

ΑΘΛΗΣΗ & ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

**12ο Διεθνές Συνέδριο
Φυσικής Αγωγής &
Αθλητισμού**

ΚΟΜΟΤΗΝΗ 21-23 ΜΑΪΟΥ 2004



**12th International Congress
on Physical Education
and Sport**

21-23 MAY 2004 - KOMOTINI, GREECE



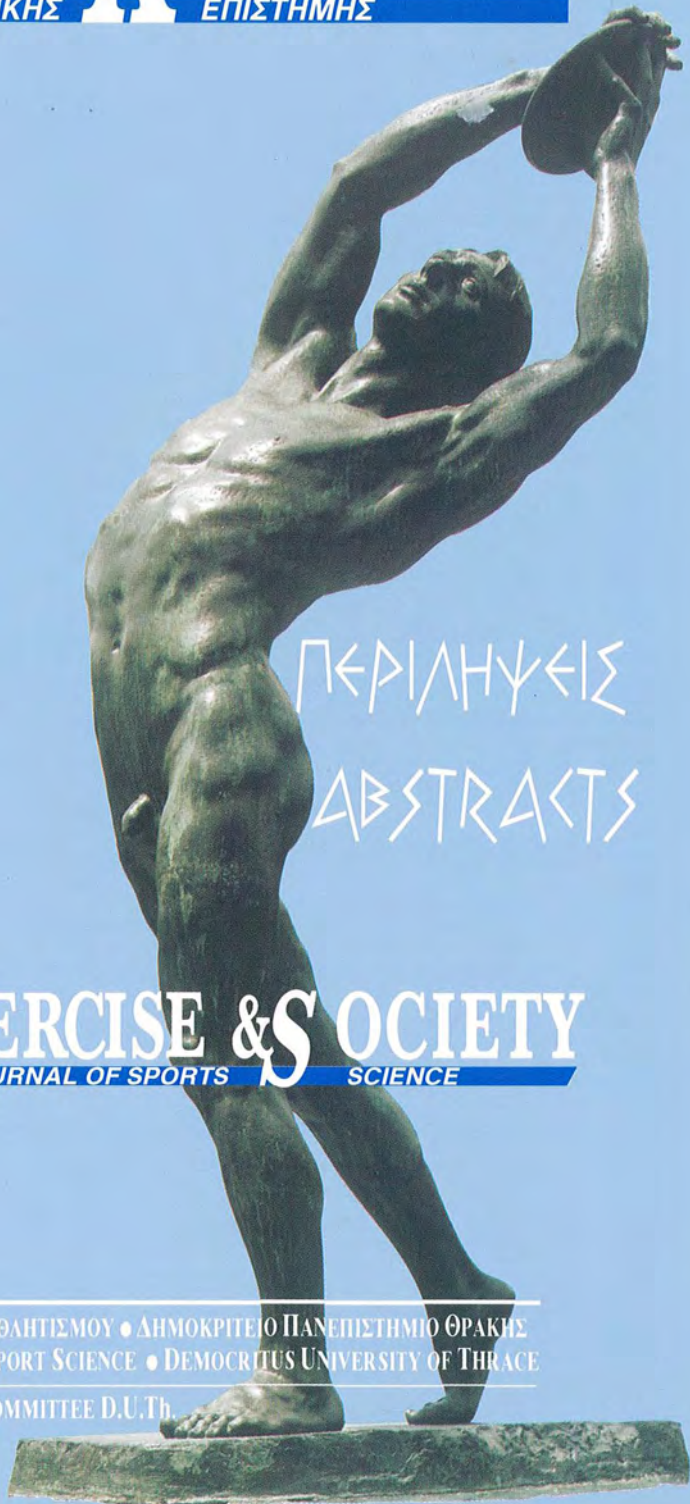
EXERCISE & SOCIETY
JOURNAL OF SPORTS SCIENCE

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ
ABSTRACTS

ΕΚΤΑΚΤΟ ΤΕΥΧΟΣ 36 • 2004 • 20 €

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ • ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE • DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΡΕΥΝΩΝ Δ.Π.Θ. • RESEARCH COMMITTEE D.U.Th.



ΑΘΛΗΣΗ & ΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΥ ΔΗΜΟΚΡΕΤΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΡΑΚΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ του ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΔΟΣΗΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Χρήστος Καμπίτσης
Αθανάσιος Λάιος

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Αναστασία Μπενέκα
Ακατερίνη Παπαδημητρίου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ

Βασιλική Δέρρη
Ευάγγελος Αλμπανιδής

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Κωνσταντίνος Γιαννακόπουλος

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑΣ

«Άθληση & Κοινωνία: Περιοδικό
Αθλητικής Επιστήμης»

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής
και Αθλητισμού

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

69100 Κομοτηνή

Τηλ.: 2531 0 39621

Fax: 2531 0 39623

Γκοδόλιας Γ.
Κιομουρτζόγλου Ε.

Καμπίτσης Χ.

Ταξιλάδης Κ.

Μαυρομάτης Γ.

Τοκμακίδης Σ.

Χαραγούσου - Καμπίτση Υ.

Μάντης Κ.

Λάιος Α.

Λαπαρίδης Κ.

Σερμπέλης Β.

Παπαϊωάννου Α.

Γαργαλιάνος Δ.

Κώστα Γ.

Μιχαλοπούλου Μ.

Πυλιανίδης Θ.

Κουγιουμτζίδης Χαρ.

Αγγελούσης Ν.

Μάλλiou Π.

Δέρρη Β.

Αλμπανιδής Ε.

Δούδα Ε.

Κουρτέσης Θ.

Γούργουλης Β.

Αντωνίου Π.

Μπενέκα Α.

Γρηγορόπουλος Π.

Γιαννακόπουλος Κ.

Καρυπίδης Α.

Μαββίδης Α.

Μπάτσιου Σ.

Κασαμπάλης Α.

Γουλιμάρης Δ.

Αθανηλιδής Ι.

Τσαμουρτζής Ε.

Παπαδημητρίου Αικ.

Καμπιάς Α.

Μαρτινίδης Κ.

Φατούρος Ι.

Ζέτου Ε.

Κυριαλάνης Π.

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ του ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Γιώργος Γκοδόλιας

Σάββας Τοκμακίδης

Παρασκευή Μάλλiou

Αναστασία Μπενέκα

Ασημένια Γιοφτσιόου

Το "ΑΘΛΗΣΗ & ΚΟΙΝΩΝΙΑ: Περιοδικό Αθλητικής Επιστήμης"
είναι αναγνωρισμένο και καταχωρείται στις παρακάτω
τράπεζες πληροφοριών:

Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος.

SIRC (Canada), Sport Discus (Silver Plate, Boston),

K-R DIALOG (California), Orid Technologies (New York),

K-R Data-Star (London), STICNET (Taiwan),

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Köln)

Τιμή τεύχους

Φυσικών προσώπων 5€

Νομικών προσώπων 10€

ISSN 1105-655X

EXERCISE & SOCIETY: Journal of Sports Science

Biannual Publication of the Department of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace

Responsible for the Edition: Prof. Christos Kabitsis and Prof. Athanassios Laios

Editorial Policy: Open to contributors from Greece and abroad. The "Exercise & Society: Journal of Sports Science" publishes research papers and reviews in all areas of Physical Education and Sports Science. All manuscripts are referred anonymously by two reviewers.

Editorial correspondence: Prof. Christos Kabitsis, Democritus University of Thrace, Department of Physical Education & Sport Science, 69100 Komotini, Greece

Tel: +302531 0 39621 Fax: +302531 0 39623 Printed in Greece ISSN 1105-655X

τητα. Πραγματοποιήθηκε συλλογή των μέσων όρων της συνολικής βαθμολογίας κάθε ομάδας αγωνισμάτων. Οι γραφικές παραστάσεις των μέσων όρων μελετήθηκαν και μέσω περιγραφικής ανάλυσης διαπιστώθηκε μια τάση αύξησης συμμετοχής αγωνισμάτων δύναμης, μείωση της συμμετοχής των αγωνισμάτων ταχύτητας και σταθερή συμμετοχή αγωνισμάτων αντοχής και αλτικότητας. Συμπερασματικά η τάση αυτή πιθανόν οφείλεται στο μεγάλο περιθώριο βελτίωσης τεχνικών και φυσιολογικών παραγόντων

473 ΜΟΡΦΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

Προτασένια Σ., Σαρρή Κ., Τσουλφάς Χ., Αντωνίου Π., Μαλλιάκας Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί αν χρησιμοποιούνται ψυχολογικές παρεμβάσεις και συγκεκριμένα η σημασία των τεχνικών χαλάρωσης και η επίδραση τους στο άθλημα της αντισφαίρισης. Η έρευνα αφορούσε τον χώρο των σχετικών επιστημονικών δημοσιεύσεων και έγινε σύμφωνα με την μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης ξένων και Ελληνικών άρθρων. Διαπιστώθηκε ότι οι τεχνικές χαλάρωσης αποτελούν για τους ερευνητές ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της διαδικασίας της προπόνησης και ότι είναι πολύ σημαντικό να διδαχτεί έστω και μία τεχνική χαλάρωσης. Μέσα από τα πολλά είδη των τεχνικών χαλάρωσης, αυτή που δείχνει να έχει την μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και προτιμάται από την πλειοψηφία των ερευνητών είναι εκείνη της προοδευτικής χαλάρωσης. Σύμφωνα με τον μεγαλύτερο αριθμό άρθρων, εκτός από λίγες εξαιρέσεις, υπάρχει η πεποίθηση ότι η απόδοση στην αντισφαίριση επηρεάζεται θετικά. Παραμένει μονάχα μια ασάφεια όσον αφορά το χρονικό διάστημα που απαιτείται για την εφαρμογή της τεχνικής ώστε να δώσει τα αναμενόμενα αποτελέσματα. Τέλος απορρέει το συμπέρασμα πως δεν υπάρχει άμεση σχέση της βελτίωσης της απόδοσης και της χρονικής στιγμής κατά το οποίο γίνεται η εφαρμογή της τεχνικής χαλάρωσης (πριν ή μετά τον αγώνα).

474 KRITERIEN FÜR DIE AUSWAHL UND ORIENTIERUNG VON SCHÜLERN FÜR DEN WAHLBEREICH SPORT AN DEN GYMNASIEN

F. Yaylaci

Akdeniz Universitat Leibeserziehung und Sport Hochschule, Antalya - Turkei

Ziele: Die Studie zielt darauf ab, die relevanten Kriterien für die Auswahl der Schülerinnen und Schüler für den Wahlbereich Sport an den Gymnasien zu bestimmen. Der genannte Wahlbereich bildet in der Regel die Quelle für die Fachbereiche u.a. Sportlehrer, Trainer und Freizeitgestalter an den Universitäten und Hochschulen. Methoden: Die Untersuchung ist eine Fallstudie. Befragt wurden 108 von insgesamt 152 Sportlehrern, die in Antalya tätig sind. Der Fragebogen besteht aus drei Teilen:

a.) Fragen bezüglich der Lehrer b.) Auswahlkriterien c.) Orientierungspraktiken sowie aus insgesamt 36 Fragen. Die statistischen Analysen beruhen u.a. auf Pearson Korrelation, Faktor Analysen und Chi-Quadrat Analysen sowie Variationen.

Ergebnisse: Die an der Befragung teilgenommenen Pädagoginnen setzen sich zu 36,1 Prozent aus Lehrerinnen und 63,9 aus Lehrern zusammen. Der Zuversichtskoeffizient für die unteren Dimensionen beträgt: Psychomotor-Kriterien (Alpha 0,7888); Geistige Kriterien (Alpha 0,5827); Sinnliche Kriterien

(Alpha 0,5239); Ausführungskriterien (Alpha 0,4223). Psychomotor - Sinnlich ($r=0,533$; $p=0,00$); Psychomotor-Ausfuhrung ($r=0,291$; $p=0,002$). Summe Psychomotor ($r=0,828$; $p=0,00$); Summe Geistige ($r=0,429$; $p=0,00$); Summe Sinnliche ($r=0,661$; $p=0,00$); Summe Verfahren ($r=0,572$; $p=0,00$) zwischen den einzelnen Bereichen wurde eine sinnliche Beziehung festgestellt ($p<0,05$). Schlussfolgerungen: Es stellt sich heraus, dass die Orientierung in der Zeit des Gymnasiums für die spätere Aufnahme des Studiums auf dem Gebiet Sport enorm wichtig ist. Dementsprechend wird vorgeschlagen, dass auf der Grundlage der hier entwickelten Kriterien und in Kooperation mit dem verantwortlichen Ministerium für Nationale Erziehung ein Pilotprojekt eingeleitet und das geltende Verfahren geändert wird.

- 475 **ΝΕΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΩΝ ΤΕΦΑΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ, ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΧΟΡΟΥ**
 Ρόζου Ε., Καλαϊτζή Μ., Τριγώνης Ι., Κώστα Γ.
 Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Ο χορός ως κινητική δραστηριότητα αναψυχής έχει εδώ και πολλά χρόνια βρει την θέση του στην φυσική αγωγή και την άθληση (Schott, 1998). Παρόλο που οι περισσότεροι συμφωνούν ότι θα έπρεπε στα προγράμματα σπουδών των ΤΕΦΑΑ της Ελλάδας να υπάρχουν ειδικότητες όπως το κλασικό μπαλέτο, ο μοντέρνος χορός, ο σύγχρονος χορός, μέχρι σήμερα οι φοιτητές και οι φοιτήτριες δεν έχουν την δυνατότητα να σπουδάσουν και να ειδικευτούν στις παραπάνω θεματικές κινητικές δραστηριότητες. Σε ερωτηματολόγιο που δόθηκε και συμπληρώθηκε από 157 φοιτητές/τριες των ΤΕΦΑΑ της Θεσσαλονίκης και της Κομοτηνής, διαπιστώθηκε πως η συντριπτική πλειοψηφία των φοιτητριών (91%) και το 45% των φοιτητών επιθυμούν να υπάρξουν οι παραπάνω ειδικότητες στις σχολές τους. Επίσης ένα μεγάλο ποσοστό (23%), αναφέρει πως μετά το τέλος των σπουδών τους στο ΤΕΦΑΑ, θα συνεχίσουν τις σπουδές τους σε ιδιωτικές σχολές χορού για να αποκτήσουν τα τυπικά αλλά και ουσιαστικά προσόντα που θα τους επιτρέψουν να ασχοληθούν ως καθηγήτριες/τες χορού σε δικές τους ή όχι σχολές. Φαίνεται επιτακτική η ανάγκη να αναπροσαρμοστούν τα προγράμματα σπουδών στις νέες απαιτήσεις και επιθυμίες των φοιτητών αλλά και της αγοράς εργασίας. Έτσι ώστε να σταματήσει το τραγικό φαινόμενο μετά από τέσσερα χρόνια σπουδών σε κρατικό πανεπιστήμιο, πτυχιούχοι να αναγκάζονται να πληρώνουν και να φοιτούν σε ιδιωτικές σχολές, πολλές φορές αμφιβόλου ποιότητας, για να αποκτήσουν κάτι που είναι προφανές πως θα μπορούσε και θα έπρεπε να το είχαν ήδη αποκτήσει από τις βασικές τους σπουδές σε ένα από τα ΤΕΦΑΑ της χώρας.

- 476 **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ**
 Σαββάκη Δ., Βολακλής Κ., Κοσμίδου Κ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.
 Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει τις φυσιολογικές προσαρμογές που προκαλούνται μετά την εφαρμογή ενός προγράμματος συνδυασμού μυϊκής ενδυνάμωσης και αερόβιας άσκησης, σε γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης. Έντεκα συνολικά γυναίκες πήραν μέρος στην έρευνα από τις οποίες οι οκτώ ακολούθησαν οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης τουλάχιστον για τέσσερις εβδομάδες. Όλες οι γυναίκες, εκτός από μία, κυοφορούσαν για πρώτη φορά, δεν παρουσίαζαν καμία επιπλοκή στην πορεία της κύησης τους, ήταν απόλυτα υ-