

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΞΙΟΥΠΟΛΗΣ**

**ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ  
ΜΙΑ ΕΦΑΡΜΟΣΙΜΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**

**ΜΑΡΤΙΟΣ 2011**

**ΥΠΕΥΘ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΤΣΕΛΕΠΗΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ MSc**

Εισαγωγή.....	3
Σκοπός & Μεθοδολογία.....	7
Πίνακες & Διαγράμματα Φυσικών Δραστηριοτήτων.....	9-16
Αεροβίωση & Αυτοέλεγχος.....	17
Πίνακας Ημερών & Δραστηριοτήτων.....	18
Συζήτηση – Συμπεράσματα.....	19
Η Ομάδα των Μαθητών.....	20
Βιβλιογραφία.....	21

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σχέση των παιδιών με την τεχνολογία και την πληροφορική και οι επιδράσεις των μηνυμάτων τους πάνω στα παιδιά είναι ένα θέμα, που απασχολεί τόσο σε επιστημονικό όσο και σε καθημερινό επίπεδο.

Το κυρίως πρόβλημα είναι η δυνατότητα ή μη του ανθρώπου να διαχειριστεί, και εν μέρει να "προστατευθεί", από τον καθημερινό κατακλυσμό πληροφοριών και μηνυμάτων που δέχεται. Το πρόβλημα στο οποίο αυτό το ερώτημα παραπέμπει, είναι εξαιρετικά περίπλοκο ακόμη και στο επίπεδο των ενηλίκων. Όταν όμως εξειδικεύεται ως προς τα παιδιά, γίνεται ακόμη πιο περίπλοκο, μιας και ως χώρος είναι πολύ πιο ευαίσθητος απ' αυτόν των ενηλίκων και κατά κάποιο τρόπο πιο δύσκολος να ερευνηθεί λόγω της μεταβλητότητάς του.

Ο χώρος των Νέων Τεχνολογιών αποτελεί ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο εμφανίζονται «ευφυή» μηχανήματα με δυνατότητες που εξελίσσονται ραγδαία και απρόβλεπτα. Τα μηχανήματα αυτά, με τις εκπληκτικά απεριόριστες δυνατότητές τους, συνοδεύονται κατ' επέκταση και από μια φόρτιση, η οποία οδηγεί συνήθως στη δημιουργία ενός κλίματος μυθοποίησης ή υπερεκτίμησης των δυνατοτήτων αυτών των μηχανημάτων.

Το γεγονός αυτό της μυθοποίησης των Νέων Τεχνολογιών σε συνδυασμό και με την εμπειρία των άλλων χωρών όπου παρατηρήθηκε το φαινόμενο της βίαιης εισβολής των Η/Υ χωρίς την απαραίτητη προετοιμασία και υποστήριξη, προβάλλει την ανάγκη της ευαισθητοποίησης απέναντι στις Νέες Τεχνολογίες και ειδικά στην προοπτική ενσωμάτωσης αυτών στο χώρο της Εκπαίδευσης.

Στο δρόμο μας όμως προς την Κοινωνία της Γνώσης διαβαίνουμε τώρα έντονα την περίοδο της πληθωριστικής εικόνας και της υπερεπικοινωνίας (κινητά, διαδίκτυο), που μαζικοποιήθηκαν με γρήγορους ρυθμούς. Ο Ψηφιακός κόσμος γιγαντώθηκε και έχει κατακτήσει τη Φωτογραφία, την τηλεόραση και τον Κινηματογράφο. Η σχέση Πληροφορικής και Τέχνης ενισχύεται κάθε μέρα και διαπερνώντας από τη μετάλλαξη της Φωτογραφίας σε ελεγχόμενη Φωτογραφία, του Εικαστικού έργου σε πολυπλοκότερο και κατά βούληση μεταβαλλόμενο Εικαστικό Περιβάλλον και του Κινηματογράφου σε Κόσμο Τρισδιάστατων Αντικειμένων και Προσώπων πλήρως ψηφιοποιημένων καλύπτει όλο το φάσμα του αναγκαίου υπόβαθρου για να προκύψει ο εξατομικευμένος κινηματογράφος μαζικής χρήσης (η λεγόμενη 9η Τέχνη).

Η 9η Τέχνη εξατομικεύει το θέαμα, δίνει στον κάθε άνθρωπο την δυνατότητα να επιλέγει το σενάριο, τους ηθοποιούς ακόμη και από το πραγματικό του συγγενικό περιβάλλον ή τον ίδιο του τον εαυτό, να κτίζει εναλλακτικά σενάρια, να κάνει μίξεις από προϋπάρχοντα έργα με τις ελεγχόμενες επιθυμητές αλλαγές, να αυτοματοποιεί τις αλλαγές στα αντικείμενα και τα πρόσωπα είτε με προδιαγεγραμμένο τρόπο είτε τυχαία. Η 9η Τέχνη δίνει στον εικονικό κόσμο μία ελεγχόμενη μεταβολή ακίνδυνη ή επικίνδυνη, κυρίως όταν αναπαριστά εναλλακτικά σενάρια της πραγματικής ζωής.

Τα πρώτα τεχνολογικά επιτεύγματα του ανθρώπου είχαν το χαρακτηριστικό ότι προέκυπταν με αρκετά αργούς ρυθμούς και γενικά υπήρχε αρκετός χρόνος για να αποδεχτεί ο άνθρωπος οποιαδήποτε κοινωνική, οικονομική αλλά και πολιτισμική μετάλλαξη που τα συνόδευε. Έτσι η πυρίτιδα, ο ηλεκτρισμός, η ατμομηχανή, οι διάφορες μορφές ενέργειας, η τεχνολογία των μετάλλων, η φωτογραφία, το αυτοκίνητο, ο κινηματογράφος, το αεροπλάνο, το ραδιόφωνο κ.ά. άλλαξαν ριζικά το περιβάλλον στο οποίο δρα ο άνθρωπος τα τελευταία διακόσια χρόνια με βαθμιαίο και ελεγχόμενο ρυθμό, **αλλά δεν επηρέασαν δραστικά τον προσωπικό του χρόνο, στον τρόπο που τον διαμορφώνει και τον καταναλώνει.**

Το πρώτο ήμισυ του 20ου αιώνα χαρακτηρίστηκε κυρίως από τις χειρονακτικές εργασίες και τη μεγάλη Βιομηχανική επανάσταση. Η ανασφάλεια της επιβίωσης αντιμετωπίζεται με τον καθημερινό μόχθο για το μεροκάματο (Κοινωνία του Μόχθου) και γενικά η έννοια του ελεύθερου χρόνου ήταν άγνωστη στις μεγάλες κοινωνικές μάζες. Ο μέσος χρόνος ζωής ήταν πολύ μικρότερος από το σημερινό και οι διακοπές ήταν πολυτέλεια για τους λίγους.

Στο δεύτερο ήμισυ του 20ου αιώνα ζήσαμε συνταρακτικές αλλαγές στο χώρο της τεχνολογίας, κυρίως όσον αφορά τον τρόπο αποθήκευσης, επεξεργασίας και διάδοσης της Πληροφορίας και της Εικόνας ιδιαίτερα. Η Τηλεόραση, οι Τεχνολογίες της Πληροφορικής και των Επικοινωνιών εξελίχθηκαν ραγδαία και επιδρούν συνεχώς δραστικά στον προσωπικό χρόνο του ανθρώπου. Η Πληροφορική και οι Τηλεπικοινωνίες (οι λεγόμενες Νέες Τεχνολογίες) αναπτύχθηκαν παράλληλα και συνιστούν σήμερα τον ψηφιακό κόσμο καθιερώνοντας μια νέα κοινωνία την «Κοινωνία της Πληροφορίας».

**Τι κάνει όμως τα παιδιά να έλκονται από τον υπολογιστή αφιερώνοντας τόσο πολύτιμο χρόνο για παιχνίδια και διαδίκτυο;**

Η φύση του διαδικτύου και των παιχνιδιών είναι τέτοια που ελκύει τα παιδιά. Με το πάτημα ενός κουμπιού μπορούν να ικανοποιήσουν την περιέργειά τους αλλά και την ανάγκη τους για επικοινωνία και άμεση ανταπόκριση. Εξάλλου, ο αυθορμητισμός είναι χαρακτηριστικό των παιδιών, ιδιαίτερα στις μικρότερες ηλικίες.

Η θετική επίδραση των Νέων Τεχνολογιών στη σημερινή εκπαίδευση είναι γεγονός αδιαφιλονίκητο.

**Ωστόσο ο ηλεκτρονικός υπολογιστής καταφέρνει να καθιστά τα παιδιά ακίνητα μπροστά του και φαίνεται να κερδίζει έδαφος ακόμη και από την τηλεόραση με πολύ άσχημες συνέπειες για την σωματική και την ψυχική τους υγεία.**

**Μεγάλα προβλήματα υποκινητικότητας ,παντελής έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, προβλήματα παχυσαρκίας, ψυχολογικά προβλήματα ή βίαιες συμπεριφορές είναι κάποια από τα αποτελέσματα της αλόγιστης και πολύωρης ενασχόλησης με τον υπολογιστή.**

## **ΣΚΟΠΟΣ**

Ο σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι να δείξει εάν μπορεί ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα καταγεγραμμένων Φυσικών Δραστηριοτήτων να μειώσει ή έστω να μετριάσει το χρόνο ενασχόλησης των εφήβων μαθητών με τον υπολογιστή ή την παρακολούθηση προγραμμάτων τηλεόρασης, βραχυπρόθεσμα για την περίοδο κατά την οποία εξελίσσεται, ή εάν μπορεί να προκαλέσει την απαρχή για πιο μόνιμες αλλαγές κινητικής συμπεριφοράς σχετικά με τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου.

## **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

Η Βασική ιδέα για την πραγματοποίηση αυτής της εργασίας με θέμα « Υποκινητικότητα στην εφηβεία. Μια εφαρμόσιμη πρόταση για Αερόβια Άσκηση » πραγματοποιήθηκε με 29 μαθητές της Γ΄ τάξης του Γυμνασίου Αξιούπολης και προήλθε από το γεγονός της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων Φυσικής Δραστηριότητας καθώς και μέτρησης σωματομετρικών χαρακτηριστικών από πίνακες καταγραφής εργασίας των Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής.

Μετά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων καταρτίστηκαν στατιστικοί πίνακες Φυσικής Δραστηριότητας των μαθητών με καταγραφή των δεδομένων και απεικόνιση διαγραμμάτων μέσα από το σύστημα Excel.

Στη συνέχεια με βάση το υπολογιστικό βαθμολογικό σύστημα του Κ.Η. Cooper επιλέχθηκαν 7 συγκεκριμένες φυσικές δραστηριότητες που θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν κατά προτίμηση, έτσι ώστε οι μαθητές να επιλέγουν τουλάχιστον μία την ημέρα για 4 ημέρες σε χρονικό διάστημα ενός προκαθορισμένου μήνα.

Ταυτόχρονα, σε χωριστή στήλη της συγκεκριμένης ημέρας, οι μαθητές κατέγραφαν τον χρόνο που αφιέρωναν στον υπολογιστή για παιχνίδια ή ενασχόληση με το διαδίκτυο ή απλή παρακολούθηση προγραμμάτων στην τηλεόραση.

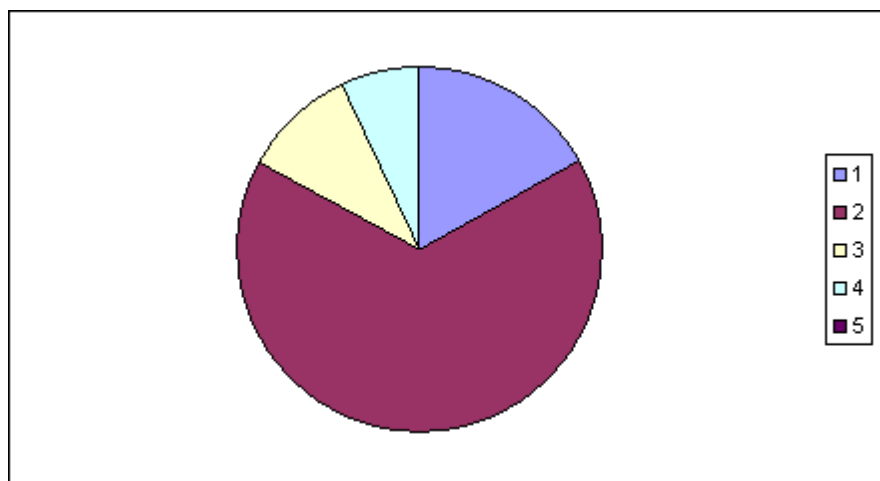
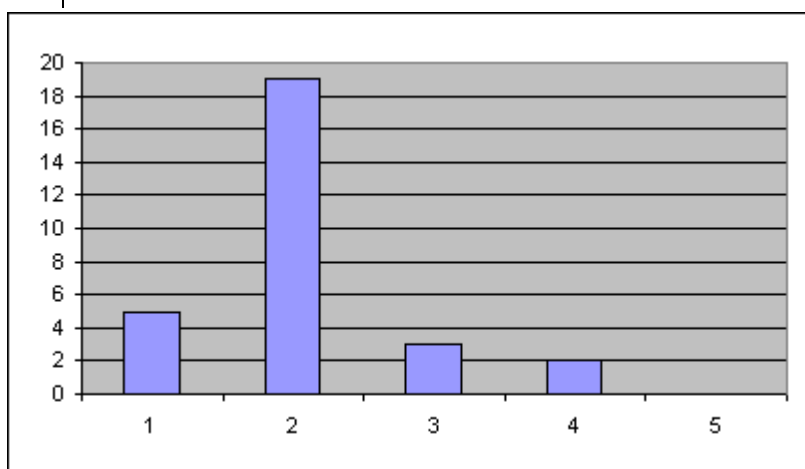




## ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

### ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΚΟΙΜΑΜΑΙ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

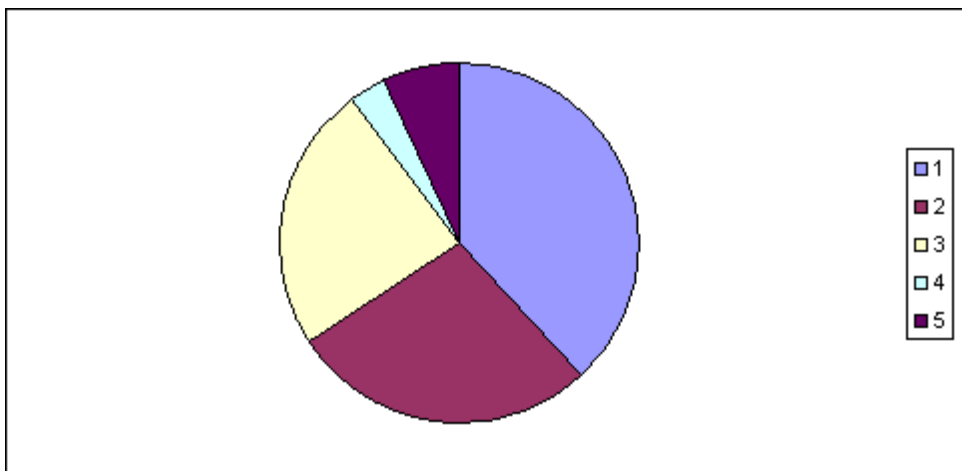
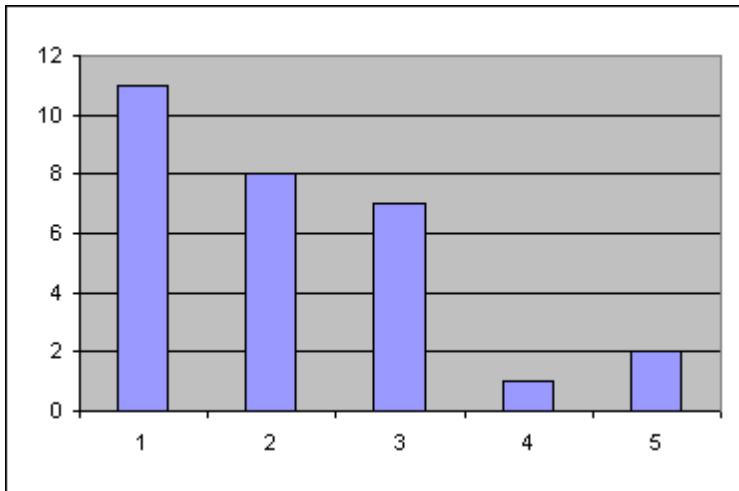
1	[40-42]	5
2	(42-56]	19
3	(56-63]	3
4	(63-72]	2



Ο ύπνος που για αυτήν την ηλικία της εφηβείας είναι το μεγαλύτερο όπλο στις αυξημένες απαιτήσεις των μαθητών φαίνεται να έχουμε ένα ποσοστό που δεν ξεκουράζεται σωστά.

## ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΑΒΑΖΩ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

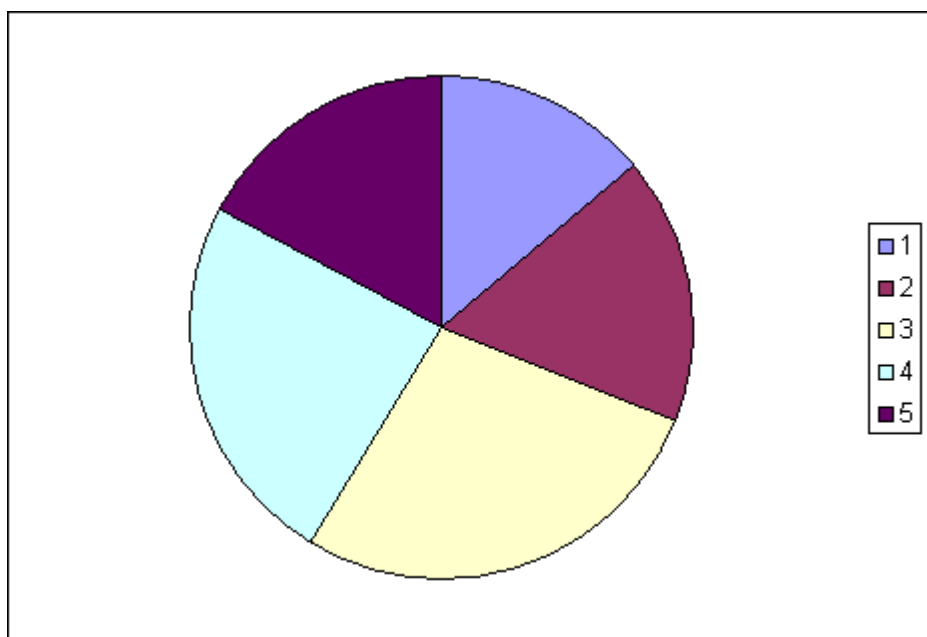
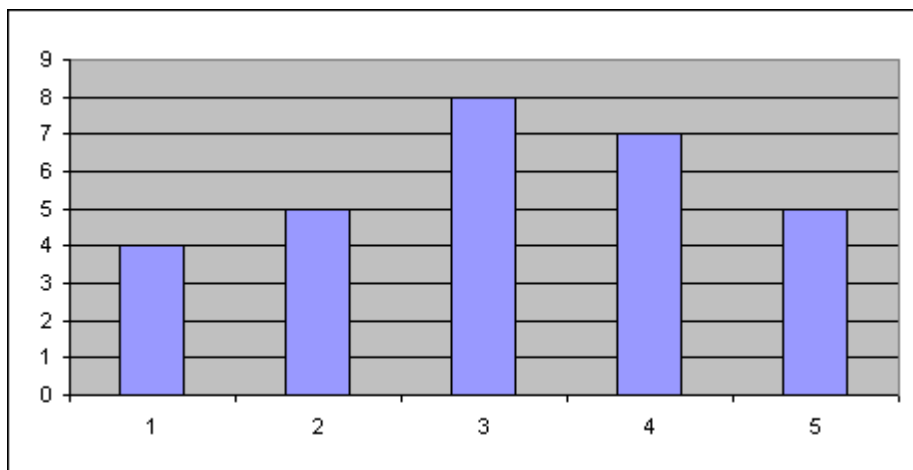
(0-7]	11
(7-14]	8
(14-21]	7
(21-28]	1
(28-35]	2



Μέσα στη γενικότερη κατάσταση των μαθητών όπου φαίνεται να απασχολούνται μερικώς με τη μελέτη των μαθημάτων και κατ'επέκταση με μη κινητικές δραστηριότητες κάτι που έχει σχέση με την λανθασμένη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου

ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΒΛΕΠΩ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ  
ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

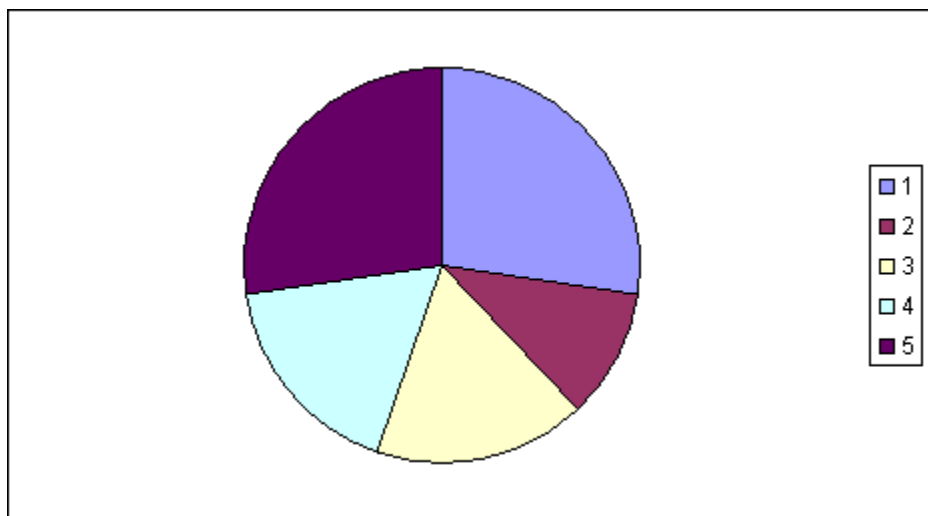
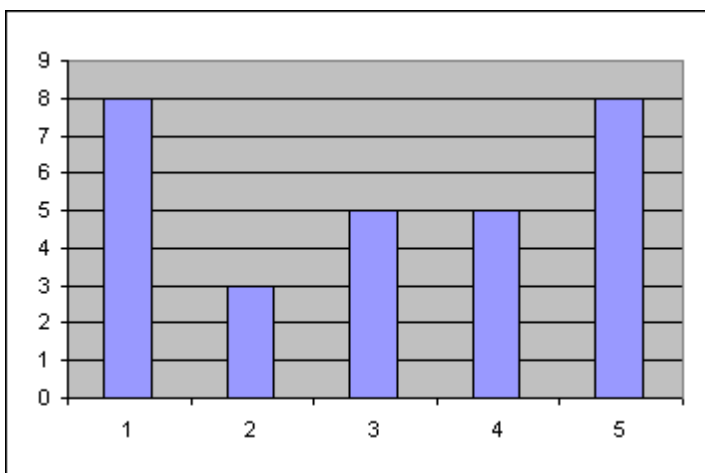
1	(0-7]	4
2	(7-14]	5
3	(14-21]	8
4	(21-28]	7
5	(28-35]	5



Από τις απαντήσεις των μαθητών διαφαίνεται ότι κατά μέσο όρο παρακολουθούν τηλεόραση περίπου 4 ώρες ημερησίως, που είναι αρκετά μεγάλο ποσοστό

ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΠΑΙΖΩ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

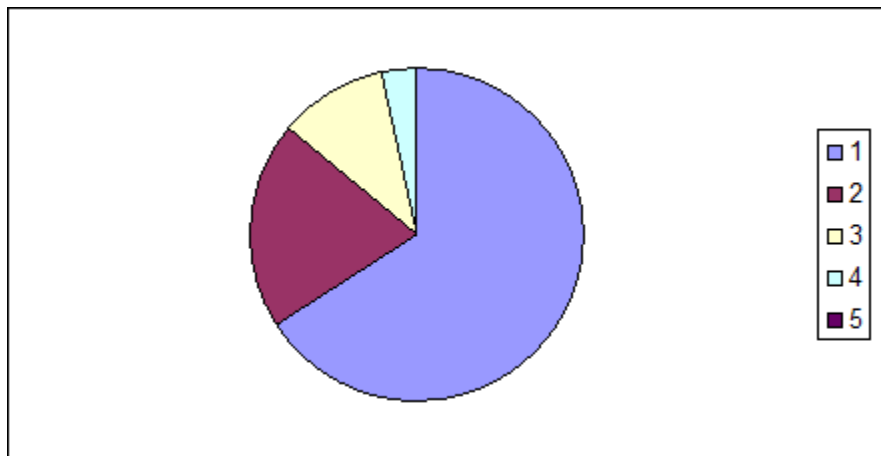
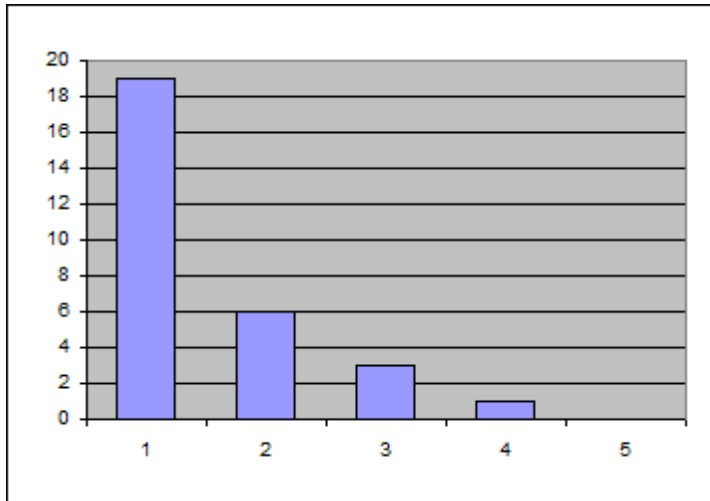
1	(0-7]	8
2	(7-14]	3
3	(14-21]	5
4	(21-28]	5
5	(28-35]	8



Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια καταλαμβάνουν επίσης ένα μεγάλο μέρος του ημερήσιου χρόνου των μαθητών που ανέρχεται στις 4-5 ώρες ημερησίως που κατ' επέκταση σημαίνει 30-35 ώρες εβδομαδιαίως

ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΜΕΝΩ ΚΑΘΙΣΜΕΝΟΣ ΛΟΓΩ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

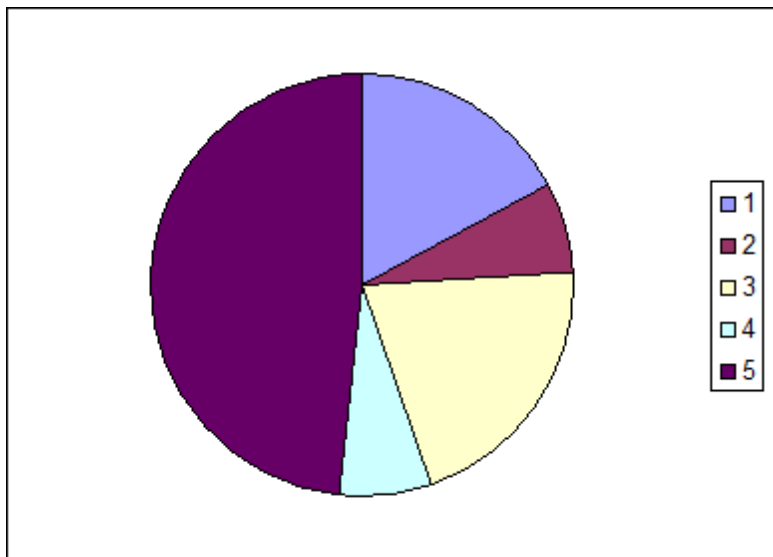
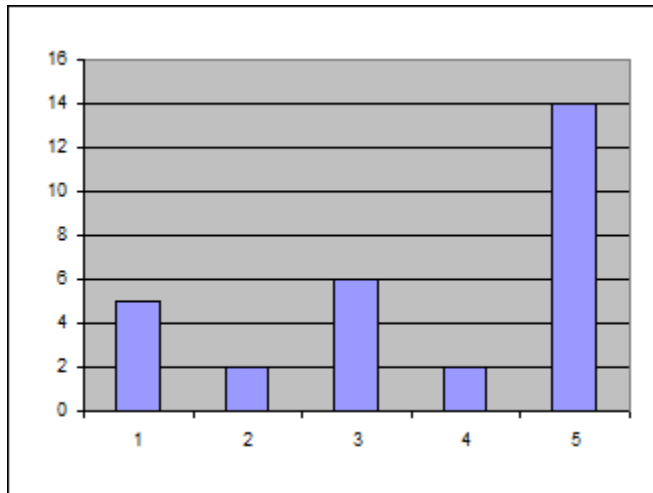
1	(0-4]	19
2	(4-8]	6
3	(8-12]	3
4	(12-16]	1



Η μετακίνηση με αυτοκίνητο δεν φαίνεται να επηρεάζει την κινητική τους δραστηριότητα που μάλλον είναι θετική με την έννοια ότι πολλές αποστάσεις γίνονται με τα πόδια

## ΠΟΣΑ ΣΚΑΛΟΠΑΤΙΑ ΑΝΕΒΑΙΝΩ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

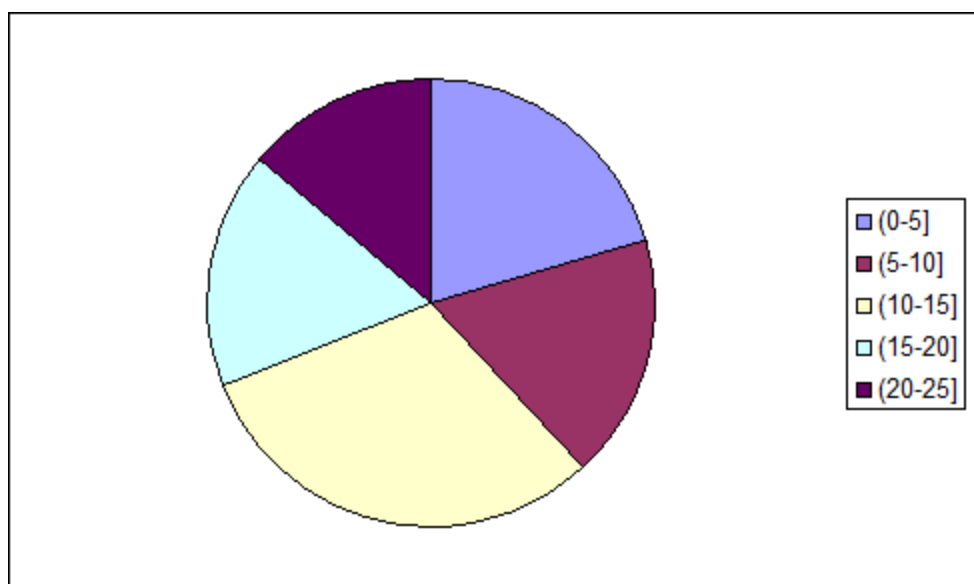
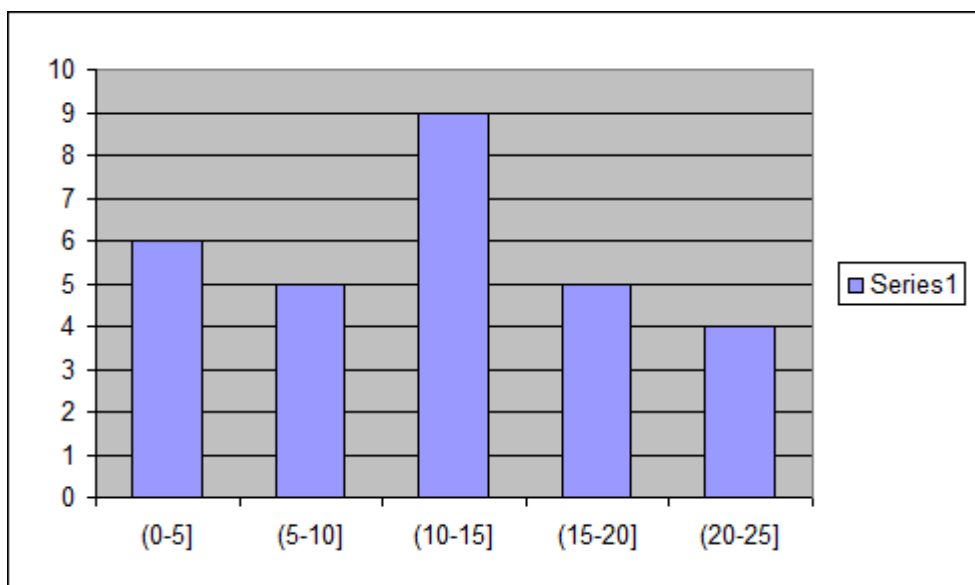
1	(0-50]	5
2	(50-100]	2
3	(100-150]	6
4	(150-200]	2
5	(200-250]	14



Οι μαθητές που υπολόγισαν και τα σκαλιά του σχολείου ή του σπιτιού τους παρουσιάζονται να ανεβαίνουν περίπου τα 200 σκαλοπάτια την εβδομάδα ποσοστό αρκετά καλό που προωθεί τις κινητικές δραστηριότητες των παιδιών σε ημερήσιο επίπεδο

ΠΟΣΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΠΕΡΠΑΤΑΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

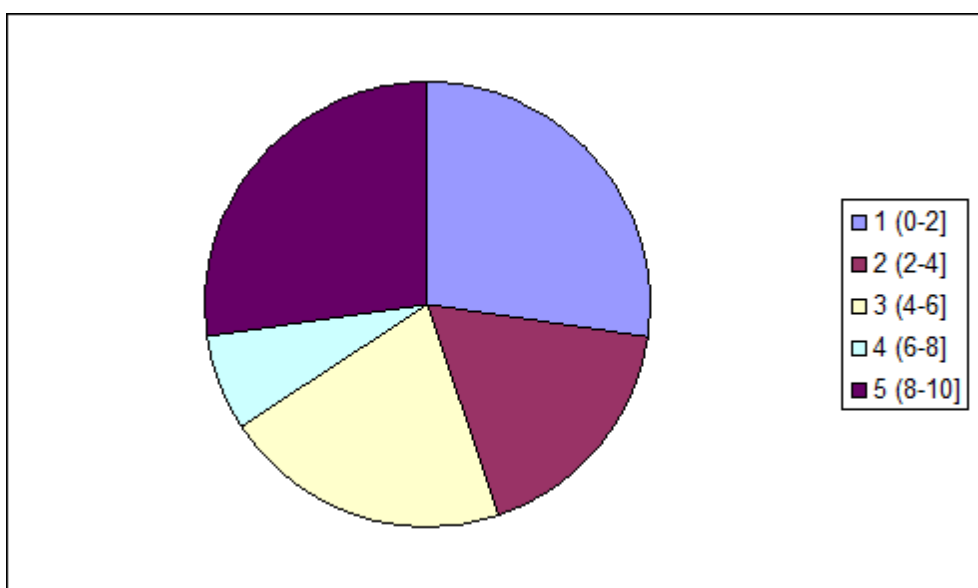
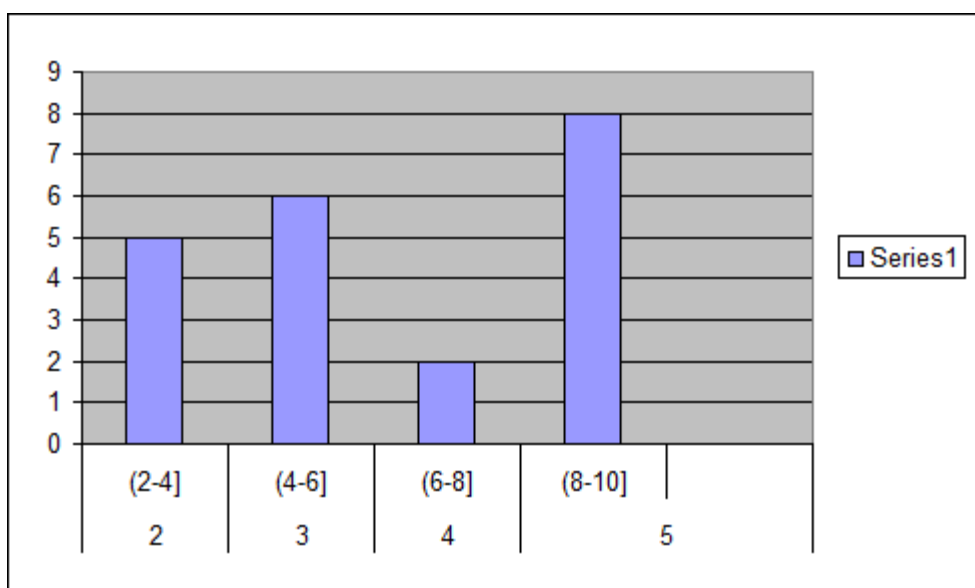
1	(0-5]	6
2	(5-10]	5
3	(10-15]	9
4	(15-20]	5
5	(20-25]	4



Ένα σημείο που δημιουργεί θετική εικόνα στην καθημερινότητα των μαθητών  
Αρκετά μεγάλο ποσοστό διανύει περπατώντας 1-2 χλμ ημερησίως

ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΠΑΙΖΩ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

1	(0-2]	8
2	(2-4]	5
3	(4-6]	6
4	(6-8]	2
5	(8-10]	8



Τα κινητικά παιχνίδια φαίνεται να απασχολούν κάποια μερίδα μαθητών



## ΑΕΡΟΒΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟΣ

Μετά από τα αποτελέσματα της καταγραφής των Φυσικών Δραστηριοτήτων κατά την οποία εξάγονται συμπεράσματα που έχουν σχέση με την πολύωρη ενασχόληση των εφήβων μαθητών με τους υπολογιστές και την παρακολούθηση προγραμμάτων στην τηλεόραση, προχωρήσαμε στην αρχική μας σκέψη με βάση το σκοπό της εργασίας.

Σύμφωνα με την Αεροβίωση του K.H.Cooper η αερόβια ικανότητα είναι ο πιο σπουδαίος δείκτης της φυσικής κατάστασης και της λειτουργικής προσαρμοστικότητας του οργανισμού είναι συνώνυμη της βιολογικής αξίας ενός ατόμου.

Με βάση λοιπόν τις προτιμήσεις των μαθητών για άσκηση στο σπίτι ή σε εξωτερικό χώρο, σε προτεινόμενο χρονικό διάστημα ενός μήνα, σκοπός του αερόβιου βαθμολογικού συστήματος είναι η συγκέντρωση 30 βαθμών την εβδομάδα εφαρμόζοντας ένα ή περισσότερα είδη αερόβιας άσκησης.

Κάνουμε λοιπόν την υπόθεση ότι με το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα υπάρχει βελτίωση α) στη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου των εφήβων μαθητών σε αντιπαράθεση με την ανεξέλεγκτη και πολύωρη ενασχόληση με τον υπολογιστή ή την τηλεόραση και β) στη βελτίωση της αερόβιας ικανότητάς τους.

Οι μαθητές θα μπορούν να ελέγχουν (αυτοέλεγχος-αυτοαξιολόγηση) μόνοι τους την φυσική δραστηριότητα ή τις δραστηριότητες που επιλέγουν, οι οποίες είναι έτσι κατανεμημένες ώστε η κάθε μία να συλλέγει 4 βαθμούς, προσδιορίζοντας έτσι το τελικό σύνολο των βαθμών ανά εβδομάδα.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΗΜΕΡΩΝ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Ημέρες	Τρέξιμο 2χλμ σε 12'-14'	Επιτόπιο τρέξιμο 60-70 βήματα το λεπτό για 15'	Σκοινάκι 90-110 αλματάκια το λεπτό για 10'	40 Ανεβοκατεβάσματα στο λεπτό σε σκαλοπάτι ύψους 15-20 εκ. για 7.30'	Βόλεϊ για 60'	Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ ή χάντμπολ για 25'- 30'	Ποδηλασία σε ασφαλή δρόμο 10 χλμ. σε 25'-37'	Χρόνος σε TV & H/Y
Τρίτη 2/3								
Τετάρτη 3/3								
Παρασκευή 5/3								
Σάββατο 6/3								
Δευτέρα 8/3								
Τετάρτη 10/3								
Παρασκευή 12/3								
Σάββατο 13/3								
Δευτέρα 15/3								
Τετάρτη 17/3								
Παρασκευή 19/3								
Σάββατο 20/3								
Δευτέρα 22/3								
Τετάρτη 24/3								
Παρασκευή 26/3								
Σάββατο 27/3								
Χρόνοι και αποστάσεις βάση K.H.Cooper								

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με τον καταρτισμό του Πίνακα **αυτοελέγχου** και **αυτοαξιολόγησης** με βάση τα αερόβια βαθμολογημένα προγράμματα Cooper ουσιαστικά δίνεται η δυνατότητα στους εφήβους μαθητές να επιλέγουν τη δραστηριότητα που επιθυμούν και να **στοχοθετούν** το πρόγραμμά τους, ενώ ταυτόχρονα έχουν άμεσα και τη βαθμολογία τους, αφού γνωρίζουν ότι κάθε μία παίρνει 4 βαθμούς με σκοπό τη συλλογή 30 βαθμών την εβδομάδα μοιρασμένους σε τουλάχιστο τέσσερις ημέρες.

Το ερώτημα είναι εάν αυτού του είδους η άσκηση, που μπορεί να εξελίσσεται σε όποιο σημείο επιλέγει ο γυμναζόμενος, μπορεί να επηρεάσει τη στάση του απέναντι στον υπολογιστή ή την τηλεόραση και να μετριάσει την ενασχόλησή του με αυτά.

Ουσιαστικά τοποθετείται ένας μηχανισμός διάθεσης του ελεύθερου χρόνου και **παρακίνησης** που έχει άμεση σχέση με την τελική επιλογή του μαθητή για φυσική δραστηριότητα ή ενασχόληση με τον υπολογιστή. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει την παύση από τα ενδιαφέροντα των εφήβων αλλά το μετριασμό της αλόγιστης χρήσης τους.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ώρες ενασχόλησης με τον υπολογιστή είτε αφορά παιχνίδια, είτε απλή περιήγηση στο διαδίκτυο ή ακόμη και παρακολούθηση προγραμμάτων στην τηλεόραση δεν μειώνονται. Οι έφηβοι μαθητές προσπαθούν να μετριάσουν το χρόνο για ενασχόληση με την άσκηση από άλλες δραστηριότητες.

Ωστόσο με αυτή την ερευνητική εργασία υπάρχει μια **πρόταση** διεξόδου των εφήβων από την υποκινητικότητα, μια πιο σωστή διαχείριση του ελεύθερου χρόνου τους, που μπορεί να προκαλέσει την αρχή για μια μελλοντική ενασχόληση με φυσική δραστηριότητα και άσκηση.

Οι μαθητές του Γ1 και Γ2 τμήματος του Γυμνασίου Αξιούπολης που με πολύ μεγάλο ενδιαφέρον συμμετείχαν τόσο στις μετρήσεις όσο και στην απάντηση των ερωτηματολογίων και την τελική εφαρμογή του προγράμματος είναι:

Τσόκου Θεόφιλος	Κουταλίδης Χρήστος
Χαραλαμπίδης Λάζαρος	Ντάρδας Γεράσιμος
Μπακαβέλος Γεώργιος	Εριφάκης Γεώργιος
Σατσοπτάς Φίλιππος	Κίσσα Ασπασία
Τσιτουρίδης Δημήτρης	Ξενιτίδης Άκης
Θεοδοσιάδης Θεοδόσιος	Ντιβιάκα Ελεθερία
Μουρατίδης Γεώργιος	Στεριολάρη Μόνικα
Τσιόλη Καλλιόπη	Κολοκυθάκος Αλέξανδρος
Χατζηκίδου Ελευθερία	Τσιγκάς Παναγιώτης
Λέρα Κλεμπέτα	Καμενόπουλος Σωτήριος
Πρόντη Παναγιώτα	Μαλτεπιώτης Γαβριήλ
Βερλάκου Πρίσιλα	Λαζαρίδης Τριαντάφυλλος
Γαβριηλίδης Νίκος	Καραελευθερίου Κώστας
Ντιβιάκα Ελευθέριος	Παπαρίδης Γρηγόριος
Γκίσιος Παναγιώτης	

## **Βιβλιογραφία**

Cooper, K., H. (1983). Αεροβίωση – Θεωρία και Πράξη της Άσκησης. Άλκυών. Αθήνα.

Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2003). Η ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό. Χριστοδουλίδης. Θεσσαλονίκη.

Παπαϊωάννου, Α., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (1999). Για μια καλύτερη διδασκαλία της Φυσικής Αγωγής. Σάλτο. Θεσσαλονίκη.

Κλεισούρας, Β. (1997). Φυσιολογική βάση της μυϊκής προσπάθειας. Συμμετρία. Αθήνα.

Sharkey, B., J. (1994). Coaches guide to sport physiology. Salto.

Mosston, M., Ashworth, S. (1997). Teaching physical education. Macmillan College Publishing Company, Inc.

Παπαποστόλου, Φ., Παπαδοπούλου, Κ., Ιωάννου, Ι., Παναγιώτου, Α., Παπαδόπουλος, Κ., Γ., Φαχαντίδου Α. (2002). Ελεύθερος χρόνος και Φυσική Δραστηριότητα κοριτσιών εφηβικής ηλικίας. 14<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Ελληνικής Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας. Θεσσαλονίκη.