



Αθλητισμός & Υγεία

Υπεύθυνος Έκδοσης:
Οικονόμου Χαράλαμπος
Προϊστάμενος Κ.Ξ.Γ.Φ.Α.

Συντάκτης:
Γκότσης Κωνσταντίνος
Καθηγητής Φ.Α.

Τεύχος 4^ο
Σεπτέμβρης- Δεκέμβρης 2008

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ Τ.Ε.Ι. ΣΕΡΡΩΝ 2008-09

| ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ | 11:00-21:30 | 11:00-21:30 | 11:00-21:30 | 11:00-21:30 | 11:00-21:30 |
| ΒΟΛΕΪ | | 20:00-22:00 | | | |
| ΑΕΡΟΒΙΚΗ | 18:00-20:00 | 17:00-19:00 | | 18:00-20:00 | |
| ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ | | 15:00-17:00 | 15:00-17:00 | | |
| ΜΠΑΣΚΕΤ | 18:30-20:30 | | 20:00-22:00 | | |
| ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ | | 19:00-20:00 | | 18:00-20:00 | |
| ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | | 18:00-19:00 | 16:30-18:00 | | |
| ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ-ΠΟΛΟ | | | 09:00-11:00 | 09:00-11:00 | |
| ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ | | | 17:30-19:00 | 16:00-18:00 | 11:00-13:00 |
| ΤΑΕ KWON DO | 17:15-21:15 | 19:15-21:15 | | 19:30-20:30 | |
| ΛΑΤΙΝ ΧΟΡΟΙ | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | | 18:00-19:00 | |

ΒΟΛΕΪ γίνεται στο κλειστό γυμναστήριο της Ομόνοιας (δίπλα στο Αυτοκινητοδρόμιο).

ΜΠΑΣΚΕΤ γίνεται στο κλειστό γυμναστήριο Τ.Ε.Φ.Α.Α. (δίπλα στο Εθνικό Στάδιο).

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ γίνεται στα γήπεδα νότια του Τ.Ε.Ι. (Ανατολής).

Έρευνα του Γυμναστηρίου του Τ.Ε.Ι. Σερρών που καταγράφει το βαθμό εμφάνισης συμπεριφορών υγείας που αφορούν την φυσική δραστηριότητα, το κάπνισμα, το αλκοόλ, σε σπουδαστές του Τ.Ε.Ι. Σερρών.

Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να καταγράψει βαθμό εμφάνισης συμπεριφορών υγείας που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα, το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ, σε φοιτητές των Τ.Ε.Ι. της επαρχίας (Τ.Ε.Ι. Σερρών) και να τις μελετήσει μέσα από τις θεωρίες Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (ΘΣΣ, Ajzen, 1991) και Σταδίων Αλλαγής (ΜΣΑ, Prochaska & DiClemente, 1983).

Για το λόγο αυτό καταγράφηκαν η πρόθεση, οι στάσεις, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς, τα κοινωνικά πρότυπα, η αυτοταυτότητα, η αντιλαμβανόμενη ενημέρωση, αναφορικά με κάθε μία από τις παραπάνω συμπεριφορές σε 245 φοιτητές του ΤΕΙ Σερρών (Μ=21.10 ±2.18 ετών), χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια έγκυρα και αξιόπιστα για τον ελληνικό πληθυσμό.

Καταγράφηκε ακόμη ο βαθμός εκδήλωσης κάθε συμπεριφοράς δύο φορές με χρονική απόσταση ενός μήνα. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης έδειξαν ότι στην πρόβλεψη της πρόθεσης για κάπνισμα ($R^2 = .93$, $p < .001$) συνεισέφεραν σημαντικά ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς και η αυτοταυτότητα ($p < .001$). Στην πρόβλεψη της πρόθεσης για άσκηση ($R^2 = .87$, $p < .001$) συνεισέφεραν οι στάσεις, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος και η αυτοταυτότητα ($p < .001$).





Τέλος, στην πρόθεση της πρόβλεψης για κατανάλωση αλκοόλ ($R^2=.86, p<.001$) συνεισέφεραν ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος ($p<.001$), το κοινωνικό πρότυπο και η αυτοταυτότητα ($p<.05$). Στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς καπνίσματος στη Β' μέτρηση ($R^2= .82, p<.001$) συνεισέφερε σημαντικά μόνο ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της συμπεριφοράς, κάτι που βρέθηκε και για την άσκηση ($R^2= .53, p<.05$). Στην πρόβλεψη της κατανάλωσης αλκοόλ ($R^2= .56, p<.001$) στατιστικά σημαντικά συνεισέφεραν μόνο οι στάσεις. Τα παραπάνω αποτελέσματα δείχνουν ότι το μοντέλο της ΘΣΣ επαληθεύεται μερικώς και υπογραμμίζουν τη σημασία του αντιλαμβανόμενου ελέγχου της συμπεριφοράς για την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών.

Λέξεις- κλειδιά : Φοιτητές, κάπνισμα, φυσική δραστηριότητα, κατανάλωση αλκοόλ, θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, Μοντέλο Σταδίων Αλλαγής.

Από την συνεργάτρια και Κ.Φ.Α.ΜΔ Βασιλική Λύσσα

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΦΟΙΤΗΤΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ 2009

Τα παρακάτω αθλήματα θα διεξαχθούν από τα αντίστοιχα Πανεπιστήμια και Τ.Ε.Ι. μέσα στο 2009.

- 1. ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**
- 2. ΤΕΝΝΙΣ/ΣΚΑΚΙ/ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Πανεπιστήμιο Κρήτης (Ρέθυμνο)
Πολυτεχνείο Κρήτης (Χανιά)



3. **ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**
4. **ΤΖΟΥΝΤΟ/ΚΑΡΑΤΕ/ΤΑΕΚWONDO**
5. **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ/ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**
6. **ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΕΣ**
7. **ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ**
8. **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5x5**
9. **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**
10. **BEACH VOLLEY**
11. **ΑΝΩΜΑΛΟΣ ΔΡΟΜΟΣ**
12. **ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Πανεπιστήμιο Πάτρας (Πάτρα)
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Βόλος)
Τ.Ε.Ι. Χαλκίδας (Χαλκίδα)
Τ.Ε.Ι. Σερρών (Σέρρες)
Πανεπιστήμιο Κρήτης (Ηράκλειο)
Πανεπιστήμιο Κρήτης (Ηράκλειο)
Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων (Ιωάννινα)
Πανεπιστήμιο Κρήτης (Ρέθυμνο)
Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης (Ημαθία)
Τ.Ε.Ι. Λάρισας (Λάρισα)

Παρακαλούνται οι άμεσα ενδιαφερόμενοι σπουδαστές του Τ.Ε.Ι. Σερρών να επικοινωνήσουν με το Γυμναστήριο και τους Καθηγητές Φ.Α. για την ενημέρωσή τους.

Σχολή Ιστιοπλοΐας στο Τ.Ε.Ι. Σερρών.



Πραγματοποιήθηκαν μέσα στον Οκτώβριο στο Αμφιθέατρο Σ.Τ.Ε.Φ. του Τ.Ε.Ι. Σερρών μαθήματα Ιστιοπλοΐας για δίπλωμα «Καπετάνιου», από τον καθηγητή του Τ.Ε.Ι. Σερρών, Σταύρο Παπαϊωάννου. Το πρακτικό μέρος των μαθημάτων πραγματοποιήθηκε στην Καλαμαριά.



Η συμβουλή μας

Οι αλλαγές κανονισμών στην Καλαθοσφαίριση.

Στο πλαίσιο της ενημέρωσης των σπουδαστών, αλλά και όλων των αναγνωστών του περιοδικού μας για την προσαρμογή των ευρωπαϊκών κανονισμών προς τους κανονισμούς του επαγγελματικού Αμερικανικού Μπάσκετ.



Οι αλλαγές ισχύουν από τον Οκτώβρη του 2008.

- ★ Η γραμμή των τριών πόντων μεταφέρεται από τα 6,25 στα 6,75μ. και η ανανέωση των 24" μετά από παράβαση αλλάζει ανάλογα με τον χρόνο επίθεσης.
- ★ Ακόμη οι παίκτες δεν μπορούν να φορούν κάποιο μπλουζάκι κάτω από την εμφάνισή τους. Η μπάλα θεωρείται ότι μεταφέρθηκε στην επίθεση όταν και τα δύο πόδια (αλλά και η μπάλα) έχουν περάσει την γραμμή του κέντρου.
- ★ Ο παίκτης αποκτά δικαίωμα να πέσει και να κυλήσει στο παρκέ κρατώντας την μπάλα χωρίς να χρεώνεται με βήματα.
- ★ Ο παίκτης που θα βγάλει την μπάλα μέσα από την στεφάνη θα τιμωρείται με τεχνική ποινή. Το καλάθι θα μετράει κανονικά.
- ★ Ο παίκτης που θα χρησιμοποιήσει τους αγκώνες του κουνώντας τους χωρίς προφανή λόγο κατά την διεκδίκηση του ριμπάουντ, θα τιμωρείται με τεχνική ποινή.
Μετά το 2010 θα υπάρξουν και άλλες αλλαγές κανονισμών για τις οποίες θα σας ενημερώσουμε στα επόμενα τεύχη.

Παριόπουλος Γεώργιος, ΜD- Κ.Φ.Α..

