

ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ

Με καθυστέρηση και πάλι η Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ. επανέρχεται στην ετήσια πλέον έκδοση του 6ου τόμου για το έτος 2008 του επιστημονικού περιοδικού της «ΓΥΝΑΙΚΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ». Η απόφαση για την ετήσια αντί της εξαμηνιαίας έκδοσης πάρθηκε ύστερα από τη δυσκολία να κρατήσουμε την περιοδικότητα που θέλουμε ως επιστημονικό περιοδικό συγκεκριμένης ύλης. Όμως αυτό σε καμιά περίπτωση δεν μειώνει το ενδιαφέρον μας και τον στόχο μας που είναι η προσεκτική επιλογή τέτοιων εργασιών, ώστε να συμβάλλουν στη γνώση και στην έρευνα θεμάτων που αφορούν τις γυναίκες και τα σπορ μέσα και έξω από την Ελλάδα. Αυτό το ενδιαφέρον μας είναι ιδιαίτερα αυξημένο σήμερα αφού οι γυναίκες έχουν κάνει ένα σημαντικό βήμα στα αθλητικά δρώμενα στη χώρα μας και διεθνώς και χρειάζονται τη γνώση και την έρευνα που τις αφορά άμεσα. Επιπρόσθετα το περιοδικό της Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ., ως το μοναδικό επιστημονικό περιοδικό στην Ελλάδα με γυναικεία αθλητικά θέματα, μπορεί να αποτελέσει τη βάση για τη δημιουργία πολιτικών όλων των υπευθύνων αθλητικών φορέων βελτίωσης της θέσης των γυναικών σε όλα τα αθλητικά δρώμενα τόσο στον χώρο του αθλητισμού όσο και στον χώρο της άσκησης.

Στο παρόν τεύχος υπάρχουν έξι ερευνητικές εργασίες και μία ανασκόπηση. Οι τρεις ερευνητικές εργασίες αφορούν στην προπόνηση αθλητριών και μαθητριών στον χώρο της πετοσφαίρισης και την επίδρασή της στη ριπτική ικανότητά τους, στις συγκρίσεις Ελλήνων/ίδων και αλλοδαπών μαθητών/τριών στα επίπεδα παχυσαρκίας και κίνησης και στην κόπωση και αποκατάσταση κοριτσιών προεφηβικής ηλικίας και ενηλίκων γυναικών μετά από ισομετρική άσκηση. Οι υπόλοιπες τέσσερις εργασίες αφορούν προπονήτριες στον χώρο της πετοσφαίρισης και ηλικιωμένες γυναίκες σε σχέση με τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στη νευρομυϊκή συναρμογή και στην εν γένει πνευματική και κοινωνική τους υγεία.

Πιο συγκεκριμένα, στην ανασκόπηση της η Χαραχούσου Υ. δίνει τους ορισμούς των κοινωνικών δικτύων και της κοινωνικής υποστήριξης όπως αυτά σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα στις ηλικιωμένες γυναίκες. Επειδή στον χώρο της φυσικής δραστηριότητας αυτά τα κοινωνικά υποστηρικτικά δίκτυα μπορεί να είναι διαθέσιμα ή να μην είναι, η συμμετοχή των ηλικιωμένων γυναικών στη φυσική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύεται ή να εμποδίζεται ανάλογα. Στη συνέχεια

εξετάζει τον βαθμό με τον οποίο μια υγιής και αποτελεσματική λειτουργικότητα στις ηλικιωμένες επηρεάζεται από την παρουσία ή απουσία των κοινωνικών υποστηρικτικών συστημάτων.

Η Παναγιωτίδου Α. με τους συνεργάτες της διερεύνησαν την επίδραση της προπόνησης πετοσφαίρισης στην ταχύτητα απελευθέρωσης της μπάλας, σε αθλήτριες και κορίτσια παιδικής ηλικίας. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνουν ότι η ηλικία είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει τη ριπτική ικανότητα σε κορίτσια παιδικής ηλικίας, αθλούμενα και μη, και ότι η προπόνηση πετοσφαίρισης λειτουργεί συσσωρευτικά και διαφοροποιεί τη ριπτική ικανότητα των κοριτσιών στο τέλος της παιδικής ηλικίας.

Ο κ. Χατζηκωτούλας Κ. με τους συνεργάτες του διερεύνησαν την κόπωση και την αποκατάσταση μεταξύ προεφήβων κοριτσιών και ενήλικων γυναικών μετά από ένα πρωτόκολλο υπομέγιστης παρατεταμένης κόπωσης. Από τα αποτελέσματα κατέληξαν ότι οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη απόλυτη δύναμη ενώ παρουσιάζουν ίδια επίπεδα σχετικής δύναμης, ενώ αντίθετα τα κορίτσια δείχνουν ταχύτερη αποκατάσταση σε σχέση με τις γυναίκες και αποδίδουν αυτές τις διαφορές τόσο σε μεταβολικούς, όσο και σε νευρομυϊκούς παράγοντες.

Η Λαϊλόγλου Α. και οι συνεργάτες της διερεύνησαν την επίδραση της νοητικής αποτελεσματικότητας στην «καλή γήρανση» των ηλικιωμένων στην Ελλάδα και κυρίως τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στη νοητική αποτελεσματικότητα και την «καλή γήρανση» των ηλικιωμένων. Οι συγγραφείς συμπεραίνουν ότι η νοητική αποτελεσματικότητα παρουσίασε σημαντική θετική συσχέτιση με την καλή γήρανση και ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας ήταν πολύ σημαντικός και στους δύο αυτούς παράγοντες, αφού τα δραστήρια ηλικιωμένα άτομα παρουσίασαν μεγαλύτερη νοητική αποτελεσματικότητα και καλύτερη γήρανση.

Η Δράκου Α. και οι συνεργάτες της διερεύνησαν τα δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά ανδρών και γυναικών που προπονούν σε ελληνικά αθλητικά σωματεία πετοσφαίρισης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι προπονήτριες είναι σε μειονεκτικότερη θέση από τους προπονητές, αφού μόνο μία στους έξι προπονητές είναι γυναίκα, προπονούν μόνο γυναικεία τμήματα ενώ οι προπονητές τόσο ανδρικά όσο και γυναικεία τμήματα όλων των κατηγοριών και αμείβονται λιγότερο από τους συναδέλφους προπονητές. Προτείνονται προγράμματα ίσων ευκαιριών των δύο φύλων για την προώθηση της γυναίκας προπονήτριας στην πετοσφαίριση.

Η Ματσούκα Ο. και οι συνεργάτες της μελέτησαν την επίδραση της άσκησης σε δύο παραμέτρους της λειτουργικής ικανότητας – τη δυναμική ισορροπία και τη νευρομυϊκή συναρμογή – σε ηλικιωμένες γυναίκες. Από τα αποτελέσματα οι ερευνητές συμπεραίνουν ότι, παρότι οι βελτιώσεις στις παραμέτρους που μετρήθηκαν είναι παρόμοιες με τις βελτιώσεις που διαπιστώνονται όταν η εξάσκηση λαμβάνει χώρα σε κλειστούς χώρους, ο σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης στην ύπαιθρο θεωρείται αναγκαίος με κύριο στόχο τη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας των ηλικιωμένων γυναικών.

Η Γεράνη Χ. και οι συνεργάτες της διερεύνησαν τις διαφορές ανάμεσα σε Έλληνες και αλλοδαπούς μαθητές/τριες στους δείκτες παχυσαρκίας και στην εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν μία υπεροχή των αγοριών έναντι των κοριτσιών στην εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα και στην κατανάλωση θερμίδων. Οι αλλοδαποί μαθητές είχαν χαμηλότερες τιμές στον δείκτη μάζας σώματος (ΒΜΙ). Οι ερευνητές συμπεραίνουν ότι η φυσική δραστηριότητα μαζί με την εξισορροπημένη διατροφή πρέπει να ενταχθούν στο ημερήσιο πρόγραμμα των μαθητών ώστε να αποτελέσουν ασπίδα προστασίας από διάφορες παθήσεις.

Υβόννη Χαραχούσου
Πρόεδρος ΠΕΠΓΑΣ
Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ