M., Kheirelseid, E. A., Boland, M., Carr, S., Al-Zabi, T., Bashar, K., ... & Naughton, P. (2017). Supervised exercise therapy in the management of peripheral arterial disease–an assessment of compliance. Vasa, 1(1), 1-4.

ΡΥΘΜΟΣ ΕΦΙΔΡΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΘΕΡΜΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΓΚΡΙΛΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ[1] ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSC, PHD (CAN.), ΖΑΒΒΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ[2] MSC, [1]ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΑΙΓΙΟ), ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ, [2]Ε.Κ.Π.Α, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εισαγωγή: Σε υψηλές περιβαλλοντικές θερμοκρασίες (>30^{o}C) ο μόνος μηχανισμός αποβολής θερμότητας από το σώμα είναι η εξάτμιση του ιδρώτα από την επιφάνεια του δέρματος. Η εξάτμιση του ιδρώτα από το δέρμα περιορίζει-καθυστέρει την άνοδο της θερμοκρασίας πυρήνα (Tc) του σώματος χωρίς όμως να αποτρέπει την τελική προσέγγιση που είναι 39-40^{o}C στο τέλος ενός ποδοσφαιρικού αγώνα σε θερμό περιβάλλον (Maughan and Leiper, 1994). Το αποτέλεσμα την εξάτμισης του ιδρώτα είναι η εμφάνιση της αφυδάτωσης και τις απώλειας ηλεκτρολυτών (Maughan and Leiper, 1994). Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να ανάδειξη μέσω της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας την έλλειψη εξατομικευμένων προγραμμάτων ενυδάτωσης των ποδοσφαιριστών. Μέθοδος: Ανασκόπηση της αρθρογραφίας έγινε με την χρήση της βάσης δεδομένων Pubmed. Αποτελέσματα: Σε έρευνα που περιλάμβανε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που προπονήθηκαν σε θερμό περιβάλλον παρουσίασε απώλεια σωματικής μάζας 1,23 ± 0,50 kg που ήταν ισοδύναμη με ένα επίπεδο αφυδάτωσης 1,59±0,61% της σωματικής μάζας πριν την προπόνηση, ο όγκος απώλειας ιδρώτα ήταν 2193±365 ml, ενώ όταν πραγματοποιήθηκε πρόσληψη υγρών 972±335 ml στη διάρκεια της προπόνησης η αναπλήρωση των υγρών αντιστοιχούσε μόνο στο 45±16% των υγρών που χάθηκαν με τον ιδρώτα (Shirreffs et al. 2005). Σε άλλη έρευνα (Maughan et al. 2004) που περιλαμβάνει και αυτοί επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που προπονήθηκαν σε θερμό περιβάλλον έδειξε απώλεια σωματικής μάζας 1,10±0,43kg που ήταν ισοδύναμη με ένα επίπεδο αφυδάτωσης 1,37±0,54% της σωματικής μάζας πριν την προπόνηση. Όταν έγινε αναπλήρωση υγρών (μέση πρόσληψη υγρών 971±303 ml) η μέση συχνότητα εφίδρωσης ήταν 1355±275 ml/hr. Συμπέρασμα: Για την αποφυγή της αφυδάτωσης οι ομάδες πρέπει να μεριμνήσουν για το σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων ενυδάτωσης των ποδοσφαιριστών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Maughan RJ and Leiper LB. Fluid replacement requirement in soccer. *J Sports Sci* 12: 29-34, 1994.

Maughan R.J., Merson S.J., Broad N.P., Shirreffss M. S. Fluid and electrolyte intake and loss in elite soccer players during training *Inter J Sport Exe Metab* 14:333-346, 2004.

Shirreffs S.M., Aragon-Vargas L.F., Chamorro M., Maughan R.J., Serratosa L., Zachwieja L.J. The sweating response of elite professional soccer players to training in the heat *Int J Sports Med* 26:90-95, 2005.

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΩΝ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΔΕΛΗΜΑΡΗΣ [1], ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΣΑΜΑΡΑΣ [2], ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΠΑΣ [3], [1.] ΔΡ. ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ, Τ. ΜΕΤΑΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΘ, ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΥΠΡΟΥ, [2.] ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΕ.11, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, ΥΠΕΠΘ, [3.] ΙΑΤΡΟΣ ΑΠΘ, ΕΙΔ. ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΕΙΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ - ΠΑΤΗΣΙΩΝ «ΑΓΙΑ ΟΛΓΑ», ΑΘΗΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Ως αρτηριακή υπέρταση ορίζεται η αύξηση είτε της συστολικής πίεσης πάνω από 140 mm στήλης υδραργύρου, είτε της διαστολικής πίεσης πάνω από 90 mm στήλης υδραργύρου, είτε και των δύο ταυτόχρονα. Στην Ελλάδα η αρτηριακή υπέρταση κυμαίνεται μεταξύ 28% και 38% του πληθυσμού. Αναφορικά με τις ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις της άσκησης στην αρτηριακή υπέρταση , σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα, δεν υπάρχουν οριστικά πορίσματα και υφίστανται ακόμη κενά στην τρέχουσα γνώση. ΣΚΟΠΟΣ: Η διερεύνηση των ευεργετικών βιολογικών επιδράσεων της άσκησης στην αρτηριακή υπέρταση. ΥΛΙΚΟ: Ως υλικό της μελέτης χρησιμοποιήθηκε η διαθέσιμη βιβλιογραφία στις διαδικτυακές βάσεις δεδομένων MEDLINE, Cochrane Library και Google Scholar. ΜΕΘΟΔΟΙ: Η μεθοδολογία αφορά στην ανασκόπηση των διαθέσιμων δημοσιευμένων εργασιών. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας τους ακόλουθους όρους/λέξεις ευρετηρίου: "άσκηση", " αρτηριακή υπέρταση " και "βιολογικές επιδράσεις". ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ: Οι ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις της άσκησης στην αρτηριακή υπέρταση μπορούν να διαχωριστούν σε βραχυχρόνιες και μακροχρόνιες. Στις βραχυχρόνιες συμπεριλαμβάνεται η μετα-ασκησιακή υπόταση (παρατεταμένη μείωση στην πίεση του αίματος μετά από οξεία άσκηση). Στις μακροχρόνιες ενέχεται η μείωση της πίεσης του αίματος κατά την ηρεμία, αλλά επίσης η ελάττωση της ανταπόκρισης της αρτηριακής πίεσης τόσο κατά τη σωματική άσκηση όσο και κατά το ψυχολογικό στρες. Οι προτεινόμενοι βιολογικοί μηχανισμοί για τις αντιυπερτασικές επιδράσεις της άσκησης περιλαμβάνουν νευροχημικές, αγγειακές, και δομικές προσαρμογές, μείωση στα επίπεδα των κατεχολαμινών και της ολικής περιφερικής αντίστασης, βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη και μεταβολές στα επίπεδα αγγειοδιασταλτικών και αγγειοσυσταλτικών παραγόντων. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι οι ευεργετικές βιολογικές επιδράσεις της άσκησης στην αρτηριακή υπέρταση είναι σύνθετες και πολυπαραγοντικές. Η εξατομικευμένη άσκηση μπορεί να θεωρηθεί ως μια ικανοποιητική επιλογή στην αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης. Παρά το γεγονός αυτό, απαιτούνται μελλοντικές εργοφυσιολογικές και πληθυσμιακές μελέτες ώστε να εξαχθούν οριστικά πορίσματα και να εντοπιστούν οι πιο χρήσιμες στρατηγικές παρέμβασης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

MacDonald, J. R. (2002). Potential causes, mechanisms, and implications of post exercise hypotension. Journal of human hypertension, 16(4), 225.

Ketelhut, R. G., Franz, I. W., & Scholze, J. (2004). Regular exercise as an effective approach in antihypertensive therapy. Medicine and science in sports and exercise, 36(1), 4-8.

Arakawa, K. (1993). Antihypertensive mechanism of exercise. Journal of hypertension, 11(3), 223-229.

Franklin, B. A., & Fagard, R. (2004). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and hypertension.. Medicine & Science in Sports & Exercise, 195(9131/04), 3603-0533.

ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΟΥ ΕΞΩ ΠΛΑΤΥ ΜΥ ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ

ΜΑΡΙΑ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ [1], ROBERT MARZILGER [2,3], SEBASTIAN BOHM [2,3], FALK MERSMANN [2,3] ΚΑΙ ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ [2,3], ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ[1], DEPARTMENT OF TRAINING AND MOVEMENT SCIENCES, HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN, GERMANY[2], BERLIN SCHOOL OF MOVEMENT SCIENCE, BERLIN, GERMANY[3]

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει το δυναμικό του Έξω Πλατύ (ΕξΠλ) μυ για παραγωγή δύναμης και ισχύος κατά την εκτέλεση του SJ και CMJ ώστε να εξηγηθούν βασικοί μηχανισμοί που καθορίζουν την διαφορετική απόδοση μεταξύ των αλμάτων. Δεκαεφτά δοκιμαζόμενοι (ηλικίας, 27.0±4.1 ετών; μάζας, 76.8±8.8 κιλών; αναστήματος, 179.5±6.2 εκ) συμμετείχαν σε πειραματικό πρωτόκολλο δύο ημερών. Κατά τη 1η μέρα, εκτιμήθηκε πειραματικά η μηκο-δυναμική σχέση του νηματίου του ΕξΠλ από 8 μέγιστες ισομετρικές εκούσιες συστολές (ΜΙΕΣ) έκτασης γόνατος (εύρος 20 - 90° κάμψης ανά 10°). Υπολογίστηκε η δύναμη του επιγονατιδικού τένοντα κατά τις ΜΙΕΣ μέσω αντίστροφης δυναμικής και μέτρησης του μοχλοβραχίονα του τένοντα με MRI. Το μήκος νηματίων του ΕξΠλ μετρήθηκε με υπερηχογράφηση (κεφαλή 10-εκ, 43Hz). Προσδιορίστηκε η μέγιστη ταχύτητα βράχυνσης των νηματίων και εκτιμήθηκε η ταχο-δυναμική σχέση αυτών σύμφωνα με την εξίσωση του Hill (1938). Στη 2η μέρα, οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν 5 άλματα SJ και 5 άλματα CMJ. Μετρήθηκε το μήκος νηματίων του ΕξΠλ μέσω υπερηχογράφησης, η ΗΜΓ δράση του ΕξΠλ, Έσω Πλατύ, Ορθού Μηριαίου και Δικέφαλου

Μηριαίου μέσω ασύρματης ηλεκτρομυογραφίας (1000 Hz), τα κινηματικά χαρακτηριστικά του δεξιού κάτω άκρου (Σύστημα Vicon, 250 Hz), η δύναμη εδαφικής αντίδρασης (2 Η/Δ AMTI, 1000 Hz) και υπολογίστηκαν η ροπή και μηχανική ισχύς στην ποδοκνημική άρθρωση, στην άρθρωση του γόνατος και του ισχύου μέσω αντίστροφης δυναμικής. Χρησιμοποιήθηκαν εξαρτημένοι έλεγχοι-t για πιθανές διαφορές μεταξύ των αλμάτων στις εξεταζόμενες παραμέτρους σε επίπεδο α=0.05. Στο CMJ το ύψος άλματος και η μέση μηχανική ισχύς ήταν 5% και 56% υψηλότερες σε σχέση με το SJ. Τα νημάτια του ΕξΠλ λειτούργησαν σε ένα πιο ευνοϊκό τμήμα της καμπύλης της μηκο-δυναμικής σχέσης και σε ένα πιο μειονεκτικό τμήμα της καμπύλης της ταχο-δυναμικής σχέσης στο άλμα CMJ συγκριτικά με το SJ, υποδεικνύοντας ότι η σχετικά μικρή διαφορά στο ύψος (5%) μεταξύ SJ και CMJ εξηγείται από την υψηλότερη μυϊκή ενεργοποίηση στο CMJ. Η μέση ταχύτητα βράχυνσης του νηματίου στο άλμα CMJ ήταν εγγύτερα στο πλατώ της καμπύλης της σχέσης ισχύος-ταχύτητας καταλήγοντας σε υψηλότερο δυναμικό ισχύος-ταχύτητας. Τα παρόντα ευρήματα δείχνουν ότι 3 διαφορετικοί μηχανισμοί, συγκεκριμένα τα υψηλότερα δυναμικά δύναμης-μήκους και ισχύος-ταχύτητας και η υψηλότερη μυϊκή δραστηριότητα, είναι υπεύθυνοι για τη σημαντικά υψηλότερη παραγωγή μέσης ισχύος (56%) στο άλμα CMJ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Azizi, E. & Roberts, T. J. (2010). Muscle performance during frog jumping: influence of elasticity on muscle operating lengths. *Proceedings of the Royal Society of London B,* 277, 1523–1530.

Bobbert, M.F. (2014). Effect of unloading and loading on power in simulated countermovement and squat jumps. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 46, 1176–1184.

Bobbert, M. F. & Casius, L. J. R. (2005). Is the effect of a countermovement on jump height due to active state development? *Medicine & Science in Sports & Exercise,* 37, 440–446.

Hill, A.V. (1938). The heat of shortening and the dynamic constants of muscle. *Proceedings of the Royal Society of London B,* 126, 136-195.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ ΜΕ ΤΥΠΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΜΑΓΔΑ ΚΕΠΕΣΙΔΟΥ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΜΑΡΙΑ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΗΛΙΑΣ ΖΑΠΑΡΤΙΔΗΣ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Η παρούσα μελέτη συνέκρινε τις επιδράσεις ενός προπονητικού προγράμματος 10-εβδομάδων που συνδύαζε τη προπόνηση αντιστάσεων και ευκινησίας με μια τυπική προπόνηση χειροσφαίρισης στην απόδοση των φυσικών ικανοτήτων σε νεαρές αθλήτριες Χειροσφαίρισης. Δεκατρείς (12.8 ± 0.42 έτη) νεαρές αθλήτριες (ΠΕΙΡ) εκτός της τυπικής προπόνησης χειροσφαίρισης ακολούθησαν και ένα πρόγραμμα προπόνησης αντιστάσεων των άνω άκρων και ασκήσεων με αθλητική σκάλα ευκινησίας, ενώ 14 ηλικιακά-ταιριασμένες αθλήτριες (13.02 ± 0.34 έτη) (ΕΛΕΓΧ) ακολούθησαν μόνο τη τυπική προπόνηση. Αμφότερες οι ομάδες προπονούνταν με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα για ~90 λεπτά ανά συνεδρία από τον ίδιο έμπειρο προπονητή. Η προπόνηση αντιστάσεων περιελαμβάνε 3 ασκήσεις με συχνότητα 2 φορές/βδομάδα με προοδευτικά αυξανόμενη επιβάρυνση (60% - 75% της 1-ΜΕ), ενώ η προπόνηση στην αθλητική σκάλα ευκινησίας αποτελούνταν από 14 ασκήσεις με συχνότητα 3 φορές/εβδομάδα. Συγκεκριμένα, την 1^{η} εβδομάδα υπήρξε εξοικείωση και εκμάθηση της σωστής εκτέλεσης των ασκήσεων ευκινησίας και κάθε άσκηση περιελάμβανε 3 σετ των 5 επαναλήψεων. Στη 2^{η} – 4^{η} εβδομάδα, το προπονητικό φορτίο αυξήθηκε στα 3 σετ των 7 επαναλήψεων άνα άσκηση, στη 5^{η} – 7^{η} εβδομάδα αυξήθηκε στα 3 σετ των 10 επαναλήψεων άνα άσκηση και στη 8^{η} – 10^{η} εβδομάδα στα 5 σετ των 8 επαναλήψεων ανά άσκηση, αντίστοιχα. Η απόδοση αξιολογήθηκε πριν και μετά το πέρας της προπονητικής περιόδου με 6 μετρήσεις (1-ευκινησία, 2-δύναμης χειρολαβής, 3-δρόμος ταχύτητας 30 μ., 4-άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, 5-ντρίπλα και 6-ταχύτητα ρίψης της μπάλας από στάση). Χρησιμοποιήθηκε ANOVA για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε επίπεδο α = 0.05. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και οι 2 ομάδες βελτίωσαν σημαντικά (P < 0.05) την απόδοσή τους σε όλες τις μετρήσεις μετά την προπονητική παρέμβαση. Η ΠΕΙΡ ομάδα έδειξε σημαντικά (P < 0.05) καλύτερη απόδοση από την ομάδα ΕΛΕΓΧ στην ευκινησία (ΠΕΙΡ=7.1% εν ΕΛΕΓΧ= 3.4%), στη δύναμη χειρολαβής (ΠΕΙΡ= 9.8% εν. ΕΛΕΓΧ= 3.5%), στο άλμα σε μήκος (ΠΕΙΡ= 7.8% εν. ΕΛΕΓΧ= 3.6%), στη ντρίπλα (ΠΕΙΡ= 6.7% εν ΕΛΕΓΧ=3.0%) και στη ταχύτητα ρίψης της μπάλας (ΠΕΙΡ=6.1% εν ΕΛΕΓΧ= 2.0%). Τα αποτελέσματα προτείνουν ότι ένας συνδυασμός προπόνησης αντιστάσεων (Behringer et al., 2011) με ασκήσεις ευκινησίας μπορούν να βελτιώσουν περισσότερο την απόδοση συγκριτικά με μια τυπική προπόνηση σε νεαρές αθλήτριες Χειροσφαίρισης (Van Den Tillaar, et al., 2015).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Behringer, M., Vom Heede, A., Matthews, M. & Mester, J. (2011). Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science,* 23(2), 186-206.

van den Tillaar, R., Waade, L. & Roaas, T. (2015). Comparison of the effects of 6 weeks of squat training with a plyometric training programme upon different physical performance tests in adolescent team handball players. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis,* 21, 75–88.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΟΥΣΙΚΟΥ ΑΚΟΥΣΤΙΚΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΗΜΙ-ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΛΤΣΑΣ, ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή. Το μουσικό ακουστικό ερέθισμα (ΜΑΕ) επιδρά σε σωματο-αισθητικές και νευρικές δομές που συνδέονται με την ικανότητα ισορροπίας (Peretz & Zatorre, 2005). Φαίνεται να επιδρά θετικά στην ήρεμη στατική ισορροπία (Ross et al., 2016), με έλλειμα δεδομένων όσον αφορά στην δυναμική ή ημι-δυναμική ισορροπία. Το ΜΑΕ που προδιαθέτει στη μουσική παράσυρση ενδεχομένως να ευνοεί την ισορροπιστική ικανότητα, συγκριτικά με εκείνο που δεν προδιαθέτει στη μουσική παράσυρση (Thaut, et al., 2015). Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση ΜΑΕ με διαφορετική προδιάθεση στη μουσική παράσυρση στην ημι-δυναμική ισορροπία. Μέθοδος. Οχτώ αθλητές ποδοσφαίρου (22±1.1έτη, 179±4.1cm, 72.7±7.6kg) συμμετείχαν στην εργασία. Το κριτήριο επιλογής της αθλητικής ειδίκευσης αφορούσε στην απαίτηση για μονοποδική ισορροπία που χαρακτηρίζει το λάκτισμα ποδοσφαίρου. Ως δοκιμασία ημι-δυναμικής ισορροπίας χρησιμοποιήθηκε τροποποιημένη εκδοχή του Star Excursion Balance (Hertel, et al., 2006). Από τις συνολικά οκτώ τυπικές κατευθύνσεις εφαρμόσθηκαν μόνο οι τρεις (Έσω, Έσω-πρόσθια και Έσω-οπίσθια) που θεωρούνται πιο ευαίσθητες για την ανίχνευση ελλειμμάτων ισορροπίας (Hertel, et al., 2006). Η δοκιμασία πραγματοποιήθηκε με το κυρίαρχο και με το μη-κυρίαρχο κάτω άκρο, σε 3 συνθήκες ΜΑΕ: α) χωρίς ΜΑΕ, β) χαλαρωτικό ΜΑΕ που προδιαθέτει στη μουσική παράσυρση (https://www.youtube.com/watch?v=8Z5EjAmZS1o) και γ) χαλαρωτικό ΜΑΕ που δεν προδιαθέτει στη μουσική παράσυρση (https://www.youtube.com/watch?v=sYoqCJNPxv4). Η επίδραση του ΜΑΕ ελέγχθηκε με μονο-παραγοντική ανάλυση διασποράς επαναληπτικών μετρήσεων, ξεχωριστά στο κυρίαρχο και στο μη-κυρίαρχο κάτω άκρο. Η σημαντικότητα της διαφοράς μεταξύ κυρίαρχου και μη-κυρίαρχου κάτω άκρου ελέγχθηκε με σύγκριση κατά ζεύγη, ξεχωριστά σε κάθε μία από τις 3 κατευθύνσεις. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε σε $p \leq 0.05$ (SPSS 22). Αποτελέσματα. Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις 3 συνθήκες ΜΑΕ ($p>0.05$), τόσο στο κυρίαρχο όσο και στο μη-κυρίαρχο κάτω άκρο. Η διαφορά μεταξύ κυρίαρχου και μη-κυρίαρχου κάτω άκρου δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($p > 0.05$). Συμπεράσματα. Η απουσία στατιστικά σημαντικής διαφοράς μεταξύ των συνθηκών ΜΑΕ έρχεται σε ασυμφωνία με μελέτες που αναφέρουν θετική επίδραση του ΜΑΕ στην ικανότητα στατικής ισορροπίας στην ήρεμη όρθια στάση (Ross et al., 2016). Τα αποτελέσματα ίσως να συνδέονται με διαφορετικό μηχανισμό ελέγχου της στατικής και ημι-δυναμικής ισορροπίας και το ενδεχόμενο η επιλεχθείσα δοκιμασία ημι-δυναμικής ισορροπίας να μην είναι ευαίσθητη στην επίδραση του ΜΑΕ σε υγιή και αθλητικά δραστήρια άτομα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

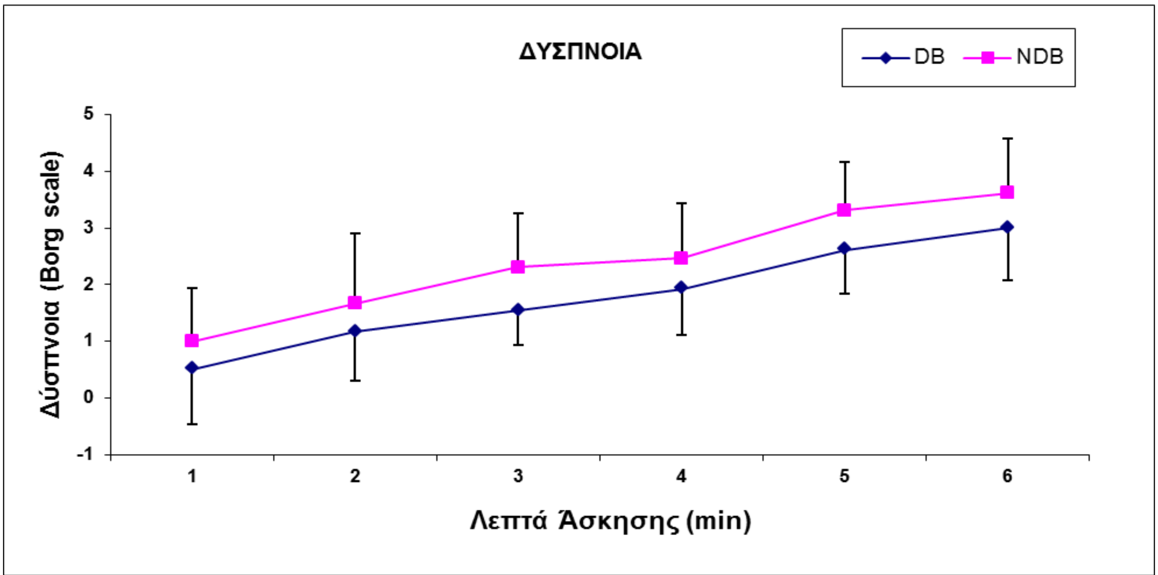
Hertel, J., Braham, R.A., Hale, S.A., Olmsted-Kramer, L. C. (2006). Simplifying the star excursion balance test: Analyses of subjects with and without chronic ankle instability. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 36* (3), 131-137.
Peretz, I., Zatorre, R,J. (2005). Brain organization for music processing. *Annual Review of Psychology, 56*, 89-114.
Ross, J.M., Warlaumont, A.S., Abney, D.H., Rigoli, L.M., Balasubrramaniam, R. (2016). Influence of musical groove on postural sway. *Journal of Experimental Psycology: Human Perception and Performance*, 42 (3), 308-319.
Thaut, M.H., McIntosh, G.C., Hoemberg, V. (2015). Neurobiological foundations of neurologic music therapy: rhythmic entrainment and the motor system. *Frontier in Psychology, 18 (5),* 1185, eCollection 2014.

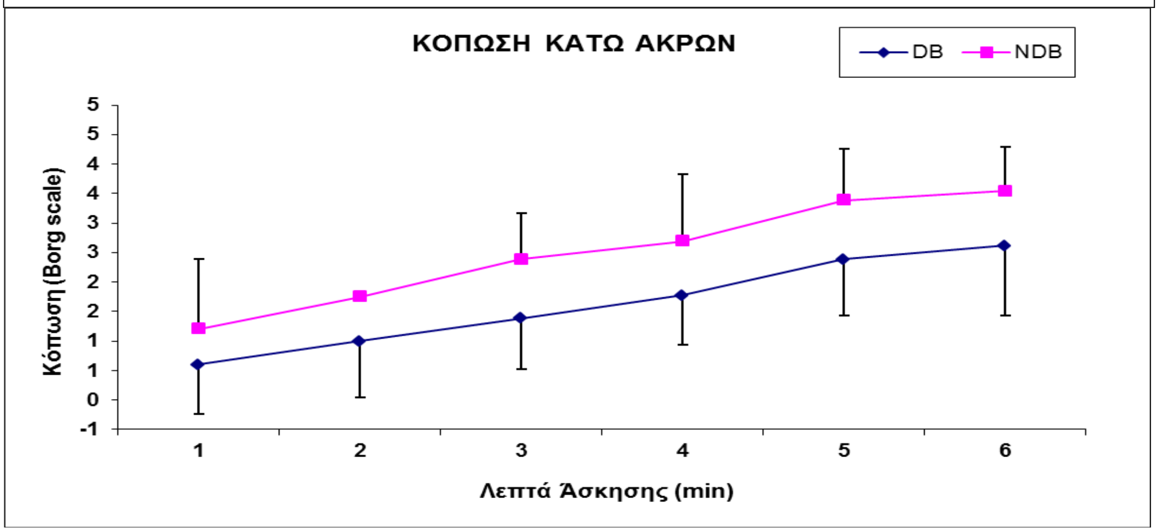
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΣΤΗ ΔΥΣΠΝΟΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑ (ΧΑΠ)

ΕΥΑΓΓΕΛΟΔΗΜΟΥ Α[1,2], ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ Ε[1], ΓΡΑΜΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ Ε[1,2], ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ Α[3], ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ Ι[1], ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ Σ[1], [1] ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, [2] ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΑΘΗΝΑΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, [3] ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΣΩΤΗΡΙΑ

Εισαγωγή: Η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) θεωρείται η πλέον συχνή νόσος του αναπνευστικού συστήματος σε όλο των κόσμο (Donner CF., Ambrosino N. and Goldstein R., 2005). Η δύσπνοια είναι ένα σημαντικό περιοριστικό σύμπτωμα στους ασθενείς με ΧΑΠ, περιορίζοντας τις καθημερινές τους δραστηριότητες (O’Donnell 2001), ενώ η διαφραγματική αναπνοή βοηθά τους ασθενείς να μειώσουν το αναπνευστικό τους έργο (Dechman and Wilson, 2004). Ερευνητικοί Στόχοι: Να διερευνηθεί η επίδραση της διαφραγματικής αναπνοής στη δύσπνοια και στην ανοχή στην άσκηση σε ασθενείς με ΧΑΠ. Μεθοδολογία: 14

ασθενείς με ΧΑΠ (FEV1 = 44±5%pred) υποβλήθηκαν σε 2 εξάλεπτες δοκιμασίες συνεχούς άσκησης σε κυκλοεργόμετρο στο 75% του μέγιστου έργου. Στην πρώτη δοκιμασία, οι ασθενείς έκαναν διαφραγματική αναπνοή κατά την άσκηση, ενώ στη δεύτερη, οι ίδιοι ασθενείς ανέπνεαν με το δικό τους αναπνευστικό πρότυπο. Κάθε 2 λεπτά καταγραφόταν η δύσπνοια και η κόπωση των κάτω άκρων (κλίμακα του Borg), καθώς και άλλες αναπνευστικές παράμετροι ανά λεπτό άσκησης (αναπνευστική συχνότητα, εισπνευστικός και εκπνευστικός χρόνος, πνευμονιικός αερισμός, αναπνεόμενος όγκος αέρα, κορεσμός αιμοσφαιρίνης σε οξυγόνο). Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση 2Χ4 ANOVA. Αποτελέσματα: Η αλλαγή του αναπνευστικού προτύπου (διαφραγματική αναπνοή) συγκριτικά με το παλιό αναπνευστικό πρότυπο στην άσκηση οδήγησε σε σημαντική μείωση της δύσπνοιας (p = 0.037), της κόπωσης των κάτω άκρων (p = 0.0001), της αναπνευστικής συχνότητας (p = 0.032), του πνευμονικού αερισμού (p= 0.048) και σε αύξηση του αναπνεόμενου όγκου αέρα (p = 0.047), του χρόνου αναπνοής (p = 0.036), του εκπνευστικού χρόνου (p =0.018) και του κορεσμού αιμοσφαιρίνης σε οξυγόνο (p = 0.029). Συζήτηση: Στην παρούσα μελέτη καταγράφηκε σημαντικά μειωμένος πνευμονικός αερισμός στη συνθήκη της άσκησης με διαφραγματική αναπνοή, γεγονός που φανερώνει μειωμένη αναπνευστική απαίτηση κατά την άσκηση, η οποία μπορεί να οδήγησε σε μειωμένο αίσθημα δύσπνοιας. Επίσης, το παρατεταμένο και αργό εκπνευστικό πρότυπο, ως απόρροια της διαφραγματικής αναπνοής, φαίνεται ότι οδηγεί σε χαλάρωση των επικουρικών εισπνευστικών μυών. Η χαλάρωση αυτή ελαχιστοποιεί το μηχανικό έργο της αναπνοής, επιτρέποντας έτσι μεγαλύτερο ποσοστό της καρδιακής παροχής να είναι διαθέσιμο σους μυς των κάτω άκρων (Scano et al., 2006). Η αλλαγή αυτή στην άσκηση με διαφραγματική αναπνοή διαπιστώνεται και από την καταγραφή μικρότερης κόπωσης στα κάτω άκρα. Η προσαρμογή αυτή παρατηρήθηκε και σε μελέτη της πνευμονικής αποκατάστασης, όπου οι ασθενείς που συμμετείχαν στο τέλος του προγράμματος κατέγραψαν σημαντικά μικρότερη δύσπνοια και κόπωση των κάτω άκρων (Georgiadou et al., 2006). Συμπεράσματα: Η παρούσα εργασία έδειξε ότι η διαφραγματική αναπνοή μπορεί να μειώσει το αίσθημα της δύσπνοιας στην άσκηση μικρής διάρκειας στους ασθενείς με ΧΑΠ.





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

O'Donnell, D.E. (2001). Ventilatory limitations in chronic obstructive pulmonary disease. *American Journal of Respiratory and Critical care Medicine, 164*, 770-777.

Dechman, G. & Wilson, R. (2004). Evidence underlying breathing retraining in people with stable chronic obstructive pulmonary disease. *Physical Therapy, 84*(12), 1189-1197.

Donner, C.F., Ambrosino, N. &Goldstein, R. (Eds.). (2005). *Pulmonary rehabilitation*. London: Hodder Arnold.

Georgiadou, O., Vogiatzis, I., Stratakos, G, Koutsoukou, A., Golemati, S., Aliverti, A., Roussos, C. & Zakynthinos, S. (2006). Effects of rehabilitation on chest wall volume regulation during exercise in COPD patients. *European Respiratory Journal, 29*, 1-9.

Scanno, G., Grazzini, M., Stendardi, L. & Gigliotti, F. (2006). Respiratory muscle energetics during exercise in healthy subjects and patients with COPD. *Respiratory Medicine, 100*, 1896-7906.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΤΗΣ ΣΣ ΣΕ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΟΥΤΣΑΝΤΩΝΑΚΗ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΜΑΡΙΑ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ ΝΙΚΟΛΑΙΔΟΥ ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος διατάσεων στο ενεργητικό εύρος κίνησης (ΕΕΚ) της αυχενικής μοίρας σε υπαλλήλους γραφείου. Δέκα δοκιμαζόμενοι (ηλικίας 36.6±3.1 ετών, μάζας 67.1±15.2 κιλών, αναστήματος 167±0.1 εκ.) υποβλήθηκαν σε πειραματική (ΠΕΙΡ) και σε συνθήκη ελέγχου (ΕΛ) κατά την εκτέλεση εργασίας σε Η/Υ διάρκειας 90 λεπτών. Στην ΠΕΙΡ οι δοκιμαζόμενοι εφήρμοσαν 5λεπτο πρόγραμμα διατάσεων από καθιστή θέση, με συχνότητα εκτέλεσης 1 διάλειμμα ανά 20λεπτο εργασίας (σύνολο 3 διαλείμματα), ενώ κατά την ΕΛ δεν εκτέλεσαν καμία άσκηση κατά τα διαλείμματα. Το πρόγραμμα περιελάμβανε: 1) διάταση υπινιακών και συστολή των εκτεινόντων μυών αυχένα, 2) διάταση άνω μοίρας τραπεζοειδή και ανελκτήρων μυών της ωμοπλάτης 3) διάταση στερνοκλειδομαστοειδή και σκαληνών μυών, 4) διάταση θωρακικών μυών και 5) ισομετρική συστολή της μέσης μοίρας τραπεζοειδή και των ρομβοειδών μυών (όρθια θέση). Μετρήθηκαν το ΕΕΚ της αυχενικής μοίρας πριν (αρχική) και μετά το τέλος εργασίας (τελική) στις δύο συνθήκες στην: α) υπινιακή κάμψη - έκταση, β) κάμψη – έκταση, γ) αριστερή – δεξιά πλάγια κάμψη και δ) αριστερή – δεξιά περιστροφή με γωνιόμετρο (CROM™, Performance Attainment Associates, Lindstrom, MN, USA). Κάθε κίνηση αξιολογήθηκε με 2 μετρήσεις και υπολογίστηκε ο μέσος όρος. Εξετάστηκαν τα κινηματικά χαρακτηριστικά της αυχενικής μοίρας και του άνω μέρους του σώματος (Panasonic LGC- SD80, 30 Hz) και υπολογίστηκαν οι γωνίες κάμψης κεφαλής, κάμψης αυχένα, κρανιο-αυχενικής κάμψης και αυχενικο-θωρακικής κάμψης ανά 5λεπτο σε κάθε 20λέπτο εργασίας (Λογισμικό Kinovea v.0.8.15). Χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων για τον έλεγχο διαφορών στις μετρήσεις (2 συνθήκες, ΕΛ - ΠΕΙΡ Χ 2 μετρήσεις, αρχικές - τελικές). Βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση στο υπινιακό ΕΕΚ (p=0.012) και στο ΕΕΚ περιστροφής του αυχένα (p=0.035), γεγονός που φανερώνει ότι οι δοκιμαζόμενοι παρουσίασαν διαφορετική συμπεριφορά μεταξύ ΠΕΙΡ και συνθήκης ΕΛ από την αρχική στη τελική μέτρηση. Δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στη μεταβολή των γωνιών σε κανένα από τα εξεταζόμενα 4 χρονικά διαστήματα ούτε και μεταξύ συνθηκών. Προηγούμενες μελέτες αναφέρουν ότι ο συνδυασμός συχνών διαλειμμάτων και διατάσεων μειώνει τις μυοσκελετικές ενοχλήσεις της αυχενικής μοίρας σε υπαλλήλους γραφείου (Galinsky et al., 2007). Οι παρατηρούμενες διαφορές στο ΕΕΚ πιθανόν υποδηλώνουν την ύπαρξη μεγαλύτερης μυϊκής τάσης σε εκείνες τις περιοχές ως απόρροια σχετικής ακινησίας (de Castro et al., 2010). Περαιτέρω διερεύνηση της θετικής επίδρασης του προγράμματος διατάσεων στο πλήρες εργασιακό ωράριο κρίνεται σκόπιμη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

de Castro Lacaze, D.H., de C. N. Sacco, I., Rocha, L.E., de Bragança Pereira, C.A. & Aparecida Casarotto, R. (2010). Stretching and joint mobilization exercises reduce call-center operators' musculoskeletal discomfort and fatigue. *Clinics*, 65(7), 657-662.

Galinsky, T., Swanson, N., Sauter, S., Dunkin, R., Hurrell, J. & Schleifer, L. (2007). Supplementary breaks and stretching exercises for data entry operators: a follow-up field study. *American Journal of Industrial Medicine*, 50(7), 519-527.

ΕΙΝΑΙ Η YOGA ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ;

ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΑ-ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΥΚΑ, ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η συστηματική προώθηση της yoga ως πρακτική εναλλακτικής ιατρικής τείνει (Ivtzan, & Jegatheeswaran, 2014), να εδραιώνει την υιοθέτηση της ως μέσον σωματικής άσκησης (Thompson, 2015), παρά τις επισημάνσεις για τον στόχο της ως αναπόσπαστο στοιχείο του Ινδουισμού (Christianity, Islam and yoga: How

far can you stretch? http://www.economist.com/blogs/erasmus/2015/06/christianity-islam-and-yoga). Ο αποπροσανατολισμός από τα δομικά της στοιχεία μέσω της δυτικής εμπορευματοποίησης δημιουργεί ανησυχία στις Ινδικές κοινότητες (Yoga Beyond Asana: Hindu thought in practice**,** https://hafsite.org/media/pr/yoga-hindu-origins). Χαρακτηριστική είναι η ανακοίνωση του Υπουργείου Εξωτερικών της Ινδικής Κυβέρνησης: «*Yoga* is not about exercise but to discover the senses of oneness with ourselves, the world and Nature", http://www.mea.gov.in/idy.htm». Το ερώτημα που επιχειρείται να απαντηθεί μέσω της παρούσας εργασίας αφορά στο εάν η Yoga πληροί τους στόχους και τα δομικά χαρακτηριστικά ενός συστήματος σωματικής άσκησης (Caspersen et al., 1985).
Οι θέσεις που δεν υποστηρίζουν τη Yoga ως σύστημα σωματικής άσκησης εστιάζουν στην καλλιέργεια στοιχείων Ινδουιστικής πνευματικότητας (http://www.impantokratoros.gr/gioga_iochanes_aagart.el.aspx), τα οποία φαίνεται να δημιουργούν και προσπάθειες τεκμηρίωσης της συμβατότητας με την πνευματικότητα ή πρακτικές άλλων θρησκευμάτων (Bhat et al., 2014). Η θεματική κατάταξη των ερευνητικών εργασιών, (PubMed, 1948–2016), αναδεικνύει την προώθηση της Yoga ως εναλλακτική ιατρική πρακτική ευρέος φάσματος, με κόστος μικρότερο από αυτό της παραδοσιακής ιατρικής. Η πλειοψηφία των μελετών (70%) εστιάζει σε διαταραχές υγείας, με χαρακτηριστικά μικρό τον αριθμό μελετών (π.χ. ορθοσωμίας) οι οποίες να αιτιολογούν την εδραίωση της ως σύστημα σωματικής άσκησης. Στο σύνολο 3824 εργασιών, 27,2% αφορούσε μεταβολικά νοσήματα, 25,1% ψυχιατρικά νοσήματα, 18,4% γενικά θέματα υγείας και ποιότητας ζωής, 11,7% ορθοσωμία, με εξειδικευμένο πληθυσμιακό ενδιαφέρον για γυναίκες (15%), παιδιά – εφήβους (2,7%), ηλικιωμένους (2,5%), κατάσταση εγκυμοσύνης (9%) και σχολικό περιβάλλον (1,3%). Οι σχετικές ανασκοπικές μελέτες (6,9%) εστιάζουν στην έλλειψη μεθοδολογικής ισχύος (π.χ. απουσία ομάδας ελέγχου, μη συστηματική τυποποίηση της παρέμβασης) και τονίζουν την αναγκαιότητα προσεκτικής ανάγνωσης και ερμηνείας της θετικότητας των αποτελεσμάτων. Ορισμένα δομικά στοιχεία της Yoga π.χ. έμφαση στη αναπνοή, πράγματι, να χρήζουν επανεξέτασης για την οργανωμένη ενσωμάτωση τους σε τυπικά προγράμματα σωματικής άσκησης. Εντούτοις, ο στόχος και όχι το μέσον (δομικά στοιχεία), φέρονται να ταυτοποιούν το σύνολο ως σύστημα σωματικής (Caspersen et al., 1985) ή σύστημα πνευματικής (Ivtzan, & Sivaja, Jegatheeswaran, 2014) άσκησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bhat, R.A., Murtaza, S.T., Sharique, M., & Jabin F. (2014). Unity of health through yoga and islamic prayer 'salah'. Academic Sports Scholar, 10 (3), 1-6. https://www.researchgate.net/publication/293821675_UNITY_OF_HEALTH_THROUGH_YOGA_AND_ISLAMIC_PRAYER_%27SALAH%272014

Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100 (2), 126–131. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/

Ivtzan, I., & Sivaja, Jegatheeswaran, S. (2014). The Yoga Boom in Western Society: Practitioners' spiritual vs. physical intentions and their impact on psychological wellbeing. Journal of Yoga Physical Therapy, 5:3. http://dx.doi.org/10.4172/2157-7595.1000204

Thompson, W. (2015). Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. ACSM'S Health & Fitness Journal, 19 (6), 9-18. doi: 10.1249/FIT.0000000000000164

ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-16

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΛΑΜΠΡΟΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΘΗΝΑΣ

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι να δείξει ότι οι 230 μαθητές του Προτύπου Γυμνασίου της Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης στην συντριπτική τους πλειοψηφία, βρίσκονται μέσα στα φυσιολογικά όρια σωματότυπου, δηλαδή αναλογίας μυϊκού και λιπώδους ιστού. Για την αξιολόγηση του σωματότυπου των μαθητών χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ)- body mass index (BMI), που ορίζεται ως το πηλίκο του βάρους ενός ατόμου σε κιλά (kgr) προς το τετράγωνο του ύψους του σε εκατοστά (cm), δηλαδή ΔΜΣ=Β/Υ². Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε σύνολο 230 μαθητών όλων των τάξεων, το 23,5% είναι λιποβαρείς, δηλαδή με ΔΜΣ<18,4, το 65,3% είναι φυσιολογικοί, δηλαδή με 18,5<ΔΜΣ>24,9, το 9,4% είναι υπέρβαροι, δηλαδή 25<ΔΜΣ>29,9 και το 1,8% των μαθητών είναι παχύσαρκοι, δηλαδή ΔΜΣ>30. Αν συγκριθούν τα αποτελέσματα αυτά με τα αποτελέσματα που δίνουν διάφοροι φορείς και μιλάνε για ποσοστό υπέρβαρων παιδιών κοντά στο 30% και ποσοστό των παχύσαρκων παιδιών κοντά στο 11,5% και φέρνουν τους Έλληνες μαθητές στην κορυφή της Ευρώπης και στη δεύτερη θέση στον κόσμο μετά τους Αμερικάνους, είναι φανερό πως οι μαθητές στο Πρότυπο Γυμνάσιο της Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης βρίσκονται σε σαφώς πλεονεκτικότερη θέση. Οι πιθανότερες αιτίες γι' αυτά τα αποτελέσματα πρέπει να αναζητηθούν στις συνθήκες διαβίωσης των μαθητών αυτών, στο είδος της διατροφής τους και κυρίως στην καθημερινή τους άσκηση. Ένα μεγάλο ποσοστό αυτών των παιδιών γυμνάζονται καθημερινά σε οργανωμένους συλλόγους διαφόρων αθλημάτων, ενώ σε διάφορες συζητήσεις είναι φανερό ότι δίνουν μεγάλη σημασία και στην καθημερινή τους διατροφή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Παππάς Αθ., Καραγιάννη Στ., *Παιδική κι εφηβική παχυσαρκία*, Εκδ: Λιβάνη, Αθήνα, pp. 35-50, 2011.
Παιδική Παχυσαρκία (Κυριαζής Ιωάννης), available online at: www.halthview.gr/άρθρα/παιδική-παχυσαρκία (accessed 9 Φεβρουαρίου 2009).
Το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας (Σκρέκας Γιώργος), available online at: www.paxysarkia.net/obesity_child.htm (accessed 10 Νοεμβρίου 2012).
http://www.paidiatros.com/paidi/diatrofi/childhood-obesity
http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/ChildObesity.aspx
http://www.kathimerini.gr/844427/article/epikairothta/episthmh/prwth-h-ellada-se-paidikh- paxysarkia

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΠΟΤΩΝ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ ΣΤΙΣ ΘΕΡΜΟΡΥΘΜΙΣΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΘΕΡΜΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.

ΓΚΡΙΛΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ[1], ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSC, PHD (CAN.), ΖΑΒΒΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ[2] , MSC, [1]ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ (ΑΙΓΙΟ), ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ, [2]ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, Ε.Κ.Π.Α.

Εισαγωγή: Η παρατεταμένη άσκηση σε θερμό περιβάλλον έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της θερμοκρασίας πυρήνα του σώματος (T_c) που όταν αυτή προσεγγίσει τους 39-40^o C παρατηρείται μείωση στην αθλητική απόδοση. Η αύξηση της T_c έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του ρυθμού εφίδρωσης και την βαθμιαία αφυδάτωση του οργανισμού. Μια από τις μεθόδους αντιμετώπισης περιλαμβάνει την βαθμιαία πρόσληψη ποτών ενυδάτωσης τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ελέγξει την επίδραση της θερμοκρασίας ποτών ενυδάτωσης στις θερμορυθμιστικές αποκρίσεις και στην απόδοση κατά την παρατεταμένη άσκηση σε θερμό περιβάλλον. Μέθοδος: Ανασκόπηση της σύγχρονης αρθρογραφίας χρησιμοποιώντας κυρίως τη βάση δεδομένων PubMed. Αποτελέσματα: Οι Lee & Shirreffs (2007) χορήγησαν κατά τη διάρκεια ποδηλάτησης σε θερμό περιβάλλον, ίδια ποσότητα ποτών ενυδάτωσης σε 2 διαφορετικές θερμοκρασίες (10^o C vs 37^o C) χωρίς να παρατηρηθεί σημαντική διαφοροποίηση τόσο ως προς την T_c (κατά την λήξη της άσκησης) όσο και ως προς την απόδοση. Αντίστοιχα, οι Lee et al. (2008a) στην οποία χορήγησαν ίδια ποσότητα ποτών ενυδάτωσης σε 3 διαφορετικές θερμοκρασίες (10^o C vs 37^o C vs 50^o C) κατά τη διάρκεια ποδηλάτησης σε θερμό περιβάλλον, δεν παρατήρησαν στατιστικώς σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στις 3 συνθήκες τόσο ως προς την T_c όσο και ως προς τον χρόνο άσκησης εώς την εξάντληση. Οι Mundel et al. (2006) κατά τη διάρκεια ποδηλάτησης σε θερμό περιβάλλον, χορήγησαν ποτά ενυδάτωσης σε 2 διαφορετικές θερμοκρασίες (4^o C vs 19^o C), παρατήρησαν μη στατιστικώς σημαντική μείωση της T_c καθώς και στατιστικώς σημαντική αύξηση του χρόνου άσκησης έως την εξάντληση έπειτα από τη χορήγηση του κρύου ποτού ενυδάτωσης (4^o C) έναντι του πιο ζεστού (19^o C). Αντίστοιχα οι Lee et al. (2008b) χορήγησαν κατά τη διάρκεια ποδηλάτησης σε θερμό περιβάλλον ίδια ποσότητα ποτών ενυδάτωσης σε 2 διαφορετικές θερμοκρασίες (4^o C vs 37^o C), παρατήρησαν στατιστικώς σημαντική μείωση της T_c καθώς και αύξηση του χρόνου άσκησης έως την εξάντληση (23 ± 6 %) έπειτα από τη χορήγηση του κρύου ποτού ενυδάτωσης (4^o C) έναντι του πιο ζεστού (37^o C). Συμπεράσματα: Τα αποτελέσματα των ερευνών που συμπεριλήφθηκαν στη παρούσα ανασκόπηση είναι αντικρουόμενα. Προτείνεται η πραγματοποίηση νέων ερευνών στο συγκεκριμένο πεδίο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Lee JKW, and Shirreffs SM. The influence of drink temperature on thermoregulatory responses during prolonged exercise in a moderate environment. *Journal of Sports Sciences* 25(9): 975-985, 2007.
Lee JKW, Maughan RJ, and Shirreffs SM. The influence of serial feeding of drinks at different temperatures on thermoregulatory responses during cycling. *Journal of Sports Sciences* 26(6): 583-590, 2008a.
Lee JKW, Shirreffs SM, and Maughan RJ. Cold drink ingestion improves exercise endurance capacity in the heat. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 40(9): 1637-1644, 2008b.
Mundel T, King J, Collacott E, and Jones DA. Drink temperature influences fluid intake and endurance capacity in men during exercise in a hot, dry environment. *Experimental Physiology* 91(5): 925-933, 2006.

AN ANALYSIS OF THE MECHANISM WHICH RESULTED IN THE GENERATION OF TRAUMA IN OUTER EAR (CAULIFLOWER EAR) DURING THE PARTICIPATION IN CONTACT SPORTS.

N. NOMIKOS, MSC1, PHD2, C. LAMPROU, MSC3, PHD4, E. CHOUNTA, B.SC.5. , 1FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE, 2ATHENS UNIVERSITY MEDICAL SCHOOL, NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS (UOA). 3FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCIENCE. 4FACULTY OF PHILOSOPHY (DEPARTMENT OF PHILOSOPHY, PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY). NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS (UOA). 5DEPARTMENT OF NURSING A & NURSING B, TEI OF ATHENS.

Participation in sport activities may result in various forms of injuries. The type, degree and severity of trauma derive directly from risk factors such as the event of participation, the physical condition of athlete, equipment, regulatory framework and the technique. This research aims to identify and analyze the mechanism which generates the trauma of the outer ear, known in terms of sports medicine as “cauliflower ear”. The method adopted for the current research was the review of the modern and ancient bibliography. The research resulted that cases of cauliflower ear “ώτος δίκην ανθοκράμβης” have been reported in international literature to athletes who where compete in contact events such as boxing, wrestling, rugby and judo. Direct punch or continuous friction of the outer ear (pinna) consist the crucial stimulus for the beginning of the mechanism of the cauliflower ear. Non timely and adequate treatment of injury results in the deformation of the ear of the athlete and the visual similarity to that of cauliflower. This phenomenon is thoroughly analyzed in the literature primarily from consideration of the cosmetic science. This study includes the description of the mechanism in all phases and reports the sports where the injury usually presents.
Key words: sports medicine, trauma, cauliflower ear, contact sports, wrestling.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Kordi, R., Mansournia, MA., Nourian, RA., and Wallace, WA. (2007). Cauliflower ear and skin infections among wrestlers in Tehran. *Journal of Sports Science and Medicine* 6 (CSSI-2), 39-44.

Nomikos, N., (2009). “Sport Injuries during the Athletic Games in Antiquity.” PhD thesis. Medical School of Athens. Publication: Nomikos, ISBN 978-960-93-2979-8; p.p.148-150.

Noormohammadpour, P., Rostami, M., Nourian, R., Mansournia, M. A., Sarough Farahani, S., Farahbakhsh, F., & Kordi, R. (2015). Association Between Hearing Loss And Cauliflower Ear in Wrestlers, a Case Control Study Employing Hearing Tests. *Asian Journal of Sports Medicine*, *6*(2), e25786. http://doi.org/10.5812/asjsm.6(2)2015.25786.

Tsantili, S., (2016). “Ear Diseases and Nursing Intervention.” Bachelor thesis. Technological Educational Institute Of Epirus, Faculty of Health and Welfare Professions, Department of Nursing.

Yotsuyanagi, T., Yamashita, K., Urushidate, S., Yokoi, K., Sawada, Y. and Miyazaki, S. (2002). Surgical correction of cauliflower ear. *British Journal of Plastic Surgery* 55, 380-386.

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΜΕΛΕΤΑΚΟΣ Π.[1] ΜΑΝΑΣΗΣ Β.[2] ΝΟΥΤΣΟΣ Κ.[1] ΜΠΑΓΙΟΣ Ι[1], [1]ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, [2]ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή. Η βασική ιδέα της αγωνιστικής ισορροπίας (competitive balance) στηρίζεται στο γεγονός ότι οι συμμετέχοντες σε μια αθλητική διοργάνωση θα πρέπει να είναι περίπου ίδιας δυναμικότητας για να μπορούν να συναγωνίζονται (Rottenberg, 1956). Οι El-Hodiri και Quirk (1971), υποστηρίζουν ότι οι μικρές διαφορές στην αγωνιστική ικανότητα των ομάδων είναι μια σημαντική παράμετρος για επιτυχημένες διοργανώσεις. Σκοπός της εργασίας ήταν η μελέτη της δυναμικής διάστασης της αγωνιστικής ισορροπίας μελετώντας τα αγωνιστικά αποτελέσματα στην χειροσφαίριση σε επίπεδο Εθνικών ομάδων. Μέθοδος. Χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Index of Dynamics (DN_t) των Haan, et al., (2008) ο οποίος μετρά την μεταβολή της βαθμολογικής θέσης των ομάδων μεταξύ δυο συνεχόμενων αγωνιστικών περιόδων, σύμφωνα με τις τροποποιήσεις που πρότειναν οι Manasis και Ntzoufras (2014). Ο δείκτης λαμβάνει τιμές από 0 έως 1, με τις μικρότερες τιμές να δείχνουν υψηλότερο ανταγωνισμό. Οι μέσες τιμές του (DN_t) μεταξύ διαφορετικών περιόδων συγκρίθηκαν με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Το επίπεδο σημαντικότητας τέθηκε στο 0.05. Αποτελέσματα. Η μέση τιμή του δείκτη (DN_t) στο σύνολο των αγωνιστικών περιόδων που εξετάστηκαν ήταν 0.697±0.093 (ελάχιστο 0.500, μέγιστο 0.890). Ο δείκτης ήταν χαμηλός στις αγωνιστικές περιόδους μέχρι και το 2005 (0.604±0.102). Στις αγωνιστικές περιόδους 2006-2009 ακολούθησε μια μείωση του ανταγωνισμού, όπως αυτός φαίνεται από τις αυξημένες τιμές (0.793±0.078). Η μείωση αυτή του ανταγωνισμού, όπως ανέδειξε το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, ήταν στατιστικά σημαντική ($t=-2.79$, $df=5$, $p<0.05$). Τέλος στις τελευταίες αγωνιστικές περιόδους μέχρι και το 2016 οι τιμές του δείκτη παρουσίασαν μείωση (0.683±0.042), η οποία ήταν και πάλι στατιστικά σημαντική ($t=3.09$, $df=9$, $p<0.05$). Συζήτηση. Η ανταγωνιστικότητα σε επίπεδο εθνικών ομάδων χειροσφαίρισης στην Ευρώπη στις τελευταίες δεκαπέντε εξεταζόμενες αγωνιστικές περιόδους παρουσίασε μια μείωση στην περίοδο 2006-2009. Τα τελευταία όμως χρόνια επανήλθε μια σταθερά υψηλή ανταγωνιστικότητα. Συμπεράσματα. Η υψηλή ανταγωνιστικότητα που εκφράζεται από μεγάλες μεταβολές στις κατατάξεις των εθνικών ομάδων χειροσφαίρισης είναι θετικό στοιχείο του αθλήματος και αφορά στην προσφορά αθλητικού θεάματος που προσελκύει και κεντρίζει το ενδιαφέρον των φιλάθλων. Επίσης δείχνει ότι υπάρχει η δυνατότητα εισόδου και άλλων ομάδων – μη παραδοσιακών δυνάμεων - στην ελίτ της ευρωπαϊκής χειροσφαίρισης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

El-Hodiri., & Quirk, J. (1971). An Economic Model of a Professional Sports League, *Journal of Political Economy*, 79, (6), 1302-19.

Haan, M., R. H. Koning, and A. van Witteloostuijn. (2008). Competitive Balance in National European Soccer Competitions. In J. Albert & R. H. Koning, *Statistical Thinking in Sports*, Boca Raton, FL: CRC Press.

Manasis, V., & Ntzoufras, I. (2014). Between-seasons competitive balance in European football: Review of existing and development of specially designed indices, *Journal of Quantitative Analysis in Sports* 10 (2), 139-152.

Rottenberg, S. (1956). The Baseball Players' Labor Market, *Journal of Political Economy,* vol. 64, (3),242-258.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΜΥΙΚΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΠΑΠΙΑ, Α., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ, Γ.Χ., ΠΑΠΙΑ, Κ., ΠΑΝΙΔΗ Ι., ΚΩΣΤΑΝΤΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Γ., ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ, Ν., ΔΟΝΤΗ, Ο.,
ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Προηγούμενες έρευνες ανέφεραν χαμηλή έως μέτρια συσχέτιση μεταξύ μυϊκής ισχύος κάτω άκρων και ταχύτητας με αλλαγές κατεύθυνσης, σε ενήλικες και έφηβους αθλητές (Sheppard, Dawes, Jeffreys, Spiteri, & Nimphius, 2014; Sheppard, & Young, 2006). Ωστόσο, υπάρχει έλλειψη πληροφοριών σχετικά με αυτές τις παραμέτρους, σε αθλητές παιδικής ηλικίας και ειδικότερα σε κορίτσια. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τη σχέση μεταξύ μυϊκής ισχύος και ταχύτητας με αλλαγές κατεύθυνσης, σε αθλήτριες προεφηβικής ηλικίας. Πενήντα αθλήτριες «Γυμναστικής για Όλους» (ηλικία: 8.0 ± 0.7 έτη, προπονητική εμπειρία: 2.2 ± 0.8 έτη, ανάστημα: 129.3± 6.6 εκ., μάζα σώματος: 28.1 ± 5.8 kg), υποβλήθηκαν σε μια σειρά δοκιμασιών μυϊκής ισχύος κάτω άκρων (κατακόρυφο άλμα χωρίς φόρα με ένα και δύο πόδια, άλμα μετά από πτώση (20 εκ.), άλμα από ημικάθισμα, άλμα σε μήκος από στάση) και δοκιμασίες ταχύτητας με αλλαγές κατεύθυνσης: 10μ. (5 + 5 μ. με στροφή 180°) και 20 μ. (10 + 10 μ. με στροφή 180°). Επιπλέον, αξιολογήθηκε η τεχνική εκτέλεση σε πρόγραμμα γυμναστικών ασκήσεων. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε συντελεστής συσχέτισης Pearson (*r*) και ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης. Η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης έδειξε ότι το κατακόρυφο άλμα με δύο πόδια και το άλμα μετά από πτώση ερμήνευσαν το 33.7% της διακύμανσης των τιμών της ταχύτητας με αλλαγή κατεύθυνσης 5 + 5 μ. με στροφή 180° (adjusted R^2 = .337 , p= 0.000) ενώ το άλμα σε μήκος από στάση και το άλμα από πτώση ερμήνευσαν το 18.3% της διακύμανσης των τιμών της δοκιμασίας 10 + 10μ. με στροφή 180° (adjusted R^2= .183, p= 0.003). Το άλμα σε μήκος από στάση, ο χρόνος επαφής με το έδαφος στο άλμα από πτώση και το κατακόρυφο άλμα με δύο πόδια ερμήνευσαν το 30.4% της διακύμανσης των τιμών τεχνικής εκτέλεσης των γυμναστικών ασκήσεων (adjusted R^2= .304, p= 0.000). Η μυϊκή ισχύς κάτω άκρων σχετίζεται περισσότερο με την ταχύτητα αλλαγής κατεύθυνσης σε μικρές αποστάσεις ενώ σε μεγαλύτερες απόστάσεις είναι πιθανόν άλλοι παράγοντες, όπως η ταχύτητα, να είναι πιο σημαντικοί. Επιπλέον,η μυϊκή ισχύς σχετίζεται με την τεχνική εκτέλεση γυμναστικών ασκήσεων από μικρή ηλικία. Περεταίρω έρευνα πρέπει να εξετάσει τη διαμόρφωση της σχέσης μεταξύ μυϊκής ισχύος, ταχύτητας αλλαγής κατεύθυνσης και αθλητικής απόδοσης κάτω από την επίδραση της προπόνησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Lloyd, R. S., Read, P., Oliver, J. L., Meyers, R. W., Nimphius, S., & Jeffreys, I. (2013). Considerations for the development of agility during childhood and adolescence. *Strength & Conditioning Journal*, *35*(3), 2-11.

Sheppard, J. M., Dawes, J. J., Jeffreys, I., Spiteri, T., & Nimphius, S. (2014). Broadening the view of agility: A scientific review of the literature. *Journal of Australian Strength and Conditioning, 22* (3), 6-25.

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of sports sciences, 24*(9), 919-932.

Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills: *Implications for training for agility in invasion sports. International Journal of Sports Science and Coaching, 10*(1), 159-169.

Young, W., & Farrow, D. (2006). A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning. *Strength & Conditioning Journal, 28*(5), 24-29.

ΑΜΕΣΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΜΥΙΚΗ ΙΣΧΥ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΠΑΠΙΑ Κ., ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ Γ.Χ., ΠΑΠΙΑ Α., ΠΑΝΙΔΗ Ι., ΤΟΥΜΠΕΚΗΣ Α., ΔΟΝΤΗ Ο., ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Αρκετές έρευνες εξέτασαν την άμεση επίδραση στατικών διατάσεων στη μυϊκή ισχύ αθλητών παιδικής ηλικίας, ωστόσο η χρόνια επίδραση των διατάσεων στην απόδοση είναι λιγότερο γνωστή. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την άμεση και χρόνια επίδραση δυο διαφορετικών πρωτοκόλλων

διάτασης, ίσης διάρκειας, στη μυϊκή ισχύ των κάτω ακρών σε νεαρές αθλήτριες γυμναστικής. Στην έρευνα συμμετείχαν 19 αθλήτριες Γυμναστικής για Όλους (ηλικία: 9,8 ± 0,5 έτη, αγωνιστική εμπειρία: 2,4 ± 1,7 έτη, ύψος: 134,0 ± 0,07 εκ., σωματική μάζα: 33.4 ± 6.9 κιλά). Οι αθλήτριες εκτέλεσαν στατική διάταση τετρακεφάλου από πρηνή θέση, 3 φορές την εβδομάδα για 9 εβδομάδες. Η συνολική διάρκεια των διατάσεων ήταν 90s και διεξήχθη είτε διαλειμματικά (3x30s με 30s ανάπαυση) είτε συνεχόμενα (90s). Ακολούθησε επιτόπιο άλμα, χωρίς αιώρηση χεριών, από το ένα σκέλος ενώ το άλλο σκέλος χρησιμοποιήθηκε για μετρήσεις ελέγχου. Πραγματοποιήθηκαν 4 μετρήσεις, σε περίοδο 9 εβδομάδων προπόνησης και 3 εβδομάδων αποπροπόνησης. Η επίδραση της διάτασης στο επιτόπιο άλμα, πριν και μετά την παρέμβαση και για ολόκληρη την περίοδο παρατήρησης και για τα δύο σκέλη, εξετάστηκε χρησιμοποιώντας ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε δύο παράγοντες (χρόνος x πριν-μετά μέτρηση) και το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων Tukey. Δεν παρατηρήθηκε αλληλεπίδραση του ύψους του άλματος σε όλη την περίοδο προπόνησης, πριν και μετά τη διάταση, για το πρωτόκολλο της διαλειμματικής (p=0.657) και της συνεχόμενης διάτασης (p=0.942) και για τα σκέλη της συνθήκης ελέγχου (p=0.519 και p=0.811, αντίστοιχα). Επιπλέον, δεν βρέθηκε διαφορά μεταξύ των πρωτοκόλλων σε όλη τη διάρκεια των μετρήσεων, όπως φαίνεται από την έλλειψη κύριας επίδρασης (p=0.660 και p=0.963 για τον χρόνο και τη διάταση, αντίστοιχα) και αλληλεπίδρασης (p=0.920). Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι το ύψος του επιτόπιου άλματος με το ένα σκέλος δεν μειώθηκε μετά την εκτέλεση δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων διάτασης, για ολόκληρη την περίοδο παρατήρησης, χωρίς διαφορά μεταξύ των δυο πρωτοκόλλων διάτασης. Η έλλειψη άμεσης αρνητικής επίδρασης των διατάσεων στο ύψος του άλματος με το ένα σκέλος, σε όλη την περίοδο παρέμβασης, είναι πιθανόν να οφείλεται στο προπονητικό υπόβαθρο των αθλητριών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Behm, D. G., & Kibele, A. (2007). Effects of differing intensities of static stretching on jump performance. *European journal of applied physiology*, *101*(5), 587-594.
Gelen, E. (2011). Acute effects of different warm-up methods on jump performance in children. *Biology of Sport*, *28*(2), 133.
Sands, W. A. (2016). Stretching the spines of gymnasts: a review. *Sports Medicine*, *46*, 315-327.
McNeal, J. R., & Sands, W. A. (2003). Acute static stretching reduces lower extremity power in trained children. *Pediatric Exercise Science*, *15*(2), 139-145.
Siatras, T., Papadopoulos, G., Mameletzi, D., Gerodimos, V., & Kellis, S. (2003). Static and dynamic acute stretching effect on gymnasts' speed in vaulting. *Pediatric Exercise Science*, *15*(4), 383-391.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΟΥ ΜΕΛΟΥΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ ΣΕ ΠΑΡΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΤΗ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Τ47 ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΗΚΟΣ

ΤΣΙΩΚΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, ΕΥΡΙΔΙΚΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ & ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ - ΕΚΠΑ

Εισαγωγή: Κατά τη φάση διατήρησης της ταχύτητας, τα χέρια λειτουργούν ως εξισορροπητικοί παράγοντες σε σχέση με την κίνηση των ποδιών στα σπριντ, προσφέροντας ανύψωση και δίνοντας μια πιο σταθερή οριζόντια ταχύτητα στο δρομέα (Thomson et al., 2009). Στην Παρολυμπιακή κατηγορία Τ47 αγωνίζονται αθλητές με μονόπλευρο ακρωτηριασμό χεριού, πάνω ή κάτω από τον αγκώνα και είναι επιλογή του αθλητή εάν θα φορέσει ή όχι προσθετικό χέρι κατά τη διάρκεια του αγώνα. Λαμβάνοντας υπόψη την αλληλεπίδραση των αιωρητικών κινήσεων χεριών και ποδιών κατά το τρέξιμο με ταχύτητα, σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθεί η επίδραση του προσθετικού χεριού στα κινηματικά χαρακτηριστικά του τρεξίματος ενός άλτη του μήκους παγκοσμίου επιπέδου της κατηγορίας Τ47. Μεθοδολογία: Στην έρευνα συμμετείχε ο πρωταθλητής Ευρώπης 2016 στο άλμα εις μήκος στην κατηγορία Τ47 (ηλικία 25 ετών, ύψος 1,77 μέτρα, μάζα 65 κιλά). Ο αθλητής καταγράφηκε με βιντεοκάμερα στα 300 καρέ/δευτερόλεπτο σε μη-αγωνιστικές συνθήκες, σύμφωνα με το πρωτόκολλο των Theodorou et al., (2016) εκτελώντας την αγωνιστική του φόρα 4 φορές (2 φορές με χρήση προσθετικού χεριού και 2 φορές χωρίς). Ο υπολογισμός των μέσων όρων και τυπικών αποκλίσεων για το μήκος, συχνότητα και μέση ταχύτητα διασκελισμού έγινε με περιγραφικά στατιστικά. Η ασυμμετρία του αθλητή για τα χαρακτηριστικά του διασκελισμού (μήκος, συχνότητα, ταχύτητα) υπολογίσθηκε σύμφωνα με τη μέθοδο των Exell, et al., (2012). Αποτελέσματα: Χωρίς την χρήση προσθετικού μέλους, ο διασκελισμός που ξεκινούσε από το ετερόπλευρο του ακρωτηριασμένου χεριού πόδι ήταν μεγαλύτερος 6.09% από το διασκελισμό που ξεκινούσε από το ομόπλευρο του ακρωτηριασμένου χεριού πόδι, 4,55% αργότερος σε συχνότητα και 1,79% ταχύτερος. Η διαφορά αυτή αντιστοιχούσε σε στατιστικά σημαντική και συστηματική ασυμμετρία στο μήκος και τη συχνότητα διασκελισμού. Με την χρήση του προσθετικού μέλους η διαφορά στο μήκος διασκελισμού μειώθηκε στα 4.92% ενώ δεν καταγράφηκε στατιστικά σημαντική ασυμμετρία. Καμία αλλαγή δεν παρατηρήθηκε στη συχνότητα όπου η ασυμμετρία στη συχνότητα παρέμεινε στατιστικά σημαντική. Η διαφορά στη ταχύτητα του διασκελισμού όμως μειώθηκε στο 0,49%. Συμπεράσματα: Τα ευρήματα έδειξαν ότι η χρήση προσθετικού χεριού στον συγκεκριμένο αθλητή είχε θετικό αντίκτυπο στα κινηματικά χαρακτηριστικά του ομόπλευρου του ακρωτηριασμένου χεριού ποδιού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Exell, T. A., Gittoes, M. J. R., Irwin. G., & Kerwin, D. G. (2012a). Gait asymmetry: Composite scores for mechanical analyses of sprint running. Journal of Biomechanics *45*(6): 1108-1111.
Theodorou, S. A., Panoutsakopoulos V., Exell A. T., Argeitaki P., Paradisis P. G., & Smirniotou A. (2016). Step characteristic interaction and asymmetry during the approach phase in long jump. *Journal of sports sciences,* 35(4):346-354.
Thompson, A., Bezodis, I. & Jones, R. (2009). An In-depth assessment of expert sprint coaches' technical knowledge. *Journal of Sport Sciences*, 27(8): 855-861.

ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΟΡΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΝΟΙΩΝ «ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ», «ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ», «ΠΑΙΔΙΑ», «ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΑ», «ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ», «ΣΤΙΒΟΣ» ΟΠΩΣ ΕΝΤΟΠΙΖΟΝΤΑΙ, ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ.

ΛΑΜΠΡΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΜΕΛΙΣΤΑΣ ΝΙΚΟΣ, ΝΟΜΙΚΟΣ ΝΙΚΗΤΑΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Η παρούσα εργασία εστιάζεται στη συγκέντρωση και την επεξεργασία στοιχείων που αφορούν τη διάκριση και οριοθέτηση των εννοιών «αγωνιστική», «αρχαία ελληνική αγωνιστική», «παιδιά», «αθλοπαιδιά», «κλασικός αθλητισμός», «στίβος», όπως εντοπίζονται κυρίως στα Αναλυτικά Προγράμματα Φυσικής Αγωγής διαχρονικά, από την ίδρυση του ελληνικού κράτους. Ως επιμέρους στόχος τέθηκε η διερεύνηση της ορολογίας την οποία χρησιμοποιούν τα επιμέρους επιστημονικά πεδία που απαρτίζουν την επιστήμη της Φυσικής Αγωγής (Φ.Α.) και του Αθλητισμού, τόσο αναφορικά με τους ορισμούς των παραπάνω εννοιών, όσο και αναφορικά με τη λειτουργικότητα του περιεχομένου τους, δηλαδή την -κατά αντιστοιχία με τους αποδιδόμενους ορισμούς- κατάταξη των κινήσεων, των δεξιοτήτων και γενικότερα όλων των σχετικών δραστηριοτήτων. Την κύρια πηγή άντλησης πληροφοριών αποτέλεσε η ελληνική βιβλιογραφία. Χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω μέθοδοι έρευνας: α) η τήρηση/μελέτη πηγών, δεδομένων και αρχείων και β) η ανάλυση περιεχομένου. Ως κύρια τεχνική επιλέχθηκε για τη μελέτη αρχείων η ανάλυση και επεξεργασία αρχειακού υλικού. Ως μέσα της έρευνας αξιοποιήθηκαν, για την υλοποίηση της ανάλυσης αρχείων, σχετικοί πίνακες καταχώρησης-κωδικοποίησης στοιχείων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι: α) σε αρκετές περιπτώσεις δεν πραγματοποιείται σωστή χρήση των συγκεκριμένων όρων. β) Οι ορισμοί που δίνονται σε πολλές περιπτώσεις, είτε συγχέονται ως προς το περιεχόμενό τους, είτε δεν είναι δυνατόν να καλύψουν το σύνολο των σχετικών δραστηριοτήτων, αφήνοντας έτσι περιθώρια για παρερμηνείες. γ) Ανακύπτουν σημαντικά ζητήματα, σχετικά με τα επιμέρους επιστημονικά πεδία τα οποία φαίνεται να απασχολεί το σχετικό θέμα, δηλαδή την Ιστορία της Φ.Α. και του Αθλητισμού, την Παιδαγωγική και τη Διδακτική της Φ.Α. και τελικά την Γλωσσολογία και Ορολογία. Συμπερασματικά και με βάση τους προβληματισμούς και την επιχειρηματολογία που αναπτύσσεται στην παρούσα μελέτη, προτείνεται διασαφηνισμένη ορολογία για τις συγκεκριμένες έννοιες, η οποία κρίνεται πως έχει την απαιτούμενη δυναμική για να δώσει τις λύσεις στα αναδυόμενα ζητήματα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αρχείο Παιδαγωγικού Ινστιτούτου/Κέντρου Εκπαιδευτικών Μελετών και Επιμορφώσεως
Εθνικό Τυπογραφείο/ΥΠ.Π.Ε.Θ.
Λάμπρου Χρ. (2016). Προγράμματα Σπουδών Φυσικής Αγωγής. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (Σ.Ε.Φ.Α.Α.) ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ, ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΔΡΥΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΩΝ 180 ΧΡΟΝΩΝ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ (Ε.Κ.Π.Α.).

ΛΑΜΠΡΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Η παρούσα εργασία εστιάζεται στη συγκέντρωση και την επεξεργασία στοιχείων που αφορούν στη διαχρονική λειτουργία της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Σ.Ε.Φ.Α.Α.) στην Αθήνα, από την ίδρυση του Ελληνικού κράτους μέχρι το έτος 2017, οπότε και συμπληρώνονται εκατόν ογδόντα (180) χρόνια του

αρχαιότερου Πανεπιστημίου στη χώρα (1837-2017), δηλαδή του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.). Χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω μέθοδοι έρευνας: α) η τήρηση/μελέτη πηγών, δεδομένων και αρχείων και β) η ανάλυση περιεχομένου. Ως κύρια τεχνική επιλέχθηκε για τη μελέτη αρχείων η ανάλυση και επεξεργασία αρχειακού υλικού. Ως μέσα της έρευνας αξιοποιήθηκαν, για την υλοποίηση της ανάλυσης αρχείων, σχετικοί πίνακες καταχώρησης-κωδικοποίησης στοιχείων. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας αναδείχθηκε: α) η αλληλεπίδραση ανάμεσα στη διαχρονική λειτουργία της Σχολής στην Αθήνα και την εξέλιξη της Επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην Ελλάδα, με αφετηρία την ίδρυση του κράτους, β) η επίδραση αρχικά και η μερική αλληλεπίδραση στη συνέχεια, ανάμεσα στην ίδρυση και λειτουργία του αρχαιότερου Πανεπιστημίου στη χώρα και στη Σχολή της Αθήνας, η οποία εντάχθηκε στο Ε.Κ.Π.Α. το 1982.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αρχείο Παιδαγωγικού Ινστιτούτου/Κέντρου Εκπαιδευτικών Μελετών και Επιμορφώσεως
Εθνικό Τυπογραφείο/ΥΠ.Π.Ε.Θ.
Λάμπρου Χρ. (2016). Προγράμματα Σπουδών Φυσικής Αγωγής. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ-ΕΥΕΞΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

ΑΡΓΥΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΣΠΙΝΟΣ ΣΤΕΛΙΟΣ & ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ

Η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και σωματική άσκηση υποστηρίζεται πως επιδρά θετικά στην ψυχολογική υγεία των ανθρώπων κάθε ηλικίας (Jimenez et al., 2008; Netz et al., 2005). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης τριών διαφορετικών προγραμμάτων άσκησης (Γυμναστική, Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός, Αντισφαίριση) στην ψυχολογική υγεία-ευεξία ενήλικων ατόμων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 138 ενήλικες,18-65 ετών (M=35.9, SD=12.76 έτη), κάτοικοι Αθηνών, οι οποίοι συμμετείχαν σε προγράμματα Γυμναστικής (n=48), Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού (n=40) και Αντισφαίρισης (n=51). Για την εκτίμηση της ψυχολογικής υγείας-ευεξίας των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Subjective Exercise Experiences Scale (SEES, McAuley & Courneya,1994), έτσι όπως έχει προσαρμοστεί για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Παπαϊωάννου, Αργυριάδου και Μαυροβουνιώτη (2010). Η κλίμακα αποτελείται από 12 ερωτήσεις, οι οποίες ταξινομούνται σε τρεις παράγοντες υγείας-ευεξίας (θετική ευεξία, ψυχολογικό στρες, κόπωση). Οι συμμετέχοντες απάντησαν στις ερωτήσεις της SEES δύο φορές (πέντε λεπτά πριν και πέντε λεπτά μετά από μία συνεδρία του προγράμματος άσκησης στο οποίο συμμετείχαν). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον δεύτερο παράγοντα. Το μοντέλο της ανάλυσης ήταν 3 (είδος άσκησης) Χ 2 (μετρήσεις). Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως στο σύνολο των ασκουμένων, υπήρξε στατιστικά σημαντική αύξηση της θετικής ευεξίας (F=58.41, p<.001) και μείωση του ψυχολογικού στρες (F=16.024, p<.001), ενώ δεν σημειώθηκαν διαφορές στην κόπωση που αισθάνονταν (p=.084). Ωστόσο, από τη μελέτη της εξέλιξης των παραγόντων ψυχολογικής υγείας-ευεξίας κάθε ομάδας χωριστά, φάνηκε ότι, ενώ όλα τα είδη άσκησης βελτίωσαν τη θετική ευεξία των συμμετεχόντων (p<.001), μόνο οι συμμετέχοντες στον Ελληνικό Παραδοσιακό Χορό και τη Γυμναστική παρουσίασαν σημαντική μείωση του ψυχολογικού στρες (p= .022 και p= .004, αντίστοιχα). Αντίθετα, οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα Αντισφαίρισης εμφάνισαν αύξηση της κόπωσης που ένιωθαν (p=.005). Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι, αν και τα τρία προγράμματα άσκησης επηρέασαν θετικά την ψυχολογική υγεία-ευεξία των συμμετεχόντων, και γι’ αυτό τον λόγο προτείνονται για τους ενήλικες ασκούμενους, προκειμένου αυτοί να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους, ο Ελληνικός Παραδοσιακός Χορός και η Γυμναστική παρουσιάζουν θετικότερα στοιχεία σε σχέση με την Αντισφαίριση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Jimenez, M. G., Martinez, P., Miro, E., & Sanchez, A. I. (2008). Psychological well-being and healthy habits: Are they related to the practice of physical exercise?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *8*(1), 185-202.

Mavrovouniotis, F. H., Argiriadou, E. A., & Papaioannou, C. S. (2010). Greek traditional dances and quality of old people's life. *Journal of Bodywork and movement therapies*, *14*(3), 209-218.

MeAuley, E., & Courneya, K. S. (1994). The subjective exercise experiences scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(2), 163-177.

Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies.*Psychology and Aging, 20,* 272-284.

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ

ΜΗΤΣΙΟΣ ΟΡΕΣΤΗΣ, ΒΟΥΚΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ

Ένας σημαντικός αριθμός ερευνητών συμφωνεί πως, κατά την προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία, οι διαφορές που παρατηρούνται στην κινητική επιδεξιότητα αγοριών και κοριτσιών οφείλονται σε περιβαλλοντικούς παρά σε βιολογικούς παράγοντες, γι' αυτό και τονίζεται η σημαντικότητα παροχής ίσων ευκαιριών εξάσκησης, ενθάρρυνσης και θετικής ανατροφοδότησης και στα δύο φύλα (Thomas, 2000; Venetsanou & Kambas, 2015). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της κινητικής επιδεξιότητας αγοριών και κοριτσιών που συμμετέχουν στα ίδια προγράμματα άθλησης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 78 παιδιά (40 αγόρια, 38 κορίτσια) ηλικίας 4.5-7.5 ετών (M=6.08, SD=.98 έτη), τα οποία παρακολουθούσαν προγράμματα Πετοσφαίρισης και Στίβου στην Αθήνα. Για την εκτίμηση της κινητικής επιδεξιότητας χρησιμοποιήθηκε η δέσμη Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency -2 Short Form (BOT-2 SF; Bruininks & Bruininks, 2005), η οποία χορηγήθηκε σε κάθε συμμετέχοντα ατομικά, σε κλειστό, ειδικά διαμορφωμένο χώρο των αθλητικών συλλόγων στους οποίους πραγματοποιούνταν τα προγράμματα Πετοσφαίρισης και Στίβου. Για την ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε, αρχικά, ανάλυση συνδιακύμανσης στη συνολική επίδοση στο BOT-2 SF και στη συνέχεια, πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης στις επιδόσεις των παιδιών στις 14 δοκιμασίες της δέσμης. Και στις δύο αναλύσεις, ορίστηκε ως συνδιακυμαντής η ηλικία και ως ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο. Όσον αφορά στη συνολική επίδοση στη δέσμη, από τα αποτελέσματα φάνηκε πως, μετά τη στατιστικά σημαντική ρύθμιση της ηλικίας (F=58.62, p< .001), το φύλο δεν διαφοροποίησε τις επιδόσεις των παιδιών (p= .23). Σχετικά με τις επιμέρους δοκιμασίες, βρέθηκε μόνο μία στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων, στη δοκιμασία «κάμψεις αγκώνων» (F= 8.72, p= .004, η^2=.10). Στη συγκεκριμένη δοκιμασία, τα αγόρια υπερείχαν των κοριτσιών, εύρημα το οποίο θεωρείται αναμενόμενο, λόγω της μικρής διαφοράς μεταξύ των δύο φύλων στην ανάπτυξη της δύναμης (Malina et al., 2004; Thomas, 2000), ωστόσο η τιμή του η^2 ήταν μέτρια. Από τα παραπάνω, συμπεραίνεται ότι, κατά την αναπτυξιακή περίοδο, όταν τα αγόρια και τα κορίτσια έχουν την ευκαιρία να δεχτούν τα ίδια προπονητικά ερεθίσματα, αναπτύσσουν την κινητική τους επιδεξιότητα στον ίδιο βαθμό, βάζοντας, έτσι, τις βάσεις για έναν κινητικά δραστήριο τρόπο ζωής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Bruininks, R. H., & Bruininks, B. D. (2005). *Bruininks-OseretskyTest of Motor Proficiency* (2nd ed.). Minneapolis, MN: Pearson Assessment.

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Thomas, J. (2000). 1999 C. H. McCloy research lecture: Children's control, learning, and performance of motor skills. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *71*, 1-9.

Venetsanou, F. & Kambas, A. (2016). Motor proficiency in young children: a closer look at potential gender differences. *Sage Open*, DOI: 10.1177/2158244015626226.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΧΑΒΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ, ΡΗΓΟΥΤΣΟΣ ΣΤΕΛΙΟΣ & ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε άλλες χώρες, οι γονείς με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο εγγράφουν τα παιδιά τους σε προγράμματα Γυμναστικής για την ενίσχυση της υγείας και της κινητικής τους επιδεξιότητας (Kurnik et al., 2013, Kunješić, 2012). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της πιθανής επίδρασης του φύλου και του μορφωτικού επιπέδου στα κίνητρα των Ελλήνων γονιών για την εγγραφή των παιδιών τους σε προγράμματα Γυμναστικής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 225 γονείς (151 μητέρες) ηλικίας 28-54 ετών, των οποίων τα παιδιά (4-13 ετών) συμμετείχαν σε προγράμματα Γυμναστικής τριών αθλητικών φορέων στην Αθήνα. Για την ανίχνευση των κινήτρων, χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες σχετικό ερωτηματολόγιο (Fišer, 2008), το οποίο προσαρμόστηκε στα ελληνικά. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων, οι γονείς ταξινομήθηκαν σε δύο ομάδες, ανάλογα με το μορφωτικό τους επίπεδο [απόφοιτοι Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (n=109) και απόφοιτοι Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (n=116)]. Στη συνέχεια, εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων (φύλο, μορφωτικό επίπεδο), από την οποία φάνηκε πως κανένας από τους δύο παράγοντες δεν συνδέθηκε με τον γραμμικό συνδυασμό των εξαρτημένων μεταβλητών. Από τους μονομεταβλητούς ελέγχους που ακολούθησαν βρέθηκε πως, όσον αφορά στο φύλο, στατιστικά σημαντικές διαφορές σημειώθηκαν μόνο στις ερωτήσεις «στο παιδί μου αρέσει ο συναγωνισμός» (F=7.48, p<.05, $η^2$=0.44) και «το παιδί μου θα αποκτήσει εμπειρίες συναγωνισμού» (F=4.14, p<.05, $η^2$=0.45), στις οποίες οι άνδρες γονείς είχαν υψηλότερη βαθμολογία από τις γυναίκες. Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο, στατιστικά σημαντικές διαφορές σημειώθηκαν μόνο στην ερώτηση «θα έχω περισσότερο ελεύθερο χρόνο» (F=12,75, p<.001, $η^2$=0.73), όπου οι γονείς απόφοιτοι Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης εμφάνισαν υψηλότερη βαθμολογία από τους αποφοίτους Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Από τα παραπάνω, συμπεραίνεται ότι παρότι το φύλο του γονέα δεν διαφοροποιεί σημαντικά τα κίνητρα για την εγγραφή του παιδιού του σε προγράμματα Γυμναστικής, οι άνδρες έχουν την τάση να δίνουν αξία στις εμπειρίες συναγωνισμού που θα βιώσουν τα παιδιά τους. Επίσης, φαίνεται πως οι γονείς με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο εγγράφουν τα παιδιά τους παρακινούμενοι και από προσωπικά τους οφέλη. Ωστόσο, η απουσία διαφορών σε όλες τις υπόλοιπες ερωτήσεις, αλλά και οι υψηλές βαθμολογίες του συνόλου του δείγματος στα κίνητρα που συνδέονται με την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών, δείχνουν πως οι σημερινοί γονείς είναι ενημερωμένοι σχετικά με τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν τα παιδιά τους από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα Γυμναστικής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Fišer, J. (2008). *Motivi staršev za vključitev otrok v program Gimnastične zveze Slovenije "Gimnastika v osnovni šoli"*. [Motives of parents for enrolling children into a Slovenian Gymnastics Association programme "Gymnastics in primary schools"] Diplomsko delo. [BSc Dissertation] Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kurnik, J. F., Kajtna, T., Bedenik, K., & Kovač, M. (2013). Why parents enrol their children in recreational gymnastics programmes at the beginning of their education. *Science of Gymnastics Journal*, *5*(2), 41-51.

Kunješić, M. (2012). Parent's expectations towards children's artistic gymnastics exercise. *Science of Gymnastics Journal*, *4*(2), 65-73.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥΣ: ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΩΝ;

ΒΑΒΑΡΟΥΤΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ & ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ

Η παχυσαρκία και η σωματική αδράνεια αποτελούν δύο από τις σημαντικότερες απειλές για την υγεία των σημερινών παιδιών (Cattaneo et al., 2010; Taylor et al., 2009). Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή, λαμβάνοντας υπόψη τον σημαντικό ρόλο που οφείλει να διαδραματίσει το ολυμπιακό κίνημα στην προάσπιση της δημόσιας υγείας, αναζήτησε βιώσιμες λύσεις στο πρόβλημα, τονίζοντας τη σημαντικότητα της συμμετοχής των παιδιών στον αθλητισμό για την ενίσχυση της υγεία τους (Matheson et al., 2013). *Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη των αντίστοιχων δράσεων των Αθλητικών Ομοσπονδιών (ΑΟ), σε διεθνές και εθνικό επίπεδο. Η διερεύνηση του παραπάνω ζητήματος αναπτύχθηκε σε τρία στάδια: (α) αναζήτηση και μελέτη δημοσιευμένων ερευνών που αφορούσαν στα αποτελέσματα ανάλογων προγραμμάτων από τις ΑΟ, (β) αναζήτηση σχετικών πληροφοριών στους ιστοχώρους τους, (γ) συνεντεύξεις με εκπροσώπους τους. Το πρώτο και το δεύτερο στάδιο αφορούσαν τόσο τις διεθνείς όσο και τις ελληνικές ΑΟ, ενώ το τρίτο περιορίστηκε μόνο στις ελληνικές. Από τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης φάνηκε ότι οι δημοσιευμένες έρευνες είναι ελάχιστες (n=9) και αφορούν την Ποδοσφαίριση (n=5), τον Στίβο (n=3) και την Αντισφαίριση (n=1). Ωστόσο, τα ευρήματά τους καταδεικνύουν τα πολλαπλά οφέλη (σε επίπεδο φυσικής κατάστασης, γνώσεων και ευχαρίστησης) των παιδιών από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας και της υγείας τους που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο ενός αθλήματος. Η επίσκεψη στους ιστοχώρους των ΑΟ έδειξε πως μόλις επτά Διεθνείς Ομοσπονδίες και εννέα ελληνικές είχαν να παρουσιάσουν προγράμματα που αφορούσαν τον παιδικό πληθυσμό. Τέλος, από τις συνεντεύξεις με τους εκπροσώπους των Ελληνικών Ομοσπονδιών φάνηκε ότι ο κύριος σκοπός των προγραμμάτων τους είναι η γνωριμία των παιδιών με το άθλημα, ενώ ως επιμέρους στόχοι αναφέρθηκαν η διασκέδαση των παιδιών, η ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και η καλλιέργεια του «ευ αγωνίζεσθαι». Ωστόσο, διαπιστώθηκε πως, στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν υπάρχει σύνδεση μεταξύ των δράσεων των ελληνικών Ομοσπονδιών με τις αντίστοιχες διεθνείς. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, καθώς και την οξύτητα του προβλήματος της παχυσαρκίας που αντιμετωπίζει η χώρα μας, γίνεται σαφές ότι οι δράσεις των ΑΟ στην κατεύθυνση της ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας και της υγείας των παιδιών θα πρέπει να κλιμακωθούν και να υιοθετηθούν και από τις Ομοσπονδίες των υπόλοιπων αθλημάτων.*

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cattaneo, A., Monasta, L., Stamatakis, E., Lioret, S., Castetbon, K., Frenken, F., ... & Rito, A. I. (2010). Overweight and obesity in infants and pre-school children in the European Union: a review of existing data. *Obesity Reviews*, *11*(5), 389-398.

Matheson, G. O., Klügl, M., Engebretsen, L., Bendiksen, F., Blair, S. N., Börjesson, M., ... & Khan, K. M. (2013). Prevention and management of non-communicable disease: the IOC consensus statement, Lausanne 2013. *BritishJournal of Sports medicine*, *47*(16), 1003-1011.
Taylor, R. W., Murdoch, L., Carter, P., Gerrard, D. F., Williams, S. M., & Taylor, B. J. (2009). Longitudinal study of physical activity and inactivity in preschoolers: the FLAME study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *41*(1), 96-102.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΣΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΧΟΡΟ. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

ΝΙΚΟΛΑΚΗ, Ε.,[1] ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Μ.,[1] ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ, Φ.,[1] ΛΥΚΕΣΑΣ, Γ.[2] & ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ, Γ.[1], [1]ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, [2]ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ

Εισαγωγή: Για τη διδακτική του Ελληνικού Παραδοσιακού Χορού (ΕΠΧ) χρησιμοποιούνται τόσο δασκαλοκεντρικές όσο και μαθητοκεντρικές μέθοδοι διδασκαλίας που μπορεί να εστιάζουν είτε στην τεχνική διάσταση του χορού, είτε στην πολιτισμική του διάσταση. Σκοπός της εργασίας αποτελεί η διερεύνηση των επιδράσεων των προαναφερόμενων προσεγγίσεων του ΕΠΧ στη χορευτική απόδοση των μαθητών και στη μαθησιακή συμπεριφορά τους. Μεθοδολογία: Η εργασία στηρίζεται στη βιβλιογραφική ανασκόπηση των μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού. Αποτελέσματα: Ερευνητικά δεδομένα από τη χρήση των δασκαλοκεντρικών μεθόδων και πιο συγκεκριμένα, αυτές των κοινών κινητικών μοτίβων και της σημειογραφικής με τη μέθοδο Laban, καταγράφουν τις σημαντικές θετικές επιδράσεις στη χορευτική απόδοση των μαθητών και την ανάπτυξη των γενικών και κινητικών δεξιοτήτων τους. Την ίδια στιγμή, έρευνες από την αξιοποίηση των μαθητοκεντρικών μεθόδων και, ειδικότερα, αυτών της μουσικοκινητικής αγωγής, της διαθεματικής προσέγγισης και της διδασκαλίας με το στυλ του αμοιβαίου και του αυτο-ελέγχου καταδεικνύουν τη σημαντική ενίσχυση των στάσεων των μαθητών στο μάθημα του ΕΠΧ, την αύξηση της ενεργούς συμμετοχής και την ανάπτυξη της κινητικορυθμικής τους ικανότητας. Επιπρόσθετα, υποστηρίζουν ότι η αποτελεσματικότητα και η αποδοτικότητα οποιασδήποτε διδασκαλίας στον ΕΠΧ και η ανάπτυξη θετικών στάσεων ως προς αυτόν, βρίσκονται σε άμεση συνάρτηση με την ικανότητα χρήσης της μεθόδου από τον διδάσκοντα, καθιστώντας προφανή τη βαρύτητα που πρέπει να αποδίδεται στον θεματικό και παιδαγωγικό τομέα της διδακτικής. Το παραπάνω συμπέρασμα ενισχύουν και δεδομένα που καταγράφουν τις θετικές επιδράσεις και στις διαστάσεις των κινήτρων των μαθητών από τη χρήση δασκαλοκεντρικών μεθόδων διδασκαλίας στον ΕΠΧ, παρά την ύπαρξη κριτικών για τη μονόπλευρη και στερεότυπη εφαρμογή τους, που οδηγούν στη μείωση του ενδιαφέροντός των μαθητών για συμμετοχή στο μάθημα. Συμπεράσματα: Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση στοιχειοθετείται η επιτυχημένη εφαρμογή δασκαλοκεντρικών αλλά και μαθητοκεντρικών μεθόδων διδασκαλίας στη διδακτική του ΕΠΧ. Γενικότερα, τα δεδομένα καταδεικνύουν τη ξεχωριστή σπουδαιότητα και θέση που οι παραπάνω μέθοδοι κατέχουν «στην πολλαπλή πραγματικότητα της διδασκαλίας και της μάθησης» στον ΕΠΧ. Ωστόσο, η αποτελεσματική εφαρμογή τους θα πρέπει να συσχετίζεται με τις συνθήκες χρησιμότητας της κάθε μεθόδου και με την ορθή υλοποίησή τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Δανιά, Α. (2013). *Από τα σύμβολα στην κίνηση. Επίδραση της σημειογραφικής μεθόδου Laban στην εκμάθηση του ΕΠΧ*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή. Τμήμα Επιστήμης ΦΑ και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
Λυκεσάς, Γ. (2002). *Η διδασκαλία των ελληνικών παραδοσιακών χορών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση με την μέθοδο της μουσικοκινητικής αγωγής.* Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη.
Μαθέ, Δ., Κουτσούμπα, Μ. & Λυκεσάς, Γ. (2008). Κριτική επισκόπηση των μέχρι σήμερα προτεινομένων μεθόδων διδασκαλίας του ελληνικού παραδοσιακού χορού στην Ελλάδα. Στο *Proceedings of the 22nd World Congress on Dance Research* (σελ. 1-17). Αθήνα: International Dance Council-CID (Cd-rom).
Πίτση Α., Σερμπέζης Β., Παπαϊωάννου Α., & Διγγελίδης Ν. (2010). Η *αυτοελέγχου και η αμοιβαία διδασκαλία στον ελληνικό χορό.* Προφορική ανακοίνωση. Πρακτικά 18ου Συνεδρίου ΦΑ και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2010/oral10/Dance.pdf (10-1-2017).
Σερμπέζης, Β. (1995). *Συγκριτική Μελέτη Μεθόδων Διδασκαλίας του ΕΠΧ σε Παιδιά Ηλικίας 9-11 ετών.* Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Κομοτηνή.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΠΙΕΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

[1]ΚΟΥΛΟΥΤΜΠΑΝΗ Κ., & [1]ΚΑΡΤΕΡΟΛΙΩΤΗΣ Κ., [1]ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή: Τα τελευταία χρόνια η ανάπτυξη συνδρόμων διατροφικών διαταραχών, σε αθλήματα στα οποία το σωματικό βάρος αποτελεί σημαντικό παράγοντα επιτυχίας όπως η ενόργανη και η ρυθμική γυμναστική, έχει λάβει ανησυχητικές διαστάσεις (Hausenblas & Carron, 1999; Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). Το αδιάκοπο κυνήγι επιδόσεων σε συνδυασμό με τις πιέσεις που δέχονται από το περιβάλλον για διατήρηση χαμηλού σωματικού βάρους είναι μερικοί μόνο από τους παράγοντες που οδηγούν τις αθλήτριες στην εμφάνιση συμπτωμάτων διατροφικών διαταραχών (Coker-Cranney & Reel, 2015; Scoffier, Maïano & d'Arripe-Longueville, 2010). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη των κοινωνικών πιέσεων που δέχονται οι αθλήτριες για τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους και η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι πιέσεις αυτές επιδρούν στην εμφάνιση συμπτωμάτων διατροφικών διαταραχών. Μέθοδος: Διενεργήθηκε μία σε βάθος φαινομενολογική έρευνα, μέσω ανοικτών-ημι-δομημένων συνεντεύξεων, στην οποία μελετήθηκαν οι εμπειρίες πέντε πρώην αθλητριών της ρυθμικής γυμναστικής με πολυετή πείρα και σημαντικές διακρίσεις στην καριέρα τους. Αποτελέσματα: Η ανάλυση έδειξε ότι οι προσδοκίες γονέων, προπονητών και σε μερικές περιπτώσεις οι επιρροές των φίλων-συναθλητριών τους, οδήγησαν τις αθλήτριες στο να πιστεύουν ότι οι δίαιτες είναι απαραίτητες για την επίτευξη των στόχων τους. Συμπεράσματα: Αναμφισβήτητα, το περιβάλλον επιδρά σημαντικά στη διαμόρφωση της διατροφικής συμπεριφοράς αθλητών-τριών και κατά συνέπεια αποτελεί κρίσιμο παράγοντα στον σχεδιασμό παρεμβατικών προγραμμάτων. Η πρόληψη, η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία καθορίζουν την εξέλιξη του ατόμου και απαιτούν τη συνεργασία προπονητών, γονέων και ειδικών επιστημόνων (γιατρών, ψυχολόγων, διαιτολόγων).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hausenblas, H.A., & Carron, A.V. (1999). Eating disorder indices and athletes: An integration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *21*, 230-258.

Coker-Cranney, A., & Reel, J.J. (2015). Coach pressure and disordered eating in female collegiate athletes: Is the coach-athlete relationship a mediating factor? *Journal of clinical sport psychology*, *9*(3), 213-231.

Scoffier S., Maiano C., & d'Arripe-Longueville F. (2010). The effects of social relationships and acceptance on disturbed eating attitudes in elite adolescent female athletes: The mediating role of physical self-perceptions. *International Journal of Eating Disorders, 43*(1), 65-71.

Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M.K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine, 14*, 25–32.

Ο ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΧΟΡΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΑ ΜΑΝΗ. ΕΘΝΟΧΟΡΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΜΑΘΕ, Α, ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Μ., & ΦΟΥΝΤΖΟΥΛΑΣ, Γ., ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή: Ο χορός στη Μάνη, αν και θεωρείται ότι είχε και έχει περιορισμένη παρουσία, εντούτοις, σύμφωνα με τα λεγόμενα των ντόπιων, συνόδευε τους ανθρώπους στις σημαντικές για αυτούς στιγμές της ζωής τους, ο δε μανιάτικος χορός, θεωρείται ο πιο χαρακτηριστικός χορός της περιοχής. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τους χορούς της Μάνης διαπιστώθηκε ότι οι πληροφορίες είναι ελάχιστες και περιορίζονται σε λαογραφικές συνήθως περιγραφές. Σκοπός της εργασίας είναι η μελέτη της μουσικοχορευτικής παράδοσης της Μάνης (χωριά Βαχός και Αρεόπολη) και των μετασχηματισμών της από το 1940 έως σήμερα με ιδιαίτερη αναφορά στον χορό μανιάτικο. Μεθοδολογία: Για τον σκοπό αυτό διεξήχθη επιτόπια έρευνα με βάση την εθνογραφική μέθοδο. Για την καταγραφή της δομής και μορφής των χορών χρησιμοποιήθηκε το σύστημα σημειογραφίας του Laban, ενώ για την ανάλυσή τους η δομικο-μορφολογική μέθοδος. Για την ερμηνεία των δεδομένων υιοθετήθηκε το μοντέλο της «πρώτης» και «δεύτερης» ύπαρξης των Hoerburger και Nahachewsky. Αποτελέσματα: Από την ανάλυση διαπιστώνεται ότι οι χοροί που χορεύονται στην Μάνη είναι ο καλαματιανός, το τσάμικο και ο μανιάτικος. Στην πορεία του χρόνου εμφανίζονται διαφοροποιήσεις στις περιστάσεις χορού (γάμοι, βαφτίσεις, ονομαστικές εορτές και σχολικές εκδηλώσεις αρχικά, και στη συνέχεια και εκδηλώσεις τοπικού συλλόγου, αναπαράσταση μανιάτικου γάμου, εμφάνιση πανηγυριού από τη δεκαετία του 1980 και μετά κ.ά.), στη μουσική συνοδεία και την ενδυμασία. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο χορός μανιάτικος όπου διαπιστώνεται ότι μέσω της διδασκαλίας του χορού στα σχολεία εισχώρησε στην παράδοση του τόπου με αποτέλεσμα να ταυτίζεται πια με την χορευτική ταυτότητα του τόπου. Ωστόσο, η έρευνα έδειξε πως ο χορός αυτός αποτελεί μια χορογραφική σύνθεση στο πλαίσιο της «δεύτερης ύπαρξης». Η ανάδειξη του χορού μανιάτικου ως του πιο χαρακτηριστικού χορού της περιοχής ενδεχομένως να οφείλεται στο γεγονός ότι τέτοιου είδους συμβολική χρήση των δύο άλλων χορών, δηλαδή του τσάμικου και του καλαματιανού, δεν μπορούσε να γίνει στη βάση του 'πανελλήνιου' χαρακτήρα τους. Συμπεράσματα: Καταληκτικά διαπιστώνεται ότι ακόμα και σε μια περιοχή όπως η Μάνη όπου η μουσικοχορευτική της παράδοση θεωρείται περιορισμένη, αυτή όχι μόνο γνώρισε ποικίλους μετασχηματισμούς ανάλογα με τις εκάστοτε κοινωνικο-οικονομικές και πολιτισμικές συνθήκες στην πορεία του χρόνου, αλλά και ότι οι μετασχηματισμοί αυτοί ανοίγουν νέους ορίζοντες στην έρευνα του τοπικού χορευτικού φαινομένου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hoerburger, F. (1968). Once again: On the concept of ‘folk dance’. *Journal of the International Folk Music Council*, 20, 30-14.
Κουτσούμπα, Ι.Μ. (2005). *Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης. Το πέρασμα από την προϊστορία στην ιστορία του χορού.* Αθήνα: Προπομπός.
Nahachewsky, A. (2001). Once Again: On the Concept of ‘Second Existence Folk Dance’. *Yearbook for Traditional Music*, 33, 17-28.
Τυροβολά, Κ.Β. (2001). *Ο Ελληνικός Χορός. Μια διαφορετική προσέγγιση*. Αθήνα: Gutenberg.

Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΕΠΑΛΛΗΛΙΑΣ ΣΤΗ «ΔΕΥΤΕΡΗ» ΥΠΑΡΞΗ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ: Ο ΧΟΡΟΣ ΣΥΡΤΟΣ ΣΤΗΝ ΧΩΡΑ ΤΗΣ ΚΥΘΝΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

ΔΕΔΕ, Σ., ΣΤΡΑΤΗΓΟΣ, Γ., ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ, Μ., & ΤΥΡΟΒΟΛΑ, Β., ΤΟΜΕΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ & ΧΟΡΟΥ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Σε κάθε κυκλαδίτικο νησί, ο συρτός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι όλων των χορευτικών περιστάσεων και έχει ιδιαίτερα τοπικά χαρακτηριστικά. Έτσι και στο νησί της Κύθνου ο συρτός έχοντας ως ιδιαίτερο γνώρισμα τις στροφές ή αλλιώς «βόλτες», μονές και διπλές, συνιστά έναν από τους βασικότερους χορούς του τοπικού χορευτικού ρεπερτορίου και χορεύεται ακόμα και σήμερα από τους ντόπιους στις ποικίλες χορευτικές περιστάσεις του νησιού. Ωστόσο, όντας ένας από τους χαρακτηριστικότερους χορούς του νησιού, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος σε παραστάσεις τοπικών και μη χορευτικών συλλόγων τόσο εντός όσο και εκτός νησιού, διαμορφώνοντας έτσι επάλληλες επιτελέσεις στο πλαίσιο της «δεύτερης» ύπαρξής του. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι αν και ο ελληνικός παραδοσιακός χορός γενικότερα έχει μελετηθεί στην Ελλάδα κατά τη μετάβασή του από την «πρώτη» στη «δεύτερη» ύπαρξή του, ωστόσο, η μελέτη του αποκλειστικά και μόνο σε εκφάνσεις της «δεύτερης» ύπαρξης είναι πολύ περιορισμένες αν όχι ανύπαρκτες. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε και την αφορμή της εργασίας. Σκοπός της εργασίας είναι η συγκριτική μελέτη του χορού συρτός της Κύθνου σε επάλληλες επιτελέσεις της «δεύτερης» ύπαρξής του. Ειδικότερα, η εργασία στοχεύει στην ανάδειξη ομοιοτήτων και διαφορών στον τρόπο με τον οποίο ο συρτός χορεύεται από έναν τοπικό χορευτικό σύλλογο στο νησί της Κύθνου και από έναν χορευτικό σύλλογο στην Αθήνα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η εθνογραφική μέθοδος. Για την καταγραφή του χορού χρησιμοποιήθηκε το σύστημα σημειογραφίας του Laban, για την ανάλυση της δομής και μορφής του η δομικο-μορφολογική μέθοδος, ενώ για τη σύγκριση η συγκριτική μέθοδος. Για την ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων υιοθετείται το μοντέλο των Hoerburger και Nahachewsky, ως προς τις έννοιες της «πρώτης» και «δεύτερης» ύπαρξης του χορού καθώς και αυτό της αρχής της επαλληλίας της θεωρίας των συστημάτων. Από την ανάλυση διαπιστώνεται ότι υπάρχουν ομοιότητες και διαφορές σε μια σειρά παραμέτρων (χορευτική φόρμα, λαβή, κ.ά.), με τις διαφορές ωστόσο να υπερισχύουν. Αυτό δηλώνει ότι ο μετασχηματισμός στον χορό δεν εμφανίζεται μόνο κατά τη μετάβασή του από την «πρώτη» στην «δεύτερη» ύπαρξή του, αλλά πραγματοποιείται και σε επάλληλες επιτελέσεις της κάθε ύπαρξης, στη συγκεκριμένη περίπτωση της «δεύτερης» ύπαρξης, γεγονός που ανοίγει νέους ορίζοντες στη μελέτη του χορού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hoerburger, F. (1968). Once again: On the concept of ‘folk dance’. *Journal of the International Folk Music Council*, *20*, 30-14.
Κουτσούμπα, Ι.Μ. (2005). *Σημειογραφία της χορευτικής κίνησης. Το πέρασμα από την προϊστορία στην ιστορία του χορού.* Αθήνα: Προπομπός.
Nahachewsky, A. (2001). Once Again: On the Concept of ‘Second Existence Folk Dance’. *Yearbook for Traditional Music*, *33*, 17-28.
Τυροβολά, Κ.Β. (2001). *Ο Ελληνικός Χορός. Μια διαφορετική προσέγγιση*. Αθήνα: Gutenberg.
Βικιπαιδεια (2017). Αρχή της επαλληλίας. Ανακτήθηκε στις 20 Μαρτίου 2017 από https://el.wikipedia.org/wiki/Αρχή_της_επαλληλίας.

ΒΙΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΑΥΤΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ: ΜΙΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΣ-ΔΕΚΑΡΙΣΤΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ & ΣΚΟΥΡΑ ΓΛΥΚΕΡΙΑ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Το φαινόμενο της βίας στον αθλητισμό αποτελεί ένα σημαντικό κοινωνικό πρόβλημα, μία μορφή παγκόσμιας υποκουλτούρας (Dunning et al, 2002). Μία πληθώρα θεωρητικών προσεγγίσεων έχει προσπαθήσει να ορίσει και να ερμηνεύσει επαρκώς τόσο την αφοσίωση των φιλάθλων στην ομάδα όσο και το φαινόμενο της βίας στον αθλητισμό, με επικρατέστερη αυτή της θεωρίας της ταύτισης με την ομάδα (Wann & Branscombe, 1993). Ως ταύτιση με την ομάδα ορίζεται ο βαθμός στον οποίο ο φίλαθλος αισθάνεται ψυχολογικά συνδεδεμένος με μία αθλητική ομάδα. Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση συγκεντρώνει τις σημαντικότερες μελέτες που έχουν διεξαχθεί διερευνώντας τη σχέση ανάμεσα στο βαθμό ταύτισης με την ομάδα και τη βία στον αθλητισμό. Συνοπτικά, φαίνεται ότι υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στη ταύτιση του φιλάθλου με την

ομάδα και την αντίληψη ότι η βία είναι αποδεκτή στον αθλητισμό. Πιο αναλυτικά, ο βαθμός της ταύτισης του φιλάθλου με την ομάδα προτίμησής του φαίνεται να επηρεάζει τα επίπεδα επιθετικότητας που παρουσιάζει ο ίδιος κατά την παρακολούθηση αθλητικών αγώνων, με κύριους στόχους την προάσπιση των συμφερόντων της ομάδας και την επίδειξη ισχύος απέναντι σε φιλάθλους άλλων αθλητικών ομάδων. Ακόμη, τα άτομα με υψηλά επίπεδα ταύτισης με την ομάδα αντιλαμβάνονται ως περισσότερο αποδεκτά τα επεισόδια βίας από άλλους φιλάθλους ενώ φαίνεται να υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στο βαθμό ταύτισης με την ομάδα και την προδιάθεση κάποιου να εμπλακεί σε βίαια επεισόδια. Στόχος αυτής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι να βοηθήσει στη καλύτερη κατανόηση του φαινομένου της βίας στον αθλητισμό, δεδομένων και των παγκόσμιων διαστάσεων που αυτό λαμβάνει (Spaaij, 2008), με σκοπό τη περαιτέρω διερεύνησή του. Σε πρακτικό επίπεδο, οι αθλητικοί σύλλογοι και φορείς θα πρέπει να αξιοποιήσουν τα επιστημονικά δεδομένα που παρέχονται. Η πραγματοποίηση στοχευμένων δράσεων όπως εκδηλώσεων και ημερίδων κατά της βίας στον αθλητισμό με τη συμμετοχή διεπιστημονικού προσωπικού και η διεξαγωγή καμπάνιας με τη συμμετοχή διακεκριμένων αθλητών κρίνονται ως απαραίτητες από την επιστημονική κοινότητα για τη μείωση των φαινομένων της βίας στον αθλητισμό (ISSP, 1997).

ΣΤΑΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΠΡΟΣ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΚΡΥΣΙΛΑΣ, ΜΑΡΙΑ-ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΠΑΡΙΖΟΥ-ΝΤΟΒΑ, ΙΟΛΗ ΠΑΝΙΔΗ, ΑΣΠΑΣΙΑ ΔΑΝΙΑ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) αποτελεί σημαντικό μέσο ενίσχυσης της ψυχοσωματικής ανάπτυξης των εφήβων, επιφέροντας θετικά οφέλη στην απόκτηση συμπεριφορών ποιοτικής διαβίωσης (Min-hau & Allen, 2002). Ωστόσο, από τα αποτελέσματα σχετικών ερευνών διαπιστώνεται σημαντική μείωση στα ποσοστά ΦΔ των μεγαλύτερων εφήβων και ιδιαιτέρως των κοριτσιών. Το γεγονός αυτό εξαρτάται σε ένα βαθμό από την αλλαγή των στάσεων των μαθητών και μαθητριών αυτής της ηλικίας για συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Σύμφωνα με τη Θεωρία της Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ) (Ajzen & Madden, 1986), η πρόθεση ενός ατόμου να υιοθετήσει μία συμπεριφορά, μπορεί να προβλεφθεί από ένα συνδυασμό στάσεων και παραγόντων, οι οποίοι ασκούν ισχυρή επίδραση στη διαμόρφωση της τελικής προδιάθεσής του προς τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Βάσει των παραπάνω, σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των στάσεων και των προθέσεων μαθητών και μαθητριών Λυκείου, ως προς τη ΦΔ και η καταγραφή πιθανών διαφορών φύλου. 95 μαθητές και μαθήτριες ηλικίας 15-18 χρονών, οι οποίοι φοιτούσαν σε Ημερήσιο Επαγγελματικό Λύκειο (ΕΠΑΛ) της Αττικής, συμμετείχαν στην έρευνα. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα της θεωρίας της ΘΣΣ, όπως αυτή έχει προσαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό (Theodorakis, 1994). Η παρούσα έκδοση της κλίμακας αποτελούνταν από 23 ερωτήσεις οι οποίες εξέταζαν τους παράγοντες: στάσεις, προθέσεις, αυτό-αντίληψη, κοινωνικά πρότυπα και δύναμη των στάσεων, ενώ η αξιολόγηση κάθε ερώτησης έγινε μέσω χρήσης 5-βάθμιας κλίμακας Likert. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δείκτες περιγραφικής στατιστικής και κριτήριο-t για ανεξάρτητα δείγματα. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ μαθητών ($M=16.27$, $SD=4.4$) και μαθητριών ($M=14.37$, $SD=3.1$) ως προς την αυτό-αντίληψή τους για τη συμμετοχή σε προγράμματα ΦΔ , $t(93) = 2.22$, $p=.029$, ενώ δεν υπήρξαν διαφορές στις στάσεις (p=. 418), τις προθέσεις (p=. 05), τα κοινωνικά πρότυπα (p=. 941) και τη δύναμη των στάσεων (p=. 073) των δύο φύλων ως προς την άσκηση. Τα παραπάνω ευρήματα επιβεβαιώνουν τις στερεοτυπικές αντιλήψεις που συνδέουν την ικανότητα για συμμετοχή σε προγράμματα ΦΔ με νόρμες ανδρισμού και θηλυκότητας (Rees et al., 2006). Το σχολικό μάθημα της φυσικής αγωγής αποτελεί ένα ευνοϊκό πλαίσιο για την άρση των παραπάνω αντιλήψεων και την αύξηση της παρακίνησης όλων των μαθητών για υιοθέτηση συμπεριφορών δια βίου άσκησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ajzen, I., & Madden, T. J. (1986). Prediction of goal directed behavior: Attitudes, intentions and perceived behavioral control. *Journal of Experimental Social Psychology, 22*, 453–474.

Min-hau, C., & Allen, P. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure time exercise in high school students. *Physical Educator, 59*(3), 126–139.

Rees, R., Kavanagh, J., Harden, A., Shepherd, J., Brunton, G., Oliver, S., & Oakley, A. (2006). Young people and physical activity: a systematic review matching their views to effective interventions. *Health Education Rresearch*, *21*(6), 806–825.

Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity and the prediction of exercise behavior. The Sport Psychologist, 8, 149-165.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΒΑΣΙΚΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ MOBAK-1 ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΑΣΠΑΣΙΑ ΔΑΝΙΑ, ΕΙΡΗΝΗ ΚΟΣΣΥΒΑ, ΜΑΝΩΛΗΣ ΑΔΑΜΑΚΗΣ, ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΖΟΥΝΧΙΑ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Εισαγωγή: Βασικός σκοπός του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο Δημοτικό σχολείο είναι η ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων (ΒΚΔ) των μαθητών, οι οποίες αποτελούν τη βάση για την απόκτηση επιδέξιων κινήσεων και τη δια βίου συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες (Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, 2011). Η δέσμη δοκιμασιών MOBAK-1 προτάθηκε στο πλαίσιο της συνεργασίας τριών ευρωπαϊκών πανεπιστημίων (Γερμανία, Ελβετία, Λουξεμβούργο), ως εργαλείο αξιολόγησης των ΒΚΔ παιδιών ηλικίας 6-7 ετών, βασιζόμενο σε συγκεκριμένες παιδαγωγικές αρχές (Hermann et al., 2015). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η εξέταση της εγκυρότητας της δέσμης MOBAK-1 σε ελληνικό δείγμα πληθυσμού παιδιών πρώτης σχολικής ηλικίας. Μεθοδολογία: Το δείγμα αποτελούνταν από 146 μαθητές και μαθήτριες Α' (n=50) και Β' Δημοτικού (n=96), ηλικίας 7.26 ± .53 ετών και Δείκτη Μάζας Σώματος 17.05±2.23, από σχολεία της Αθήνας. Βάσει της δέσμης MOBAK-1, οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν σε οκτώ δοκιμασίες, τέσσερις στην κατηγορία *Χειρισμός αντικειμένων* (ρίψη, πιάσιμο, αναπήδηση, ντρίμπλα) και τέσσερις στην κατηγορία *Μετακίνηση σώματος* (ισορροπία, κυβίστηση, άλμα, πλάγια μετατόπιση). Τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη χρήση επιβεβαιωτικής παραγοντικής ανάλυσης (CFA), ενώ πραγματοποιήθηκε εξέταση πιθανών διατομικών διαφορών φύλου και τάξης με τη χρήση MANOVA. Αποτελέσματα: Οι δείκτες της CFA ήταν πολύ υψηλοί τόσο για το σύνολο του δείγματος (CFI=.876; AGFI=.923; RMSEA=.046; RMR=.028), όσο και για τα αγόρια (CFI=1.000; AGFI=.923; RMSEA=.000; RMR=.029) και τα κορίτσια (CFI=1.000; AGFI=.933; RMSEA=.000; RMR=.023) ξεχωριστά. Όλες οι φορτίσεις ήταν εντός αποδεκτών ορίων και κυμάνθηκαν από .31 έως .73. Αν και δεν εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση φύλου και τάξης (Wilk's Λ=.996, p=.770), οι απλές επιδράσεις ήταν στατιστικά σημαντικές τόσο για το φύλο (Wilk's Λ=.880, p<.001), όσο και για την τάξη (Wilk's Λ=.841, p<.001). Τα αγόρια είχαν καλύτερες δεξιότητες χειρισμού (F=9.98, p=.002), ενώ τα κορίτσια ήταν πιο αποτελεσματικά στις μετακινήσεις (F=5.81, p=.017). Τέλος, οι μαθητές και μαθήτριες της Β' Δημοτικού ήταν καλύτεροι στις δεξιότητες χειρισμού (F=19.19, p<.001) και στις μετακινήσεις (F=12.58, p=.001). Συμπεράσματα: Η δέσμη MOBAK-1 αποδείχθηκε έγκυρη για την αξιολόγηση των ΒΚΔ μαθητών και μαθητριών Α' και Β' Δημοτικού στην Ελλάδα και οι δοκιμασίες της κατηγοριοποιούνται σε δύο παράγοντες: Χειρισμός αντικειμένων και Μετακίνηση σώματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Hermann, C., Gerlach, R., & Seelig, H. (2015). Development and validation of a test instrument for the assessment of basic motor competencies in primary school. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 19*(2), 80-90.

Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων (2011) *Πρόγραμμα σπουδών για τη Φυσική Αγωγή*. Αθήνα: Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων. Ανακτήθηκε από http://users.sch.gr/akatsag/fa_new_school/neo_ps_fa_prologos.pdf

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΤΗΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΣΜΑΡΑΓΔΑ ΣΕΡΕΤΗ

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των διαφορών της ευχαρίστησης των μαθητών Δημοτικού και Γυμνασίου στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο. Στην έρευνα συμμετείχαν εκατόν πενήντα επτά (157) μαθητές/-μαθήτριες Ε΄ και Στ΄ τάξης Δημοτικού, ιδιωτικού σχολείου και είκοσι τέσσερεις (24) μαθητές/-μαθήτριες Γ΄ τάξης Γυμνασίου, δημοσίου σχολείου της Αττικής, οι οποίοι απάντησαν σε ένα ειδικά προς τούτου αναπτυγμένο ερωτηματολόγιο με τίτλο «Κλίμακας Ευχαρίστησης Σωματικών Δραστηριοτήτων στη Φυσική Αγωγή». Για τις στατιστικές αναλύσεις των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν οι στατιστικοί δείκτες περιγραφικής στατιστικής, το στατιστικό κριτήριο *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα, η ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA) και ο δείκτης Cronbach *α* για τη μελέτη της αξιοπιστίας των ερωτηματολογίων. Αποτελέσματα. Από την έρευνα και μελέτη κατά την παρούσα εργασία «Διερεύνηση των διαφορών της ευχαρίστησης των μαθητών Δημοτικού και Γυμνασίου στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο» προκύπτει ότι οι μαθητές/τριες των δύο τελευταίων τάξεων του Δημοτικού και Γ΄ τάξης Γυμνασίου νιώθουν την ίδια μεγάλη ευχαρίστηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Μάλιστα δεν διαπιστώνεται ουσιώδης διαφορά στην ευχαρίστηση μεταξύ του φύλου (αγόρια- κορίτσια). Όπως αποδεικνύεται οι ηλικίες αυτές είναι πρόθυμες να συμμετάσχουν στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής με μεγάλη ευχαρίστηση ανεξάρτητα εάν το περιβάλλον τους (οικογένεια κ.α) λαμβάνουν μέρος στις αθλητικές δραστηριότητες. Τα συναισθήματα τους όπως είναι η αγάπη και η διασκέδαση έχουν τον ίδιο τόνο και ανταπόκριση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και γενικά στην αθλητική δραστηριότητα.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΟΥ ΜΕΛΟΥΣ ΣΤΑ ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ ΣΕ ΠΑΡΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΤΗ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Τ47 ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΗΚΟΣ

ΤΣΙΩΚΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, ΕΥΡΙΔΙΚΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ & ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΉΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ - ΕΚΠΑ

Εισαγωγή: Κατά τη φάση διατήρησης της ταχύτητας, τα χέρια λειτουργούν ως εξισορροπηστικοί παράγοντες σε σχέση με την κίνηση των ποδιών στα σπριντ, προσφέροντας ανύψωση και δίνοντας μια πιο σταθερή οριζόντια ταχύτητα στο δρομέα (Thomson et al., 2009). Στην Παραολυμπιακή κατηγορία Τ47 αγωνίζονται αθλητές με μονόπλευρο ακρωτηριασμό χεριού, πάνω ή κάτω από τον αγκώνα και είναι επιλογή του αθλητή εάν θα φορέσει ή όχι προσθετικό χέρι κατά τη διάρκεια του αγώνα. Λαμβάνοντας υπόψη την αλληλεπίδραση των αιωρητικών κινήσεων χεριών και ποδιών κατά το τρέξιμο με ταχύτητα, σκοπός της εργασίας ήταν να μελετηθεί η επίδραση του προσθετικού χεριού στα κινηματικά χαρακτηριστικά του τρεξίματος ενός άλτη του μήκους παγκοσμίου επιπέδου της κατηγορίας Τ47. Μεθοδολογία: Στην έρευνα συμμετείχε ο πρωταθλητής Ευρώπης 2016 στο άλμα εις μήκος στην κατηγορία Τ47 (ηλικία 25 ετών, ύψος 1,77 μέτρα, μάζα 65 κιλά). Ο αθλητής καταγράφηκε με βιντεοκάμερα στα 300 καρέ/δευτερόλεπτο σε μη-αγωνιστικές συνθήκες, σύμφωνα με το πρωτόκολλο των Theodorou et al., (2016) εκτελώντας την αγωνιστική του φόρα 4 φορές (2 φορές με χρήση προσθετικού χεριού και 2 φορές χωρίς). Ο υπολογισμός των μέσων όρων και τυπικών αποκλίσεων για το μήκος, συχνότητα και μέση ταχύτητα διασκελισμού έγινε με περιγραφικά στατιστικά. Η ασυμμετρία του αθλητή για τα χαρακτηριστικά του διασκελισμού (μήκος, συχνότητα, ταχύτητα) υπολογίσθηκε σύμφωνα με τη μέθοδο των Exell, et al., (2012). Αποτελέσματα: Χωρίς την χρήση προσθετικού μέλους, ο διασκελισμός που ξεκινούσε από το ετερόπλευρο του ακρωτηριασμένου χεριού πόδι ήταν μεγαλύτερος 6.09% από το διασκελισμό που ξεκινούσε από το ομόπλευρο του ακρωτηριασμένου χεριού πόδι, 4,55% αργότερος σε συχνότητα και 1,79% ταχύτερος. Η διαφορά αυτή αντιστοιχούσε σε στατιστικά σημαντική και συστηματική ασυμμετρία στο μήκος και τη συχνότητα διασκελισμού. Με την χρήση του προσθετικού μέλους η διαφορά στο μήκος διασκελισμού μειώθηκε στα 4.92% ενώ δεν καταγράφηκε στατιστικά σημαντική ασυμμετρία. Καμία αλλαγή δεν παρατηρήθηκε στη συχνότητα όπου η ασυμμετρία στη συχνότητα παρέμεινε στατιστικά σημαντική. Η διαφορά στη ταχύτητα του διασκελισμού όμως μειώθηκε στο 0,49%. Συμπεράσματα: Τα ευρήματα έδειξαν ότι η χρήση προσθετικού χεριού στον συγκεκριμένο αθλητή είχε θετικό αντίκτυπο στα κινηματικά χαρακτηριστικά του ομόπλευρου του ακρωτηριασμένου χεριού ποδιού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Exell, T. A., Gittoes, M. J. R., Irwin. G., & Kerwin, D. G. (2012a). Gait asymmetry: Composite scores for mechanical analyses of sprint running. Journal of Biomechanics *45*(6): 1108-1111.
Theodorou, S. A., Panoutsakopoulos V., Exell A. T., Argeitaki P., Paradisis P. G., & Smirniotou A. (2016). Step characteristic interaction and asymmetry during the approach phase in long jump. *Journal of sports sciences,* 35(4):346-354.
Thompson, A., Bezodis, I. & Jones, R. (2009). An In-depth assessment of expert sprint coaches' technical knowledge. *Journal of Sport Sciences*, 27(8): 855-861.

ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΓΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ : ΜΙΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΣΚΟΥΡΑ ΓΛΥΚΕΡΙΑ[1,2] & ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΣ-ΔΕΚΑΡΙΣΤΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ[1], [1] ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, [2] ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Τις τρεις τελευταίες δεκαετίες υπάρχει ένα συνεχώς αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά (disordered eating) στο πλαίσιο του αθλητισμού. Η διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά αποτελεί υποκλινική μορφή των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής και βασίζεται στην υπόθεση ενός συνεχούς μεταξύ υγιών και παθολογικών διατροφικών συμπεριφορών (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2010). Μελέτες δείχνουν ότι οι αθλητές που συμμετέχουν σε αθλήματα που δίνουν έμφαση στο λιγνό σωματότυπο και στο χαμηλό βάρος, όπως τα αγωνίσματα γυμναστικής, τα αθλήματα αντοχής και τα αθλήματα κατηγορίας κιλών, βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο (Torstveit και συν., 2008). Εκτός από εσωτερικούς παράγοντες όπως τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, την τελειομανία κ.α., οι πιέσεις που ασκούνται στους αθλητές για να διατηρούν χαμηλό βάρος προκειμένου να πετύχουν καλύτερη απόδοση, τους τοποθετούν σε αυξημένο κίνδυνο (Dosil, 2008). Σε αυτή τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, επικεντρωθήκαμε σε αυτές τις πιέσεις, και πιο συγκεκριμένα μετά από συστηματική βιβλιογραφική αναζήτηση, οι έρευνες που συμπεριλήφθηκαν έδειξαν ως βασικότερες τις ακόλουθες. Αρχικά, πρακτικές των προπονητών όπως η πολύ συχνή καταμέτρηση του βάρους των αθλητών καθώς και τα αρνητικά ή υποτιμητικά σχόλια σχετικά με αυτό και την εικόνα του σώματός τους, τόσο από προπονητές όσο και από κριτές, παρουσιάζονται ως κύριες πηγές πρόκλησης άγχους, αρνητικών συναισθημάτων και επίμονης ενασχόλησης με τρόπους απώλειας βάρους. Η ενδυμασία στους αγώνες που συχνά είναι αποκαλυπτική, αποτελεί επίσης πηγή πίεσης, όπως και το αγωνιστικό επίπεδο, με τους αθλητές υψηλού επιπέδου να καταφεύγουν σε δραστικές και επικίνδυνες μεθόδους διατήρησης ή απώλειας του βάρους τους, πυροδοτώντας περιστατικά διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς. Η σύνθεση αυτών των ευρυμάτων δείχνει την ανάγκη δημιουργίας επιμορφωτικών προγραμμάτων για προπονητές και αθλητές σχετικά με θέματα διατροφής καθώς και την καθιέρωση ενός δικτύου υποστήριξης από εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό προκειμένου να περιοριστούν φαινόμενα διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

ΜΕΞΗ ΑΣΗΜΙΝΑ, ΓΕΛΑΔΑΣ ΝΙΚΟΣ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Εισαγωγή. Η κατάθλιψη θεωρείται ευρέως ως μία από τις πιο συνηθισμένες και εξουθενωτικές ψυχικές διαταραχές που μπορεί το άτομο να βιώσει. Μειώνει τη λειτουργικότητα και ικανότητά του να αντιμετωπίσει τις ανάγκες της καθημερινότητας. Υπολογίζεται ότι 350 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και εθνικότητας, υποφέρουν από αυτήν την ψυχική διαταραχή. Το 2004 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) κατάταξε την κατάθλιψη ως την τρίτη κυριότερη αιτία επιβάρυνσης της υγείας. Μέχρι το 2020, θα είναι η δεύτερη κύρια αιτία αναπηρίας παγκοσμίως και από το 2030 αναμένεται να είναι ο κύριος επιβαρυντικός παράγοντας της υγείας. Η εγκεκριμένη θεραπεία πρώτης γραμμής για περιπτώσεις μέτριας και σοβαρής κατάθλιψης περιλαμβάνει αντικαταθλιπτική φαρμακευτική αγωγή, ψυχοθεραπεία, ή συνδυασμό αυτών. Ωστόσο, έχει δημιουργηθεί επιτακτική ανάγκη να προστεθούν μη φαρμακευτικές θεραπείες για την αντιμετώπιση αυτής της διαταραχής. Σκοπός. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να ανασκοπήσει την τρέχουσα βιβλιογραφία για να διερευνήσει την επίδραση της άσκησης στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Χειριστήκαμε ερωτήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των χαρακτηριστικών της άσκησης (είδος, ένταση, διάρκεια, συχνότητα) ως μέσο θεραπείας τόσο ως κύρια όσο και ως συμπληρωματική παρέμβαση των συμβατικών θεραπειών. Μέθοδος. Για την αναζήτηση βιβλιογραφικών πηγών χρησιμοποιήθηκε η βάση δεδομένων PubMed και ο Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών HEAL LINK όπου αναδείχθηκαν μελέτες και ανασκοπήσεις των τελευταίων 20 ετών. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν depression, major depression, resistance exercise, aerobic exercise, depressive symptoms, pathophysiology, gender, alternative therapies κ.α.. Αποτελέσματα. Τόσο η αερόβια όσο και η άσκηση με αντιστάσεις είναι αποτελεσματικές στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων με το συνδυασμό τους να έχει ελαφρώς μεγαλύτερη επίδραση. Η αερόβια άσκηση υψηλής έντασης (>75% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας) φαίνεται να παρέχει καλύτερα αποτελέσματα σε σύγκριση με την άσκηση χαμηλής έντασης. Το ίδιο φαίνεται να ισχύει και για την άσκηση με αντιστάσεις όπου απαιτείται υψηλή ένταση (80% RM) για μια κλινικά σημαντική μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Η διάρκεια και η συχνότητα της άσκησης δε φάνηκε να παίζουν ιδιαίτερο ρόλο στην αποτελεσματικότητά της. Συνεδρίες διάρκειας 30-60 λεπτών, 3 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 8 εβδομάδες παρουσίασαν καλύτερα αποτελέσματα. Τέλος, η άσκηση μπορεί να είναι μια αποτελεσματική θεραπεία χρησιμοποιούμενη ως μονοθεραπεία ή συμπληρωματικά στη φαρμακευτική αγωγή ή στην ψυχοθεραπεία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dunn A.L., Trivedi M.H., Kampert J.B., Clark C.G., Chambliss H.O. Exercise treatment for depression: Efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine* **28(1)**:1–8, 2005.

Nyström MBT, Neely G, Hassmén P, Carlbring P. Treating major depression with physical activity: a systematic overview with recommendations. *Cognitive Behaviour Therapy* **44:4**, 341-352, 2015.

Singh NA, Stavrinos TM, Scarbek Y et al. A randomized controlled trial of high versus low intensity weight training versus general practitioner care for clinical depression in older adults. *J Gerontol A: Biol Sci Med Sci* **60(6)**:768–776, 2005.

Stanton R, Reaburn P. Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport* **17**: 177– 182, 2014.

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΑΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ 5-9 ΕΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΚΑΝΤΖΑΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, ΖΑΒΟΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ & ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΉΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΚΠΑ

Η συμμετοχή των παιδιών στη φυσική δραστηριότητα επιφέρει σημαντικά οφέλη στη σωματική και ψυχική τους υγεία (Erikssen, 1998), μεταξύ των οποίων, συμπεριλαμβάνεται και η ενίσχυση της αυτοαντίληψής τους (Ekeland et al., 2005). Η ανάπτυξη θετικής αυτοαντίληψης στην παιδική ηλικία είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς φαίνεται πως συνδέεται άμεσα με την παρακίνηση των παιδιών για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και την ευχαρίστηση που νιώθουν από τη συμμετοχή τους (Kipp & Weiss, 2013), βάζοντας, έτσι, τα θεμέλια της δια βίου άσκησης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση ενδεχόμενης διαφοροποίησης της αυτοαντίληψης παιδιών που συμμετέχουν σε διαφορετικά προγράμματα άσκησης. Το δείγμα αποτέλεσαν 143 παιδιά (64 αγόρια, 79 κορίτσια), ηλικίας 5-9 ετών (M= 7.2 SD= 0.8 έτη), τα οποία συμμετείχαν σε διάφορα ομαδικά και ατομικά αθλήματα, καθώς και σε προγράμματα χορού. Η αυτοαντίληψη των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε με τη χορήγηση του ερωτηματολογίου "Πώς Αντιλαμβάνομαι τον Εαυτό Μου-Ι" (ΠΑΤΕΜ Ι; Μακρή-Μπότσαρη, 2001), το οποίο αποτελείται από είκοσι ερωτήσεις, που ταξινομούνται σε τέσσερις υπο-κλίμακες: σωματική ικανότητα, σχολική ικανότητα, αποδοχή από τους συνομηλίκους και αποδοχή από τη μητέρα. Για την ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε (α) ανάλυση διακύμανσης στη συνολική βαθμολογία του ΠΑΤΕΜ-Ι, και (β) πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης στις βαθμολογίες των επιμέρους υπο-κλιμάκων του, ορίζοντας ως ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο των παιδιών και το είδος του προγράμματος άσκησης στο οποίο συμμετείχαν (ατομικό άθλημα, ομαδικό άθλημα, χορός). Από τα περιγραφικά στατιστικά φάνηκε ότι, με εξαίρεση την υπο-κλίμακα «αποδοχή από τη μητέρα», οι συμμετέχοντες σημείωσαν υψηλή βαθμολογία σε όλες τις υπο-κλίμακες του ΠΑΤΕΜ-Ι, ενώ σύμφωνα με τα αποτελέσματα των αναλύσεων, κανένας από τους δύο παράγοντες (φύλο, είδος προγράμματος) δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά την αυτοαντίληψη των παιδιών ($p > .05$). Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια είχαν παρόμοια επίπεδα αυτοαντίληψης, ανεξάρτητα από το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχαν. Σύμφωνα με τα παραπάνω, η συμμετοχή των παιδιών σε προγράμματα άσκησης συνδέεται με υψηλές τιμές στην αυτοαντίληψή τους, ανεξάρτητα από το είδος του προγράμματος, γι' αυτό και θα πρέπει να ενθαρρύνεται, ώστε να τεθούν οι βάσεις της δια βίου συμμετοχής τους στη φυσική δραστηριότητα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., & Coren, E. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, *39*(11), 792.

Erikssen, G., Liestøl, K., Bjørnholt, J., Thaulow, E., Sandvik, L., & Erikssen, J. (1998). Changes in physical fitness and changes in mortality. *The Lancet*, *352*(9130), 759-762.

Kipp, L. E., & Weiss, M. R. (2013). Physical activity and self-perceptions among children and adolescents. *Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health*, 187-199.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση, μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Η ΔΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (PRIVACY), Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΚΑΙ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ/ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΩΝ ΙΣΤΟΤΟΠΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗΣ.

ΞΥΛΟΓΙΑΝΝΗ ΘΕΟΔΩΡΑ, ΚΦΑ

Εισαγωγή. Ο όρος «Ηλεκτρονική Διακυβέρνηση» (E-Government) χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη χρήση των τεχνολογιών της πληροφορικής και των τηλεπικοινωνιών στη Δημόσια Διοίκηση, σε συνδυασμό με οργανωτικές αλλαγές και νέες δεξιότητες του προσωπικού, με στόχο την βελτίωση της εξυπηρέτησης του πολίτη, την υποστήριξη των δημόσιων πολιτικών και την ενδυνάμωση της δημοκρατίας. Η ΗΔ επιτρέπει στους πολίτες να ολοκληρώνουν διαδικτυακά τις συναλλαγές τους με τη Δημόσια Διοίκηση, όπως είναι η υποβολή φορολογικών δηλώσεων και η πληρωμή αυτών των φόρων, καθώς και η ανανέωση αδειών. Πολλοί πολίτες, όμως, είναι απρόθυμοι να αποκαλύψουν τα προσωπικά τους στοιχεία μέσω του διαδικτύου λόγω της ανησυχίας τους σχετικά με τον τρόπο προστασίας των ιδιωτικών τους δεδομένων (Dinev and Hart, 2005). Μια σχετική έρευνα που διεξήχθη από τους οργανισμούς δημοσκόπησης «PEW Internet» και «American Life Project» απέδειξε ότι το 47% των χρηστών του διαδικτύου δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στις πολιτικές ιδιωτικότητας και προστασίας των προσωπικών τους δεδομένων που εφαρμόζονται στους διαδικτυακούς τόπους που διενεργούν τις συναλλαγές τους (Madden et al., 2007). Το ερευνητικό μοντέλο της παρούσας μελέτης προσπαθεί να εξηγήσει, να προσεγγίσει και να αναλύσει τις έννοιες της δηκτικότητας, της προστασίας των προσωπικών δεδομένων και την ασφάλεια των πληροφοριών των κυβερνητικών ιστοσελίδων με τελικό στόχο την εύρεση, αποτύπωση και μελέτη του βαθμού ικανοποίησης των χρηστών μέσω των προαναφερόμενων εννοιών. Μεθοδολογία. Το ερευνητικό μοντέλο προέκυψε από τη σύνθεση των μοντέλων των ερευνητών Divev και Hart (2006), Van Dyke et al. (2007), Liu et al. (2005), Horan et al. (2006), Hung et al. (2006) και Stewart και Segars (2002) αναφορικά με τη δηκτικότητα, τη προστασία των προσωπικών δεδομένων, την ασφάλεια των πληροφοριών των ιστοσελίδων και την ικανοποίηση των χρηστών από αυτές. Στην παρούσα μελέτη εφαρμόζεται η πρωτογενής μέθοδος συλλογής δεδομένων (Heeks and Bailur, 2006). Η πρωτογενής έρευνα, έγκειται στη συλλογή δεδομένων απευθείας μέσα από παρατήρηση, ερωτηματολόγιο ή συζήτηση και όχι από στοιχεία ερευνών άλλων προσώπων. Στη παρούσα περίπτωση συλλέγονται τα στοιχεία με τη βοήθεια της δημοσκόπησης, ενώ η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε ήταν αυτή της Likert. Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων ήταν το ερωτηματολόγιο, σχεδιάστηκε δε με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι της μελέτης, ενώ εφαρμόστηκαν κάποιοι κανόνες με σκοπό να μην υπάρχει προδιάθεση στις ερωτήσεις και εξαχθούν εσφαλμένα αποτελέσματα. Η στατιστική ανάλυση περιλαμβάνει δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς. Αποτελέσματα. Σύμφωνα με την ιδιωτικότητα που παρέχεται στους κυβερνητικούς ιστότοπους οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι Συμφωνούν με το γεγονός ότι εκείνη υπάρχει και διασφαλίζεται, κατέχοντας μέσο όρο ίσο με 3,84. Επίσης, όταν ρωτήθηκαν για την προστασία των προσωπικών τους δεδομένων εκείνοι απάντησαν ότι Συμφωνούν στο γεγονός ότι η κυβερνητική ιστοσελίδα διασφαλίζει και προστατεύει αποτελεσματικά αυτά τα δεδομένα (μέσος όρος ίσος με 3,91). Αντιθέτως, όταν ρωτήθηκαν για την ασφάλεια των πληροφοριών των κυβερνητικών ιστότοπων που χρησιμοποιούν εκείνοι απάντησαν ότι Ούτε Διαφωνούν/Ούτε Συμφωνούν στο ότι διασφαλίζονται τα δεδομένα εκείνων των ιστότοπων (μέσος όρος ίσος με 3,07). Τέλος, αναφορικά με τη συνολική ικανοποίηση που νιώθουν για τις υπηρεσίες των κυβερνητικών ιστοσελίδων βρέθηκε ότι είναι Σχετικά Ικανοποιημένοι, με τον μέσο όρο τους να αγγίζει το 3,48. Συμπεράσματα. Για να αυξήσει η Δημόσια Διοίκηση το κύρος της και την ικανοποίηση των πολιτών της από τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής διακυβέρνησης που προσφέρει, πρέπει να δημιουργήσει μια πολιτική ασφάλειας που να συμπληρώνεται από τα Μέτρα Ασφαλείας / Μέτρα Προστασίας ή Αντίμετρα (Πρόληψη-Διασφάλιση-Ανίχνευση-Επαναφορά), τα οποία περιορίζουν τις ευπάθειες και τις απειλές του πληροφοριακού συστήματος, καθώς και από το Πλάνο Υλοποίησης τους (Daskala and Maghiros, 2007).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dinev, T. and Hart, P. (2006), “An extended privacy calculus model for e-commerce transactions”, *Information Systems Research*, Vol. 17 No. 1, pp. 61-80.

Madden, M., Fox, S., Smith, A. and Vitak, J. (2007), *Digital Footprints: Online Identity Management and Search in the Age of Transparency, PEW Internet and American Life Project*, Washington, DC.

Van Dyke, T.P., Midha, V. and Nemati, H. (2007), “The effect of consumer privacy empowerment on trust and privacy concerns in e-commerce”, *Electronic Markets,* Vol. 17 No. 1, pp. 68-81.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΣΟΔΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ ΣΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΘΩΜΑΣ ΚΑΡΑΜΠΕΤΣΙΟΣ, ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟΣ ΦΟΙΤΗΤΗΣ ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

Η παρούσα μελέτη ερευνά την εφαρμογή της διαχείρισης εσόδων στην τιμολόγηση των εισιτηρίων των αθλητικών συναντήσεων. Σύμφωνα με τους Slac, Chambers, & Johnston (2010), η προσέγγιση της Διαχείρισης Εσόδων διαμορφώνει τον προγραμματισμό σχετικά με την δυναμικότητα, την ικανότητα, την προσφορά, και την ζήτηση του προιόντος ή της υπηρεσίας που είναι προς πώληση, προκειμένου να εξασφαλιστεί η μεγιστοποίηση των προοπτικών κερδοφορίας. Η παρούσα έρευνα έγινε μέσω του google scholar. Βρέθηκαν 34 άρθρα,με περιορισμούς την Αγγλική γλώσσα, και το έτος έκδοσης (από το 2003 μέχρι το 2016). Έγινε κατάταξη με βάση τη χρονολογία έκδοσης, το πεδίο εφαρμογής της έρευνας, τον τύπο διαχείρισης εσόδων που χρησιμοποιήθηκε, και τις προτάσεις για μελλοντική έρευνα. Ο τύπος της μεθόδου της δυναμικής τιμολογησης στον επαγγελματικό αθλητισμό απασχόλησε 25 ερευνες .Τα θεωρητικά μοντέλα στα οποία βασίστηκε η μελέτη είναι των Kimes (1989a, 1989b), των Leeds και Allmen (2016), καθώς και των Drayer, Shapiro, και Lee (2012). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δείχνουν ότι η αγορά των επαγγελματικών αθλητικών αγώνων και η αγορά των εισιτηρίων διαθέτει όλα τα χαρακτηριστικά της αγοράς σύμφωνα με το θεωρητικά μοντέλα της εργασίας. Διαθέτει δηλαδή σταθερό εμπορευματικό απόθεμα, υψηλό πάγιο κόστος, διαχωρισμό της αγοράς, έχει διακυμάνσεις της ζήτησης, διαθέτει χαμηλό μεταβλητό κόστος, και αποτελεί ευπαθές προιόν σύμφωνα με τους Slack et. al (2010), αλλά και σύμφωνα με τους (Kimes 1989a, 1989b; Kimes, Chase, Choi, Lee, & Ngonzi, 1998). Οι Drayer et al. (2012), με βάση τα παραπάνω χαρακτηριστικά, θεωρούν ότι φαίνεται πως τα εισιτήρια των αθλητικών εκδηλώσεων είναι το κατάλληλο αντικείμενο για την εφαρμογή της θεωρίας της διαχείρισης της απόδοσης. Οι Stone & Richtel (2007) αναφέρουν ότι οι αθλητικές ομάδες υιοθέτησαν την μεταβλητή τιμολόγηση των εισιτηρίων και την δυναμική τιμολόγηση, λόγω της έκρηξης της δευτερογενούς αγοράς εισιτηρίου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Drayer, J., Shapiro, S. L., & Lee, S. (2012). Dynamic ticket pricing in sport: An agenda for research and practice.
Kimes, S. E., Chase, R. B., Choi, S., Lee, P. Y., & Ngonzi, E. N. (1998).Restaurant revenue management: Applying yield management to the restaurant industry. Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly, 39(3), 32-39.
Shapiro, S. L., & Drayer, J. (2012). A new age of demand-based pricing: An examination of dynamic ticket pricing and secondary market prices in Major League Baseball. Journal of Sport Management, 26(6), 532-546.
Slack, N., Chambers, S., & Johnston, R. (2010). Operations management. Pearson education.

ΑΡΜΟΝΙΚΟ ΚΑΙ ΕΜΜΟΝΙΚΟ ΠΑΘΟΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΠΙΑ ΕΜΠΙΟΓΛΟΥ, ΥΠΟΨΗΦΙΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ, ΤΜΗΜΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Ο Vallerand και Houlfort (2003), προσπάθησαν να εισάγουν την έννοια του πάθους για την μελέτη του εργασιακού περιβάλλοντος. Τόσο ο ίδιος ο Vallerand (2008) όσο και οι συνεργάτες του (Vallerand 2012, 2010,; Vallerand et al. 2003; Vallerand & Houlfort 2003) διακρίνουν το πάθος σε αρμονικό και εμμονικό και αναφέρονται ενδελεχώς στην δυαδική του υπόσταση. Ο σκοπός λοιπόν της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει τις πιθανές διαφορές στο αρμονικό και εμμονικό πάθος που βιώνουν οι καθηγητές φυσικής αγωγής που εργάζονται στον Δήμο Αθηναίων καθώς επίσης και στο προς τις πιθανές διαφορές στο αρμονικό και εμμονικό πάθος σε σχέση με τη θέση που κατέχουν. Ειδικότερα ε σε ότι αφορά τη θέση εξετάσθηκαν οι διαφορές μεταξύ των κατεχόντων θέση διοικητικής ευθύνης ή μη καθώς επίσης και θέση διοικητικής υποστήριξης η μη. Ο συνολικός αριθμός των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν 51 γυμναστές και γυμνάστριες που εργάζονται στην τοπική αυτοδιοίκηση και ειδικότερα στην ευρύτερη περιοχή της Αθήνας. Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Vallerand et al. (2003) όπως τροποποιήθηκε από τους (Anagnostopoulos, Winand & Papadimitriou, 2016; 2015). Η κλίμακα διακρίνεται σε δύο διαστάσεις, ένα για το εμμονικό και ένα για το αρμονικό πάθος, με μία εξάδα ερωτήσεων τύπου Likert ανά παράγοντα με πέντε βαθμίδες (συμφωνώ απόλυτα έως διαφωνώ απόλυτα). Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η έλεγχος-t για ανεξάρτητα και εξαρτημένα δείγματα. Τα ευρήματα έδειξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των αρμονικού και εμμονικού πάθους και στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ όσων έχουν θέσεις διοικητικής υποστήριξης και των υπολοίπων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Anagnostopoulos C., Winand M. & Papadimitriou D. (2015). Passion at Work: Evidence from Team Sport Organisations. *Proceedings of North American Society for Sport Management Conference (NASSM 2015).* Available at: https://www.nassm.org/files/conf_abstracts/2015-129.pdf
Anagnostopoulos C., Winand M. & Papadimitriou D. (2016): Passion in the workplace: empirical insights from team sport organisations. *European Sport Management Quarterly*, Volume 16. Available at: http://dx.doi.org/10.1080/16184742.2016.1178794
Blanchard Ken (2009), From Engagement to Work Passion. A deeper understanding of the Work Passion framework http://www.kenblanchard.com/img/pub/Blanchard-From-Engagement-to-Work-Passion.pdf
Fick, U. (2002) *An Introduction to Qualitative Research*. London: Sage.
Forest, J., Mageau, G. A., Sarrazin, C., & Morin, E. M. (2011). “Work is my passion”: The different affective, behavioral, and cognitive consequences of harmonious and obsessive passion toward work. *Canadian Journal of Administrative Sciences 28*: 27–40. Available at: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2011_ForestMageauSarrazinMorin_CJAS.pdf
Forest, J., Mageau, G. V. A., Crevier-Braud, L., Bergeron, L., Dubreuil, P., & Lavigne, G. V. L. (2012). Harmonious passion as an explanation of the relation between signature strengths’ use and well-being at work: Test of an intervention program. *Human Relations*. 65 (9). http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0018726711433134
Gall, M. D., Gall, J. P. & Borg, W. R. (2014). *Εκπαιδευτική Έρευνα*. Λευκωσία: Broken Hill.
Gonçalves, G., Orgambídez-Ramos, A., Ferrão, M. C., Parreira, T. (2014). Adaptation and Initial Validation of the Passion Scale in a Portuguese Sample. *Escritos de Psicología*, *Vol. 7, No. 2,* (pp. 19-27). Available at: http://www.redalyc.org/pdf/2710/271031689003.pdf
http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0018726711433134
Mageau, G.A., Vallerand, R.J., Charest, J., Salvy, S.-J., Lacaille, N. Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, parent’s activity valuation and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77:3.
Mertens, D. (2009). *Έρευνα και αξιολόγηση στην εκπαίδευση και την ψυχολογία.* Αθήνα: Μεταίχμιο.
Morin, E.M., & Dassa, C. (2006). Giving meaning to work and promoting occupational health. *Manuscript in revision for the Canadian Journal of Behavioural Science*, HÉC Montréal, Montréal, Canada.
Permarupan P., Saufi, R. Kasim R., Balakrishnan B. (2013). The Impact of Organizational Climate on Employee's Work Passion and Organizational Commitment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol. 107, pp. 88–95 http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281305026X

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000) Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology 25,* 54–67

Thomas, N. & Nelson, J. (2003). *Μέθοδοι έρευνας στην φυσική δραστηριότητα.* (Επιμ. Καρτερολιώτης Κ.). Αθήνα: Εκδ. Πασχαλίδη.

Vallerand R., Paquet Y., Philippe F., Charest J. (2010). On the Role of Passion for Work in Burnout: A Process Model. *Journal of Personality 78(1),* pp.289-312. Available at: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.2009.00616.x/abstract

Vallerand, R. J. (2007). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation for sport and physical activity.In M. S. D. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Self-determination theory in exercise and sport* (pp. 255–279). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The Dualistic Model of Passion. *Advances in Experimental Social Psychology, 42*, 97–193.

Vallerand, R. J. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being*Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice,* 2:1

Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007).Passion for sport in athletes.In D. Lavalle´e& S. Jowett (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 249–263). Champaign, IL: Human Kinetics.

Vallerand, R. J., &Houlfort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In D. Skarlicki, S. Gilliland, & D. Steiner (Eds.), *Social issues in management: Vol. 3. Emerging perspectives of values in organizations* (pp. 175 - 204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.

Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F. (2008).Passion and performance attainment in sport.*Psychology of Sport and Exercise, 9*, 373–392.

Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Ratelle, C., Le´onard, M., Blanchard, C., Koestner, R., Gagne, M., Marsolais, J. (2003) Les Passions de l'A ˆ me: On Obsessive and Harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology Vol. 85, No. 4,* 756–767. Available at: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_VallerancBlanchardMageauKoesnterRatelleLeonardGagneMacolais_JPSP.pdf

Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. B. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 454–478.

Wrzesniewski, A. (2003). Finding Positive Meaning in Work. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds.), *Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline* (pp. 296–308). San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.

Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P. & Schwartz, B. (1997). Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work. *Journal of Research in Personality 31*(1). Available at: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656697921620

Παρασκευόπουλος, Ι. (1993). *Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας: Έννοια χαρακτηριστικά είδη και στάδια της επιστημονικής έρευνας*. Αθήνα.

Fernet, C., Lavigne, G., Vallerand, R., Austin, S. (2014). Fired up with passion: Investigating how job autonomy and passion predict burnout at career start in teachers. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations* 28 (3), pp. 270-288 http://www.lrcs.uqam.ca/papers/Fernet2014.pdf

Cahill, F., Hardie, E. (2012). *Psychometric evaluation of the employee Passion survey*. USA, Tamba: Intégro Leadership Institute. Available at: http://www.integroleadership.com/Docs/Psychometric_Evaluation_EPS.pdf

ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΤΗΣ ΔΕΣΜΗΣ "ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ"-ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΓΙΑΝΝΙΡΗΣ ΒΑΙΟΣ[1], ΒΟΥΤΣΙΝΑ ΙΣΜΗΝΗ[2], ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ[1], [1] ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, [2] ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Εισαγωγή: Η έγκαιρη ανίχνευση ενδεχόμενων κινητικών δυσκολιών των παιδιών αποτελεί το πρώτο βήμα για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή κατάλληλων παρεμβάσεων, μέσω των οποίων, θα βελτιωθεί η συναρμογή τους και θα αναχαιτιστούν σημαντικά δευτερογενή προβλήματα, τα οποία επισύρει η έλλειψή της (Cairney et al., 2005). Στην κατεύθυνση αυτή, είναι απαραίτητη η χρήση έγκυρων και αξιόπιστων εργαλείων. Το "Δημόκριτος"- Εργαλείο Κινητικής Ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας (ΔΕΚΑ-ΠΡΟ; Καμπάς, Βενετσάνου & Γαβριηλίδου, 2013) είναι ένα νέο εργαλείο κινητικής ανίχνευσης για παιδιά 4-6 ετών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής του ΔΕΚΑ-ΠΡΟ, χρησιμοποιώντας το κριτήριο των γνωστών ομάδων. Μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν 12 παιδιά με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), ηλικίας 36-81 μηνών (Μ.Ο.= 61.66, Τ.Α.= 13.32 μηνών) και 12 παιδιά τυπικής ανάπτυξης της ίδιας ηλικίας. Όλοι οι συμμετέχοντες εξετάστηκαν ατομικά στις δέκα δοκιμασίες του ΔΕΚΑ-ΠΡΟ και στη συνέχεια, συγκρίθηκαν οι επιδόσεις των δύο ομάδων (παιδιά τυπικού πληθυσμού vs παιδιά με ΔΑΦ), χρησιμοποιώντας t-tests για ανεξάρτητα δείγματα. Αποτελέσματα: Τα παιδιά με ΔΑΦ είχαν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερες βαθμολογίες από την ομάδα των παιδιών τυπικής ανάπτυξης σε όλες τις δοκιμασίες της δέσμης ΔΕΚΑ-ΠΡΟ ($p<.05$). Συζήτηση/Συμπεράσματα: Τα ευρήματα της παρούσας εργασίας συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Green et al., 2009; Whyatt & Craig, 2012) και παρέχουν υποστήριξη για την εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής του ΔΕΚΑ- ΠΡΟ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cairney, J., Hay, J. A., Faught, B. E., & Hawes, R. (2005). Developmental coordination disorder and overweight and obesity in children aged 9–14y. *International Journal of Obesity, 29,* 369–372.

Green, D., Charman, T., Pickles, A., Chandler, S., Loucas, T., Simonoff, E. & Baird, G. (2009). Impairment in movement skills of children with autistic spectrum disorders. *Developmental Medicine & Child Neurology, 51,* 311-316.

Καμπάς, Α., Βενετσάνου, Φ. & Γαβριηλίδου, Ζ. (2013). *«Δ.Ε.Κ.Α-ΠΡΟ» Δημόκριτος εργαλείο κινητικής ανίχνευσης για παιδιά προσχολικής ηλικίας. Εγχειρίδιο οδηγιών.* Κομοτηνή: αδημοσίευτο.

Whyatt, C.P. & Craig, C.M. (2012). Motor skills in children aged 7-10 years, diagnosed with autism spectrum disorder. *Journal of Autism Developmental Disorders, 42*, 1799-1809.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΕΤΗΣ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΚΑΛΑΘΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, ΧΑΛΑΒΑΖΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ, ΜΑΝΤΖΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΜΥΛΩΝΑΣ ΣΠΥΡΟΣ, ΒΟΥΤΣΕΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Εισαγωγή- Η αλτικότητα και η ταχύτητα είναι δύο φυσικές ικανότητες άμεσα εξαρτημένες η μία από την άλλη και αποτελούν τη βάση για πολλά αθλήματα. Αλτικότητα είναι η ικανότητα του νευρομυϊκού συστήματος να απογειώνει το σώμα με μεγάλη ή μικρή ταχύτητα σε κατακόρυφη ή οριζόντια κατεύθυνση. Στην έρευνα μας εξετάσαμε εάν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της επίδοσης της ταχύτητας και των κάθετων αλμάτων.
Μέθοδος - Στην μελέτη συμμετείχαν αθλητές στίβου (N=7) ηλικίας 21±5,1yrs, σωματικής μάζας 70,1±9,1kg και σωματικού ύψους 175,3±5,8cm. Οι αθλητές πραγματοποίησαν άλματα με πτώση και κάθετη απογείωση (vertical drop jump, VDJ) από 20cm, 30cm και 40cm. Στατικό άλμα με κατακόρυφη απογείωση (squat jump, SJ), άλμα με προδιάταση και απογείωση χωρίς ελεύθερα χέρια (countermovement jump, CMJ) , άλμα με προδιάταση και απογείωση με ελεύθερα χέρια (CMJFA). Επίσης, κατά τη χρονομέτρηση των 60m, καταγράφηκαν επιπλέον οι χρόνοι στα 5m, 10m, 20m, 30m, 40m και 50m καθώς και ο χρόνος επαφής (ConT) του πρώτου διασκελισμού μετά την εκκίνηση. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν, δυο συστήματα Optojump (Microgate, Italy) και ένα σύστημα Fitlight trainer (Fitlight Corp. Aurora, Ontario Canada).
Αποτελέσματα - Σύμφωνα με την ανάλυση συσχέτισης κατά Spearman υπήρξε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση ($p \leq 0.05$) όλων των VDJ, VDJFA, SJ , CMJ και CMJFA με τις επιμέρους ταχύτητες (5m, 10m, 20m, 30m, 40m, 50m και 60m) με μικρότερη όμως συσχέτιση με αυτή των 5m. Επίσης, υπήρξε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση των SJ,CMJ,CMJFA με τα VDJ με μικρότερη αυτή μεταξύ SJ και VDJ. Δεν υπήρξε καμία σημαντική συσχέτιση μεταξύ ConT και όλων των επιμέρους ταχυτήτων και των VDJ, SJ, CMJ και CMJFA.
Συζήτηση-Συμπεράσματα - Σύμφωνα με τα αποτελέσματα όσοι αθλητές είχαν υψηλό στατικό κάθετο άλμα, υψηλό κάθετο άλμα με προδιάταση με ελεύθερα χέρια ή χωρίς και υψηλά άλματα με πτώση και κάθετη απογείωση από διάφορα ύψη ήταν και ταχύτεροι στα 5m, 10m, 20m, 30m, 40m, 50m και 60m. Παρόμοιες συσχετίσεις με διαφορετικές αποστάσεις ταχυτήτων και αλμάτων έχουν βρεθεί από άλλους ερευνητές (Dobs et al., 2015: Kale et al., 2009: Nagahara et al., 2014: Schuster & Jones, 2016). Η έρευνα έδειξε ότι τα 5m, το ConT και το στατικό κάθετο άλμα είχαν μικρή ή καθόλου συσχέτιση με τις υπόλοιπες ταχύτητες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Dobbs, C. W., Gill, N. D., Smart, D. J., & McGuigan, M. R. (2015). Relationship between vertical and horizontal jump variables and muscular performance in athletes. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(3), 661–671.

Nagahara, R., Naito, H., Miyashiro, K., Morin, J. B., & Zushi, K. (2014). Traditional and ankle-specific vertical jumps as strength-power indicators for maximal sprint acceleration. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 54(6), 691–699.

Schuster, D., & Jones, P. A. (2016). Relationships between unilateral horizontal and vertical drop jumps and 20 m sprint performance. Physical Therapy in Sport, 21, 20–25.

Kale, M., Asci, A., Bayrak, C., & Acikada, C. (2009). Relationships among jumping performances and sprint parameters during maximum speed phase in sprinters. J Strength Cond Res, 23(8), 2272–2279.