

ΓΥΝΑΙΚΑ & ΑΘΛΗΣΗ

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



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ-ΣΥΝΤΑΞΗΣ:

ΛΑΪΛΟΓΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

ΕΙΔΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

ΑΛΜΠΑΝΙΔΗΣ Ε.	ΚΟΪΔΟΥ Ε.	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Σ.Δ.
ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΣ Δ.	ΚΟΤΖΑΜΑΝΙΔΟΥ Μ.	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Σ.Κ.
ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ Δ.	ΚΟΥΪΔΗ Ε.	ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α.
ΓΛΥΝΙΑ Ε.	ΚΟΥΡΤΕΣΗΣ Θ.	ΠΑΠΑΪΑΚΩΒΟΥ Γ.
ΔΑΛΑΜΗΤΡΟΣ Α.	ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΣ Ν.	ΠΥΛΙΑΝΙΔΗΣ Θ.
ΔΟΓΑΝΗΣ Γ.	ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ Δ.	ΣΑΡΑΣΛΑΝΙΔΗΣ Π.
ΔΟΥΔΑ Ε.	ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΑ Μ.	ΣΕΜΑΛΤΙΑΝΟΥ Ε.
ΔΟΥΚΑ Σ.	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ Ξ.	ΣΚΟΥΦΑΣ Δ.
ΔΡΑΚΟΥ Α.	ΚΩΣΤΑ Γ.	ΣΥΚΑΡΑΣ Ε.
ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΥ Χ.	ΛΑΪΛΟΓΛΟΥ Α.	ΤΖΕΤΖΗΣ Γ.
ΖΑΧΟΠΟΥΛΟΥ Ε.	ΛΑΪΟΣ Α.	ΤΣΑΠΑΚΙΔΟΥ Β.
ΖΕΤΟΥ Ε.	ΛΑΠΑΡΙΔΗΣ Κ.	ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ Ρ.
ΖΟΥΝΧΙΑ Α.	ΛΟΥΠΟΣ Δ.	ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε.
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Ν.	ΛΥΚΕΣΑΣ Γ.	ΦΑΧΑΝΤΙΔΟΥ Α.
ΘΩΜΑ Π.	ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.	ΦΩΤΙΑΔΟΥ Ε.
ΚΑΜΠΑΣ Α.	ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΩΤΗΣ Φ.	ΧΑΡΑΧΟΥΣΟΥ Υ.
ΚΑΜΠΕΡΙΔΟΥ Ε.	ΜΗΤΣΙΟΥ Μ.	ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ Κ.
ΚΑΜΠΙΤΣΗΣ Χ.	ΜΠΑΛΑΣΚΑ Π.	ΧΡΟΝΗ Σ.
ΚΑΣΑΜΠΑΛΗΣ Α.	ΜΠΑΣΣΑ Ε.	ΨΥΧΟΥΝΤΑΚΗ Μ.
ΚΑΤΑΡΤΖΗ Ε.	ΝΑΣΙΟΥΔΗΣ Χ.	

Επιμέλεια σύνταξης: Δράκον Α., Λαϊλόγλου Α.

Επιμέλεια εκτύπωσης: University Studio Press

Αρμενοπούλου 32 Θεσσαλονίκη 54635 • Τηλ.: 2310-209637, Fax: 2310-216647

Αλληλογραφία, εργασίες για δημοσίευση, συνδρομές
ΠΕΠΓΑΣ • Βασιλέως Ηρακλείου 37-39 Θεσσαλονίκη 54624 • Τηλ.: 6944-506771

Ετήσια συνδρομή και εγγραφή στην ΠΕΠΓΑΣ 15 € (φοιτητές/φοιτήτριες 10 €)

Στα οικονομικά τακτοποιημένα μέλη της ΠΕΠΓΑΣ προσφέρεται δωρεάν

Contents

Editorial	5
Scientific Studies	7
➤ Study of the physiological, psychological and technical factors of judo performance <i>Ch. Nasioudis, Ch. Kambitsis, Y. Harahousou, A. Lailoglou</i>	7
➤ Media and changes in sport rules – The case of rhythmic gymnastics <i>A. Drakou</i>	20
➤ Lower extremities isokinetic torque differences in healthy elderly women. The effects of an isokinetic strengthening programme <i>E. Semaltianou</i>	28
➤ Investigation of profile and main human needs of sport tourists who visit Cyprus <i>E. Tymviou, G. Yfantidou, G. Costa</i>	37
➤ Sport activity and conditions for assurance women’s integration in higher military educational institutions in Greece <i>E. Kefi Chatzichamperi</i>	45
➤ Gender and leadership skills: Sport entrepreneurship <i>I. Kamberidou</i>	52

Περιεχόμενα

Από την Σύνοψη	5
Επιστημονικές Εργασίες	7
➤ Μελέτη φυσιολογικών, ψυχολογικών και τεχνικών παραγόντων για την απόδοση στο τζούντο <i>Νασσιούδης Χρ., Καμπίτης Χρ., Χαραχούσου Υ., Λαϊλόγλου Α.</i>	7
➤ Μέσα μαζικής ενημέρωσης και αλλαγές στους κανονισμούς αθλημάτων – η περίπτωση της ρυθμικής γυμναστικής <i>Δράκου Α.</i>	20
➤ Διαφορές ισοκινητικής ροπής κάτω άκρων σε υγιείς ηλικιωμένες γυναίκες με ή χωρίς ιστορικό πτώσεων. Η επίδραση ενός προγράμματος ισοκινητικής ενδυνάμωσης <i>Σεμαλτιανού Ε.</i>	28
➤ Διερεύνηση του προφίλ και των κύριων ανθρωπίνων αναγκών στους αθλητικούς τουρίστες που επισκέπτονται την Κύπρο <i>Τύμβιου Ε., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ.</i>	37
➤ Αθλητική δραστηριότητα και προϋποθέσεις διασφάλισης για την ενσωμάτωση των γυναικών στα Ανώτατα Στρατιωτικά Εκπαιδευτικά Ιδρύματα στην Ελλάδα <i>Κέφη-Χατζηχαμπέρη Ε.</i>	45
➤ Φύλο και ηγετικές δεξιότητες: Το αθλητικό επιχειρείν <i>Καμπερίδου Ε.</i>	52

Από την Σύνταξη

Αγαπητά μέλη και φίλοι της Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ.

Με μεγάλη καθυστέρηση και ακόμη μεγαλύτερη προσπάθεια, παρά την δύσκολη οικονομικά περίοδο που βιώνουμε, καταφέραμε με την υποστήριξή σας να εκδώσουμε το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας. Θελήσαμε, κόντρα στους καιρούς και για μία τελευταία φορά, να διατηρήσουμε την έντυπη μορφή του επιστημονικού περιοδικού «ΓΥΝΑΙΚΑ & ΑΘΛΗΣΗ». Ήταν ένα «στοίχημα» του νέου διοικητικού συμβουλίου της Π.Ε.Π.Γ.Α.Σ., που συμφωνεί με όσα αναφέρει ο ιστορικός Anthony Grafton για το τυπωμένο κείμενο: «πέρα από την υλικότητά του, το τυπωμένο κείμενο θέτει έναν άξονα χρόνου συμβάλλοντας σε μία εξελικτική διαδικασία, σύμφωνα με την οποία όσα προηγήθηκαν (καθοδική φορά προς το τέλος της τυπωμένης σελίδας, γύρισμα σελίδων) αποτελούν το εφαλτήριο για όσα έπονται. Αυτή η χρονική και βαθύτατα εσωτερική διάσταση της παραδοσιακής ανάγνωσης κάνει το έντυπο κείμενο να παραμένει προνομιακό μέσο διάδοσης της γνώσης, επικοινωνίας, απόλαυσης και συγκρότησης του εγώ».

Η απόφασή μας, το επόμενο τεύχος να είναι σε ψηφιακή μορφή, ήταν κυρίως οικονομική απόφαση. Έτσι λοιπόν, το επόμενο τεύχος θα βρίσκεται στην επίσημη ιστοσελίδα μας (www.perpgas), μαζί με το αρχείο των έντυπων τευχών. Η αλλαγή αυτή σηματοδοτεί λιγότερο ένα «τέλος εποχής» και περισσότερο μία κίνηση εναρμόνισης με την οικονομική και κοινωνική πραγματικότητα. Το επιστημονικό περιοδικό «ΓΥΝΑΙΚΑ & ΑΘΛΗΣΗ» θα συνεχίσει να προσεγγίζει διεπιστημονικά όλα τα γνωστικά αντικείμενα της αθλητικής επιστήμης με ερευνητικό προσανατολισμό σε θέματα που αφορούν την γυναίκα στην Ελλάδα και διεθνώς, συμβάλλοντας στην προαγωγή του ρόλου της στα αθλητικά δρώμενα.

Το παρόν τεύχος περιλαμβάνει τέσσερις ερευνητικές εργασίες και μια επαγγελματική. Πιο συγκεκριμένα, ο κ. Νασιούδης Χ. και οι συνεργάτες του μελέτησαν το επίπεδο των φυσιολογικών και ψυχολογικών καθώς και τεχνικών παραμέτρων των αθλητών/τριών του τζούντο, επιδιώκοντας να προσδιορίσουν ποια από αυτές έχει την μεγαλύτερη βαρύτητα στην τελική κατάταξη των αθλητών/τριών κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα, η τελική κατάταξη των αθλητών/τριών στον αγώνα προβλέφθηκε σημαντικά κυρίως από τη μέση αποτελεσματικότητα τεχνικής και τον συνολικό δείκτη ψυχολογικών δεξιοτήτων, ενώ μικρότερη συνεισφορά είχε ο συνολικός δείκτης φυσιολογικών παραμέτρων και ο συνολικός αριθμός ρίψεων.

Η κ. Δράκου Α. κατέγραψε τις αλλαγές των κανονισμών της ρυθμικής γυμναστικής σε γενικά θέματα (αριθμός αγωνισμάτων, αριθμός και ενδυμασία αθλητριών, μουσική συνοδεία) και μελέτησε τον ρόλο που μπορεί να έπαιξαν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης στις αλλαγές αυτές. Από τη συζήτηση φάνηκε ότι η πρόθεση των αλλαγών ήταν να

γίνει το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής ακόμη πιο ελκυστικό για τα ΜΜΕ με ότι αυτό συνεπάγεται (χορηγίες, αύξηση συμμετοχής).

Η κ. Σεμαλτιανού Ε. διερεύνησε την πιθανότητα ύπαρξης διαφορών στην ισοκινητική ροπή των μυών της άρθρωσης του γόνατος σε ηλικιωμένες γυναίκες με ή χωρίς ιστορικό πτώσεων και την επίδραση ενός στοχευμένου προγράμματος ισοκινητικής ενδυνάμωσης στη μείωση των πιθανών διαφορών. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι το πρόγραμμα ισοκινητικής εξάσκησης οκτώ εβδομάδων με σκοπό την πρόληψη των πτώσεων είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για την αύξηση της δύναμης και της ισχύος των μυών της άρθρωσης του γόνατος σε ηλικιωμένες γυναίκες. Επίσης προκύπτει ότι τα άτομα με ιστορικό πτώσεων έχουν χαμηλότερα επίπεδα δύναμης και ροπής σε σχέση με τα άτομα που δεν έχουν ιστορικό πτώσεων.

Η κ. Τύμβιου Ε. και οι συνεργάτες της διερεύνησαν τις κύριες ανθρώπινες ανάγκες των αθλητικών τουριστών που επισκέπτονται την Κύπρο, επιβεβαιώνοντας τους έξι παράγοντες των ανθρωπίνων αναγκών από την πυραμίδα του Maslow. Όσον αφορά στις αθλητικές δραστηριότητες που προτιμούν να κάνουν στις διακοπές τους, τα μεγαλύτερα ποσοστά παρουσιάστηκαν στην ποδηλασία και την πετοσφαίριση παραλίας.

Η κ. Κέφη-Χατζηχαμπέρη Ε. εξέτασε την αθλητική συμμετοχή των γυναικών στις στρατιωτικές σχολές της Ελλάδος και συγκεκριμένα στις αθλητικές δραστηριότητες που προάγουν την ενσωμάτωση του γυναικείου φύλου στις 3 (τρεις) μάχιμες στρατιωτικές σχολές της χώρας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες σπουδάστριες των τριών στρατιωτικών σχολών εμφανίζονται να συμμετέχουν με τις ίδιες προϋποθέσεις με τους άνδρες σπουδαστές στη κοινή αθλητική δραστηριότητα. Η κοινή αθλητική συμμετοχή και ενασχόληση φαίνεται να προωθεί την ενσωμάτωση των γυναικών στις μάχιμες στρατιωτικές σχολές, στη στρατιωτική ομάδα ή λόχο.

Τέλος, η κ. Καμπερίδου, με την επαγγελματική της εργασία επιδίωξε να αναδείξει σημαντικούς συσχετισμούς μεταξύ αθλητικής εμπειρίας και πετυχημένης επιχειρηματικότητας. Μέσα από τις συνεντεύξεις επτά επιτυχημένων ελληνίδων αθλητριών, γυμναστριών και ακτιβιστριών που έχουν διαπρέψει στην αθλητική επιχειρηματικότητα, επιβεβαιώθηκε η σχέση μεταξύ αθλητικής εμπειρίας και πετυχημένης επιχειρηματικότητας.

Υπεύθυνες Έκδοσης-Σύνταξης
«ΓΥΝΑΙΚΑ & ΑΘΛΗΣΗ»

Αλεξάνδρα Λαϊλόγλου, Ph.D
Πρόεδρος ΠΕΠΓΑΣ

Αμαλία Δράκου, Ph.D
Αντιπρόεδρος ΠΕΠΓΑΣ