

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ
ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΟΥ
ΕΡΓΟΥ

Λεωνίδα Ι. Καραϊσκού, PhD, MSc

Υπεύθυνου Φυσικής Αγωγής και Σχολικού
Αθλητισμού Γ' Αθήνας

ΑΘΗΝΑ 2025

Πίνακας περιεχομένων

I. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	3
II. ΣΤΟΙΧΕΙΑ	4
III. ΞΕΝΕΣ ΛΩΣΣΕΣ Π.Ε.ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ	5
IV. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ	6
Τριτοβάθμια Εκπαίδευση	6
Πρωτοβάθμια & Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση	6
V. ΣΤΕΛΕΧΩΣΙΑΚΟΤΕΡΩΝ ΦΕΣΕΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ	7
VI. ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΑ	8
Διδακτορική διατριβή	8
Μεταπτυχιακή διατριβή	8
Συγγραφή βιβλίων	8
Σχεδίαση και παραγωγή εκπαιδευτικού υποστηρικτικού υλικού	8
VII. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ - ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΑΡΘΡΩΝ ΣΕ ΕΓΚΡΙΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΑΙ ΞΕΝΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ	9
VIII. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ - ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΜΕ ΚΡΙΤΕΣ	10
IX. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ-ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΣΥΣΤΕΡΙΚΟΚΑΙ ΣΥΣΤΕΡΙΚΟΥ	11
X. ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΧΩΡΙΣ ΚΡΙΤΕΣ	13
XI. ΕΙΣΗΓΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας και τους σχολικούς συμβούλους)	14
XII. ΕΙΣΗΓΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΕ ΚΑΤΗΛΩΣΕΙΣ ΦΟΡΕΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ	17
XIII. ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	19
XIV. ΣΤΕΛΕΧΩΣΙΑΚΟΤΕΡΩΝ ΦΕΣΕΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ-ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ	21
XV. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΒΟΛΕΙ	22
XVI. ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ	23
XVII. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΡΑ	23
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΟΜΝΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	24
ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΑ	25
Διδακτορική διατριβή	25
Μεταπτυχιακή διατριβή	25
Συγγραφή Βιβλίου	26
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ	27
Δημοσιεύσεις άρθρων σε έγκριτα ελληνικά και ξένα επιστημονικά περιοδικά	27
Δημοσιεύσεις εκτεταμένης μορφής σε πρακτικά συνεδρίων με κριτές	29
Προφορικές ανακοινώσεις σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια με κριτές	30
Ανακοινώσεις και δημοσιευμένες περιλήψεις σε συνέδρια χωρίς κριτές	39
I. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	



Ονοματεπώνυμο: Λεωνίδας Καραϊσκος του Ιωάννη

Διεύθυνση Εργασίας: Μάκρης 5 Αιγάλεω 12241

Τηλέφωνο: +306973445495

E-MAIL: leonkaraiskos@gmail.com

Ιστότοποι: <https://www.leonkaraiskos.com>

<http://www.volleon.com>

epaizovolley.weebly.com

e-swimming.weebly.com

e-handball.weebly.com

II. ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

2025 Διδακτορικό Δίπλωμα (PhD), Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου – Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού με τίτλο διατριβής: «Σύγχρονες προσεγγίσεις στη διοίκηση εκπαιδευτικών οργανισμών: διερεύνηση ηγεσίας και αναγκών επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για τη διαβίου άσκηση και την κινητική αναψυχή»
Επίδοση: Άριστα

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Κρινάνθη Γδοντέλη, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

2013 Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης (MSc), Διατμηματικό Πρόγραμμα «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης & Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Κατεύθυνση: Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης με τίτλο διατριβής: «Δημιουργία εκπαιδευτικού λογισμικού για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση προπονητών/καθηγητών Φυσικής Αγωγής στην πετοσφαίριση»
Επίδοση: Άριστα

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Ελένη Ζέτου, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

1994 Πτυχίο Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (BSc), Σ.Ε.Φ.Α.Α. – Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Επίδοση: Λίαν Καλώς
Ειδικότητα: Πετοσφαίριση (Επίδοση: Άριστα)

1986 Ιωνίδειος Πρότυπος Σχολή Πειραιά
Απολυτήριο Λυκείου

III. ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ - Τ.Π.Ε. - ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

- Άριστη γνώση Αγγλικής γλώσσας (Επιπέδου C2) Proficiency, LRN (Learning Resource Network). Αναγνωρισμένο από τον ΑΣΕΠ
- Μέτρια γνώση Γαλλικής Γλώσσας (Επιπέδου B1). Φροντιστηριακή παρακολούθηση (Χωρίς πιστοποίηση)
- Πιστοποίηση ΤΠΕ Β' Επιπέδου για Εκπαιδευτικούς, Κέντρο Πιστοποίησης Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής «Εξειδίκευση στη Διδακτική Αξιοποίηση των ΤΠΕ στο Εκπαιδευτικό Περιβάλλον»
- Πιστοποίηση ΤΠΕ Α' Επιπέδου, Globalcert (Αναγνωρισμένο από τον ΕΟΠΠΕΠ / ΑΣΕΠ)

2021 Επιμορφωτικό πρόγραμμα του ΕΚΔΔΑ: «Βελτίωση Κοινωνικών Ικανοτήτων: Η Τέχνη της Διαπραγμάτευσης - Τεχνικές Επίτευξης Συμφωνίας» (Διάρκεια: 21 ώρες)

2021 Επιμορφωτικό πρόγραμμα του ΕΚΔΔΑ: «Βελτίωση Κοινωνικών Ικανοτήτων: Coaching και Mentoring στη Δημόσια Διοίκηση» (Διάρκεια: 35 ώρες)

2020 Επιμορφωτικό πρόγραμμα του ΕΚΔΔΑ: «Διοίκηση εκπαιδευτικών μονάδων» (Διάρκεια: 35 ώρες)

2020 Επιτυχής συμμετοχή και εφαρμογή της μεθοδολογίας στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος SEDIN - Creative Methods for Successful Inclusion in Multicultural Schools (40 ώρες) με θέμα: «Η μέθοδος Μοντεσόρι και η Δημιουργική Μάθηση για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης στο δημοτικό σχολείο». (Διάρκεια: 40 ώρες)

2018 Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Υπουργείου Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων, με θέμα: «Χορεύοντας στο σχολείο: Σκέψεις και προτάσεις διδασκαλίας». (Διάρκεια: 30 ώρες)

2015 Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Υπουργείου Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων, με θέμα: «Μουσικοκινητική/Ψυχοκινητική Αγωγή». (Διάρκεια: 15 ώρες)

2015 Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Υπουργείου Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων, με θέμα: «Παίζω Βόλεϊ». (Διάρκεια: 32 ώρες)

2015 Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Υπουργείου Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων, με θέμα: «Μαθαίνω Χαντ-μπολ». (Διάρκεια: 33 ώρες)

2014 Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Υπουργείου Παιδείας Έρευνας και Θρησκευμάτων, με θέμα: «Χορευτικό ταξίδι στο χρόνο και στον τόπο». (Διάρκεια: 32 ώρες)

2003 Π.Ε.Κ. (Περιφερειακό Επιμορφωτικό Κέντρο) νεοδιοριστων εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Διοργάνωση Π.Ε.Κ. Πειραιά.

2000 Τρίμηνο πρόγραμμα επιμόρφωσης του ΚΕΚ Πάντειου Πανεπιστημίου με θέμα «Διαφήμιση και Marketing», στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Κοινοτικού Πλαισίου Στήριξης. (Διάρκεια: 350 ώρες)

IV. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

Τριτοβάθμια Εκπαίδευση

- 2014-2015 Συνεπικούρος διδάσκων στο βασικό μάθημα Πετοσφαίρισης (εαρινό εξάμηνο)
- 2006-2007 Διδασκαλία βασικού μαθήματος Πετοσφαίρισης (εαρινό εξάμηνο) με σύμβαση εργασίας ΙΔ ορισμένου χρόνου σύμφωνα με τις διατάξεις του ΠΔ 407/80
- 1999-2000 Σύμβαση ωρομισθίου με το Πανεπιστήμιο Πειραιά, στελέχωση προγραμμάτων μαζικής άθλησης.
- 1995-1996 Σύμβαση ωρομισθίου (εαρινό εξάμηνο) με το Πανεπιστήμιο Πειραιά, στελέχωση προγραμμάτων μαζικής άθλησης

Πρωτοβάθμια & Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

- 2019-σήμερα: Υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής και Σχολικού Αθλητισμού Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Γ' Αθήνας
- | | |
|-----------|--|
| 2018-2019 | 9ο και 16ο Δημοτικό Περιστερίου |
| 2017-2018 | 9ο και 16ο Δημοτικό Περιστερίου |
| 2016-2017 | ΠΥΣΠΕ Γ' Αθήνας |
| 2015-2016 | ΠΥΣΠΕ Γ' Αθήνας |
| 2014-2015 | ΠΥΣΔΕ Δυτικής Αττικής |
| 2013-2014 | ΠΥΣΠΕ Γ' Αθήνας |
| 2012-2013 | ΠΥΣΠΕ Α' Αθήνας |
| 2011-2012 | 2ο Ασπροπύργου, 8ο Ιλίου |
| 2010-2011 | 17ο Δημοτικό σχολείο Περιστερίου |
| 2009-2010 | 2ο Γυμνάσιο Ασπροπύργου |
| 2008-2009 | 3ο Γυμνάσιο Χαϊδαρίου |
| 2007-2008 | 3ο Γυμνάσιο Χαϊδαρίου |
| 2006-2007 | 6ο Γυμνάσιο Νίκαιας |
| 2005-2006 | 6ο Γυμνάσιο Νίκαιας |
| 2000-2002 | Μιχαλοπούλειο Ιδιωτικό Γυμνάσιο-Λύκειο Πειραιά |

V. ΣΤΕΛΕΧΩΣΗ ΑΝΩΤΕΡΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

2016-2017	Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΠΕ
2015-2016	Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΠΕ
2014-2015	Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΠΕ
2012-2013	Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΠΕ
2011-2012	Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΠΕ
2010-2011	Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΠΕ
2009-2011	Τεχνικός Σύμβουλος ΕΟΠΕ
2004-2006	Διευθυντής αγωνιστικού τομέα πρωταθλήματος Α1 Ανδρών βόλεϊ (ΕΟΠΕ, Ολομέλεια των ΤΑΑ)
2002-2004:	Ανώτερο στέλεχος, Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων ΑΘΗΝΑ 2004. Διευθυντής αγωνιστικού τομέα Πετοσφαίρισης και Πετοσφαίρισης καθήμενων

VI. ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ

Διδακτορική διατριβή

2025 Καραϊσκος, Λ. Σύγχρονες προσεγγίσεις στη διοίκηση εκπαιδευτικών οργανισμών: διερεύνηση ηγεσίας και αναγκών επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για τη δια βίου άσκηση και την κινητική αναψυχή" (Με την επίβλεψη της Δρ. Γδοντέλη Κρινάνθης, Αναπληρώτριας Καθηγήτριας ΤΟΔΑ)

Μεταπτυχιακή διατριβή

2013 Καραϊσκος, Λ., Δημιουργία εκπαιδευτικού λογισμικού για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση προπονητών/καθηγητών Φ.Α. στην πετοσφαίριση/ αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης» Με την επίβλεψη της Ελένης Ζέτου, Επίκουρης Καθηγήτριας Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.

Συγγραφή βιβλίων

2025 Τίτλος υπό έκδοση βιβλίου "Μια φορά και ένα παιδί" Εκδόσεις Key Books

2020 Τίτλος βιβλίου "Ευ" Εκδόσεις key books, Αθήνα 2020, ISBN 9786185265359

Σχεδίαση και παραγωγή εκπαιδευτικού υποστηρικτικού υλικού

2013 Τίτλος πολυμεσικής εφαρμογής (dvd): «Παίζω Βόλεϊ» Σε συνεργασία με το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (ΣΕΦΑΑ).

VII. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ - ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΑΡΘΡΩΝ ΣΕ ΕΓΚΡΙΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΑΙ
ΞΕΝΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

- 6 Leis O, Ziegeldorf A, Hottenrott N, Wunsch L, Sharpe BT, Trotter MG, Watson M, Scholz T, Moriconi M, Ourda D, **Karaiskos L** and Barkoukis V (2026) Health and health-related behaviors in esports players: an international survey of playtime and nationality differences. *Front. Sports Act. Living* 8:1850349. doi: 10.3389/fspor.2026.1850349
- 5 **Karaiskos, L.**, Dimopoulou, I., Manasis, V., & Drikos, S. (2025). Economic Development and Education: The Dynamic Relationship Between Education and Employability in the Sports Sector. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(8), pp. 1778-1785. DOI:10.7752/jpes.2025.08196
- 4 **Karaiskos, L.**, Sotiras, M.-I. N., Antonopoulou, P., & Gdonteli, K. (2024). The impact of training and professional development on physical education teacher self-efficacy. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(11), pp. 2022–2033. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.11300>
- 3 **Karaiskos, L.**, Sotiras, M.-I. N., Kipreos, G., & Gdonteli, K. (2024, November 12). Physical Education Teachers' Training, Teaching Competence, Professional Development, and Technological Literacy, and their Relationship with Leadership. *PANR Journal*. <https://www.panr.com.cy/?p=7456>
- 2 Βερναδάκης, Ν., **Καραϊσκος, Λ.**, Ζέτου, Ε., Αντωνίου, Π., & Γιαννούση, Μ. (2013, Σεπτέμβριος). Αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης καθηγητών Φυσικής Αγωγής από την εξ' αποστάσεως εκπαίδευσή τους στην Πετοσφαίριση. *i-Teacher*, (6).
- 1 Spanos, K., Karaiskos, L., Zetou, E., & Portokalis, C. (2007). The effects of two resistance training programs in maximum strength and muscular endurance of male adults. *Physical Training*.

VIII. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ - ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ ΜΕ ΚΡΙΤΕΣ

02 **Καραϊσκος, Λ.**, Δημοπούλου, Ε., Γαργαλιάνος, Δ., Δρίκος, Σ., & Βασιλειάδης, Ι. (2020). Αναδεικνύοντας το άθλημα του βόλεϊ μέσω των τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνιών (ΤΠΕ): Η περίπτωση του “eraizonvolley”. Στο 20ο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής (σσ. 67-71). ΕΛΛΕΔΑ. Θεσσαλονίκη. ISSN 1791-6933. https://www.elleda.gr/sites/default/files/synedrio_elledaa_2020_-_praktika_1_0.pdf

01 Δρίκος, Σ., **Καραϊσκος, Λ.**, & Μανασής, Β. (2019). Ο αριθμός των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την ερμηνεία του αποτελέσματος ανά σετ στην πετοσφαίριση ανδρών και γυναικών. Πρακτικά Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού 27ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, 10-12 Μαΐου 2019, σ. 286-290, Κομοτηνή. ISSN 2585-2884.

IX. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ-ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

- 13 **Karaiskos, L.**, Dimopoulou, I., Manasis, V., & Drikos, S. (2025). *Economic development and human capital: Reimagining employability through sports education, innovation and policy*. In Proceedings of the 18th International Scientific Conference on Education, Sports and Health (p. 56). University of Bucharest, Department of Physical Education and Sport, Romania. ISBN 978-606-16-1616-9. <https://editura-unibuc.ro/international-scientific-conference-education-sport-and-health-journal-of-abstracts-2025/>
- 12 **Καραϊσκος, Λ.**, Γδοντέλη, Κ., Μανασής, Β., Κυπραίος, Γ., & Αντωνοπούλου, Π. (2025). Η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και η διαρκής ανάπτυξή τους μέσω στοχευμένων επιμορφωτικών προγραμμάτων. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο: Ο ρόλος και η επίδραση των επαγγελματιών της αθλητικής διοίκησης στην οργάνωση, ανάπτυξη και διαχείριση αλλαγών της αθλητικής βιομηχανίας, Σπάρτη, Ελλάδα. Δημοσιευμένη περίληψη στα πρακτικά του συνεδρίου.
- 11 Μανασής, Β., **Καραϊσκος, Λ.**, Θαμνόπουλος, Ι., & Αυθίνος, Ι. (2025). Το οικονομικό κόστος της χαμηλής φυσικής δραστηριότητας. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο, Σπάρτη, Ελλάδα. Δημοσιευμένη περίληψη στα πρακτικά του συνεδρίου.
- 10 Μικελόπουλος, Ν., Μανασής, Β., Θαμνόπουλος, Ι., Αυθίνος, Ι., & **Καραϊσκος, Λ.** (2025). Ανάλυση της αγωνιστικής ισορροπίας στο πρωτάθλημα της Φόρμουλα 1 για την περίοδο 1994–2023. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο, Σπάρτη, Ελλάδα. Δημοσιευμένη περίληψη στα πρακτικά του συνεδρίου.
- 9 Κυριακάκη, Β., Κτιστάκης, Ι., **Καραϊσκος, Λ.**, & Δρίκος, Σ. (2025). Η επίδραση του φαινομένου της σχετικής ηλικίας στην επιλογή αθλητών/τριών για τις εθνικές ομάδες στην καλαθοσφαίριση. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο, Σπάρτη, Ελλάδα. Δημοσιευμένη περίληψη στα πρακτικά του συνεδρίου.
- 8 **Καραϊσκος, Λ.**, Μαντζουράτος, Γ., & Δημοπούλου, Ε. (2022). Διαδίκτυο και Φυσική Αγωγή. Το E-Swimming ως εκπαιδευτικό εργαλείο ενίσχυσης κοινωνικών δεξιοτήτων. 30ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, Μάιος 2022, σελ. 126. ISSN 2585-2884. <https://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2022/abook22.pdf>
- 7 **Καραϊσκος, Λ.**, Μαντζουράτος, Γ., & Γδοντέλη, Κ. (2022). Η αντιλαμβανόμενη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής πριν και μετά την πανδημία. 30ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, Μάιος 2022, σελ. 126. ISSN 2585-2884.

<https://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2022/abook22.pdf>

6 **Καραϊσκος, Λ.**, (2020). 1^ο Διαδικτυακό Διεθνές Εκπαιδευτικό Συνέδριο: «Από τον 20^ο στον 21^ο αιώνα μέσα σε 15 ημέρες: Η απότομη μετάβαση της εκπαιδευτικής μας πραγματικότητας σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Στάσεις - Αντιλήψεις - Σενάρια - Προοπτικές - Προτάσεις», Κατάθεση/παρουσίαση ψηφιακά αναρτημένης ανακοίνωσης (e-poster) με θέμα: “Ασύγχρονη εκπαίδευση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Κινητικές και γνωστικές δραστηριότητες για τους μαθητές της α/θμιας εκπαίδευσης”. Ρόδος, 3-5 Ιουλίου 2020.

5 **Καραϊσκος, Λ.**, Δημοπούλου, Ε., Γαργαλιάνος, Δ., Δρίκος, Σ., & Βασιλειάδης, Ι. (2020). Αναδεικνύοντας το άθλημα του βόλεϊ μέσω των τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνιών (ΤΠΕ): Η περίπτωση του “eraizonolley”. Στο 20ο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής (σσ. 67-71). ΕΛΛΕΔΑ. Θεσσαλονίκη. ISSN 1791-6933. https://www.elleda.gr/sites/default/files/synedrio_elleedaa_2020_-_praktika_1_0.pdf

4 Δρίκος, Σ., **Καραϊσκος, Λ.**, & Μανασής, Β. (2019). Ο αριθμός των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την ερμηνεία του αποτελέσματος ανά σετ στην πετοσφαίριση ανδρών και γυναικών. Πρακτικά Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού 27ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, 10-12 Μαΐου 2019, σ. 286-290, Κομοτηνή. ISSN 2585-2884.

3 **Karaiskos, L.**, & Dimopoulou, I. (2019). Ιστοεξερεύνηση “Ε Παίζω Βόλεϊ”: μια ευκαιρία διευκόλυνσης της διδακτικής προσέγγισης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και της μάθησης δεξιοτήτων του βόλεϊ για την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (σ. 86). <https://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2019/abook19.pdf>

2 **Καραϊσκος, Λ.**, Κούλη, Ο., Κατσίκας, Χ., & Ζέτου, Ε. (2008). Στρατηγικές απόδοσης αθλητών και αθλητριών πετοσφαίρισης / *Performance strategies among male and female volleyball players*. Στο 16ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (σ. 167). Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.

1 **Καραϊσκος, Λ.**, Ζέτου, Ε., Κουρτέσης, Θ., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2007). Η επίδραση της στοχευμένης εξάσκησης στη μάθηση δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης / The effect of deliberate practice in volleyball skill learning. Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.

X. ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΧΩΡΙΣ ΚΡΙΤΕΣ

- 1 **Καραϊσκος, Λ.** (2016). Η διδασκαλία του βόλεϊ στη Φυσική Αγωγή με έμφαση στην τακτική κατανόηση. Στο Σύλλογος Φίλων Ελληνικών Εθνικών Ομάδων Πετοσφαίρισης (ΣΦΕΕΟΠ) (Επιμ.), Πρακτικά του 1ου Συνεδρίου για την

Ελληνική Πετοσφαίριση: «Διεθνείς τάσεις της Πετοσφαίρισης και οι προοπτικές της στην Ελλάδα» (σ. 36). Αθήνα: ΣΦΕΕΟΠ.

XI. ΕΙΣΗΓΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας και τους σχολικούς συμβούλους ΠΕ11)

- 2024 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Σύγχρονες κινησιοπαιδαγωγικές μέθοδοι: Η ανάπτυξη ενός μαθήματος τύπου Sherborne στη σχολική αίθουσα». Διάρκεια: 1 ώρα
- 2023 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Σύγχρονες κινησιοπαιδαγωγικές μέθοδοι: Η ανάπτυξη ενός μαθήματος τύπου Sherborne στη σχολική αίθουσα». Διάρκεια: 1 ώρα
- 2023 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Εισαγωγή στα ομαδικά αθλήματα: εκμάθηση με παιχνιδιώδη τρόπο». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2022 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής (διαδικτυακά σεμινάρια). Θέμα: «Η τέχνη επικοινωνίας στην εκπαίδευση». Διάρκεια: 4 ώρες
- 2022 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Σύγχρονες προσεγγίσεις στη διδακτική της Φυσικής Αγωγής». Διάρκεια: 1 ώρα
- 2021 Βασικός εισηγητής, 1ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Η τέχνη της επικοινωνίας στην εκπαίδευση». Διάρκεια: 4 ώρες
- 2020 Βασικός εισηγητής, Σεμινάριο Φυσικής Αγωγής Πειραιά. Θέμα: «Στρατηγική ομαδικών αθλημάτων». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2019 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Ομαδικά παιχνίδια με μπάλα». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2019 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Ομαδικά παιχνίδια με μπάλα». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2019 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Σώμα – Κίνηση – Ενσυναίσθηση – Ομάδα». Διάρκεια: 1 ώρα
- 2019 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Σώμα – Κίνηση – Ενσυναίσθηση – Ομάδα». Διάρκεια: 1 ώρα
- 2019 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Ομαδικά παιχνίδια με μπάλα» Διάρκεια: 2 ώρες
- 2019 Βασικός εισηγητής, 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής. Θέμα: «Σώμα – Κίνηση – Ενσυναίσθηση – Ομάδα» Διάρκεια: 1 ώρα
- 2017 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Γ' Αθήνας. Θέμα: «Διδακτικές προσεγγίσεις Φυσικής Αγωγής». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2016 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Καρδίτσας. Θέμα: «Η διδακτική της πετοσφαίρισης στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2016 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Καρδίτσας. Θέμα: «Η διδακτική της πετοσφαίρισης στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2016 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Γ' Αθήνας. Θέμα: «Διδακτικές προσεγγίσεις στη Φυσική Αγωγή». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2014 Βασικός εισηγητής, ΤΕΦΑΑ Αθηνών, Ειδικότητα Πετοσφαίρισης. Θέμα: «Ειδικά Θέματα Πετοσφαίρισης». Διάρκεια: 2 ώρες

- 2014 Βασικός εισηγητής, Ν. Λέσβου. Θέμα: «Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης στο δημοτικό και γυμνάσιο». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2014 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Γ' Αθήνας. Θέμα: «Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων πετοσφαίρισης στο Γυμνάσιο και Λύκειο». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2014 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Αττικής. Θέμα: «Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων πετοσφαίρισης στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Διάρκεια: 2 ώρες
- 2013 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Αργολίδας. Θέμα: «Μεθοδολογία εκμάθησης δεξιοτήτων πετοσφαίρισης στην πρώτη σχολική ηλικία». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2012 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Α' Αθήνας. Θέμα: «Η πετοσφαίριση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση». Διάρκεια: 2 ώρες.
- 2012 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Στερεάς Ελλάδας. Θέμα: «Οργανωτικές αλλαγές, νέες τάσεις και προοπτικές στη Φυσική Αγωγή». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2012 Προσκεκλημένος Εισηγητής, 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής, Σπάρτη. Θέμα: «Ηγεσία και εκπαίδευση στη Φυσική Αγωγή». Διάρκεια: 1 ώρα
- 2011 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Β' Αθήνας. Θέμα: «Η πετοσφαίριση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Διάρκεια: 2 ώρες»
- 2011 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Β' Αθήνας. Θέμα: «Η πετοσφαίριση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2011 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Αττικής. Θέμα: «Διδακτικές προσεγγίσεις στη Φυσική Αγωγή – Βιωματικά σεμινάρια». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2011 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Α' Αθήνας. Θέμα: «Το βόλεϊ ως εκπαιδευτικό εργαλείο». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2011 Βασικός εισηγητής, Δήμος Αίγινας. Θέμα: «Το βόλεϊ ως εκπαιδευτικό εργαλείο στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2011 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Ηλείας. Θέμα: «Το μίνι βόλεϊ στη σύγχρονη και διασκεδαστική προσέγγισή του». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2010 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Γ' Αθήνας. Θέμα: «Η εξέλιξη του βόλεϊ – Βιωματικό σεμινάριο». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2010 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Αττικής. Θέμα: «Πετοσφαίριση: θεωρητική προσέγγιση και πρακτική διδασκαλία». Διάρκεια: 2 ώρες
- 2010 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής. Θέμα: «Πετοσφαίριση: μοντέλο μαθήματος για ηλικίες Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης». Διάρκεια: 2 ώρες

2009 Βασικός εισηγητής, Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Γ' Αθήνας. Θέμα: «Ατομική και ομαδική τακτική Πετοσφαίρισης στη
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση». Διάρκεια: 2 ώρες

2009 Βασικός εισηγητής, Γ' Αθήνας. Θέμα: «Ατομική και ομαδική
τακτική στην πετοσφαίριση στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση». Διάρκεια: 2
ώρες

XII. ΕΙΣΗΓΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΦΟΡΕΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

2020 Ομιλία: "Πρωταθλητής σπίτι μου". Προσκεκλημένος του Συλλόγου Γονέων και κηδεμόνων του 9ου Δημοτικού Σχολείου Περιστερίου. Διάρκεια 2 ώρες.

2019 Βασικός εισηγητής σεμινάριο Base training, Ηράκλειο Κρήτης. Τίτλος: «Kids Athletics». Διάρκεια 4 ώρες.

2019 Βασικός εισηγητής στην ημερίδα που διοργάνωσε ο ΓΑΣ Παμβοχαϊκός σε συνεργασία με τον Δήμο Βόχας. Θέμα εισήγησης: «Εναρμονίζοντας τις αξίες της ζωής με τις αξίες του αθλητισμού». Διάρκεια 2 ώρες.

2019 Ομιλία: «Ενδυναμώνοντας τη ζωή μέσα απο τον αθλητισμό». Διοργάνωση Γυμναστικός σύλλογος Ελευθερούπολης Καβάλας. Διάρκεια 1 ώρα.

2019 Ομιλία: Ημέρα σταδιοδρομίας Εκπαιδευτηρίων Αυγουλέα-Λιναρδάτου. Τίτλος: «Προοπτικές και ευκαιρίες του επαγγέλματος εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής». Διάρκεια 1 ώρα

2018 Κύριος εισηγητής, σεμινάριο με θέμα «Η Ψυχοκινητική αγωγή στη προσχολική ηλικία» που διοργάνωσε το νηπιαγωγείο «Φωτεινή». Διάρκεια 2 ώρες.

2018 Εισηγητής με θέμα «Η ενσυναίσθηση στην εκπαίδευση» σε σεμινάριο που διοργάνωσε το Διαδραστικό Ευρωπαϊκό Σχολείο. Διάρκεια 1 ώρα.

2018 Κύριος εισηγητής σε σεμινάριο με θέμα «Kids Athletics» που διοργάνωσε το κέντρο δια βίου μάθησης Base Training στη Γλυφάδα. Διάρκεια 8 ώρες.

2018 Εισηγητής στο 3ο Συνέδριο Πετοσφαίρισης που οργάνωσε ο «Σύλλογος Φίλων Εθνικών ομάδων Πετοσφαίρισης», σε συνεργασία με τη ΣΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα εισήγησης: «Μέθοδοι εξέλιξης των συναρμοστικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες μέσω της μεθόδου Sherborne».

2018 Εισηγητής στο σεμινάριο με θέμα: «Δημιουργώντας ελκυστικό περιβάλλον για το βόλεϊ-Η άσκηση σε παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας» που διοργάνωσε η ΕΣΠΕΔΕ και ο αθλητικός σύλλογος Ερμής Ηγουμενίτσας. Διάρκεια 5 ώρες

2018 Εισηγητής με θέμα «Δημιουργώντας ένα ελκυστικό περιβάλλον μάθησης» κατά τη διάρκεια του Base Training Convention που οργάνωσε το κέντρο δια βίου μάθησης Base Training. Διάρκεια 1 ώρα.

2016 Εισηγητής στο 1ο συνέδριο για την ελληνική πετοσφαίριση που οργάνωσε ο Σύλλογος Φίλων Εθνικών Ομάδων Πετοσφαίρισης (ΣΦΕΕΟΠ) σε συνεργασία με τη ΣΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα εισήγησης «Η διδασκαλία του βόλεϊ στη ΦΑ με έμφαση στη τακτική κατανόηση»

2015 Εισηγητής με θέμα «Εκπαιδεύοντας μικρά παιδιά» στο σεμινάριο που διοργάνωσε ο ΣΕΠΠΕ στη Ρόδο, με καλεσμένους προπονητές βόλεϊ και εκπαιδευτικούς της Ρόδου. Διάρκεια 2 ώρες.

2015 Βασικός εισηγητής με θέμα «Εκπαιδεύοντας μικρά παιδιά» στο σεμινάριο που διοργάνωσε ο ΣΕΠΠΕ με καλεσμένους προπονητές και εκπαιδευτικούς Ν. Θεσσαλονίκης. Διάρκεια 2 ώρες.

2014 Εισηγητής στο επιμορφωτικό πρόγραμμα της ΓΓΑ για σχολές προπονητών Γ' κατηγορίας με θέμα εισήγησης «Βόλεϊ, το ελκυστικότερο άθλημα του κόσμου». Διάρκεια 2 ώρες.

2013 Βασικός εισηγητής σε σεμινάριο που οργάνωσε η ΕΣΠΕΔΕ στην Ηγουμενίτσα με θέμα εισήγησης: "Η προσέγγιση του παιχνιδιού στα αναπτυξιακά στάδια". Διάρκεια 4 ώρες.

2012 Εισηγητής στο 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής με θέμα «Καινοτομία και Επιχειρηματικότητα στον Αθλητισμό: Η Απάντηση στις Προκλήσεις του Σήμερα και του Αύριο» που διοργάνωσε το Πανεπιστήμιο Σπάρτης

2012 Εισηγητής στην ημερίδα της ΕΟΠΕ με θέμα: «Το παρόν και το μέλλον του ερασιτεχνικού βόλεϊ-το μέλλον των αθλητικών σωματείων» με θέμα εισήγησης: «Σύγχρονες ιδέες νέες ευκαιρίες για τα ερασιτεχνικά σωματεία»

2012 Βασικός εισηγητής στη Προπονητική Ημερίδα που διοργάνωσε ο Σ.Ε.Π.ΠΕ. στη Λάρισα, σε συνεργασία με την Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης και την Ε.Σ.ΠΕ.Κ.ΕΛ στη Λάρισα με θέμα «Μίνι βόλει. Παράγοντας βιωσιμότητας, ανάπτυξης, αθλητικής αριστείας». Διάρκεια 2 ώρες.

2012 Βασικός εισηγητής στη προπονητική ημερίδα που διοργάνωσε ο ΣΕΠΠΕ στο Ηράκλειο Κρήτης με θέμα: «Μίνι Βόλεϊ: Παράγοντας βιωσιμότητας, ανάπτυξης, αθλητικής αριστείας». Διάρκεια 2 ώρες.

2012 Βασικός εισηγητής στη προπονητική ημερίδα που διοργάνωσε ο ΣΕΠΠΕ στην Καλαμάτα με θέμα: «Μίνι Βόλεϊ: Παράγοντας βιωσιμότητας, ανάπτυξης, αθλητικής αριστείας». Διάρκεια 2 ώρες

2012 Βασικός εισηγητής στη προπονητική ημερίδα που διοργάνωσε ο ΣΕΠΠΕ στην Αθήνα με θέμα: «Μίνι Βόλεϊ: Παράγοντας βιωσιμότητας, ανάπτυξης, αθλητικής αριστείας». Διάρκεια 2 ώρες.

2012 Βασικός εισηγητής στη προπονητική ημερίδα που διοργάνωσε ο ΣΕΠΠΕ στην Λευκάδα με θέμα: «Μίνι Βόλεϊ: Παράγοντας βιωσιμότητας, ανάπτυξης, αθλητικής αριστείας». Διάρκεια 2 ώρες.

2012 Βασικός εισηγητής στη προπονητική ημερίδα που διοργάνωσε ο ΣΕΠΠΕ στην Θεσσαλονίκη με θέμα: «Μίνι Βόλεϊ: Παράγοντας βιωσιμότητας, ανάπτυξης, αθλητικής αριστείας» Διάρκεια 2 ώρες.

2009 Συμμετοχή στη στρογγυλή τράπεζα με θέμα: «Οργάνωση και διοίκηση αθλητικών σωματείων» στο πλαίσιο του 10ου Πανελληνίου Συνεδρίου της ΕΛΛΕΔΑ που πραγματοποιήθηκε στη πόλη της Καβάλας.

2004 Συμμετοχή στη στρογγυλή τράπεζα με θέμα «Αθήνα 2004 Volleyball-Sitting Volleyball» στο πλαίσιο του 12ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού που διοργάνωσε το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

2003 Βασικός εισηγητής στην ημερίδα που διοργάνωσε το ΔΑΚ ΕΥΟΣΜΟΥ με θέμα: «Η Οργάνωση του βόλεϊ στους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας»

2002 Εισηγητής στο Παγκόσμιο συνέδριο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Πετοσφαίρισης (FIVB WORLD CONGRESS) στο Μπουένος Άιρες της Αργεντινής με θέμα: «Athens 2004 Volleyball Competition»

2025 Πρόγραμμα **Erasmus+**. Not-for-Profit European sport event (Ref. call ERASMUS-SPORT-2024-SNCESE) titled Multi-sport Educational Tournament for Children (LAVCUP25. Τόπος υλοποίησης: Κροατία (Σπλιτ) Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι. Συντονιστής εταίρος: UDRUGA SPORT 2 LIFE

2025 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ** (Ελληνογερμανικό Ινστιτούτο Νεολαίας). (G-30041-25). Τόπος υλοποίησης: Γερμανία (Αμβούργο, Βερολίνο). Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίρος: Sand fur Allee.V

2025 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ** (E-40007-25). Τόπος υλοποίησης: Ελλάδα (Αθήνα) Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίρος: Sand fur Allee.V

2024 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ** (E-50020-24). Τόπος υλοποίησης: Γερμανία (Αμβούργο, Βερολίνο) Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίρος: Sand fur Allee.V

2024 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ** (E-40005-24). Τόπος υλοποίησης: Ελλάδα (Αθήνα) Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίρος: Sand fur Allee.V

2023 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ** (E-50012-23). Τόπος υλοποίησης: Γερμανία (Αμβούργο, Βερολίνο) Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίρος: Sand fur Allee.V

2023 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ** (E-40011-23). Τόπος υλοποίησης: Ελλάδα (Αθήνα) Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίροι/Φορέας: Sand fur Allee.V

2022 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ** Αμβούργο (E-50002-22) Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίροι/Φορέας: Sand fur Allee.V

2022 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ** (E-40001-22). Τόπος υλοποίησης: Ελλάδα (Αθήνα) Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίροι/Φορέας: Sand fur Allee.V

2020-2022 Πρόγραμμα **Erasmus+** FAIR COACHING (Erasmus+ Sport, Collaborative Partnerships) Ρόλος: Συμμετοχή με σύμβαση έργου. Εταίροι: ASSIST – Associazione Nazionale Atlete (Ιταλία), Association Alice Milliat (Γαλλία), KEA FAIR PALYCODE (Ελλάδα), FARE Network Stichting (Ολλανδία), Insamlingsstiftelsen Girls in Sport (Σουηδία), Ragbi 13 Federacija Srbije (Σερβία), Suomen Valmentajat ry (Φινλανδία)

2021 Πρόγραμμα **Erasmus+** (“InandOut”). Τόπος υλοποίησης: Ιταλία (Ρώμη) Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας. Εταίροι: Βουλγαρία, Κύπρος, Ελλάδα, Ιταλία

2021 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ**. Αμβούργο-Βερολίνο (E-50001-21) – “Democracy on the coast of Elva”. Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίροι/Φορέας: Sand fur Allee.V

2021 Πρόγραμμα **ΕΓΙΝ** (E-40001-21) Τόπος υλοποίησης: Ελλάδα (Αθήνα) – “Democracy on the Mediterranean coast”. Ρόλος: Υπεύθυνος Έργου. Εταίρος: Sand fur Allee.V

2015 Πρόγραμμα **Erasmus+** (2015-1-BE05-KA105-001620) - «Pentinfo 2015». Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίρος: Edgar & Co

2014 Πρόγραμμα **Erasmus+** (BE05-KA105-000008) - «Prodelta 2014». Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίρος: Edgar & Co

2013 Πρόγραμμα **Erasmus+** (BEFL-11-E9-2013-R1) - «Triomba 2013». Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίρος: Edgar & Co.

2012 Πρόγραμμα **Erasmus+** (BEFL-11-41-2011-R5) - «Jeromba 2012». Ρόλος: Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley. Εταίρος: Lizards Lubbeek - Leuven

XIV. ΣΤΕΛΕΧΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ-ΕΠΙΤΡΟΠΩΝ

- 2025 Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) Γ΄ Αθήνας σχολικού έτους 2025-26
- 2024 Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) Γ΄ Αθήνας σχολικού έτους 2024-25
- 2020 Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) Γ΄ Αθήνας σχολικού έτους 2020-2021
- 2019 Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (Ο.Ε.Σ.Α.Δ.) Γ΄ Αθήνας σχολικού έτους 2019-2020
- 2018 Πρόεδρος Οργανωτικής επιτροπής, Project Manager Love Volley (1800 αθλούμενοι)
- 2011 Project Manager, All Star game Volley Γυναικών.
- 2010 Project Manager, Τελικός κυπέλλου Ελλάδας Volley Ανδρών.
- 2010 Project Manager, All Star game Volley Γυναικών.
- 2009 Project Manager, Τελικός κυπέλλου Ελλάδας Volley Ανδρών.
- 2009 Project Manager, All Star game Volley Γυναικών.
- 2006 Project Manager, All star game Volley ανδρών.
- 2005 Project Manager, All star game Volley ανδρών.
- 2005 Συντονιστής αγωνιστικού χώρου, Τελικός Top teams Cup. Διοργανωτής CEV
- 2005 Συντονιστής αγωνιστικού χώρου, Τελικός Champions League. Διοργανωτής CEV

XV. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΒΟΛΕΙ

2002	1η θέση (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων, ΑΕ ΝΙΚΑΙΑ)
2000	3η θέση (Πανελλήνιο Πανεπιστημιακό Πρωτάθλημα, Παν/μιο Πειραιά)
1998	1η θέση (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων, ΓΝΟΝ ΑΡΗΣ)
1997	1η θέση (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα παιδων, ΓΝΟΝ ΑΡΗΣ)
1997	3η θέση (Πανελλήνιο Πανεπιστημιακό Πρωτάθλημα, Παν/μιο Πειραιά)
1996	1η θέση (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα παιδων, ΓΝΟΝ ΑΡΗΣ)
1996	2η θέση (Πανελλήνιο Πανεπιστημιακό Πρωτάθλημα, Παν/μιο Πειραιά)
1995	3η θέση (Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων, ΓΝΟΝ ΑΡΗΣ)
1995	1η θέση (Πρωτάθλημα παιδων ΕΣΠΕΔΑ, ΓΝΟΝ ΑΡΗΣ)
1995	4η θέση (Πανελλήνιο πρωτάθλημα Παμπαιδων, ΓΝΟΝ ΑΡΗΣ)

XVI. ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

- | | |
|------|---|
| 2023 | Γυμναστικός Ναυτικός Όμιλος Νίκαιας-Κορυδαλλού «Άρης». Διάκριση: Για την προσφορά στο Σωματείο και στην Ελληνική Πετοσφαίριση. |
| 2023 | Σύλλογος Αποφοίτων Ιωνιδείου Προτύπου Σχολής Πειραιά. Διάκριση: Για την ιδιαίτερη προσφορά στην Παιδεία και το Αθλητισμό. |
| 2017 | ΟΦΑ Απολλώνιος Κερατσινίου. Διάκριση: Για την προσφορά στην ανάπτυξη του ελληνικού βόλεϊ |
| 2003 | Δήμος Νίκαιας. Διάκριση: Συμβολή στην κατάκτηση του Κυπέλλου Ελλάδος βόλεϊ Ανδρών από την ΑΕ ΝΙΚΑΙΑ |
| 1999 | Δήμος Αγίας Βαρβάρας. Διάκριση: Για τη συνεισφορά στην κατάκτηση της 1ης θέσης στο Παγκόσμιο σχολικό πρωτάθλημα από το 2ο Λύκειο Αγίας Βαρβάρας |

XVII. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

- | | |
|-------------|---|
| 2023 | Πρόεδρος του Οικολογικού κόμματος ΕΥ ΚΙΝΗΣΗ (Βουλευτικές Εκλογές 2023) |
| 2014-σήμερα | Πρόεδρος της ΑΜΚΕ ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ με κύριο έργο τη συγγραφή και υλοποίηση μεγάλου αριθμού Ευρωπαϊκών προγραμμάτων. |
| 2006-σήμερα | Ιδρυτικό μέλος και Αντιπρόεδρος του ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ. |

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ
ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΩΝ
ΕΡΓΑΣΙΩΝ

ΥΠΟΜΝΗΜΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ

Λεωνίδα Ι. Καραϊσκού, PhD, MSc

Υπεύθυνου Φυσικής Αγωγής και Σχολικού
Αθλητισμού Γ' Αθήνας

ΑΘΗΝΑ 2025

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ

Διδακτορική διατριβή

Καραϊσκος, Λ., (2025). "Σύγχρονες προσεγγίσεις στη διοίκηση εκπαιδευτικών οργανισμών: διερεύνηση ηγεσίας και αναγκών επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για τη δια βίου άσκηση και την κινητική αναψυχή" (Με την επίβλεψη της Δρ. Γδοντέλη Κρινάνθης, Αναπληρώτριας Καθηγήτριας ΤΟΔΑ)

Περίληψη

Η διδακτορική αυτή διατριβή διερευνά την συμβολή της κινητικής αναψυχής και της δια βίου άσκησης στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, στάσεων και στη συνολική αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών και διοικητικών στελεχών φυσικής αγωγής. Το δείγμα αποτελείται από 346 εκπαιδευτικούς και 54 διοικητικά στελέχη, τα οποία χαρακτηρίζονται από ένα εύρος δημογραφικών και επαγγελματικών χαρακτηριστικών. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω τυποποιημένων ερωτηματολογίων, ενώ η ανάλυση έγινε με τη χρήση παραμετρικών και μη παραμετρικών στατιστικών μεθόδων. Οι διαδικασίες ανάλυσης περιελάμβαναν t-test, ανάλυση διακύμανσης μιας κατεύθυνσης (ANOVA), αναλύσεις συσχέτισης Pearson και Spearman, καθώς και ιεραρχική πολυμεταβλητή παλινδρόμηση. Η αξιοπιστία των εργαλείων μέτρησης ελέγχθηκε μέσω του δείκτη Cronbach's alpha, με την πλειονότητα των κλιμάκων να εμφανίζουν υψηλό επίπεδο αξιοπιστίας ($\alpha > 0.8$). Για τον έλεγχο και την εκτίμηση των σχέσεων και των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μεταβλητών που χρησιμοποιήθηκαν έγινε χρήση Μοντέλων Γραμικών Εξισώσεων (Structural Equation Modeling - SEM). Τα αποτελέσματα καταδεικνύουν θετική συσχέτιση μεταξύ της ψυχαγωγικής φυσικής δραστηριότητας και της ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης, της βελτίωσης των σχέσεων εκπαιδευτικών-μαθητών και της ενίσχυσης των επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί που συμμετέχουν σε προγράμματα δια βίου άσκησης εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας και ανώτερες ικανότητες διαχείρισης τάξης. Παράλληλα, τα διοικητικά στελέχη φυσικής αγωγής εμφανίζουν ισχυρές διοικητικές, διαπροσωπικές και αντιληπτικές δεξιότητες, καθώς και θετική στάση απέναντι στην ενσωμάτωση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ICT) στις ηγετικές τους πρακτικές. Τα αποτελέσματα που παρατίθενται αναφέρονται σε μια ανάλυση δομικής εξίσωσης (Structural Equation Modeling - SEM), όπου αξιολογείται η επίδραση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων (Communication Skills) στην ενσυναίσθηση (Empathy) και σε μεταβλητές όπως η διαχείριση τάξης (Classroom Management), οι διδακτικές στρατηγικές (Instructional Strategies), η αφοσίωση των μαθητών (Student Engagement) και η εγγύτητα των εκπαιδευτικών με τους μαθητές τους (Closeness). Η μελέτη καταλήγει ότι η επικοινωνία, η ενσυναίσθηση, η εγγύτητα σχέσης και η ηγεσία των στελεχών Φυσικής Αγωγής καθώς και η εισαγωγή της ψυχαγωγικής φυσικής δραστηριότητας όσο και της δια βίου άσκησης αποτελούν κρίσιμα στοιχεία για την επαγγελματική ανάπτυξη και τη βελτίωση της ποιότητας της φυσικής αγωγής. Η διατριβή προτείνει τη συστηματική ενσωμάτωση αυτών των πρακτικών στις εκπαιδευτικές πολιτικές και στα πλαίσια επαγγελματικής κατάρτισης.

Μεταπτυχιακή διατριβή

Καραϊσκος, Λ., (2013). Δημιουργία εκπαιδευτικού λογισμικού για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση προπονητών/καθηγητών Φ.Α. στην πετοσφαίριση/ αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης» (Με την επίβλεψη της Ελένης Ζέτου, Επίκουρης Καθηγήτριας)

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν δημιουργία ενός εκπαιδευτικού λογισμικού συμβατού με τη μεθοδολογία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στο γνωστικό αντικείμενο της πετοσφαίρισης και αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης των εκπαιδευτικών. Στην έρευνα συμμετείχαν 95 καθηγητές Φ.Α. που υπηρετούν στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση στο νομό Αττικής, 32 γυναίκες και 63 άνδρες, ηλικίας από 37-49 ετών ($MO=41,8$, $TA= 5,7$), χωρίς προηγούμενη εμπειρία σε εξ αποστάσεως μαθήματα, αλλά με προηγούμενη εμπειρία στους υπολογιστές σε επίπεδο, 15,6% αρχάριοι, 43,8% μέτριοι και 35,4% έμπειροι. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε για τον παράγοντα εκπαιδευόμενο, μια στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της «αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης» και

της «αυτόαποτελεσματικότητας του εκπαιδευόμενου στο διαδίκτυο» και μιας υψηλής συσχέτισης με την «στάση των εκπαιδευόμενων απέναντι στους υπολογιστές», ενώ μια υψηλή αρνητική συσχέτιση με το «άγχος του εκπαιδευόμενου στους υπολογιστές». Όσον αφορά στον παράγοντα μάθηση, παρουσιάστηκε υψηλή θετική συσχέτιση της «ευελιξίας της ψηφιακής μάθησης» με την «αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση του εκπαιδευόμενου» και της «ποιότητας της ψηφιακής μάθησης» με την «αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση του εκπαιδευόμενου». Σχετικά με τον παράγοντα τεχνολογία, παρουσιάστηκε υψηλή θετική συσχέτιση της «ποιότητας τεχνολογίας» με την «αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση του εκπαιδευόμενου», μεταβλητή «ποιότητα διαδικτύου» δεν μπήκε στην ανάλυση λόγω του χαμηλού συντελεστή αξιοπιστίας. Όσον αφορά στον παράγοντα σχεδιασμός, παρουσιάστηκε υψηλή θετική συσχέτιση της μεταβλητής «αντιλαμβανόμενη χρησιμότητα» με την «αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση του εκπαιδευόμενου» και «της αντιλαμβανόμενης ευκολίας χρήσης» με την «αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση του εκπαιδευόμενου». Σχετικά με την «αντιλαμβανόμενη αλληλεπίδραση του εκπαιδευόμενου με τους άλλους» παρουσιάστηκε υψηλή θετική συσχέτιση με την «αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση του εκπαιδευόμενου». Μέσα από τη διαδικασία της έρευνας διαπιστώθηκε χρησιμότητα λειτουργίας του εξ αποστάσεως εκπαιδευτικού προγράμματος. Στο μέλλον προτείνεται διεύρυνση του προγράμματος στους μαθητές και μαθήτριες των τελευταίων τάξεων του δημοτικού σχολείου. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την κατασκευή ειδικού εκπαιδευτικού λογισμικού που να αφορά στο μίνι βόλεϊ και μέσω του οποίου οι μαθητές να μαθαίνουν ιστορικά στοιχεία του αθλήματος, αλλά και τεχνικές μέσω των σχετικών βίντεο που θα εμπεριέχονται στο λογισμικό.

Συγγραφή Βιβλίου

Καραϊσκος Λεωνίδας (2020). Τίτλος Βιβλίου: ΕΥ. Εκδόσεις Key Books ISBN: 9786185265359

Περιγραφή

Ευτυχία, ευγνωμοσύνη, ευημερία.

«Εὐ». Δύο γράμματα είναι αρκετά για να ρίξουν φως σε μια λέξη, ένα συναίσθημα, μέχρι και στον τρόπο που βλέπουμε την ίδια μας τη ζωή.

Με οδηγό αυτή τη μικρή λέξη, το «Εὐ», ο Λεωνίδας Καραϊσκος ανακαλύπτει το καλό μες στην καθημερινότητά μας. Μέσα από τις ιστορίες του, ταξιδεύει τον αναγνώστη σε έναν κόσμο γεμάτο συναίσθημα, σε έναν κόσμο που μπορούμε να κατοικήσουμε όλοι – αρκεί να στρέψουμε την προσοχή μέσα μας.

Το Εὐ εστιάζει σε όσα συμβαίνουν γύρω μας και μπορεί να δει μόνο η καρδιά – εκεί που βρίσκεται το κλειδί για μια καλύτερη σχέση με τον εαυτό μας.

Το καλό υπάρχει παντού. Βρες το...

Παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού

Καραϊσκος Λεωνίδας (2013). «Παίζω Volley» – Πολυμεσική εφαρμογή για τη διδασκαλία του βόλεϊ στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις Αθλότυπο. Σχεδίαση, επιμέλεια και παραγωγή εκπαιδευτικού DVD (Λεωνίδας Καραϊσκος, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ.).

Περιγραφή

Πολυμεσική εφαρμογή – βοήθημα για καθηγητές Φυσικής Αγωγής της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, με θεματικές ενότητες όπως βασικές δεξιότητες, συνεργασίες, ρυθμός-συντονισμός, οργάνωση αγωνιστικού χώρου και παιχνίδια με μπάλα.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΕΡΓΟ

Δημοσιεύσεις άρθρων σε έγκριτα ελληνικά και ξένα επιστημονικά περιοδικά

5 Leis O, Ziegeldorf A, Hottenrott N, Wunsch L, Sharpe BT, Trotter MG, Watson M, Scholz T, Moriconi M, Ourda D, Karaiskos L and Barkoukis V (2026) Health and health-related behaviors in esports players: an international survey of playtime and nationality differences. *Front. Sports Act. Living* 8:1850349. doi: 10.3389/fspor.2026.1850349

Abstract

Esports participation is expanding rapidly, yet evidence on players' health and health-related behaviors remains limited and inconsistent. This study examined health indicators and health-related behaviors in esports players and explored differences by weekly playtime and nationality.

Methods: A cross-sectional online survey was completed by 413 esports players from 48 nationalities. Measures included body mass index (BMI), physical activity, smoking, alcohol use, sleep behavior, depressive symptoms, health-related quality of life (HRQoL), and perceived social support.

Results: Overall, the sample showed a heterogeneous but not uniformly adverse health profile. Mean BMI was within the normal-weight range, smoking and alcohol consumption were generally low, depressive symptoms were predominantly minimal to mild, and average sleep duration was approximately 8.2 h per night. However, 38.3% of participants were categorized as insufficiently physically active. Weekly playtime was largely unrelated to health indicators. The only significant difference was smoking frequency, with players reporting more than 10 h of weekly playtime smoking slightly more often than those playing 0–10 h. In contrast, nationality was associated with differences in BMI, smoking frequency, drinking frequency, physical activity, and selected HRQoL domains, while no nationality differences were observed for sleep parameters, depressive symptoms, or perceived social support.

Discussion: These findings challenge simplified assumptions that esports players exhibit uniformly poor health and suggest that health-related differences may be better explained by subgroup characteristics and sociocultural context than by gaming volume alone. Future longitudinal and intervention-based research is needed to better understand and promote healthy participation in esports.

4 **Karaiskos, L.,** Dimopoulou, I., Manasis, V., Drikos, S. (2025) Economic Development and Education: The Dynamic Relationship Between Education and Employability in the Sports Sector. *Journal of Physical Education and Sport*

Abstract

This article examines the relationship between higher sports education and employability through the lens of human capital development based on the theories of human, social and cultural capital. Using a narrative review methodology, the study synthesizes interdisciplinary research from the fields of economics, education policy and sports science to explore how education enhances labour market integration in the economic development. Four thematic areas guide the analysis, which are a) the contribution of higher sports education to employability, b) the role of dual careers and lifelong learning in increasing the value of human capital, c) the entrepreneurship as a driver of innovation and d) the impact of educational policy and institutional strategies on professional integration. The study highlights how sports education fosters both technical and transferable skills, enhancing adaptability, productivity and economic performance. A SWOT analysis identifies internal strengths and weaknesses of educational systems and external opportunities and threats from labour market trends and technological advancements. The findings underscore the necessity of aligning curricula with labour market needs,

supporting dual career paths and integrating entrepreneurship into academic programs. Strategic policy proposals include fostering collaboration among educational institutions, sports organizations and industry stakeholders to better prepare graduates for a competitive labour market. Additionally, the article emphasizes the need for institutional reforms that promote innovation and interdisciplinary in sports education. Future research should explore the economic outcomes of sports education programs, the impact of investments in sports infrastructure and the role of higher education in emerging areas such as esports and sports technology. Overall, sports education is positioned as a strategic tool for both personal development and economic growth.

3 **Karaiskos, L., Sotiras, M.-I. N., Antonopoulou, P., & Gdonteli, K.** (2024). The impact of training and professional development on physical education teacher self-efficacy. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(11), 2022–2033. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.11300>

Abstract

Teacher self-efficacy is a key driver of teaching quality and professional growth. Continuous professional development, particularly for physical education (PE) teachers, is critical for enhancing their self efficacy, enabling them to adapt to modern educational challenges and improve teaching standards. This study investigated the relationship between training, professional development, and self-efficacy among PE teachers. Findings revealed a positive correlation between training, particularly in digital skills development postpandemic, and PE teacher self-efficacy across diverse aspects of their teaching. Specifically, teachers who participated in training programs reported an 88.9% increase in their self-efficacy, while participation in ICT related seminars boosted their teaching strategies by 83.3%. Additionally, self-efficacy has been found to have a positive correlation with both classroom management and student engagement. This relationship underscores the critical importance of continuous professional development as a means to enhance teaching practices. When teachers possess a strong sense of self-efficacy, they are more likely to implement effective classroom management strategies and foster an engaging learning environment for their students. The research highlights that systematic peer support and constructive feedback from experienced educators play a pivotal role in empowering teachers. Such collaborative efforts not only facilitate the sharing of innovative classroom practices but also create a culture of continuous improvement among educators. Moreover, the development and implementation of targeted training programs that specifically focus on enhancing the digital skills of physical education (PE) teachers are deemed essential. As the educational landscape increasingly incorporates technology, equipping teachers with the necessary digital competencies is crucial for improving their effectiveness in managing classrooms and actively engaging students in the learning process. These training programs should be designed to address the unique challenges faced by PE teachers, ensuring that they are well prepared to integrate technology into their teaching methodologies.

2 **Karaiskos, L., Sotiras, M.-I.N., Kipreos, G., and Gdonteli, K.** (2024). "Physical Education Teachers' Training, Teaching Competence, Professional Development, and Technological Literacy, and their Relationship with Leadership," *PANR Journal*, November 12, 2024, <https://www.panr.com.cy/?p=7456>.

Abstract

This study aimed to explore the perspectives of physical education teachers regarding their training and professional development and to examine the relationship between their professional growth and leadership abilities. The sample included 346 physical education teachers from various educational levels across Greece who participated voluntarily. Data were collected through questionnaires that measured self-efficacy, professional development, and technological literacy. The Teachers' Sense of Efficacy Scale by Tschannen-Moran and Woolfolk Hoy (2001). The professional development, along with the Information and Communication Technologies proficiency adapted for the Greek context and custom-designed questions were based on guidelines from Javeau (2000) and Anastasiou (2021). The data were analyzed

using descriptive statistics, t-tests, ANOVA, and correlation analysis through SPSS v.28. The findings revealed that physical education teachers who engage in professional development programs significantly improved their communication skills, emotional intelligence, and classroom management. Additionally, teachers with higher emotional intelligence exhibited better leadership abilities and stronger relationships with students. The study also found that participation in Information and Communication Technologies training led to improved technology integration into teaching practices, enhancing leadership effectiveness. Based on these results, the study recommends implementing continuous professional development programs that focus on emotional intelligence, communication, and digital literacy to enhance leadership skills among PE teachers. Further research is suggested to explore the long-term effects of professional development on leadership and the impact of technology in physical education.

1 Βερναδάκης, Ν., **Καραϊσκος, Λ.**, Ζέτου, Ε., Αντωνίου, Π., & Γιαννούση, Μ. (2013, Σεπτέμβριος). Αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης καθηγητών Φυσικής Αγωγής από την εξ' αποστάσεως εκπαίδευσή τους στην Πετοσφαίριση. *i-Teacher*, (6).

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να προσδιοριστούν οι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της διάστασης «εκπαιδευόμενος» για την ικανοποίηση καθηγητών Φυσικής Αγωγής από μια σειρά μαθημάτων από απόσταση στην Πετοσφαίριση. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 132 καθηγητές Φυσικής Αγωγής της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης με διδακτική εμπειρία από 2 έως 17 έτη, οι οποίοι ενημερώθηκαν και δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα εθελοντικά. Οι εκπαιδευόμενοι είχαν τη δυνατότητα πρόσβασης σε εκπαιδευτικό ψηφιακό υλικό με ασκησιολόγιο κατάλληλο για τις ηλικίες των μαθητών τους. Το ψηφιακό υλικό που δημιουργήθηκε περιείχε 8 ενότητες. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα είχαν στη διάθεσή τους 8 εβδομάδες για να μελετήσουν το εκπαιδευτικό υλικό και μια εβδομάδα για να απαντήσουν στα ερωτηματολόγια. Ανάλυση βηματικής πολλαπλής παλινδρόμησης χρησιμοποιήθηκε για να αποδειχθεί η σημαντικότητα των ανεξάρτητων μεταβλητών της διάστασης «εκπαιδευόμενος» στην αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των εκπαιδευόμενων. Από τους τρεις ανεξάρτητους παράγοντες μόνο η αυτό-αποτελεσματικότητα του εκπαιδευόμενου στο διαδίκτυο επηρέαζε θετικά την αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση του εκπαιδευόμενου από την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση. Τα αποτελέσματα βοηθούν τους υπεύθυνους εκπαιδευτικών προγραμμάτων να καταλάβουν γιατί υπάρχουν διαφορές μεταξύ των εκπαιδευόμενων στην ικανοποίηση και κατ' επέκταση στην αποδοχή και παρακολούθηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων από απόσταση.

1 Spanos, K., Karaiskos, L., Zetou, E., & Portokalis, C. (2007). The effects of two resistance training programs in maximum strength and muscular endurance of male adults. *Physical Training*.

Abstract

The aim of this study was to determine the effect of two training programs and to compare the changes that occurred in maximum strength (1 RM) and the muscular endurance in three exercises: bench press, frontal pull downs and squat. Participants were 18 average trained and healthy men 20-30 years ($M=24,3$, $SD=0,6$) and they were randomly divided into two groups. One group executed circular training (CT, $N=9$) while the other group (DMG, $N=9$) was distributed in muscular group training. The total volume and the intensity of training were the same in both groups. The CT group trained 3 times per week accomplishing 1 exercise of 3 sets for each muscular group of the top part of the body and two exercises for the legs. The DMG group performed 3 exercises of 3 sets for each muscular group. Measurements of maximum strength and muscular endurance were made before the beginning of the program and 12 weeks after the training. The results showed that the two groups presented significant improvement in maximum strength (1 RM) without significant differences in either of the two methods. In muscular endurance the DMG group was

better in most exercises, but this increase was not significant. Furthermore it was concluded that when the total volume and the intensity of training were the same, the circular training and the training which was distributed in muscular groups, increased the maximum strength equally. Regarding muscular endurance it appeared that the results were better when the training was distributed in muscular groups.

Δημοσιεύσεις εκτεταμένης μορφής σε πρακτικά συνεδρίων με κριτές

02 **Καραϊσκος, Λ.**, Δημοπούλου, Ε., Γαργαλιάνος, Δ., Δρίκος, Σ., & Βασιλειάδης, Ι. (2020). Αναδεικνύοντας το άθλημα του βόλεϊ μέσω των τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνιών (ΤΠΕ): Η περίπτωση του “*eraizonolley*”. Στο 20ο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής (σσ. 67–71). ΕΛΛΕΔΑ. Θεσσαλονίκη. ISSN 1791-6933. https://www.elleda.gr/sites/default/files/synedrio_elleedaa_2020_-_praktika_1_0.pdf

Περίληψη

Η εξέλιξη των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών (Τ.Π.Ε.) έχει διαμορφώσει νέες τάσεις και η αναγκαιότητα της παιδαγωγικής αξιοποίησης και ενσωμάτωσής τους στη διαδικασία μάθησης θεωρείται πλέον δεδομένη. Ένα παράδειγμα διδακτικής προσέγγισης που βασίζεται στη χρήση του διαδικτύου, στηρίζεται σε σύγχρονες θεωρίες μάθησης και αποτελεί μία δραστηριότητα για την εκμάθηση διαφόρων γνωστικών αντικειμένων είναι η ιστοεξερεύνηση (*webquest*). Η ιστοεξερεύνηση «*eraizonolley*» μέσα από το γνωστικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) προσφέρει σε μαθητές/τριες και αθλητές/τριες 9-11 χρόνων την δυνατότητα να ανακαλύψουν το άθλημα του βόλεϊ (ιστορία, γνώση των κανονισμών, δεξιότητες κλπ.) με καινοτόμο και προκλητικό εκπαιδευτικό τρόπο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ενημέρωση των εκπαιδευτικών ΦΑ, των προπονητών και των διοικητικών στελεχών του αθλητισμού της χώρας για την μέθοδο αυτή, η οποία μπορεί να συμβάλλει στην προαγωγή του αθλητισμού γενικά. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε ήταν η οργάνωση της διδασκαλίας με τέτοιο τρόπο, ώστε να οριοθετεί, χωρίς να περιορίζει, την δραστηριότητα των παιδιών, κατευθύνοντάς τα σε συγκεκριμένες πηγές με στόχο όχι μόνο την απλή αναζήτηση της πληροφορίας, αλλά και την χρήση, την κριτική, την επεξεργασία και την οικοδόμησή της σε γνώση μέσα από διαδικασίες ανάλυσης και σύνθεσης. Η οργάνωση της διδασκαλίας έρχεται να προστεθεί και να λειτουργήσει συμπληρωματικά στη βιωματική άσκηση στην αυλή του σχολείου ή την προπόνηση στο γήπεδο. Η ιστοεξερεύνηση «*eraizonolley*» αποτελεί μία ολοκληρωμένη πρόταση διδασκαλίας προς όλους όσοι επιθυμούν να αξιοποιήσουν σύγχρονες τεχνικές για να προσεγγίσουν το άθλημα του βόλεϊ πιο πρωτότυπα, ελκυστικά και δημιουργικά.

01 Δρίκος, Σ., **Καραϊσκος, Λ.**, & Μανασής, Β. (2019). Ο αριθμός των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την ερμηνεία του αποτελέσματος ανά σετ στην πετοσφαίριση ανδρών και γυναικών. Πρακτικά Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού 27ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, 10-12 Μαΐου 2019, σ. 286-290, Κομοτηνή. ISSN 2585-2884.

Περίληψη

Η Πετοσφαίριση είναι ομαδικό παιχνίδι δημοφιλές τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Οι τεχνικές δεξιότητες είναι κοινές για τα δύο φύλα, ενώ η ιεραρχική δομή του παιχνιδιού υποχρεώνει σε παρόμοιες τακτικές με μοναδική διαφορά στους κανονισμούς, το ύψος του φιλέ. Η παρούσα έρευνα

αξιολόγησε τις διαφορές στην επίδραση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων συγκρίνοντας την αγωνιστική απόδοση νικητριών και ηττημένων ομάδων σε διάφορους τύπους σετ. Τα δεδομένα προήλθαν από 488 αγωνιστικές αποδόσεις ομάδων ανδρών και 438 αγωνιστικές αποδόσεις ομάδων γυναικών σε όλα τα σετ που παίχθηκαν μεταξύ των 4 πρώτων ομάδων της τελικής κατάταξης στο Ελληνικό πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών και γυναικών για 5 αγωνιστικές περιόδους (2013-14 έως 2017-18). Οι αποδόσεις των ομάδων ταξινομήθηκαν σύμφωνα με τον τύπο του σετ (αμφίρροπα, ισορροπημένα, άνισα) και τον τύπο του αποτελέσματος (νίκη-ήττα). Οι αρχικά καταγεγραμμένες και αξιολογημένες δεξιότητες από 120 αγώνες ήταν: 10.808 και 9.592 σερβίς, 9.161 και 8.478 υποδοχές σερβίς, 7.955 και 6.548 επιθέσεις 1 (μετά από υποδοχή σερβίς), 4.678 και 6.880 επιθέσεις 2 (μετά από άμυνα), 5.027 και 3.402 μπλοκ, για άνδρες και γυναίκες, αντίστοιχα. Για την αξιολόγηση κάθε δεξιότητας, χρησιμοποιήθηκε τακτική κλίμακα έξι επιπέδων, με την τιμή "ένα" να υποδεικνύει μια κακώς εκτελεσμένη δεξιότητα και την τιμή "έξι", μια εξαιρετικά εκτελεσμένη δεξιότητα. Η ανάλυση κατά συστάδες εξήγαγε τρεις τύπους σετ ανάλογα με την τελική διαφορά πόντων των ομάδων: αμφίρροπα (2-3 πόντοι), ισορροπημένα (4-7 πόντοι), άνισα (>7 πόντοι). Η ανάλυση MANOVA έδειξε ότι υπήρχαν σημαντικές πολυμεταβλητές διαφορές ως προς τον τύπο του αποτελέσματος και ως προς την αλληλεπίδραση του με τον τύπο του σετ και για τα δύο φύλα. Η διαχωριστική ανάλυση έδειξε την επίθεση 1 ως τη σημαντικότερη δεξιότητα για τους άνδρες, ενώ για τις γυναίκες σημαντικότερες δεξιότητες είναι τόσο η επίθεση 1, όσο και η επίθεση 2 (μετά από άμυνα). Η διαχωριστική εξίσωση κατέταξε με επιτυχία περισσότερες περιπτώσεις όσο η διαφορά του σκορ γινόταν μεγαλύτερη. Ειδικά για τα αμφίρροπα σετ το ποσοστό σωστής κατάταξης, 74% και 62%, για άνδρες και γυναίκες, αντίστοιχα, επιτρέπει περαιτέρω διερεύνηση των κρίσιμων δεικτών απόδοσης.

Προφορικές ανακοινώσεις σε ελληνικά και διεθνή συνέδρια με κριτές

13 **Karaiskos. L**, Dimopoulou. I, Manasis. V, Drikos. S (2025). «Economic Development and Human Capital: Reimagining Employability through Sports Education, Innovation, and Policy» Journal of Abstracts of the Conference «EDUCATION, SPORT AND HEALTH» by Bucharest University Press (ISBN: 978-606-1498-1,online publication)

Abstract

This study explores the evolving intersection between sport economics, higher education, and employability, positioning sports education as a strategic lever for both personal advancement and macroeconomic development. Grounded in human, social, and cultural capital theories, the study adopts a narrative review methodology to synthesize interdisciplinary literature from education, labor economics, and sports science. The analysis is structured around four key thematic axes: (1) the contribution of higher sports education to graduate employability and human capital development; (2) the significance of dual career and lifelong learning in enhancing adaptability and professional sustainability; (3) the integration of entrepreneurship as a catalyst for innovation and competitive advantage; and (4) the role of educational policy and institutional strategies in aligning academic outcomes with labor market demands. Findings suggest that sports education equips individuals with a broad portfolio of technical, managerial, and transferable skills, such as leadership, collaboration, and critical thinking, essential for navigating a rapidly changing, technology-driven labor market. A complementary SWOT analysis maps systemic strengths and weaknesses, alongside external opportunities and threats linked to digital transformation, globalization, and funding volatility.

The study underscores the importance of curricular reforms that integrate innovation, entrepreneurship, and interdisciplinary learning, while also promoting flexible, inclusive dual-career systems. Policy recommendations advocate for stronger collaboration between universities, sports organizations, and industry stakeholders to enhance employability outcomes and foster inclusive growth. Ultimately, sports education is conceptualized not merely as a pathway to athletic or coaching careers, but as a dynamic driver of employability, economic resilience, and knowledge-based development in the modern economic development.

12 **Καραϊσκος, Λ., Γδοντέλη, Κ., Μανασής, Β., Κυπραίος, Γ., & Αντωνοπούλου, Π. (2025, Απρίλιος). Η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και η διαρκής ανάπτυξή τους μέσω στοχευμένων επιμορφωτικών προγραμμάτων. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο: Ο ρόλος και η επίδραση των επαγγελματιών της αθλητικής διοίκησης στην οργάνωση, ανάπτυξη και διαχείριση αλλαγών της αθλητικής βιομηχανίας, Σπάρτη, Ελλάδα. Υπό έκδοση πρακτικά συνεδρίου. Περίληψη**

Η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών αποτελεί καθοριστικό παράγοντα της ποιότητας της διδασκαλίας και της επαγγελματικής τους εξέλιξης, επηρεάζοντας άμεσα τη διδακτική τους αυτοπεποίθηση και τη δέσμευσή τους στη βελτίωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Η συνεχής επαγγελματική ανάπτυξη, ειδικά για τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής, είναι ζωτικής σημασίας, καθώς τους παρέχει τα απαραίτητα εφόδια για να ανταποκριθούν στις σύγχρονες εκπαιδευτικές προκλήσεις, να προσαρμοστούν στις τεχνολογικές εξελίξεις και να ενσωματώσουν καινοτόμες παιδαγωγικές προσεγγίσεις.

Η παρούσα μελέτη εστιάζει στη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ εκπαίδευσης, επαγγελματικής ανάπτυξης και αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής, αναδεικνύοντας τον ρόλο της ψηφιακής επιμόρφωσης στη διαμόρφωση της διδακτικής τους ταυτότητας. Το δείγμα αποτέλεσαν 346 εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής των σχολείων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Π.Ε.) και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (Δ.Ε.), και 54 Σ.Φ.Α., και Υ.Φ.Α.ΣΧ.Α. της Ελλάδας. Οι εκπαιδευτικοί και τα στελέχη Φυσικής Αγωγής συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο των (Tschannen-Moran & Hoy, 2001), όπως έχει σταθμιστεί στα ελληνικά δεδομένα από τους Tsigilis, Koustelios & Grammatikopoulos (2009). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τρεις παράγοντες:

- Αυτοαποτελεσματικότητα στις διδακτικές στρατηγικές (8 ερωτήσεις)
- Αυτοαποτελεσματικότητα στη διαχείριση της τάξης (8 ερωτήσεις)
- Αυτοαποτελεσματικότητα στην εμπλοκή των μαθητών (8 ερωτήσεις)

Επίσης, εκπαιδευτικοί και στελέχη Φυσικής Αγωγής, συμπλήρωσαν δημογραφικά στοιχεία, συμμετοχή σε επιμορφώσεις κυρίως αναφορικά με τη χρήση της τεχνολογίας πριν και μετά την πανδημία. Η αξιοπιστία των κλιμάκων και υποκλιμάκων που χρησιμοποιήθηκαν στα ερωτηματολόγια διερευνήθηκε με τον δείκτη Cronbach's alpha και εν συνεχεία υπολογίστηκαν οι σύνθετες μεταβλητές που αντιστοιχούν σε κάθε κλίμακα. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ της συμμετοχής σε επιμορφωτικά προγράμματα και της ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών σε διάφορες πτυχές της διδακτικής τους πρακτικής. Παρατηρήθηκαν υψηλές μέσες τιμές στις διδακτικές στρατηγικές ($M=6.04$), στη διαχείριση της τάξης ($M=5.92$) και στην εμπλοκή των μαθητών ($M=6.04$) (κλίμακα 1-7). Μετά την πανδημία, οι αυτοαξιολογημένες ψηφιακές δεξιότητες αυξήθηκαν σημαντικά (από $M=6.30$ σε $M=8.01$, $p<.001$). Παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση επιμόρφωσης και αυτοαποτελεσματικότητας αφού εκπαιδευτικοί με περισσότερες επιμορφώσεις ανέφεραν υψηλότερη εμπιστοσύνη στις διδακτικές στρατηγικές και τη διαχείριση τάξης. Συνεπώς, η παρούσα έρευνα υπογραμμίζει τη σημασία της διαρκούς επαγγελματικής ανάπτυξης και της αξιοποίησης σύγχρονων μεθόδων επιμόρφωσης για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής. Η καλλιέργεια μιας κουλτούρας συνεργασίας, ανατροφοδότησης και συνεχούς μάθησης μπορεί να διαμορφώσει ένα δυναμικό εκπαιδευτικό περιβάλλον, ικανό να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της σύγχρονης διδασκαλίας.

11 Μανασής, Β., **Καραϊσκος, Λ.**, Θαμνόπουλος, Ι., & Αυθίνος, Ι. (2025, Απρίλιος). Το οικονομικό κόστος της χαμηλής φυσικής δραστηριότητας [Προφορική ανακοίνωση]. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο: Ο ρόλος και η επίδραση των επαγγελματιών της αθλητικής διοίκησης στην οργάνωση, ανάπτυξη και διαχείριση αλλαγών της αθλητικής βιομηχανίας, Σπάρτη, Ελλάδα. Υπό έκδοση πρακτικά συνεδρίου.

Περίληψη

Στις σύγχρονες κοινωνίες, η χαμηλή φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) αποτελεί ανησυχητικό φαινόμενο, με το 26% των ενηλίκων στην Ε.Ε. να εμφανίζει πολύ χαμηλά επίπεδα ΦΔ, ενώ το 83% των εφήβων δεν πληροί τις οδηγίες του ΠΟΥ (ISCA / Cebr report, 2015). Ο καθιστικός τρόπος ζωής, που επηρεάζει εργασία, μετακινήσεις και οικιακές δραστηριότητες, αποτελεί τον κύριο παράγοντα αυτής της μείωσης. Αν και η τεχνολογική και μηχανική πρόοδος έχει βελτιώσει την παραγωγικότητα, έχει επίσης περιορίσει τις ενεργητικές μορφές απασχόλησης και μειώσει τη συνολική κινητικότητα. Η παρούσα εργασία διερευνά το οικονομικό κόστος της χαμηλής ΦΔ, αξιολογώντας τις επιπτώσεις της στην υγεία και την παραγωγικότητα μέσω σύγχρονης βιβλιογραφίας. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος βιβλιογραφικής ανασκόπησης σε βάσεις δεδομένων (PubMed, Econlit, Google Scholar, Scopus) με λέξεις-κλειδιά *physical inactivity* και *economic cost*, *cost analysis* σε τίτλους και περιλήψεις. Επιλέχθηκαν 18 άρθρα, με έμφαση σε ανασκοπήσεις και μελέτες διεθνών οργανισμών. Τα αποτελέσματα (έτος αναφοράς 2013) ανέδειξαν ότι το άμεσο κόστος της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης για παθήσεις συνδεδεμένες με τη χαμηλή ΦΔ ανέρχεται σε περίπου €10 δισ. στις χώρες της Ε.Ε. Πολύ μεγαλύτερο είναι το έμμεσο κόστος, που εκτιμάται στα €71 δισ., λόγω απώλειας παραγωγικότητας από νοσηρότητα, πρόωρο θάνατο και ψυχολογικά προβλήματα (ISCA / Cebr report, 2015). Στη χώρα μας, ανάλυση ευαισθησίας δείχνει ότι το άμεσο κόστος ανέρχεται σε \$116 εκατ., ενώ μέρος του εκτιμώμενου έμμεσου κόστους φτάνει τα \$30,5 εκατ. (Ding κ.ά., 2016). Με τη γήρανση του πληθυσμού και την αύξηση του κόστους περίθαλψης, προβλέπεται αύξηση του συνολικού κόστους έως και 50% το 2030 (ISCA / Cebr report, 2015). Σενάρια μείωσης της χαμηλής ΦΔ κατά 20% δείχνουν εξοικονόμηση €16 δισ. στην Ε.Ε., ενώ μια μείωση 25% θα μπορούσε να σώσει πάνω από 1 εκατ. ζωές ετησίως παγκοσμίως (Lee κ.ά., 2012). Επιπλέον, η καθολική συμμετοχή σε 20 λεπτά ημερήσιας βάρδιας ή τρεξίματος θα μπορούσε να εξαλείψει το συνολικό κόστος. Συμπερασματικά, οι σοβαρές επιπτώσεις της χαμηλής ΦΔ ή της σωματικής αδράνειας στην υγεία συνεπάγονται σημαντικό οικονομικό κόστος για τα συστήματα υγείας, τα νοικοκυριά και την ευρύτερη οικονομία. Η αντιμετώπισή τους μπορεί να συμβάλει στην «επέκταση της ζωής» όχι μόνο στην τρίτη ηλικία, αλλά και στη μέση ηλικία, επιτρέποντας στους ανθρώπους να παραμείνουν υγιείς κατά την πιο δημιουργική περίοδο της ζωής τους. Παρότι η σημασία της ΦΔ είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη και το οικονομικό κόστος της έλλειψής της αρχίζει να αναγνωρίζεται, αυτά δεν επαρκούν για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματος. Ενώ το κάπνισμα και η παχυσαρκία αναγνωρίζονται διεθνώς ως παράγοντες κινδύνου για την υγεία, η χαμηλή ΦΔ δεν έχει λάβει την ίδια προσοχή, γεγονός που οφείλεται κυρίως στην ελλιπή ευαισθητοποίηση των υπευθύνων χάραξης πολιτικής.

10 Μικελόπουλος, Ν., Μανασής, Β., Θαμνόπουλος, Ι., Αυθίνος, Ι., & Καραϊσκος, Λ. (2025, Απρίλιος). «Ανάλυση της αγωνιστικής ισορροπίας στο πρωτάθλημα της Φόρμουλα 1 για την περίοδο 1994–2023 [Προφορική ανακοίνωση]. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο: Ο ρόλος και η επίδραση των επαγγελματιών της αθλητικής διοίκησης στην οργάνωση, ανάπτυξη και διαχείριση αλλαγών της αθλητικής βιομηχανίας, Σπάρτη, Ελλάδα. Υπό έκδοση πρακτικά συνεδρίου.

Περίληψη

Η αγωνιστική ισορροπία αφορά τη σχετική ισχύ των ομάδων και των αθλητών σε ένα πρωτάθλημα, επηρεάζοντας την αβεβαιότητα του αποτελέσματος. Η ύπαρξη ισορροπίας αποτελεί βασικό παράγοντα ενίσχυσης του ενδιαφέροντος των φιλάθλων και, κατ' επέκταση, της ζήτησης για το άθλημα. Το ζήτημα έχει αποτελέσει αντικείμενο εκτεταμένης μελέτης σε πληθώρα αθλημάτων, ομαδικών και ατομικών, λόγω της σημασίας του στην οικονομία του αθλητισμού. Η παρούσα έρευνα εστιάζει στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Φόρμουλα 1 (F1), στο οποίο η διαχρονική ανάλυση της αγωνιστικής ισορροπίας έχει μελετηθεί περιορισμένα. Η διοργανώτρια αρχή, η Διεθνής Ομοσπονδία Αυτοκινήτου (FIA), προχωρά σε αγωνιστικές, κανονιστικές και τεχνικές μεταρρυθμίσεις με στόχο τη μείωση των διαφορών απόδοσης μεταξύ οδηγών και ομάδων και τη διατήρηση της αβεβαιότητας ως προς την έκβαση του πρωταθλήματος. Σκοπός της μελέτης είναι η αποτύπωση της διαχρονικής εξέλιξης βασικών αγωνιστικών

χαρακτηριστικών της F1 και η ανάλυση του επιπέδου και της τάσης της αγωνιστικής ισορροπίας σε επίπεδο οδηγών και ομάδων την περίοδο 1994-2023. Τα δεδομένα περιλαμβάνουν, εκτός από τις τελικές βαθμολογίες, τον αριθμό των οδηγών, των ομάδων, των αγώνων, καθώς και τις συμμετοχές στο βάθρο των νικητών (podium) ανά αγωνιστική περίοδο, όπως αντλήθηκαν από την ιστοσελίδα <https://pitwall.app/>. Για τη μέτρηση της αγωνιστικής ισορροπίας εφαρμόστηκε ο δείκτης συγκέντρωσης Herfindahl-Hirschman Index (HHI), ευρέως χρησιμοποιούμενος για την αποτίμηση του βαθμού συγκέντρωσης και ανταγωνισμού σε αγορές. Στην παρούσα ανάλυση, ο δείκτης υπολογίστηκε ως το άθροισμα των τετραγώνων των ποσοστών πόντων ή των συμμετοχών στο podium. Υψηλότερη τιμή του δείκτη υποδηλώνει αυξημένη συγκέντρωση και μειωμένη αγωνιστική ισορροπία. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν σημαντικές διαχρονικές μεταβολές στο πρωτάθλημα. Κατά την εξεταζόμενη περίοδο καταγράφηκαν τέσσερις σημαντικές αλλαγές στο σύστημα βαθμολόγησης, η καθιέρωση οκτώ παράλληλων αγώνων sprint race από το 2021, καθώς και η πρωτοδότηση με έναν βαθμό για τον ταχύτερο γύρο κάθε αγώνα. Παράλληλα, ο αριθμός των αγώνων ανά σεζόν αυξήθηκε από 16 σε 22, οδηγώντας σε σημαντική αύξηση του μέγιστου δυνατού αριθμού πόντων ανά οδηγό και ομάδα, ιδίως μετά το 2010. Η ανάλυση του δείκτη HHI σε επίπεδο πόντων έδειξε στατιστικά σημαντική πτωτική γραμμική τάση ($b = -0.41$, $p = 0.02$), γεγονός που υποδηλώνει βελτίωση της αγωνιστικής ισορροπίας και μικρότερη συγκέντρωση πόντων μεταξύ των οδηγών. Αντιθέτως, σε επίπεδο podium, η ανάλυση κατέδειξε στατιστικά σημαντική αυξητική τάση του δείκτη ($b = 0.41$, $p = 0.03$), γεγονός που φανερώνει αύξηση της συγκέντρωσης και επικράτηση μικρού αριθμού οδηγών στις τρεις πρώτες θέσεις. Συμπερασματικά, η αγωνιστική ισορροπία στη F1 έχει μεταβληθεί σημαντικά τα τελευταία 30 χρόνια, με διακυμάνσεις μεταξύ περιόδων έντονου ανταγωνισμού και φάσεων κυριαρχίας λίγων οδηγών ή ομάδων. Η μελέτη αναδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο των αγωνιστικών και κανονιστικών μεταρρυθμίσεων στη διαμόρφωση της ισορροπίας του πρωταθλήματος, επηρεάζοντας την απόδοση των συμμετεχόντων και το ενδιαφέρον των φιλάθλων. Συμβάλλει, τέλος, στην ενίσχυση της περιορισμένης σχετικής βιβλιογραφίας, υποδεικνύοντας την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα στον χώρο της αγωνιστικής ισορροπίας στη Φόρμουλα 1.

09 Κυριακάκη, Β., Κτιστάκης, Ι., **Καραϊσκος, Λ., & Δρίκος, Σ.** (2025, Απρίλιος). Η επίδραση του φαινομένου της σχετικής ηλικίας στην επιλογή αθλητών/τριών για τις εθνικές ομάδες στην καλαθοσφαίριση. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο: **Ο ρόλος και η επίδραση των επαγγελματιών της αθλητικής διοίκησης στην οργάνωση, ανάπτυξη και διαχείριση αλλαγών της αθλητικής βιομηχανίας**, Σπάρτη, Ελλάδα. Υπό έκδοση πρακτικά συνεδρίου.

Περίληψη

Το φαινόμενο της σχετικής ηλικίας (Φ.Σ.Η.) ορίζεται ως το φαινόμενο όπου τα άτομα, κυρίως μικρών ηλικιών, τα οποία είναι γεννημένα τους πρώτους μήνες του έτους, παρουσιάζουν πλεονεκτήματα, τόσο στην αθλητική όσο και στην ακαδημαϊκή τους απόδοση συγκριτικά με τους συνομήλικούς τους, οι οποίοι είναι γεννημένοι τους τελευταίους μήνες του ίδιου έτους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει αν υπάρχει εξάρτηση μεταξύ του τριμήνου γέννησης (Q1-Q4) και της επιλογής στις αναπτυξιακές Εθνικές ομάδες και στις ομάδες Ανδρών και Γυναικών στην καλαθοσφαίριση στην Ελλάδα, καθώς και αν υπάρχει εξάρτηση μεταξύ του τριμήνου γέννησης και της εγγραφής στο μητρώο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης (Ε.Ο.Κ.). Το δείγμα της έρευνας περιελάμβανε το τρίμηνο γέννησης (Q1=Ιανουάριος-Μάρτιος, Q2=Απρίλιος-Ιούνιος, Q3= Ιούλιος-Σεπτέμβριος, Q4= Οκτώβριος-Δεκέμβριος) των αθλητών-τριών που επιλέχθηκαν στις αναπτυξιακές Ελληνικές εθνικές ομάδες αγοριών και κοριτσιών στις ηλικιακές κατηγορίες (Η.Κ.) U16, U18 και U20 για τα έτη 2019, 2022 και 2023 στις ηλικιακές διοργανώσεις του Eurobasket, καθώς των Ελληνικών Εθνικών ομάδων Ανδρών και Γυναικών που συμμετείχαν στο Eurobasket 2019, 2021 και 2023. Παράλληλα, συλλέχθηκαν δεδομένα, που αφορούσαν το τρίμηνο γέννησης των γεννηθέντων-εισών 2003-2010, αφενός των εγγεγραμμένων αθλουμένων των δύο φύλων από το Μητρώο της Ε.Ο.Κ και αφετέρου των γεννηθέντων-εισών στο γενικό πληθυσμό από την Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛ.ΣΤΑΤ.) Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τον έλεγχο καλής προσαρμογής χ^2 . Χρησιμοποιήθηκαν ως αναμενόμενες αναλογίες, οι τιμές που προέκυψαν από την επεξεργασία των δεδομένων που αντλήθηκαν από την

ΕΛ.ΣΤΑΤ. και από την Ε.Ο.Κ. Ο βαθμός σημαντικότητας καθορίστηκε σε $p \leq 0,05$. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει εξάρτηση του τριμήνου γέννησης με την επιλογή στην Η.Κ. U16 αγοριών και κοριτσιών ($\chi^2 = 18,111$, $df=3$, $p \leq 0,001$). Στην Η.Κ. U18 αγοριών και κοριτσιών δεν παρατηρήθηκε εξάρτηση ($\chi^2 = 6,556$, $df=3$, $p=0,087$), αλλά το Q1 υπερεκπροσωπείται σε βάρος του Q4. Δεν παρατηρήθηκε εξάρτηση στην Η.Κ. U20 ($\chi^2 = 1,778$, $df=3$, $p=0,620$) και στις Η.Κ. Ανδρών ($\chi^2 = 6,000$, $df=3$, $p=0,112$) και Γυναικών ($\chi^2 = 1,556$, $df=3$, $p=0,670$). Αντίθετα, υπάρχει ισχυρή εξάρτηση μεταξύ τριμήνου γέννησης και εγγραφών στο Μητρώο της Ε.Ο.Κ. τόσο για τα αγόρια ($\chi^2 = 227,77$, $df=3$, $p \leq 0,001$), όσο και για τα κορίτσια ($\chi^2 = 71,09$, $df=3$, $p \leq 0,001$). Συμπερασματικά, οι σχετικά μεγαλύτεροι ηλικιακά αθλητές-τριες λόγω της αυξημένης ανάπτυξής τους (υψηλό ανάστημα, αυξημένη μυϊκή δύναμη και ταχύτητα) τείνουν να έχουν περισσότερες ευκαιρίες συμμετοχής στο άθλημα και επιλογής στις εθνικές ομάδες της ηλικιακής κατηγορίας τους. Αντίθετα, οι σχετικά μικρότεροι σε ηλικία συναθλητές-τριες τους αποθαρρύνονται λόγω της μειωμένης ανάπτυξής τους με αποτέλεσμα να έχουν λιγότερες ευκαιρίες να διακριθούν στις εθνικές ομάδες της ηλικιακής κατηγορίας τους. Επίσης τα αγόρια και τα κορίτσια που επιλέγουν να εγγραφούν στους συλλόγους καλαθοσφαίρισης και να εκδώσουν αθλητικό δελτίο είναι γεννημένα κατά κύριο λόγο τα δύο πρώτα τρίμηνα του έτους. Προκειμένου να αποκατασταθούν οι παραπάνω στρεβλώσεις χρειάζεται η διοικητική αρχή του αθλήματος να λάβει διορθωτικά μέτρα για τον περιορισμό και τον έλεγχο του Φ.Σ.Η.

08 Καραϊσκος Λ., Μαντζουράτος Γ., Δημοπούλου Ε. (2022). «Διαδίκτυο και Φυσική Αγωγή. Το E-Swimming ως εκπαιδευτικό εργαλείο ενίσχυσης κοινωνικών δεξιοτήτων». 30ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού / Internet and Physical Education. E-Swimming as an educational tool for supporting social skills. Κομοτηνή. Μάιος, 2022, σελ. 126. ISSN2585-2884.

<https://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2022/abook22.pdf>

Περίληψη

Η Φυσική Αγωγή (Φ.Α.) είναι ένα διδακτικό αντικείμενο που προάγει, ανάμεσα σε άλλα, τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Οι κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν βασικό στοιχείο για την ομαλή ανάπτυξη ενός μαθητή και την προσαρμογή του στο σύγχρονο περιβάλλον, γι' αυτό και πρέπει να καλλιεργούνται από το Καθηγητές Φυσικής Αγωγής (Κ.Φ.Α.), μέσα από το μάθημα της Φ.Α., με σκοπό την προαγωγή της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Οι σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις που περιλαμβάνουν την χρήση των νέων μέσων και τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία είναι ευχάριστες στους μαθητές, καθώς τα μέσα έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι των καθημερινών τους βιωμάτων. Η διαδικτυακή εκπαίδευση προσφέρει πληροφόρηση στους μαθητές που υπό άλλες συνθήκες δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί. Μια καινοτόμα διδακτική προσέγγιση που βασίζεται στις σύγχρονες θεωρίες μάθησης και λειτουργεί επικουρικά στο μάθημα της Φ.Α. είναι η μάθηση μέσω διαδικτύου. Η ιστοσελίδα «E-Swimming» προσφέρει σε μαθητές/τριες και αθλητές/τριες 8-10 χρόνων, την δυνατότητα να ανακαλύψουν το άθλημα της κολύμβησης μέσα από την παρουσίαση μικροσεναρίων και δραστηριοτήτων, υψηλής εκπαιδευτικής αξίας. Συγκεκριμένα έχουμε πέντε τομείς ανάπτυξης στους οποίους περιλαμβάνονται η δημιουργία και ο διαμοιρασμός ψηφιακών πόρων (π.χ. η χρήση της διαδραστικής αφίσας με τα στυλ κολύμβησης), η διαχείριση της χρήσης ψηφιακών εργαλείων, η αξιολόγηση (μέσω ερωτηματολογίων), η ενδυνάμωση των μαθητών (π.χ. μέσω καταγραφείς σκέψεων, συναισθημάτων, στιγμών και κάθε τι καινούριου που έμαθαν και κατάφεραν για τον εαυτό τους και για την ομάδα τους) και τέλος η διευκόλυνση των ψηφιακών ικανοτήτων των μαθητών. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ενημέρωση των Κ.Φ.Α., των προπονητών κολύμβησης και της εκπαιδευτικής ηγεσίας του ΥΠΑΙΘ για την μέθοδο αυτή, καθώς το αντικείμενο της κολύμβησης υλοποιείται ως μέρος του αναλυτικού προγράμματος για την Γ' και Δ' τάξη στις σχολικές μονάδες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Π.Ε.). Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή της ιστοσελίδας έχει ως σκοπό τον σχεδιασμό της διδασκαλίας με τρόπο συμβατό με τις σύγχρονες παιδαγωγικές θεωρίες, ώστε να προάγει βασικές κοινωνικές δεξιότητες, όπως την ικανότητα να ακολουθεί κάποιος οδηγίες, την ένταξη σε ομάδες, την συνεργασία αλλά και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων μέσω της αλληλεπίδρασης.

07 **Καραϊσκος, Λ.**, Μαντζουράτος, Γ., & Γδοντέλη, Κ. (2022). Η αντιλαμβανόμενη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής πριν και μετά την πανδημία. 30ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, Μάιος 2022, σελ. 126. ISSN 2585-2884.

<https://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2022/abook22.pdf>

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας ήταν η διερεύνηση των στάσεων και των απόψεων των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής (ΕΦΑ), σχετικά με την αντιλαμβανόμενη βελτίωση των ψηφιακών τους δεξιοτήτων πριν και μετά την πανδημία. Οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί (N=333, Άνδρες=167, Γυναίκες=162, Μη δυαδικό=1, Δεν απαντώ=3) είχαν προϋπηρεσία και στις δυο βαθμίδες εκπαίδευσης και είχαν πιστοποίηση Α' Επιπέδου (N=143), πιστοποίηση Β' Επιπέδου (N=81), πιστοποίηση ECDL (N=95) και καμία πιστοποίηση (N=49). Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω on line ερωτηματολογίου. Η κλίμακα Αντίληψης Αυτοαποτελεσματικότητας των εκπαιδευτικών (Teachers' Sense of Efficacy Scale – TSES) των Tschannen-Moran & Woolfolk Hoy, έχει σταθμιστεί στα ελληνικά δεδομένα ($r>0,72$) και έχει επιδείξει, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, πολύ καλές ψυχομετρικές ιδιότητες ενώ χρησιμοποιήθηκε σε αρκετές έρευνες, όπως προκύπτει από τη διεθνή βιβλιογραφία. Οι ΕΦΑ απάντησαν σε τρεις ερωτήσεις σχετικά με τις ψηφιακές τους δεξιότητες, οι οποίες συνδέονταν με την λανθάνουσα μεταβλητή της αντιλαμβανόμενης βελτίωσης. Τα αποτελέσματα, μέσω της μεθόδου της περιγραφικής στατιστικής, ανέδειξαν ότι οι ΕΦΑ έχουν θετικές στάσεις και αντιλήψεις σχετικά με την βελτίωση των ψηφιακών τους δεξιοτήτων πριν και μετά την πανδημία. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι η αντιλαμβανόμενη βελτίωση καταγράφεται ως πολύ υψηλή σε ποσοστό 13,2% πριν την πανδημία και 38,7% μετά τη συστηματική χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας από τους ΕΦΑ, που επιταχύνθηκε ως αποτέλεσμα της αναγκαιότητας ν' ανταποκριθούν στο επείγον του πράγματος. Τα δεδομένα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανίχνευση των εκπαιδευτικών αναγκών, ώστε να υπάρξει στο μέλλον η κατάλληλη επιμορφωτική παρέμβαση, η οποία ν' ανταποκρίνεται στις σύγχρονες απαιτήσεις αλλά και στις εξατομικευμένες ανάγκες των ΕΦΑ, παραμένοντας άρρηκτα συνδεδεμένη με τους διδακτικούς στόχους και τα αναλυτικά προγράμματα σπουδών της Φυσικής Αγωγής.

06 **Καραϊσκος, Λ.**, (2020). 1^ο Διαδικτυακό Διεθνές Εκπαιδευτικό Συνέδριο: «Από τον 20^ο στον 21^ο αιώνα μέσα σε 15 ημέρες: Η απότομη μετάβαση της εκπαιδευτικής μας πραγματικότητας σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Στάσεις - Αντιλήψεις - Σενάρια - Προοπτικές - Προτάσεις», Κατάθεση/παρουσίαση ψηφιακά αναρτημένης ανακοίνωσης (e-poster) με θέμα: “Ασύγχρονη εκπαίδευση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Κινητικές και γνωστικές δραστηριότητες για τους μαθητές της α/θμιας εκπαίδευσης”. Ρόδος, 3-5 Ιουλίου 2020.

Στοιχεία σεναρίου

Οι δραστηριότητες δημιουργήθηκαν έχοντας ως βάση αποκλειστικά το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) και το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών (Α.Π.Σ.) για την Φυσική Αγωγή, καθώς και τα βιβλία μαθητή και καθηγητή. Τα πέντε (5) διδακτικά σενάρια που στάλθηκαν στους συναδέλφους Κ.Φ.Α. και τους μαθητές τους, στηρίχτηκαν στην ενεργητική εμπλοκή των μαθητών/τριών με ένα πιο αλληλεπιδραστικό περιβάλλον μάθησης, δίνοντάς τους περισσότερα ερεθίσματα καλλιέργειας και ανάπτυξης της κριτικής τους σκέψης, της φαντασίας και της δημιουργικότητάς τους, ενισχύοντας το γνωστικό τομέα, χωρίς όμως να μπαίνει σε «δεύτερη μοίρα» ο κινητικός.

05 **Καραϊσκος, Λ.**, Δημοπούλου, Ε., Γαργαλιάνος, Δ., Δρίκος, Σ., & Βασιλειάδης, Ι. (2020). Αναδεικνύοντας το άθλημα του βόλεϊ μέσω των τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνιών (ΤΠΕ): Η περίπτωση του "eraizonolley". Στο 20ο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής (σσ. 67-71). ΕΛΛΕΔΑ. Θεσσαλονίκη. ISSN 1791-6933. https://www.elleda.gr/sites/default/files/synedrio_elleedaa_2020_-_praktika_1_0.pdf

Περίληψη

Η εξέλιξη των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών (Τ.Π.Ε.) έχει διαμορφώσει νέες τάσεις και η αναγκαιότητα της παιδαγωγικής αξιοποίησης και ενσωμάτωσής τους στη διαδικασία μάθησης θεωρείται πλέον δεδομένη. Ένα παράδειγμα διδακτικής προσέγγισης που βασίζεται στη χρήση του διαδικτύου, στηρίζεται σε σύγχρονες θεωρίες μάθησης και αποτελεί μία δραστηριότητα για την εκμάθηση διαφόρων γνωστικών αντικειμένων είναι η ιστοεξερεύνηση (webquest). Η ιστοεξερεύνηση «eraizonolley» μέσα από το γνωστικό αντικείμενο της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) προσφέρει σε μαθητές/τριες και αθλητές/τριες 9-11 χρόνων την δυνατότητα να ανακαλύψουν το άθλημα του βόλεϊ (ιστορία, γνώση των κανονισμών, δεξιότητες κλπ.) με καινοτόμο και προκλητικό εκπαιδευτικό τρόπο. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ενημέρωση των εκπαιδευτικών ΦΑ, των προπονητών και των διοικητικών στελεχών του αθλητισμού της χώρας για την μέθοδο αυτή, η οποία μπορεί να συμβάλλει στην προαγωγή του αθλητισμού γενικά. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε ήταν η οργάνωση της διδασκαλίας με τέτοιο τρόπο, ώστε να οριοθετεί, χωρίς να περιορίζει, την δραστηριότητα των παιδιών, κατευθύνοντάς τα σε συγκεκριμένες πηγές με στόχο όχι μόνο την απλή αναζήτηση της πληροφορίας, αλλά και την χρήση, την κριτική, την επεξεργασία και την οικοδόμησή της σε γνώση μέσα από διαδικασίες ανάλυσης και σύνθεσης. Η οργάνωση της διδασκαλίας έρχεται να προστεθεί και να λειτουργήσει συμπληρωματικά στη βιωματική άσκηση στην αυλή του σχολείου ή την προπόνηση στο γήπεδο. Η ιστοεξερεύνηση «eraizonolley» αποτελεί μία ολοκληρωμένη πρόταση διδασκαλίας προς όλους όσους επιθυμούν να αξιοποιήσουν σύγχρονες τεχνικές για να προσεγγίσουν το άθλημα του βόλεϊ πιο πρωτότυπα, ελκυστικά και δημιουργικά.

04 Δρίκος, Σ., **Καραϊσκος, Λ.**, & Μανασής, Β. (2019). Ο αριθμός των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την ερμηνεία του αποτελέσματος ανά σετ στην πετοσφαίριση ανδρών και γυναικών. Πρακτικά Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού 27ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, 10-12 Μαΐου 2019, σ. 286-290, Κομοτηνή. ISSN 2585-2884.

Περίληψη

Η Πετοσφαίριση είναι ομαδικό παιχνίδι δημοφιλές τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Οι τεχνικές δεξιότητες είναι κοινές για τα δύο φύλα, ενώ η ιεραρχική δομή του παιχνιδιού υποχρεώνει σε παρόμοιες τακτικές με μοναδική διαφορά στους κανονισμούς, το ύψος του φιλέ. Η παρούσα έρευνα αξιολόγησε τις διαφορές στην επίδραση βασικών τεχνικών δεξιοτήτων συγκρίνοντας την αγωνιστική απόδοση νικητριών και ηττημένων ομάδων σε διάφορους τύπους σετ. Τα δεδομένα προήλθαν από 488 αγωνιστικές αποδόσεις ομάδων ανδρών και 438 αγωνιστικές αποδόσεις ομάδων γυναικών σε όλα τα σετ που παίχθηκαν μεταξύ των 4 πρώτων ομάδων της τελικής κατάταξης στο Ελληνικό πρωτάθλημα Α1 κατηγορίας ανδρών και γυναικών για 5 αγωνιστικές περιόδους (2013-14 έως 2017-18). Οι αποδόσεις των ομάδων ταξινομήθηκαν σύμφωνα με τον τύπο του σετ (αμφίρροπα, ισορροπημένα, άνισα) και τον τύπο του αποτελέσματος (νίκη-ήττα). Οι αρχικά καταγεγραμμένες και αξιολογημένες δεξιότητες από 120 αγώνες ήταν: 10.808 και 9.592 σερβίς, 9.161 και 8.478 υποδοχές σερβίς, 7.955 και 6.548 επιθέσεις 1 (μετά από υποδοχή σερβίς), 4.678 και 6.880 επιθέσεις 2 (μετά από άμυνα), 5.027 και 3.402 μπλοκ, για άνδρες και γυναίκες, αντίστοιχα. Για την αξιολόγηση κάθε δεξιότητας, χρησιμοποιήθηκε τακτική κλίμακα έξι επιπέδων, με την τιμή "ένα" να υποδεικνύει μια κακώς εκτελεσμένη δεξιότητα και την τιμή "έξι", μια

εξαιρετικά εκτελεσμένη δεξιότητα. Η ανάλυση κατά συστάδες εξήγαγε τρεις τύπους σετ ανάλογα με την τελική διαφορά πόντων των ομάδων: αμφίρροπα (2-3 πόντοι), ισορροπημένα (4-7 πόντοι), άνισα (>7 πόντοι). Η ανάλυση MANOVA έδειξε ότι υπήρχαν σημαντικές πολυμεταβλητές διαφορές ως προς τον τύπο του αποτελέσματος και ως προς την αλληλεπίδραση του με τον τύπο του σετ και για τα δύο φύλα. Η διαχωριστική ανάλυση έδειξε την επίθεση 1 ως τη σημαντικότερη δεξιότητα για τους άνδρες, ενώ για τις γυναίκες σημαντικότερες δεξιότητες είναι τόσο η επίθεση 1, όσο και η επίθεση 2 (μετά από άμυνα). Η διαχωριστική εξίσωση κατέταξε με επιτυχία περισσότερες περιπτώσεις όσο η διαφορά του σκορ γινόταν μεγαλύτερη. Ειδικά για τα αμφίρροπα σετ το ποσοστό σωστής κατάταξης, 74% και 62%, για άνδρες και γυναίκες, αντίστοιχα, επιτρέπει περαιτέρω διερεύνηση των κρίσιμων δεικτών απόδοσης.

03 Καραϊσκος, Λ., Δημοπούλου, Ε. (2019). «Ιστοεξερεύνηση Ε- Παίζω Βόλεϊ, μια ευκαιρία διευκόλυνσης της διδακτικής προσέγγισης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και της μάθησης δεξιοτήτων του βόλεϊ για την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση». 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. <https://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2019/abook19.pdf>

Περίληψη

Η συγκεκριμένη ιστοεξερεύνηση απευθύνεται σε μαθητές και μαθήτριες 7-12 ετών. Σχεδιάστηκε και δημιουργήθηκε με σκοπό οι χρήστες αυτής (μαθητές) να προσεγγίσουν με έναν σύγχρονο τρόπο το άθλημα της πετοσφαίρισης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση επιπρόσθετα της βιωματικής άσκησης στην αυλή του σχολείου. Η ταχεία εξάπλωση της τεχνολογίας και οι συνεχείς αλλαγές της κοινωνίας "απαιτούν" από τους εκπαιδευτικούς να προετοιμάζουν και να εκπαιδεύουν τους μαθητές μέσα από μια πιο ολιστική προσέγγιση με τελικό στόχο οι μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες ανάλυσης, επίλυσης προβλήματος, κριτικής σκέψης, ανάλυσης πρωτοβουλιών και ευθύνης για τη μάθηση και τη λήψη αποφάσεων, αυτοπεποίθησης, υψηλής αυτοεκτίμησης και επιμονής έτσι ώστε να παραμένουν προσηλωμένοι στον στόχο τους. Να είναι δηλαδή, πέρα από κινητικά εκπαιδευμένοι και δυνατοί, κοινωνικά, συναισθηματικά και ψυχικά ανθεκτικοί. Έτσι, οι εκπαιδευτικοί Φυσικής αγωγής οφείλουν να λαμβάνουν υπόψη τις πιο σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις και να δημιουργούν μαθήματα που θα συνδυάζουν την τεχνολογία και το περιεχόμενο της διδασκαλίας με τέτοιο τρόπο ώστε να βελτιώνεται αυτή η προσέγγιση που προετοιμάζει τους μαθητές για το μέλλον στο οποίο καλούνται να πρωτοστατήσουν. Ένα σχέδιο εργασίας κατευθυνόμενης διερεύνησης όπως η ιστοεξερεύνηση μπορεί να δημιουργήσει αυτές τις προϋποθέσεις ώστε οι μαθητές να συνδυάσουν τη συνεργασία, την ομαδικότητα, την κριτική σκέψη η οποία εμπεριέχει την επίλυση θεμάτων, την κρίση, την ανάλυση ή τη σύνθεση λύσεων, σημαντικά στοιχεία που συναντώνται και στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Η αύξηση του κινήτρου των μαθητών να μάθουν μέσα από την πρόκληση "αποστολών" οι οποίες απαιτούν τη σύγκριση, τη δημιουργία, την προετοιμασία για το παιχνίδι σε σχέση με την πραγματική συνθήκη στην αυλή υποθέτουμε ότι, πέρα από την υποστήριξη της γνωστικής διεργασίας, θα ενισχύσει την αξία της προσπάθειας. Η δε χαρά επίτευξης του στόχου τους, θα ξεπερνά τους τοίχους της τάξης και θα δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, ενισχύοντας, όχι μόνο τις σχέσεις των μαθητών μεταξύ τους, αλλά και το πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας το οποίο θα αποτυπώνεται στη βιωματική τους εμπλοκή και στο παιχνίδι τους. Επιπλέον, για τους εκπαιδευτικούς η ιστοεξερεύνηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα εργαλείο για την επίτευξη μιας ενδιαφέρουσας και εναλλακτικής για τους μαθητές διδακτικής προσέγγισης. Μέσα από τα οργανωμένα βήματα της ιστοεξερεύνησης οι εκπαιδευτικοί καθοδηγούν τους μαθητές τους ώστε να βελτιώσουν τις θεωρητικές γνώσεις τους και να αυξήσουν το ενδιαφέρον τους για την βιωματική προσέγγιση του μαθήματος που θα ακολουθήσει στην αυλή του σχολείου. Σε αυτό το στάδιο μελέτης η συγκεκριμένη ιστοεξερεύνηση παρουσιάζεται ως ένα ακόμα εκπαιδευτικό εργαλείο που στόχο έχει να διευκολύνει και να εμπλουτίσει την εκπαιδευτική διαδικασία. Επόμενος στόχος των ερευνητών είναι να μελετηθούν τα μαθησιακά αποτελέσματα μέσα από τον συνδυασμό εφαρμογής της ιστοεξερεύνησης e - παίζω βόλεϊ" καθώς επίσης, και η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση και τα συναισθήματα εκπαιδευτικών και μαθητών μετά το πέρας της εφαρμογής τους.

02 Καραϊσκος, Λ., Κούλη, Ο., Κατσίκας, Χ., & Ζέτου, Ε. (2008). Στρατηγικές απόδοσης αθλητών και αθλητριών πετοσφαίρισης / *Performance strategies among male and female volleyball players*. Στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (Επιμ.), Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού / Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport (σ. 167). Κομοτηνή: ΔΠΘ.

Περίληψη

Οι ψυχολογικές διεργασίες αναφέρεται ότι συμβάλλουν σε μια επιτυχημένη αθλητική απόδοση (Thomas, Murphy και Hardy, 1999). Για το λόγο αυτό οι συγκεκριμένοι ερευνητές αναγνώρισαν την ανάγκη να δημιουργήσουν ένα σφαιρικό μέσο αξιολόγησης των ψυχολογικών δεξιοτήτων το οποίο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για ατομικές μετρήσεις και για την αξιολόγηση και τον επαναπροσδιορισμό της προπόνησης ψυχολογικών δεξιοτήτων. Για τον ίδιο λόγο δημιούργησαν το Ερωτηματολόγιο Στρατηγικών Απόδοσης (Test of Performance Strategies, TOPS, 1999). Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να μελετηθούν οι στρατηγικές απόδοσης σε αθλητές και αθλήτριες πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν 96 αθλητές/τριες (44 κορίτσια και 52 αγόρια), ηλικίας 15 - 37 ετών (Μ.Ο. = 22,76, Τ.Α. = 5.59). Η εμπειρία των αθλητών/τριών αυτών μετρήθηκε με τα χρόνια ενασχόλησης τους με το άθλημα (1-24 χρόνια, Μ.Ο. = 9,56, Τ.Α. = 5.54). Οι αθλητές/τριες προέρχονταν από 3 διαφορετικές κατηγορίες: Β' τοπικό (n=26), Α' τοπικό (n=11) και Α2 (n=46). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Test of Performance Strategies» (TOPS, 1999), τροποποιημένο για τον ελληνικό πληθυσμό (Δόντη, Κατσίκας & Ψυχουντάκη, 2006). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 32 ερωτήσεις (4 για κάθε παράγοντα) και 8 παράγοντες οι οποίοι μετράνε στρατηγικές απόδοσης: «αυτοδιάλογος», «συναισθηματικός έλεγχος», «αυτοματισμός», «οριοθέτηση στόχων», «νοητική απεικόνιση», «ενεργοποίηση», «αρνητικές σκέψεις» και «χαλάρωση». Τα αποτελέσματα υποστήριξαν την αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου (.62<α. Επίσης, την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου επιβεβαιώνουν και τα αποτελέσματα των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου, από τα οποία προέκυψε μεγάλη θετική συσχέτιση μεταξύ των στρατηγικών απόδοσης που δρουν βοηθητικά στην καλή αθλητική απόδοση και αρνητική συσχέτιση με τους παράγοντες που εμποδίζουν την καλή αθλητική απόδοση, με βάση τις υπάρχουσες θεωρίες και την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Ακόμη, από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την κατηγορία των αθλητών/τριών στον παράγοντα «τοποθέτηση στόχων» με τους αθλητές/τριες της Α2 κατηγορίας να παρουσιάζουν μικρότερα σκορ στους μέσους όρους από τους αθλητές/τριες της Α' τοπικής κατηγορίας. Επιπλέον, στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίστηκαν ως προς την ηλικία των αθλητών/τριών στον παράγοντα «χαλάρωση», με τους αθλητές/τριες ηλικίας 20-30 ετών, να έχουν υψηλότερα σκορ από αυτούς με ηλικία έως 20 ετών. Τέλος, δεν εμφανίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο ούτε ως προς την εμπειρία. Συμπερασματικά, η συγκεκριμένη έρευνα ενισχύει την εγκυρότητα και αξιοπιστία του ερωτηματολογίου επιβεβαιώνοντας ότι το παρόν ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον ελληνικό χώρο για την αξιολόγηση των στρατηγικών απόδοσης των αθλητών/τριών και να παρέχει στους προπονητές χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών/τριών τους. Ωστόσο, λόγω του ότι το ερωτηματολόγιο αυτό έχει προσαρμοστεί με βάση ατομικά αθλήματα, χρειάζεται περαιτέρω έρευνα πάνω στα ομαδικά αθλήματα.

01 Καραϊσκος, Λ., Ζέτου, Ε., Κουρτέσης, Θ., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. (2007). Η επίδραση της στοχευμένης εξάσκησης στη μάθηση δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης / *The effect of deliberate practice in volleyball skill learning*. Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ελέγξει την επίδραση της στοχευμένης εξάσκησης στη μάθηση τεχνικών και γνωστικών δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 25 αθλήτριες της

Πετοσφαίρισης, ηλικίας 13-16 ετών (ΜΟ=13.46 ΤΑ=.50) και με προπονητική ηλικία δυο ετών. Οι ομάδες των αθλητριών επιλέχθηκαν τυχαία από ομάδες κορασίδων της Θεσσαλονίκης. Η μια ομάδα αποτέλεσε την πειραματική ομάδα (N= 12) και η άλλη την ομάδα ελέγχου (N=13). Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης οι αθλήτριες διδάχθηκαν και εξασκήθηκαν σε δεξιότητες της Πετοσφαίρισης, (στη μανσέτα και στο σερβίς από πάνω-τένις περιστρεφόμενο). Η έμφαση στην εξάσκηση δόθηκε σε ασκήσεις σε συνθήκες παιχνιδιού, με ειδικό στόχο που έπρεπε να επιτευχθεί, με εκμετάλλευση του ενεργού χρόνου δράσης (συμμετοχή όλων των αθλητών) και σε κυλιόμενες ασκήσεις με επιπρόσθετα καθήκοντα. Επίσης οι αθλήτριες διδάχθηκαν τους κανονισμούς του αθλήματος. Η διάρκεια της εξάσκησης ήταν 4 εβδομάδες, με συχνότητα τριών προπονητικών μονάδων την εβδομάδα. Συνολικά διεξήχθησαν 12 προπονητικές μονάδες, διάρκειας 90 λεπτών η κάθε μια. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στο δεύτερο παράγοντα έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης όταν αξιολογήθηκαν οι δεξιότητες αλλά και η γνώση της τακτικής και των κανονισμών της πετοσφαίρισης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες της πειραματικής ομάδας βελτιώθηκαν στην απόδοση και μάθηση των δεξιοτήτων αλλά και στη γνώση των κανονισμών και της τακτικής. Συνεπώς η στοχευμένη εξάσκηση είναι αποτελεσματική για την πετοσφαίριση διότι με την παραπάνω μέθοδο επιτυγχάνεται η μάθηση των δεξιοτήτων της τεχνικής γρηγορότερα και καλύτερα καθώς και η μάθηση των γνωστικών στοιχείων του αθλήματος.

Ανακοινώσεις και δημοσιευμένες περιλήψεις σε συνέδρια χωρίς κριτές

- 01 **Καραϊσκος, Λ.** (2016). Η διδασκαλία του βόλεϊ στη Φυσική Αγωγή με έμφαση στην τακτική κατανόηση. Στο Σύλλογος Φίλων Ελληνικών Εθνικών Ομάδων Πετοσφαίρισης (ΣΦΕΕΟΠ) (Επιμ.), Πρακτικά του 1ου Συνεδρίου για την Ελληνική Πετοσφαίριση: «Διεθνείς τάσεις της Πετοσφαίρισης και οι προοπτικές της στην Ελλάδα» (σ. 36). Αθήνα: ΣΦΕΕΟΠ.

Περίληψη

Η διδασκαλία παιχνιδιών με έμφαση στη τακτική κατανόηση (*Teaching Games for Understanding, TGFU*) αναπτύχθηκε από ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Loughborough (UK), έτσι ώστε να αξιοποιηθεί η έμφυτη επιθυμία των παιδιών να παίξουν, προς όφελος των παιδιών και της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Οι Bunker και Thorpe (1982), ανέπτυξαν τη μέθοδο TGFU γύρω από τη θεωρία ότι τα παιδιά μαθαίνουν το παιχνίδι παίζοντάς το. Σύμφωνα με τους (Howarth, 2000; Kirk & MacPhail, 2000), στη φυσική αγωγή μια διδακτική προσέγγιση που φαίνεται να προάγει τη σκέψη υψηλού επιπέδου, όπως η λήψη αποφάσεων για την επίλυση προβλημάτων, είναι η τακτική προσέγγιση των παιχνιδιών προς κατανόηση. Τα παιχνίδια αυτά στοχεύουν στην απόκτηση δεξιοτήτων τακτικής και εμπειριών βάσει κάποιων τροποποιήσεων, που είναι κατάλληλες για την ηλικία και τη νοητική ανάπτυξη των μαθητών. Οι κατηγορίες που αντιπροσωπεύουν παιχνίδια και δραστηριότητες που έχουν παρόμοια δομή είναι τέσσερις: 1) Στόχου (Target Games) 2) Φιλέ/τοίχου (Net/wall Games) 3) Χτυπήματος και Βάσεων (Striking/Fielding Games). 4) Εισβολής (Invasion Games). Εκθέτοντας τα παιδιά και τους νέους με τους πρωτογενείς κανόνες, τις θεμελιώδεις δεξιότητες, αμυντικές, επιθετικές τακτικές και προβλήματα που συνδέονται με κάθε παραπάνω κατηγορία, διευκολύνονται να αναπτύξουν την κατανόηση, την επάρκεια δεξιοτήτων και την τακτική που σχετίζονται με τα αθλήματα, δημιουργώντας ένα προκλητικό πεδίο σκέψης και δράσης. Σύμφωνα με τους (Bunker & Thorpe, 1982), το παιχνίδι που είναι προσαρμοσμένο στο επίπεδο και την ηλικία των παιδιών τα παρακινεί να συμμετέχουν ενεργά, να κατανοούν, να συγκρίνουν, να σκέφτονται. Η μέθοδος συνεισφέρει στο πλαίσιο του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, ως εναλλακτική λύση στην παραδοσιακή τεχνική της διδασκαλίας.