

ΑΘΛΗΤΙΚΗ

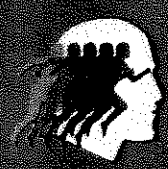
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

**7ο Διεθνές Συνέδριο
Φυσικής Αγωγής &
Αθλητισμού**
ΚΟΜΟΤΗΝΗ 21-23 ΜΑΪΟΥ 1999



**7th International Congress
on Physical Education
and Sport**
21-23 MAY 1999 - KOMOTINI, GR



ΕΚΤΑΚΤΟ ΤΕΥΧΟΣ 22 • 1999 • Δ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL ED
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΡΕΥΝΩΝ Α.Π.Θ. •



E & S

JOURNAL OF SPORTS

SCIENCE

Ο ΠΑΝ
TUS UN

Ο ΘΡΑΚ
OF THE

sistent metabolic advantages are induced postprandially there is a tendency for a higher rate of muscle glycogen resynthesis following the consumption of high GI CHO food. In conclusion, no advantage seems to provide the consumption of a low GI CHO meal before exercise, whereas during recovery the athlete is currently advised to show a preference over high GI CHO foods.

45 Η ΑΝΑΦΟΜΟΙΩΤΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΜΠΑΣΚΕΤ

Κωστόπουλος Ν., Θεολογίτης Ι., Παπαδόπουλος Χ., Ζιάγκος Ε., Κουριδάκης Α.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 17237 Δάφνη, Αθήνα

Η τεράστια άνοδος της δημοτικότητας στη χώρα μας του Μπάσκετ, προσελκύει ένα τεράστιο αριθμό μικρών φίλων του αθλήματος στα τμήματα υποδομής των συλλόγων, δημιουργώντας έτσι τρία νέα δεδομένα για το ελληνικό μπάσκετ. Πρώτον, στήριξε οικονομικά όλους τους συλλόγους με την ετήσια συνδρομή των Ακαδημιών. Δεύτερον, σχημάτισε ένα τεράστιο στατιστικό δείγμα απ' όπου λογικά πλέον, ξεχώρισαν λαμπροί αθλητές για τα ελληνικά χρώματα. Και τρίτον, δημιούργησε ένα τεράστιο αριθμό απογοητευμένων φίλων του μπάσκετ που από τη φιλική μεταχείριση της Ακαδημίας, πέρασαν, ξαφνικά, μέσα στην αυστηρή επιλογή των ολιγομελών αγωνιστικών τμημάτων υποδομής. Η εργασία αυτή θέλησε να φέρει στην επιφάνεια το επικίνδυνο αυτό φαινόμενο, αναλύοντας τις αιτίες παραγωγής του, καταμετρώντας την έκτασή του και προτείνοντας λύσεις σύμφωνα με τις νέες δομές του αθλητισμού που δίνει μεγαλύτερη σημασία στη δημιουργική απασχόληση και τη ψυχαγωγία, και λιγότερο στον αγωνιστικό αθλητισμό και τους αποκλεισμούς που αναπόφευκτα περιλαμβάνει αυτός. Οι συγγραφείς της εργασίας χρησιμοποίησαν τη μέθοδο του ερωτηματολογίου, που με την έγκριση και τη στήριξη της Ε.Σ.Κ.Α., δημιούργησε πολύ έγκυρους στατιστικούς δείκτες, που δείχνουν πως η αναντιστοιχία του αριθμού εγγαφών στις ακαδημίες, με τους αριθμούς των αθλητών στα αγωνιστικά τμήματα, δημιουργεί την ανάγκη ενίσχυσης θεσμών όπως ο σχολικός αθλητισμός, τα τμήματα αθλητικής απασχόλησης των δήμων, καθώς και την αλλαγή δομής των ακαδημιών των μεγάλων συλλόγων, αλλά και την ύπαρξη νέων προγραμμάτων φιλατίας συμμετοχής της νεολαίας στο μπάσκετ μέσα από τους φορείς του.

46 ΕΠΙΠΕΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ Α.Π.Θ.

Αλεξιάδης Α., Τοπαλίδου Β., Σχολλ Ο., Αυγερινός Α.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την υγεία είναι τεκμηριωμένη. Η έρευνα όμως στα αναπτυγμένα κράτη δείχνει ότι η υποκινητικότητα στις αναπτυγμένες κοινωνίες έχει πάρει επιδημικές διαστάσεις. Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφούν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας της πανεπιστημιακής κοινότητας του Α.Π.Θ. (Δ.Ε.Π., διοικητικών υπαλλήλων και των εργαζομένων). Ένα δείγμα 296 ατόμων όλου του εύρους ηλικιών (γυναίκες 53.6%, άνδρες 46.4%) συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο «Φυσικής Δραστηριότητας» του οποίου η εγκυρότητα και αξιοπιστία έχει ελεγχθεί. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι: α) Η συντριπτική πλειοψηφία (99.7%) συμφωνεί με το γεγονός ότι η τακτική άσκηση βελτιώνει την υγεία και την φυσική κατάσταση, β) συμφωνούν (56.7%) ότι ένας από τους κύριους λόγους για τους οποίους πρέπει να ασκούνται τακτικά είναι επειδή είναι ευχάριστο, γ) συμφωνούν (52.2%) ότι η τακτική άσκηση βοηθάει να έχουν καλή εμφάνιση, δ) 49.5% συμφωνεί ότι η πρόκληση της εξάσκησης είναι ένας από τους λόγους που τους παρακινεί, ε) οι συμμετέχοντες στην έρευνα φάνηκε ότι εκτελούν καθημερινές δραστηριότητες όπως να ανεβαίνουν με τις σκάλες αντί να χρησιμοποιήσουν ασανσέρ (58.8%), στ) παρατηρείται ότι από τους ερωτηθέντες ότι το 63.2% δεν νυμνάζεται σε εβδομαδιαία βάση τους 3 τελευταίους μήνες. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι η προώθηση ενός προγράμματος άσκησης για την υγεία μέσα στο χώρο του πανεπιστημίου είναι επιτακτική ανάγκη και θα μπορούσε να προσφέρει σημαντικά αποτελέσματα στους τομείς της υγείας, της οικονομίας και της αύξησης της παραγωγικότητας.

141 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΛΥΚΕΙΟΥ: ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τοπαλίδου Β., Αλεξιάδης Α., Αυγερινός Α., Σχολλ Ο.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η αξιολόγηση της εμπλοκής μαθητών λυκείου σε φυσική δραστηριότητα και σπορ στο σχολείο και στον ελεύθερο χρόνο τους. Το δείγμα αποτέλεσαν μαθητές (N=300) λυκείων (ηλικία 17 ± 0.6) της Θεσσαλονίκης. Τα σπουδαιότερα αποτελέσματα έδειξαν ότι, μόνο το 13% του δείγματος καλύπτει τις οδηγίες του ACSM (1994) αναφορικά με τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση που απαιτείται για καλή υγεία. Το 64% του δείγματος έχει υιοθετήσει ένα σχεδόν ένα απόλυτο καθιστικό τρόπο ζωής. Τα αγόρια είναι πολύ περισσότερο δραστήρια από τα κορίτσια στο σχολείο, στο μάθημα της φυσικής αγωγής, στον ελεύθερο χρόνο και στα οργανωμένα σπορ. Σαν βασικότερη αιτία για την αποχή από το δραστήριο τρόπο ζωής και το σπορ παρουσιάζεται η έλλειψη χρόνου, κύρια εξ αιτίας της πίεσης που ασκείται από τις σχολικές υποχρεώσεις. Οι μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της υποκινητικότητας στη σχολική ηλικία στους τομείς της οικονομίας, της παραγωγικότητας και της μελλοντικής υγείας του έθνους είναι τεράστιες. Σίγουρα απαιτούνται πληρέστερες έρευνες για να εκτιμηθεί το μέγεθος του προβλήματος. Ωστόσο, πρέπει σύντομα όλοι οι φορείς που σχετίζονται με την εκπαίδευση, τον αθλητισμό και την υγεία να επαναπροσδιορίσουν την πολιτική τους και να εναρμονιστούν με τη διεθνή πρακτική οργανώνοντας κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης με ιδιαίτερη έμφαση στις μικρές ηλικίες. Μόνο με μια νέα προσέγγιση το σχολείο θα μπορέσει να διαδραματίσει βασικό ρόλο στην προώθηση αξιών που σχετίζονται τόσο με την υγεία όσο και τον δραστήριο τρόπο ζωής.

142 ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Μιχοπούλου Ε., Λαμπράκη - Παγανού Α.

Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής, Ψυχολογίας,
15784 Πανεπιστημιούπολη Ζωγράφου

Το αναλυτικό πρόγραμμα της φυσικής αγωγής παρουσιάζει ιδιαιτερότητες σε σχέση με το αντίστοιχο άλλων μαθημάτων ως προς τους στόχους, το περιεχόμενο, τις διδακτικές μεθόδους και τον τρόπο αξιολόγησης. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η διερεύνηση των διδακτικών στόχων και του περιεχομένου του μαθήματος καθώς και η στάση των μαθητών του Γυμνασίου απέναντι στο μάθημα μέσα από τις εκτιμήσεις των ιδίων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο του κλειστού ανώνυμου ερωτηματολογίου σε 3.456 μαθητές και μαθήτριες της Β' και Γ' τάξης του γυμνασίου, σε 35 σχολεία του νομού Αττικής. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι μαθητές πιστεύουν 74,8% ότι επιτυγχάνεται ο στόχος βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων. Το 66,3% θεωρεί ότι ο στόχος διατήρηση και βελτίωση της υγείας καλύπτεται από τη φυσική αγωγή στο σχολείο. Αντίθετα το ποσοστό των μαθητών που πιστεύει ότι επιτυγχάνεται η καλλιέργεια αρετών είναι 40,3% και για την γνώση της τεχνικής και των κανονισμών των αθλημάτων αυτό πέφτει στο 21,7%. Οι μαθητές συνδέουν το ενδιαφέρον τους για το μάθημα της φυσικής αγωγής κατά 66,8% με το περιεχόμενο του μαθήματος, κατά 45,1% με τον ίδιο τον καθηγητή και κατά 36,7% με τις αθλητικές εγκαταστάσεις. Το 98,8% όμως των μαθητών διδάσκεται αθλοπαιδιές ενώ μόνο το 17,3% διδάσκεται στίβο, το 16,3% το άθλημα της γυμναστικής και το 11,65 τους χορούς.

ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL

331 WHAT ARE KIDS LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION? PRACTICAL ALTERNATIVE ASSESSMENT TECHNIQUES

George Graham

Health and Physical Education Program, 206 WMH, Virginia Tech, Blacksburg, USA

In recent years with the development of the National Standards in K-12 physical education in the USA there has also been a trend towards teachers developing their own assessments (alternative) to assess what they are actually teaching in their programs. This session will briefly define alternative assessments and then provide examples completed by students.

332 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Αυγερινός Α., Σχολλ Ο., Τζέτζης Γ., Θεοδωράκης Γ., Κιουμουρτζόγλου Ε.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Ο σχεδιασμός και η οργάνωση ενός προγράμματος παρέμβασης για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και υγείας περιλαμβάνει επτά βασικά στάδια: 1) την ανάλυση αναγκών 2) την εξέταση των δεδομένων 3) τη δημιουργία ομάδας στρατηγικού σχεδιασμού 4) την ανάπτυξη στρατηγικής 5) την οργάνωση εφαρμογής 6) τη διαδικασία καταγραφής υλοποίησης της παρέμβασης και 7) τον καθορισμό των κριτηρίων αξιολόγησης. Το Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ. έχει ξεκινήσει την εφαρμογή ενός πειραματικού παρεμβατικού προγράμματος αγωγής υγείας και φυσικής δραστηριότητας για μαθητές δημοσίων σχολείων. Το αντικείμενο του προτεινόμενου προγράμματος είναι η δημιουργία ενός ολοκληρωμένου και ρεαλιστικού σχεδιασμού του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής που υλοποιείται με φορέα ένα σύγχρονο και αποτελεσματικό σχολείο. Ένα δείγμα 950 μαθητών της Θεσσαλονίκης από τρεις διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες (11, 14, και 17 χρονών) απάντησαν ένα ευρείας έκτασης ερωτηματολόγιο σχετικό με τις συνήθειες του τρόπου ζωής τους και τη συμμετοχή τους σε φυσική δραστηριότητα. Με βάση τα αποτελέσματα ιεραρχήθηκαν οι ανάγκες των μαθητών και οργανώθηκαν οι προτεραιότητες της παρέμβασης. Οι αποφάσεις σχετικά με το στρατηγικό σχεδιασμό της παρέμβασης ελήφθησαν με κριτήρια: το οικονομικό κόστος, τις δυνατότητες του σχολείου, τις ανάγκες των μαθητών και το θεσμικό πλαίσιο λειτουργίας του σχολείου. Οι αποφάσεις αυτές αντανακλούνται στην υλοποίηση της παρέμβασης και αφορούν καινοτομίες σχετικές με: α) τις μεθόδους και τα μέσα διδασκαλίας β) με τη δομή και τα περιεχόμενα του προγράμματος γ) τις αναγκαίες γνώσεις που πρέπει να έχει ο διδάσκων και δ) τη σχέση του σχολείου και φορέων της κοινότητας.

ενδυνάμωσης των ηλικιωμένων μέσα στο νερό. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας εστιάστηκε κυρίως στην χρήση παιχνιδιών και ασκήσεων μέσα στο νερό, ως μέσο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης των ηλικιωμένων. Δεδομένου ότι η φυσική κατάσταση των μυών σχετίζεται άμεσα με την απόδοση αυτών των ατόμων στις καθημερινές τους δραστηριότητες, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης των μυών μέσα από ένα πρόγραμμα στο νερό, οδηγεί σε αυξημένη απόδοση σε αυτές τις δραστηριότητες. Η παράθεση του παραπάνω ασκησιολογίου δίνει την δυνατότητα στους καθηγητές Φυσικής Αγωγής να αναπτύξουν συνδυασμούς ασκήσεων, με σκοπό την λειτουργική ανεξαρτησία και βελτίωση της ποιότητας ζωής αυτών των ατόμων.

568 MITOCHONDRIAL CHARACTERISTICS OF M.VASTUS LATERALIS IN MEN EXPOSED TO LONG-TERM BEDREST

M. Mazin, E. Kiseleva

SRC Institute of Biomedical Problems, Moscow, Russia

It is known that exposure to real or simulated microgravity is accompanied with the decline in exercise performance and the decrease of mitochondrial content in fibres of the working muscles [Ferreti et al., 1997]. The purpose of the present study was to compare the time-course of the changes of mitochondrial apparatus of m.vastus lateralis during the 120-day -60 head-down-tilt bedrest (BR). Changes of mitochondrial volume density (VD) and number of mitochondria per 100mm² (N) and mean area of mitochondria (A) in central and subsarcolemmal zones of fibers were under study. 6 healthy male subjects participated in BR without any countermeasure activities. Before BR, after 60 and 120 days of BR muscle samples were taken from m.vastus lateralis by means of needle biopsy procedure. All the subjects gave their written informed consent being warned of possible hazards. After 60 days of BR the VD of central mitochondria decreased by 40%, also the N and the A of central mitochondria also tended to decrease. In subsarcolemmal zone after 60 days the VD and the N decreased too, but the A in this zone showed non-significant increase. After 120 days of BR in central zone the VD increased non-significantly, the N tended to decrease, and the A tended to increase. After 120 days in subsarcolemmal zone the VD, and the N tended to decrease, the A didn't change. It is concluded that described phenomena might be consequences of muscle contractile activities during long-term bedrest.

569 ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Φραγκούλη Μ., Τζέτζης Γ. Σχολλ Ο., Αυγερινός Α.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η άποψη των γονέων παιδιών δημοτικού σχολείου σχετικά με φυσική δραστηριότητα. Η μελέτη της αντίληψης των γονέων θεωρήθηκε σημαντική γιατί είναι σαφές ότι στην σχολική ηλικία το οικογενειακό περιβάλλον επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την αντίληψη και συμπεριφορά του παιδιού καθώς και για τις συνήθειές του. Συμμετείχαν στην έρευνα 622 γονείς εκ των οποίων το μεγαλύτερο ποσοστό (67%) ήταν ηλικίας 36-45 ετών. Η εκπαίδευσή τους ήταν σχετικά χαμηλή αφού ένα ποσοστό 17.2% δεν είχαν πάει στο σχολείο και ένα ποσοστό 12,5% ήταν απόφοιτοι δημοτικού σχολείου. Ένα μεγάλο ποσοστό 97% συμφωνούσε ότι έπρεπε να ασκούνται για την βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης. Ο πιο σημαντικός λόγος για συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα θα ήταν η χαλάρωση και η αποφυγή της πίεσης της καθημερινότητας, η καλή εμφάνιση, η ικανοποίηση από την συμμετοχή και η κοινωνικότητα. Σημαντικό ποσοστό πίστευε ότι η τακτική συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μπορεί να έχει και επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία (36%) και ότι η συμμετοχή σε αθλήματα δεν φέρνει πάντα την ικανοποίηση (28%) και κυρίως όταν περιλαμβάνει έντονο συναγωνισμό (23%). Τα αποτελέσματα μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό των αντιλήψεων και των συνθηκών των συμμετεχόντων για την πληρέστερη κατάρτιση προγραμμάτων άσκησης και επιμόρφωσης.