

3) Κατάρτιση για τους τοπικούς εκπαιδευτές και τους προπονητές (local coaches), που έχει ολοκληρωθεί.

4) Την εκπόνηση προπονητικού προγράμματος πολλαπλών αθλητικών δραστηριοτήτων από τον επικεφαλής εταίρο CSI (Centro Sportivo Italiano), που έχει ολοκληρωθεί.

5) Ανάπτυξη και παροχή σε πρώτη φάση στους εκπαιδευτές και τους local coaches μιας εφαρμογής (App) διαθέσιμη για iOS και Android (για τάμπλετ και κινητά), ως ένα εργαλείο για την καταγραφή προπονητικών προγραμμάτων, την ανώνυμη καταγραφή των παιδιών που συμμετέχουν στην εφαρμογή του προγράμματος, πρότυπες προπονητικές προτάσεις - ιδέες για την εφαρμογή του προγράμματος, ανταλλαγή αρχείων, εμπειριών και βέλτιστων πρακτικών, κλπ, που έχει ολοκληρωθεί.

6) Φάση εφαρμογής προγράμματος πολλαπλών αθλητικών δραστηριοτήτων για αγόρια και κορίτσια για 28 εβδομάδες, με την καθοδήγηση από τους προηγούμενους εκπαιδευμένους προπονητές (local coaches) και τη διενέργεια μετρήσεων, που βρίσκεται σε εξέλιξη και θα ολοκληρωθεί τον Ιούνιο.

Επιπλέον, το πρόγραμμα στοχεύει να οδηγήσει σε αύξηση των επιπέδων συμμετοχής στον αθλητισμό, τη σωματική δραστηριότητα και την εθελοντική δραστηριότητα. Πιο συγκεκριμένα:

- Αυξημένη γνώση και ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αθλητισμό και τη φυσική δραστηριότητα στις χώρες του προγράμματος. - Αυξημένη ευαισθητοποίηση όσον αφορά το ρόλο του αθλητισμού στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης, της ισότητας των ευκαιριών και τη βελτίωση της υγείας μέσω της σωματικής δραστηριότητας.

- Ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ των θεσμικών οργάνων και οργανισμών που δραστηριοποιούνται στον τομέα του αθλητισμού και της σωματικής δραστηριότητας.

- Βελτίωση της συμμετοχής των αθλητικών οργανώσεων και άλλων συναφών οργανώσεων από διάφορες χώρες του προγράμματος για τη δημιουργία ενισχυμένων δικτύων.

- Βελτίωση της ανταλλαγής καλών πρακτικών.

Ακόμα, σύμφωνα με τους στόχους της Σύμπραξης Συνεργασίας, το πρόγραμμα στοχεύει στην:

- Ενθάρρυνση της συμμετοχής στον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα, ιδίως με τη στήριξη της εφαρμογής των κατευθυντήριων γραμμών της Ε.Ε. για τη Φυσική Δραστηριότητα. - Προώθηση των εθελοντικών δραστηριοτήτων στον αθλητισμό.

Οι Πολλαπλές Αθλητικές Δραστηριότητες προσφέρουν επιπλέον αθλητικές δεξιότητες εκτός από την τακτική εκπαίδευση/προπόνηση των παιδιών. Μέσα από τη γνωριμία με τις πτυχές των διαφόρων αθλημάτων το παιδί αναπτύσσεται σε ένα ευέλικτο αθλητή. Αυτή η ισχυρή κινητήρια βάση εξασφαλίζει ότι το παιδί μπορεί να αναπτυχθεί ευρύτερα. Έτσι οι Πολλαπλές Αθλητικές Δραστηριότητες δίνουν παράδειγμα μέσα από ασκήσεις στίβου σε μια προπόνηση ποδοσφαίρου. Αυτό βελτιώνει τις κινητικές δεξιότητες και ο κίνδυνος τραυματισμού θα μειωθεί.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## M.A.P.S.

### Multisport Against Physical Sedentary

#### Erasmus + program - Ένα πρόγραμμα της Ε.Ε.

«M.A.P.S. - MULTISPORT AGAINST PHYSICAL SEDENTARY - ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ  
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ»  
ERASMUS+ SPORT PROGRAMME

PROJECT M.A.P.S. (PROJECT NUMBER: 567236-EPP-1-2015-2-IT-SPO-SCP)».

Οι Συνεργάτες (Διακρατικοί εταίροι)

- CSI - Centro Sportivo Italiano (Rome – Ιταλία), Επικεφαλής εταίρος
- Center for Technology and Society of Technische Universität (Berlin - Γερμανία)
- Ε.Γ.Β.Ε. – Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος (Θεσσαλονίκη - Ελλάδα)
- Rijeka Disability Sports Association (Rijeka - Κροατία)
- HvS- Hearts for Sports (Utrecht - Ολλανδία)
- Academy of Business Administration and Health Sciences (Łódź - Πολωνία)
- The Innovation and Development Institute Principe Real (Miranda do Douro - Πορτογαλία)
- Dogansehir Genclik Hizmetleri Ve Spor Ilce Mudurlugu (Dogansehir - Τουρκία)

Η Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος, η οποία συμπλήρωσε ήδη 63 χρόνια από την ίδρυσή της (1954, Θεσσαλονίκη) είναι ο επιστημονικός, επαγγελματικός και συνδικαλιστικός φορέας των Καθηγητών και των Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής με περισσότερα από 10.000 μέλη και είναι ο μοναδικός επίσημος φορέας επιμόρφωσης και ενημέρωσης των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής με έδρα τη Βόρειο Ελλάδα και δραστηριότητες που επεκτείνονται σε ολόκληρη τη χώρα, αλλά και στην Κύπρο. Την τελευταία εικοσιπενταετία ειδικά έχει αναπτύξει πολύπλευρες δραστηριότητες, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη του Αθλητισμού και της Φυσικής Αγωγής και έχει βοηθήσει σημαντικά στην επιστημονική εξέλιξη και πρόοδο του κλάδου, μέσα από τα επιτυχή διεθνή και πανελλήνια συνέδρια που έχει διοργανώσει, καθώς και τα εξειδικευμένα σεμινάρια και τις επιστημονικές ημερίδες. Ταυτόχρονα συνεχίστηκε και αναβαθμίστηκε σημαντικά η έκδοση του επιστημονικού περιοδικού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος με τον τίτλο «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός», του μόνου που έχει μέχρι και σήμερα σταθερή περιοδική έκδοση και του πρώτου που

εκδόθηκε ποτέ στην Ελλάδα, αφού το πρώτο του τεύχος εκδόθηκε το 1980. Περιοδικό το οποίο ας σημειωθεί είναι το δεύτερο αρχαιότερο στη Θεσσαλονίκη από τα περιοδικά που κυκλοφορούν για την εκπαίδευση και το περιβάλλον. Ένα περιοδικό που στα 37 συνολικά χρόνια της ύπαρξής του, μετράει 103 τεύχη, στα οποία δημοσιεύθηκαν 434 εργασίες - άρθρα, από 470 διαφορετικούς συγγραφείς. Επίσης, στα 19 Διεθνή συνέδρια (δεν συμπεριλαμβάνεται το φετινό) και στα 17 Πανελλήνια και θεματικά συνέδρια και επιστημονικές διημερίδες που πραγματοποιήθηκαν, παρουσιάστηκαν 3.412 επιστημονικές ανακοινώσεις (προφορικές και αναρτημένες), από 3.468 διαφορετικούς συγγραφείς, ενώ συμμετείχαν ως ομιλητές και συντονιστές 960 διαφορετικοί επιστήμονες και τα παρακολούθησαν περισσότεροι από 25.500 συνέδριοι. Στο διάστημα αυτό εκδόθηκε ακόμα το ενημερωτικό περιοδικό της ΕΓΒΕ με τον τίτλο «Γυμναστική και Σπορ», το οποίο μετά από 40 έντυπα τεύχη έγινε από το 2012 ηλεκτρονικό. Τέλος, εδώ και 18 χρόνια η ΕΓΒΕ διαθέτει το δικό της site στο Internet, και από το 2009 δημιουργήθηκε και μια δεύτερη ιστοσελίδα αποκλειστικά για το επιστημονικό περιοδικό, στην οποία διατίθενται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για τη διαδικασία υποβολής άρθρου και οι οδηγίες συγγραφής, και δημοσιεύονται οι περιλήψεις στην Ελληνική γλώσσα και εκτεταμένες περιλήψεις και άρθρα στην Αγγλική γλώσσα τα οποία παρέχονται δωρεάν. Οι δραστηριότητές της ακόμα περιλαμβάνουν την προώθηση των επιστημονικών και επαγγελματικών θεμάτων, καθώς και συμμετοχή στη διοργάνωση εκδηλώσεων με έντονο κοινωνικό χαρακτήρα, όπως ο αγώνας κατά του doping στον αθλητισμό και κατά των ναρκωτικών και η προσφορά στα Άτομα με Αναπηρία.

Το πρόγραμμα διακρατικής συνεργασίας (IT, DE, GR, HR, NL, PL, PT, TR) M.A.P.S. στοχεύει στη δημιουργία μιας Ευρωπαϊκής μεθοδολογίας παράλληλων και πολλαπλών αθλητικών δραστηριοτήτων, κατά της παχυσαρκίας, της καθιστικής ζωής και της εγκατάλειψης σπουδών από τους νέους ηλικίας μεταξύ 9 και 12 ετών.

Κάθε χρόνο, περισσότεροι από δύο εκατομμύρια θάνατοι οφείλονται στη μείωση και, όλο και πιο συχνά, στην έλλειψη σωματικής δραστηριότητας. Μια άμεση συνέπεια της καθιστικής συμπεριφοράς μεταξύ των παιδιών, είναι και το φαινόμενο της παχυσαρκίας. Η παχυσαρκία είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της δημόσιας υγείας του 21ου αιώνα - στην Ευρώπη έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η παχυσαρκία έχει τριπλασιαστεί σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες από τη δεκαετία του 1980, και ο αριθμός



εκείνων που πλήττονται συνεχίζει να αυξάνεται με ανησυχητικούς ρυθμούς, ιδίως μεταξύ των παιδιών. Επί του παρόντος, περίπου το 20% των παιδιών και των εφήβων είναι υπέρβαροι και το ένα τρίτο από αυτούς είναι παχύσαρκοι. Πάνω από το 60% των παιδιών που είναι υπέρβαρα πριν από την εφηβεία θα είναι υπέρβαρα στην πρόωμη ενήλικη ζωή. Στην πραγματικότητα, η παχυσαρκία ευθύνεται για περίπου το 9-12% των θανάτων στα παλαιότερα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης και για το 16-20% των θανάτων στα 12 κράτη μέλη που προσχώρησαν στην Ε.Ε. το 2004 και το 2007.

Ένα ανησυχητικό ποσοστό των νέων της Ευρώπης συσσωρεύει σημαντική καθιστική δραστηριότητα στο σχολείο και κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, αφού η τυπική καθιστική συμπεριφορά μεταξύ των νέων περιλαμβάνει παρακολούθηση τηλεόρασης, μηχανοκίνητα μέσα μεταφοράς, ενασχόληση με παθητικά παιχνίδια όπως βιντεοπαιχνίδια και σερφάρισμα στο διαδίκτυο (το ποσοστό της καθιστικής ζωής στις ευρωπαϊκές χώρες κυμαίνεται μεταξύ 43,3% - Σουηδία και 87,8% - Πορτογαλία). Εν ολίγοις, η παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος είναι σε επίπεδα ρεκόρ μεταξύ των παιδιών στην Ευρώπη, με σχεδόν ένα στα είκοσι παιδιά παχύσαρκα, ενώ άλλα τέσσερα στα είκοσι υπέρβαρα. Επιπλέον, το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία στα παιδιά συνδέονται με σημαντικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής και μεγαλύτερο κίνδυνο για κακόβουλα πειράγματα, εκφοβισμό, bullying και κοινωνική απομόνωση που τις περισσότερες φορές οδηγεί τα παιδιά στο φαινόμενο της εγκατάλειψης. Το πρόγραμμα M.A.P.S. προσπαθεί να βρει τρόπους για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας σε όλες τις μορφές της, ενθαρρύνοντας τα παιδιά στην εξάσκηση πολλών αθλημάτων, καθώς επίσης και μέσω παρεμβάσεων στους παθητικούς παράγοντες όπως οι συνήθειες που επικρατούν στις αστικές μετακινήσεις και οι αστικές δομές: για το λόγο αυτό το πρόγραμμα περιλαμβάνει μια μελέτη σχετικά με τον αντίκτυπο του αστικού περιβάλλοντος στις συνήθειες μετακίνησης των παιδιών. Το έργο αυτό φέρνει κοντά μια ομάδα οργανώσεων που ασχολούνται ενεργά με τον αθλητισμό και την έρευνα. Ξεκινώντας από ένα μοντέλο που έχει ήδη δοκιμαστεί στην Ιταλία, σε εθνικό επίπεδο, καθώς και τη συλλογή καλών πρακτικών άλλων εταίρων, ένα νέο κοινό μοντέλο σχεδιάστηκε και δοκιμάζεται στις συμμετέχουσες χώρες. Το πρόγραμμα διαρκεί συνολικά 24 μήνες (1/1/2016 έως 1/1/2017) και βρίσκεται στο δεύτερο χρόνο υλοποίησης. Περιλάμβανε μεταξύ άλλων:

1) Ανάλυση πλαίσιο για κάθε χώρα από την οποία προέρχονται οι εταίροι του έργου και τη συλλογή - καταγραφή 2 καλών πρακτικών από τον καθένα, πακέτο εργασίας που έχει ολοκληρωθεί.

2) Μελέτη σχετικά με τον αντίκτυπο του αστικού περιβάλλοντος στις συνήθειες μετακίνησης γονέων και παιδιών με χρήση ειδικά σχεδιασμένου ερωτηματολογίου με επικεφαλής το «Κέντρο για την Τεχνολογία και την Κοινωνία της Technische Universität» από το Βερολίνο, πακέτο εργασίας που έχει ολοκληρωθεί και σύντομα θα ανακοινωθούν τα αποτελέσματα της έρευνας.

