

ΓΥΝΑΙΚΑ & ΑΘΛΗΣΗ

ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΑ ΣΠΟΡ
Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ.

800

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ-ΣΥΝΤΑΞΗΣ:
ΧΑΡΑΧΟΥΣΟΥ ΥΒΟΝΝΗ
ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΤΕΦΑΑ ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Αλμπανίδης Ε.	Καταρτζη Ε.	Σκουφας Δ.
Αυγερίνος Α.	Κατσικαδελη Α.	Τζιωρτζης Σ.
Γαργαλιανος Δ.	Κούδη Ε.	Τζετζης Γ.
Γιαγκαζογλου Π.	Κούρτεσης Θ.	Τριγωνης Ι.
Γιαννακος Α.	Κούτεντακης Ι.	Τσαμούρτζης Ε.
Διπλα Κ.	Κούτσουκη Δ.	Τσαπακιδογ Β.
Δούδα Ε.	Κωνσταντινιδογ Μ.	Τσιοτσιογ Ρ.
Εγαγγελινο Χ.	Κωστα Γ.	Τσιτσκαρης Γ.
Ζαφειριδης Α.	Λαϊος Α.	Τσιτσκαρη Ε.
Ζαχοπούλου Ε.	Λαϊλογλου Α.	Τζορμπατζούδης Χ.
Ζετογ Ε.	Ματσουκα Ο.	Τυροβολα Β.
Ζηση Β.	Μπουρνελη Ν.	Φατουρος Ι.
Ζωγραφου Μ.	Παναγιωτοπουλο Α.	Φαχαντιδογ Α.
Θεοδωρακης Ν.	Παπαδοπουλο Σ.Δ.	Φιλιππογ Φ.
Καμπας Α.	Παπαδοπουλο Σ.Κ.	Φωτιαδογ Ε.
Καμπεριδου Ε.	Παπαδημητριο Α.	Χρονη Σ.
Καμπιτσης Χ.	Πυλιανιδης Θ.	Ψυχογιοντακη Μ.

Επιμέλεια σύνταξης: Παπαδοπούλου Σ.Δ., Λαϊλόγλου Α.

Επιμέλεια έκδοσης-εκτύπωσης: University Studio Press
Αρμενοπούλου 32 Θεσσαλονίκη 54635 • Τηλ. 2310-209637 Fax 2310-216647

Αλληλογραφία, εργασίες για δημοσίευση, συνδρομές
ΠΕΠΓΑΣ ΤΘ 50791 • Θεσσαλονίκη 54014

Ετήσια συνδρομή και εγγραφή στην ΠΕΠΓΑΣ: 30€
Στα οικονομικά τακτοποιημένα μέλη της ΠΕΠΓΑΣ αποστέλλεται δωρεάν

Contents

Editorial	5
Scientific Studies	9
➤ Physical activity as social network and social support in older women's quality of life <i>Y. Harahousou</i>	9
➤ The effect of volleyball training on throwing velocity in female children <i>K. Panagiotidou, S.D. Papadopoulou, E. Bassa, M. Ritzaleou, D. Skoufas</i>	18
➤ Fatigue and recovery differences between women and pre-pubertal girls after a protocol of submaximal sustained fatigue test <i>C. Hatzikotoulas, K. Panagiotidou, S.D. Papadopoulou, A. Yiannakos, D. Skoufas, Ch. Kotzamanidis</i>	29
➤ The influence of mental efficacy and physical activity on "ageing well" of older persons <i>A. Lailoglou, Y. Harahousou, Ch. Kabitsis, S.D. Papadopoulou, Ch. Nasioudis</i>	41
➤ Demographic and professional characteristics of the coaches of the Greek Volleyball clubs <i>A. Drakou, Ch. Kabitsis, Y. Harahousou</i>	55
➤ The effects of exercise on dynamic balance and muscular coordination in older women through outdoor activities <i>O. Matsouka, I. Trigonis, S.D. Papadopoulou</i>	67
➤ Comparison between Greek and foreign students in terms of obesity and the weekly number of steps, using pedometers <i>Ch. Gerani, Ch. Kabitsis, Y. Harahousou</i>	81

Περιεχόμενα

Από τη σύνταξη	5
Επιστημονικές Εργασίες	9
➤ Η φυσική δραστηριότητα ως κοινωνικό δίκτυο και παροχή κοινωνικής υποστήριξης στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων γυναικών Y. Χαραχούσου	9
➤ Η επίδραση της προπόνησης πετοσφαιρίσης στη ριπτική ικανότητα κοριτσιών παιδικής ηλικίας <i>Παναγιωτίδου Α., Παπαδοπούλου Σ.Δ., Μπάσσα Ε., Ριτζαλέου Μ., Σκούφας Δ.</i>	18
➤ Διαφορές μεταξύ γυναικών και προεφήβων κοριτσιών στην κόπωση και αποκατάσταση μετά από ένα πρωτόκολλο παρατεταμένης υπομέγιστης ισομετρικής κόπωσης <i>Χατζηκωτούλας Κ., Παναγιωτίδου Κ., Παπαδοπούλου Σ.Δ., Γιαννακός Α., Σκούφας Δ., Κοτζαμανίδης Χ.</i>	29
➤ Η επίδραση της νοητικής αποτελεσματικότητας και της φυσικής δραστηριότητας στην «καλή γήρανση» των ηλικιωμένων <i>Λαϊλόγλου Α., Χαραχούσου Υ., Καμπίτσης Χ., Παπαδοπούλου Σ.Δ., Νασιούδης Χρ.</i>	41
➤ Δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά των προπονητών/τριών στα ελληνικά αθλητικά σωματεία πετοσφαιρίσης <i>Δράκου Α., Καμπίτσης Χ., Χαραχούσου, Υ.</i>	55
➤ Η επίδραση της άσκησης στη δυναμική ισορροπία και τη νευροιμπορτ συναρμογή ηλικιωμένων γυναικών μέσω υπαιθρίων δραστηριοτήτων <i>Ματσούκα Ο., Τριγώνης Ι., Παπαδοπούλου Σ.Δ.</i>	67
➤ Σύγκριση Ελλήνων/ίδων και αλλοδαπών μαθητών/τριών στα επίπεδα παχυσαρκίας και στον εβδομαδιαίο αριθμό βημάτων με τη χορήση βηματομέτρων <i>Γεράνη Χ., Καμπίτσης Χ., Χαραχούσου Υ.</i>	81