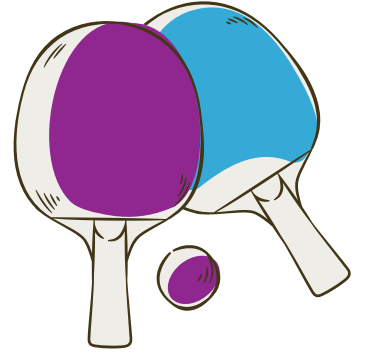
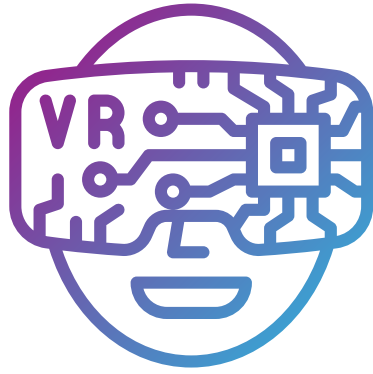


# Σεμινάριο - Εργαστήριο

Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στη διανοητική λειτουργία και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις



## Σωματική και νοητική άσκηση μέσω επιτραπέζιας αντισφαίρισης: ένα σταυροδρόμι προπονητικής, νευροεπιστήμης και τεχνολογίας



**Χρήστος Γκούμας**

Γνωστικός Νευροεπιστήμονας

Υποψήφιος Διδάκτωρ Πειραματικής Γνωστικής Ψυχολογίας

**Πολυχρόνης Πολίτσης**

Ψυχολόγος

Προπονητής Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης

Μέλος Δ.Σ. ΠΑ.ΣΥ.Π.ΠΑ

# Σύνοψη

- Τι είναι η επιτραπέζια αντισφαίριση (ΕΑ)
- Οφέλη της ΕΑ στη σωματική υγεία
- Οφέλη της ΕΑ στη νοητική υγεία
- Ο ρόλος της τεχνολογίας
- ΕΑ ως μέσο προαγωγής ψυχικής ευεξίας
- ΕΑ ως μέσο επανένταξης και αποκατάστασης



# Επιτραπέζια Αντισφαίριση (ΕΑ)

- Ping pong (τραπέζι, ρακέτες, μπαλάκι)
- 1-vs-1, 2-vs-2
- Γρήγορος ρυθμός (>50 km/h)
- Άριστη φυσική κατάσταση
- Άριστες νοητικές λειτουργίες



# ΕΑ και Σωματική Υγεία

## 1. Παιδιά(a):

- αυξημένη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ( $VO_{2max}$ )
- περισσότερη δύναμη λαβής στο χέρι

## 2. Ενήλικες(b):

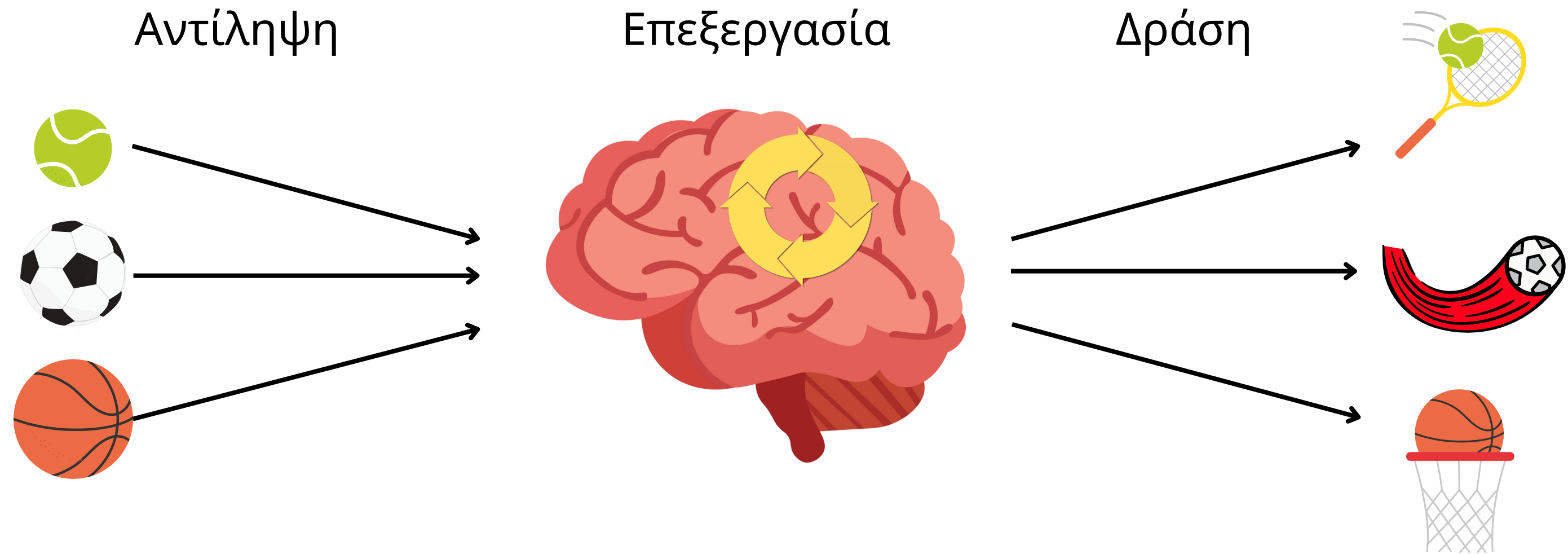
- υψηλότερη οστική πυκνότητα/ άλιπη μάζα
- χαμηλότερα ποσοστά ολικού σωματικού λίπους

## 3. Ηλικιωμένοι(c):

- υψηλότερη οστική πυκνότητα/ άλιπη μάζα
- καλύτερες τιμές σε αιματολογικές εξετάσεις (καλή/κακή χοληστερόλη, τριγλυκερίδια) που σχετίζονται με καρδιαγγειακά νοσήματα.



# Νόηση στον αθλητισμό



**Ο κύκλος της αντίληψης-δράσης**

"Καλές" νοητικές λειτουργίες αποτελούν εχέγγυα για καλές αθλητικές επιδόσεις.

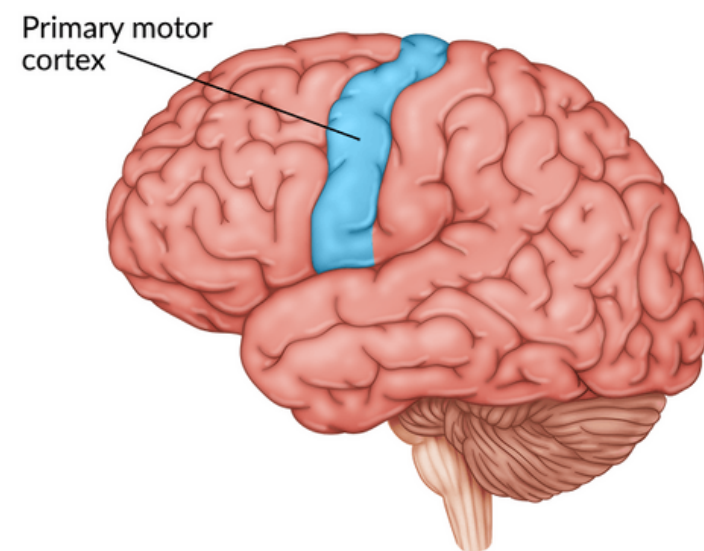
# ΕΑ και Νοητική Υγεία



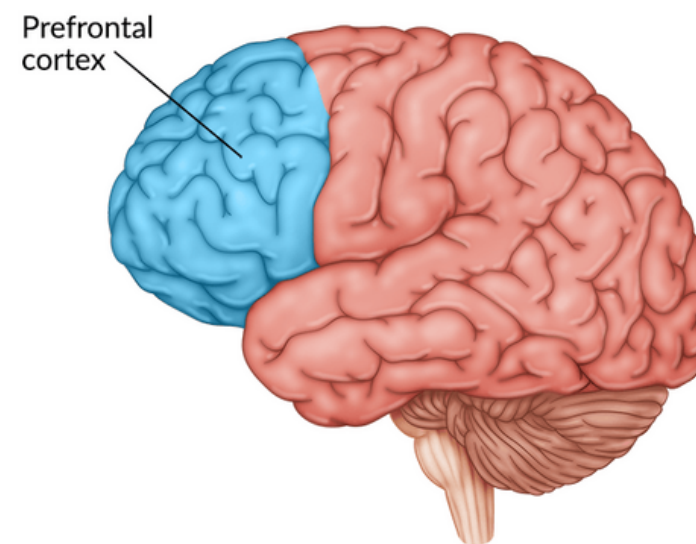
*"Η επιτραπέζια αντισφαίριση εξασκεί τις νοητικές λειτουργίες περισσότερο απο κάθε άλλο άθλημα"*

Wendy Suzuki, New York University

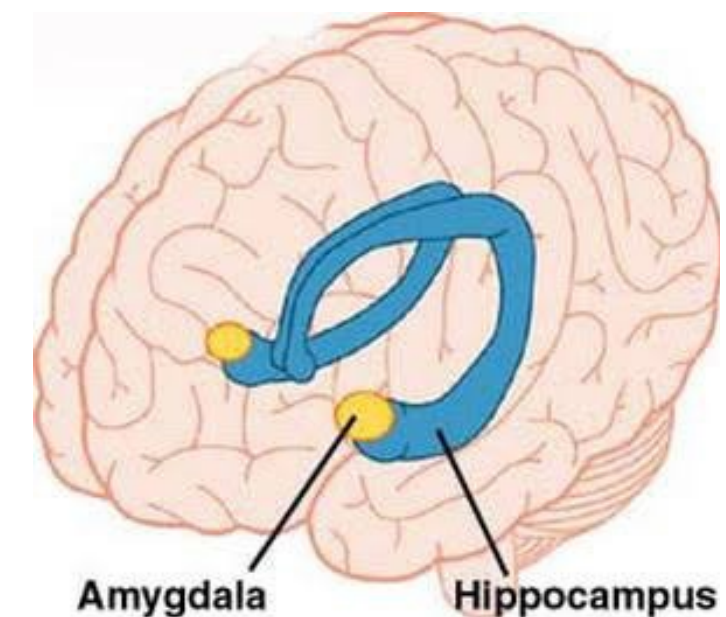
Κίνηση (πρωτοταγής κινητικός φλοιός, d)



Στρατηγικός σχεδιασμός (προμετωπιαιος φλοιός,d)

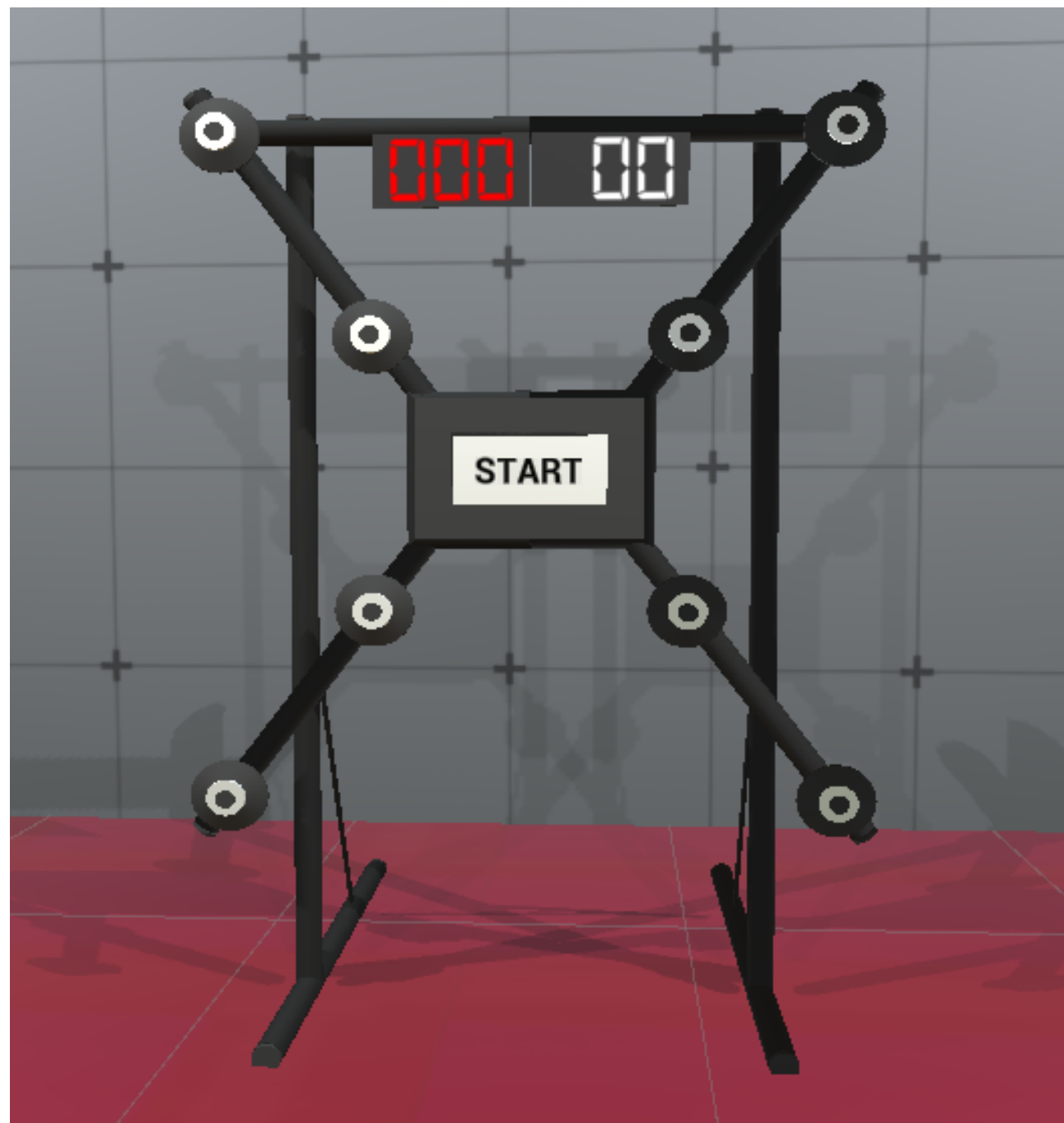


Μάθηση - Μνήμη (Ιππόκαμπος,d)



# Ο ρόλος της τεχνολογίας στην ΕΑ

Χρόνος Απόκρισης



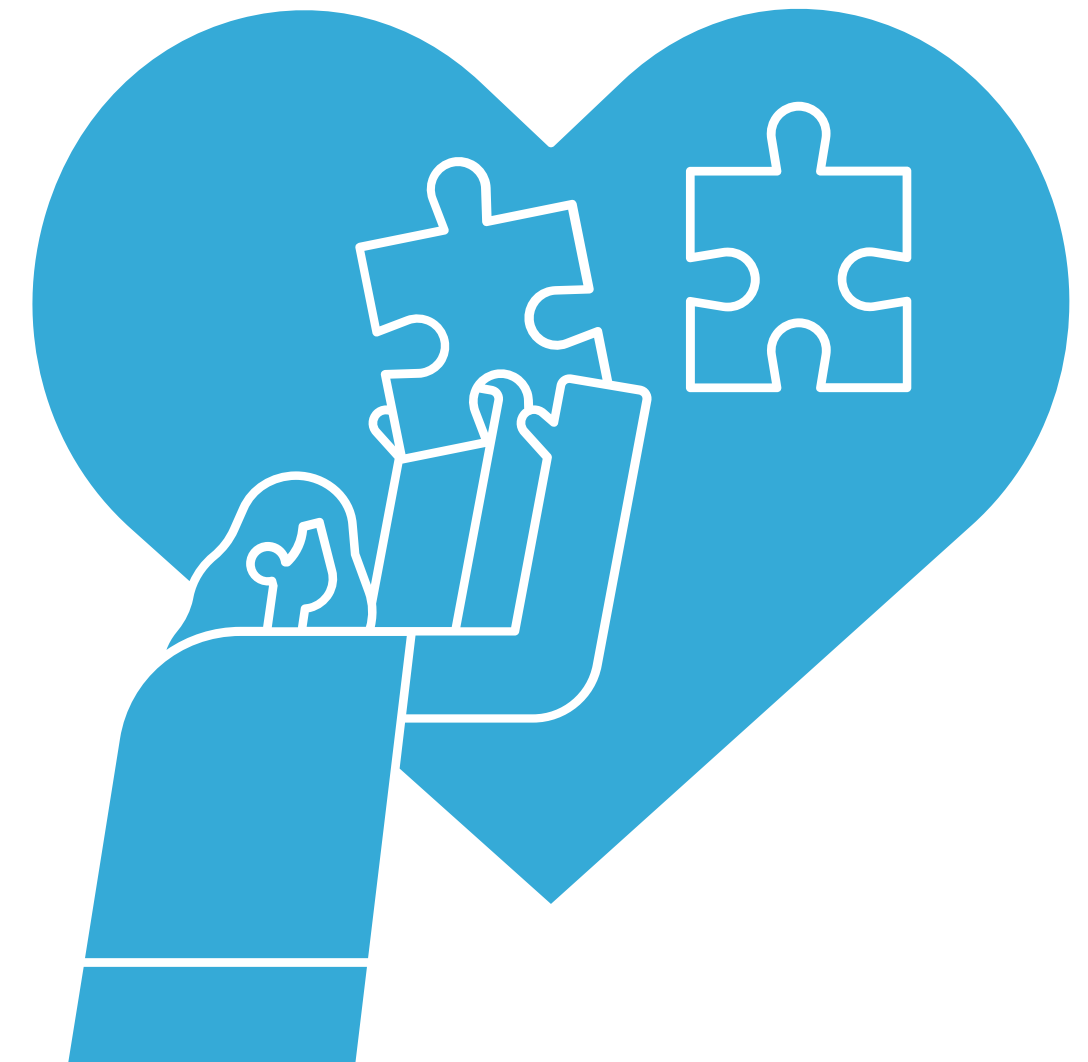
Παρακολούθηση πολλαπλών αντικειμένων



Προσομοίωση ενός 3D περιβάλλοντος με το οποίο ο αθλητής μπορεί να αλληλεπιδράσει φορώντας ειδικό εξοπλισμό, π.χ. γυαλιά εικονικής πραγματικότητας.

# ΕΑ ως μέσο προαγωγής της ψυχικής υγείας

1. Ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση/ προωθεί την κοινωνικοποίηση. (e)
2. Ενδυναμώνει το αίσθημα του ανήκειν σε μια αθλητική ομάδα, σε μια κοινότητα, κτλ. (e)
3. Προωθεί αθλητικές αξίες και ιδεώδη (οχι βία). (e)





# ΕΑ ως μέσο επανένταξης και αποκατάστασης

"Πολυπαραγοντική προσέγγιση αθλητών με αναπηρία μέσω επιτραπέζιας αντισφαίρισης" – *Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος Κινητικά Αναπήρων 2013*

## Βιοψυχοκοινωνική Προσέγγιση

Τμήμα (Νευρό)Ψυχολογίας

Τμήμα Προπονητικής

Τμήμα Εργοθεραπείας

Τμήμα Φυσική Ιατρικής

Τμήμα Γυμναστικής

## Μοντέλο Πολίτση

για εκμάθηση ΕΑ σε  
άτομα με εγκεφαλική  
παράλυση

# Συμπεράσματα-Κατευθύνσεις

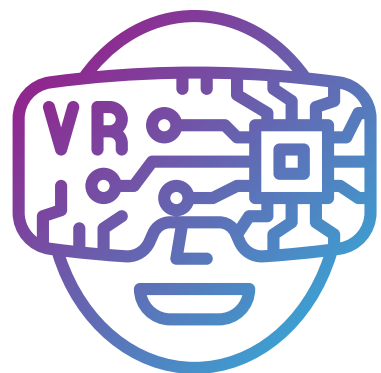
- Η ΕΑ μπορεί να έχει οφέλη σε επίπεδο σωματικής, νοητικής και ψυχικής/κοινωνικής υγείας.
- Δημιουργία εφαρμοσμένων προγραμμάτων για όλες τις ηλικιακές ομάδες (π.χ., σχολεία, ΚΔΑΠ, κέντρα ηλικιωμένων).
- Περαιτέρω επιστημονική τεκμηρίωση και διεπιστημονική συνεργασία.

# Βιβλιογραφία

- a. Pradas, F., Ara, I., Toro, V., & Courel-Ibáñez, J. (2021). Benefits of regular table tennis practice in body composition and physical fitness compared to physically active children aged 10–11 years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2854.
- b. Zagatto, A. M., Milioni, F., Freitas, I. F., Arcangelo, S. A., & Padulo, J. (2016). Body composition of table tennis players: comparison between performance level and gender. *Sport Sciences for Health*, 12, 49-54.
- c. Naderi, A., Degens, H., Rezvani, M. H., & Shaabani, F. (2018). A retrospective comparison of physical health in regular recreational table tennis participants and sedentary elderly men. *Journal of musculoskeletal & neuronal interactions*, 18(2), 200.
- d. Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127-152.
- e. Suzuki, W. A. (2022). Exercise to enhance mental health. *Frontiers in Human Neuroscience*.



**Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!**



**Χρήστος Γκούμας**  
chrgekoumas@gmail.com

**Πολυχρόνης Πολίτσης**  
rrolitsis@yahoo.grcom

