



**Πανεπιστήμιο  
Κύπρου**  
**ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**Μελέτη αξιολόγησης Αθλητικού Προγράμματος του  
Πανεπιστημίου Κύπρου Μέσα από τις Απόψεις  
Φοιτητών των Επιλεγόμενων Μαθημάτων  
Αθλητισμού Θερινού Εξαμήνου 2011**

**Υπεύθυνος Μελέτης Αξιολόγησης:**

Μιχάλης Κρασιάς, PhD

**Εκπόνηση Μελέτης:**

Εύανδρος Βότσης, PhD  
Μάριος Χρίστου, PhD



Λευκωσία  
Σεπτέμβριος, 2011

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>	<b>Σελίδα</b>
<b><u>Μέρος Α.</u></b>	
Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Φοιτητών Πανεπιστημίου Κύπρου Επιλεγόμενων Μαθημάτων Αθλητισμού	3
<b><u>Μέρος Β.</u></b>	
Ατομικές Συνήθειες Φοιτητών Πανεπιστημίου Κύπρου σε Σχέση με τον Αθλητισμό και την Υγεία	7
<b><u>Μέρος Γ.</u></b>	
Οφέλη Φοιτητών Πανεπιστημίου Κύπρου σε σχέση με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό	11
<b><u>Μέρος Δ.</u></b>	
Μαθήματα Αθλητισμού	14
➤ Αεροβική Γυμναστική	15
➤ Αντιπτέριση	17
➤ Αντισφαίριση	19
➤ Διά Βίου Φυσική Κατάσταση	21
➤ Καλαθόσφαιρα	23
➤ Πετόσφαιρα	25
➤ Ποδόσφαιρο	27
➤ Χειροσφαίριση	29
<b><u>Μέρος Ε.</u></b>	
Συμπεράσματα - Εισηγήσεις	30
<b><u>Μέρος Στ.</u></b>	
Παράρτημα: Ερωτηματολόγιο	34

# ΜΕΡΟΣ Α

## Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Φοιτητών Πανεπιστημίου Κύπρου Επιλεγόμενων Μαθημάτων Αθλητισμού

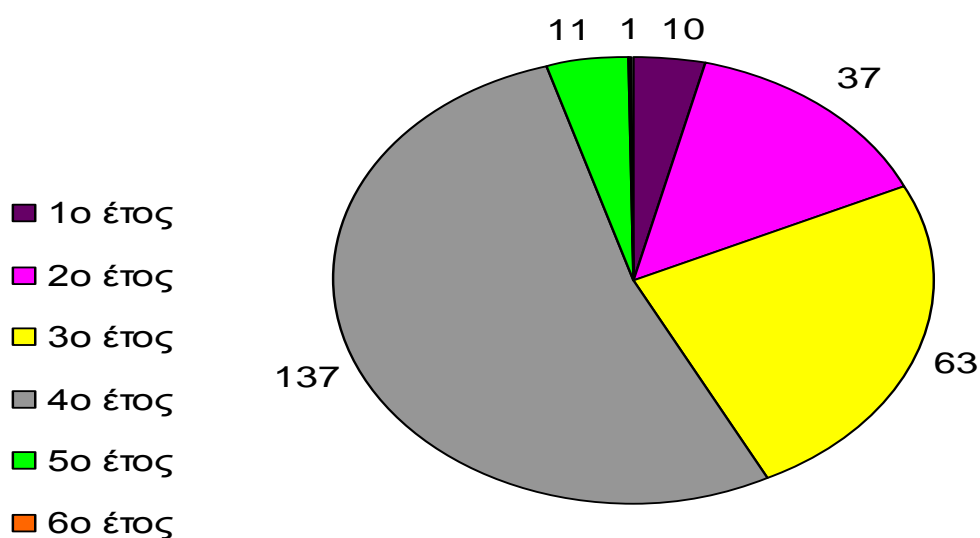
Πίνακας 1. Παρουσίαση αριθμού φοιτητών ανά Σχολή και Τμήμα

Σχολές και Τμήματα	Αριθμός Φοιτητών
Σχολή Θετικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών	
Τμήμα Βιολογίας	4
Τμήμα Χημείας	54
Τμήμα Πληροφορικής	36
Τμήμα Μαθηματικών και Στατιστικής	7
Τμήμα Φυσικής	19
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών και Επιστημών Αγωγής	
Τμήμα Επιστημών της Αγωγής	25
Τμήμα Νομικής	2
Σχολή Οικονομικών Επιστημών και Διοίκησης	
Τμήμα Οικονομικών	43
Τμήμα Δημόσιας Διοίκησης και Διοίκησης Επιχειρήσεων	47
Πολυτεχνική Σχολή	
Τμήμα Πολιτικών Μηχανικών και Μηχανικών Περιβάλλοντος	7
Τμήμα Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών	4
Φιλοσοφική Σχολή	
Τμήμα Βυζαντινών και Νεοελληνικών Σπουδών	3
Τμήμα Κλασικών Σπουδών και Φιλοσοφίας	8
Σύνολο	259

- Το μεγαλύτερο μέρος των φοιτητών που παρακολούθησαν τα μαθήματα αθλητισμού του θερινού εξαμήνου 2011, ήταν από τη σχολή Θετικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών με ποσοστό 46.3%, και ακολούθησε η σχολή Οικονομικών Επιστημών και Διοίκησης με ποσοστό 35%. Αξιοσημείωτο είναι ότι κανένας φοιτητής δε συμμετείχε από τη σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών.

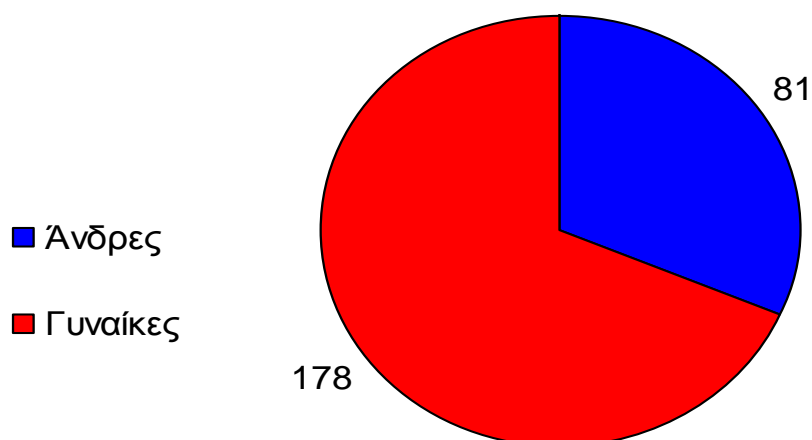
**Πίνακας 2.** Ανάλυση συχνότητας ηλικιακής κατηγορίας φοιτητών για τα μαθήματα επιλογής αθλημάτων θερινού εξαμήνου 2011

Ηλικιακή Κατηγορία	Αριθμός Φοιτητών
18	4
19	22
20	68
21	101
22	36
23	17
24	7
25	3
27	1

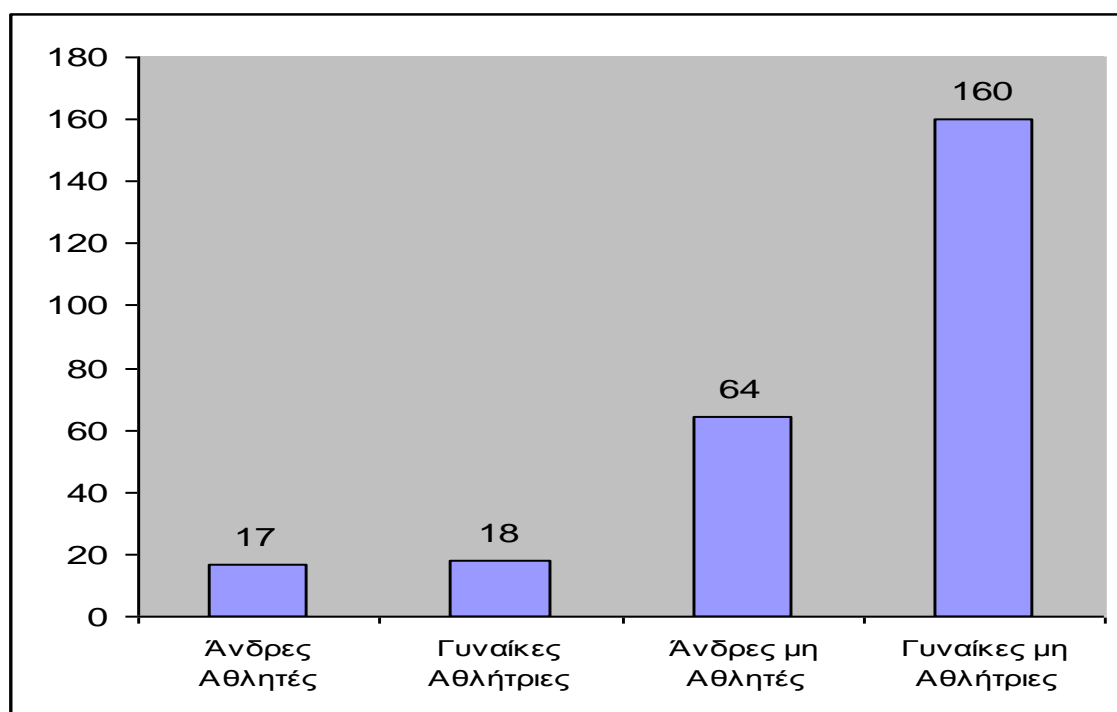


**Γράφημα 1.** Ανάλυση έτους σπουδών φοιτητών αναφορικά με τα μαθήματα επιλογής αθλημάτων θερινού εξαμήνου 2011

Από το γράφημα 1 φάνηκε ότι το μεγαλύτερο μέρος των φοιτητών που παρακολούθησαν τα μαθήματα επιλογής θερινού εξαμήνου ήταν από το 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> έτος με ποσοστό 77%.



**Γράφημα 2.** Διαχωρισμός φύλου φοιτητών αναφορικά με τα μαθήματα επιλογής αθλημάτων θερινού εξαμήνου 2011



**Γράφημα 3.** Παρουσίαση αθλητών και μη αθλητών σε σχέση με το φύλο των φοιτητών αναφορικά με τα μαθήματα επιλογής αθλημάτων θερινού εξαμήνου 2011

- Από το γράφημα 3 φάνηκε ότι οι περισσότεροι φοιτητές δεν είχαν ασχοληθεί προηγουμένως στη ζωή τους συστηματικά με τον αθλητισμό. Όσον αφορά τα δύο φύλα, παρατηρήθηκε ότι στις γυναίκες το 88% δεν ασχολήθηκε με τον αθλητισμό, ενώ στους άνδρες φοιτητές, παρόλο που η αναλογία ήταν καλύτερη από τις γυναίκες, κυμάνθηκε εξίσου σε υψηλά επίπεδα, περίπου στο 75%.

**Πίνακας 3.** Η κατάσταση υγείας των φοιτητών του Πανεπιστημίου Κύπρου που συμμετείχαν στα μαθήματα επιλογής αθλημάτων θερινού εξαμήνου 2011

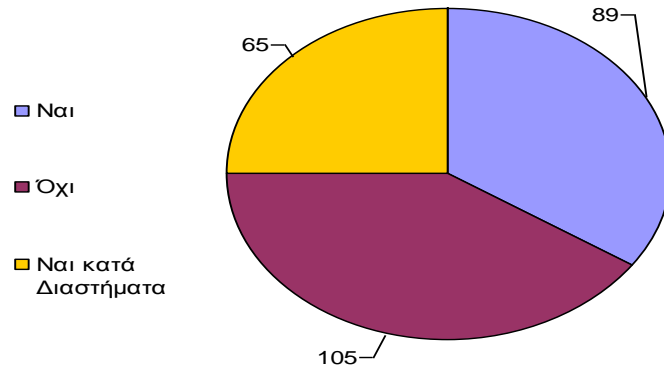
<b>Χρόνιο Πρόβλημα Υγείας</b>	<b>Αριθμός Φοιτητών</b>
Επιληψία	1
Θυρεοειδής	1
Κατά Πλάκα Σκλήρυνση	1
Παιδικό Άσθμα	2
Πρόβλημα Καρδιάς	2
Σακχαρώδης Διαβήτης	2
Σιδηροπενική Αναιμία	1
Χαμηλά Αιμοπετάλια	1
Χρόνια Βρογχίτιδα	1
<b>Χωρίς Χρόνιο Πρόβλημα Υγείας</b>	<b>247</b>

- Από τον πίνακα 3 φάνηκε ότι 12 φοιτητές, από το σύνολο των 259 παρουσίαζαν σοβαρό χρόνιο πρόβλημα υγείας. Παρόλα αυτά, δεν στάθηκε εμπόδιο στη διαδικασία επιλογής των μαθημάτων. Αντίθετα, η επιλογή των μαθημάτων αθλητισμού κατά το θερινό εξάμηνο, ήταν κάτι το οποίο επιζήτησαν γιατί θεώρησαν ότι θα τους βοηθούσε να ξεπεράσουν τα προβλήματα τους. Σχετικά όμως με αυτό το θέμα, κρίνεται αναγκαίο, η δημιουργία και υποβολή σχετικού εντύπου «Υπεύθυνη Δήλωση Συμμετοχής» στο οποίο ο φοιτητής να αναλαμβάνει την ευθύνη σε περίπτωση που παρουσιάσει πρόβλημα υγείας κατά τη διάρκεια άσκησης στους αθλητικούς χώρους του Πανεπιστημίου Κύπρου.

## ΜΕΡΟΣ Β

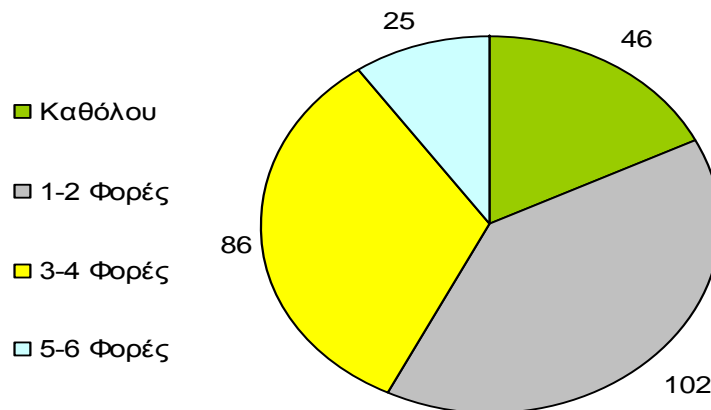
### Ατομικές Συνήθειες Φοιτητών Πανεπιστημίου Κύπρου σε Σχέση με τον Αθλητισμό και την Υγεία

Προηγούμενη Συστηματική Ενασχόληση με τον Αθλητισμό



**Γράφημα 4.** Καταγραφή προηγούμενης συστηματικής ενασχόλησης των φοιτητών με τον αθλητισμό που συμμετείχαν στα μαθήματα επιλογής αθλημάτων θερινού εξαμήνου 2011

Τρέχουσα κατάσταση σχετικά με πόσες φορές γυμνάζονται την εβδομάδα



**Γράφημα 5.** Καταγραφή τρέχουσας κατάστασης των φοιτητών, πόσες φορές γυμνάζονται την εβδομάδα

- Από το γράφημα 5 φάνηκε ότι η τρέχουσα κατάσταση των φοιτητών, όσον αφορά το θέμα απασχόλησης τους με τον αθλητισμό είναι σημαντικά βελτιωμένη σε σχέση με τις παλαιότερες τους συνήθειες. Ενώ έχουν δηλώσει το 94% το φοιτητών ότι δεν είχαν προηγουμένως συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό, κατά την παρούσα κατάσταση μόνο το 18% δεν γυμνάζεται καθόλου. Το 40% γυμνάζεται 1-2 φορές την εβδομάδα, ενώ το υπόλοιπο 42% γυμνάζεται ακόμη πιο συστηματικά, από 3 μέχρι 6 φορές την εβδομάδα.

**Πίνακας 4.** Καταγραφή κατάστασης φοιτητών επιλεγόμενων μαθημάτων θερινού εξαμήνου 2011, με ποιο άθλημα ασχολούνται συστηματικά

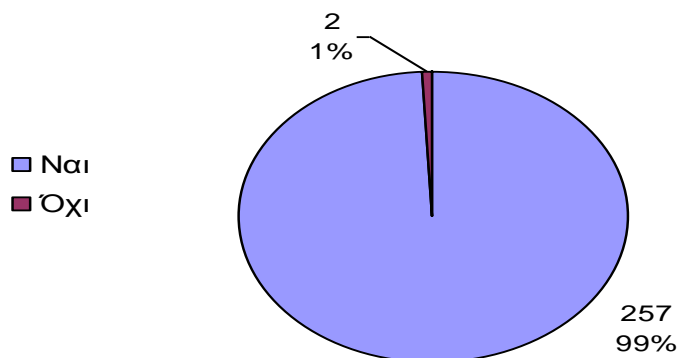
<b>Άθλημα</b>	<b>Αριθμός Φοιτητών</b>
Αντιπέρσιση	4
Αντισφαίριση	7
Καλαθόσφαιρα	10
Καράτε	2
Πετόσφαιρα	3
Ποδηλασία	1
Ποδόσφαιρο	6
Ποδόσφαιρο σάλας	5
Στίβο	3
Τοιχοσφαίριση	1
Χειροσφαίριση	7
Χορός – Αερόμπικ	3
<b>Σύνολο</b>	<b>52</b>

**Πίνακας 5.** Καταγραφή κατάστασης φοιτητών επιλεγόμενων μαθημάτων θερινού εξαμήνου 2011, κατά πόσο επιθυμούν να ασχοληθούν στο μέλλον με κάποιο άθλημα

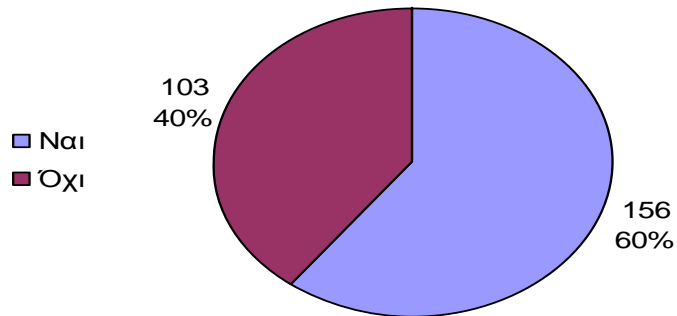


Αν δεν ασχολείστε με κάποιο άθλημα συστηματικά θα θέλατε να ασχοληθείτε με κάποιο άθλημα? Αν Ναι γιατί? Αν Όχι γιατί?	Αριθμός Φοιτητών
Ναι, επειδή μου αρέσει και για λόγους υγείας	146
Όχι, λόγω έλλειψης χρόνου	30
Όχι, επειδή δεν είμαι καλός και δεν τα καταφέρνω	1

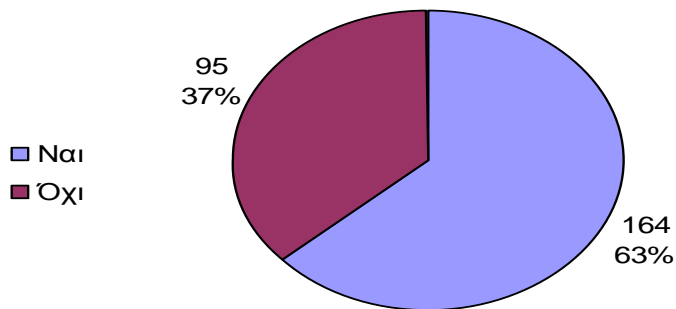
- Αναφορικά με τον πίνακα 5, την απάντηση της ερώτησης τους ερωτηματολογίου τη συμπλήρωσαν 177 άτομα από τα 259. Τα 52 άτομα που δε συμπλήρωσαν την ερώτηση, ήταν φοιτητές που ήδη ασχολούνται με κάποιο άθλημα, ενώ από 30 άτομα δεν πάρθηκε καμία απάντηση. Με βάση τα καταχωρημένα δεδομένα, παρατηρήθηκε ότι το 82% των φοιτητών (άτομα τα οποία προηγουμένως δεν είχαν ασχοληθεί) θα ήθελαν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό, κυρίως για λόγους σωματικής και ψυχολογικής υγείας, ενώ το 17% λόγω πίεσης των μαθημάτων και έλλειψης χρόνου δε θα ήθελε να ασχοληθεί με κάποιο άθλημα.



**Γράφημα 6.** Απαντήσεις φοιτητών στο ερώτημα «Γνωρίζετε τη θετική επίδραση της άσκησης ως προς την υγεία?»



**Γράφημα 7.** Απαντήσεις φοιτητών στο ερώτημα «Προσέχετε τη διατροφή σας?»



**Γράφημα 8.** Απαντήσεις φοιτητών στο ερώτημα «Ελέγχετε συχνά το σωματικό σας βάρος?»

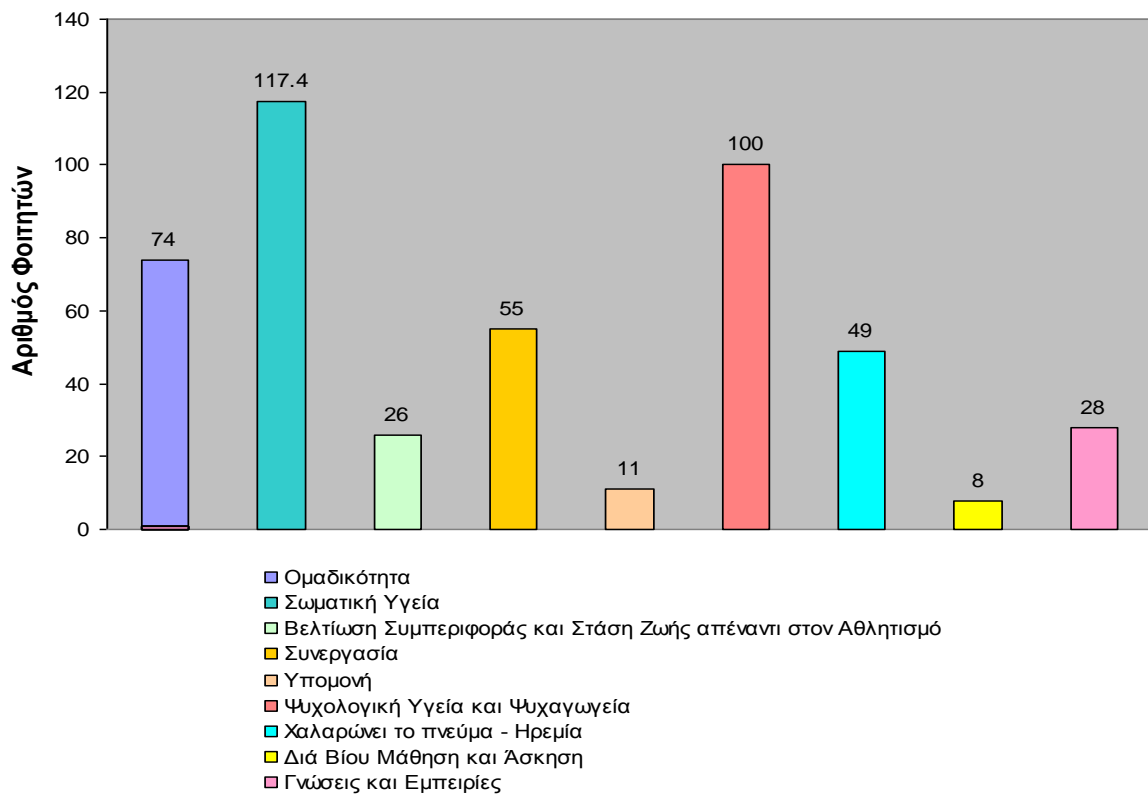
- Από τα γραφήματα 7 και 8 παρατηρήθηκε ότι το 60% περίπου των φοιτητών έχει διατροφική συνείδηση και ασχολείται με το βάρος του σώματος του. Παρόλα αυτά, το υπόλοιπο 40% δεν δείχνει ιδιαίτερη ευαισθησία για το σωματικό του βάρος και τις διατροφικές του συνήθειες. Επιπρόσθετη κατεύθυνση θα μπορούσε να δοθεί σε αυτόν τον τομέα για περισσότερη ευαισθητοποίηση και πρακτική εφαρμογή.

## ΜΕΡΟΣ Γ

### Οφέλη Φοιτητών Πανεπιστημίου Κύπρου σε Σχέση με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό

**Πίνακας 6.** Καταγραφή απόψεων και αντιλήψεων φοιτητών σχετικά με τα οφέλη που τους παρέχει το Αθλητικό Πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Κύπρου

Νομίζετε ότι ο Πανεπιστημιακός Αθλητισμός και ειδικότερα το Αθλητικό Πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Κύπρου, σας βοηθά να αναπτύξετε και άλλες σωματικές ψυχικές και πνευματικές αρετές?	Αριθμός Φοιτητών
Ναι	229
Όχι	1
Δε γνωρίζω	29



**Γράφημα 9.** Καταγραφή απαντήσεων φοιτητών στο ερώτημα «Ποιες είναι οι σωματικές, ψυχικές και πνευματικές αρετές που σας έχει βοηθήσει να αναπτύξετε το αθλητικό πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Κύπρου?»

**Πίνακας 7.** Ενδεικτική καταγραφή απόψεων σχετικά με τη συνεισφορά του Αθλητικού Προγράμματος στην καλλιέργεια της ιδέας για Διά Βίου Άσκηση.

**Πιστεύετε ότι το Αθλητικό Πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Κύπρου σας βοήθησε να καλλιεργήσετε την ιδέα για διά βίου άσκηση? Αν Ναι με ποιο τρόπο, Αν Όχι γιατί?**

«Ναι, μάθαμε και κατανοήσαμε ότι ο αθλητισμός είναι ευεργετικός για την υγεία μας»

«Ναι, μέσα από τα θεωρητικά μαθήματα και στην έμφαση που δίνεται για διά βίου άσκηση»

«Ναι, μέσα από τη θεωρία και την πρακτική του μαθήματος»

«Ναι, γιατί μας δόθηκε να καταλάβουμε ότι η άσκηση πρέπει να είναι μέσα στη ζωή μας, ακόμη και στις σπουδές»

«Ναι, γιατί εγώ ωφελήθηκα πολύ μέσα από το αθλητικό πρόγραμμα και πιστεύω πρέπει να το διατηρήσουμε για όλη μας τη ζωή»

«Ναι, μέσα από το θεωρητικό μάθημα και το ενδιαφέρον του καθηγητή»

«Ναι, γιατί όσο αθλούμαι νιώθω ψυχικά και σωματικά πολύ ωραία»

«Ναι, γιατί μάθαμε τη σημασία του αθλητισμού στη ζωή μας»

«Ναι, με τη συνεχή εκγύμναση παρατηρούμαι τα οφέλη της άσκησης και αυτό μας κάνει να θέλουμε να συνεχίσουμε»

«Ναι, λόγω αλλαγής της διάθεσης μας»

«Ναι, γιατί βλέπω βελτίωση στο σώμα μου και γίνεται ενδιαφέρον»

«Ναι, γιατί το παιχνίδι είναι ενδιαφέρον και ψυχαγωγικό και μέσα από αυτό γυμναζόμαστε»

«Ναι, μέσα από τα μαθήματα αγαπήσαμε τη γυμναστική»

«Ναι, διότι ωθεί τον φοιτητή προς τον αθλητισμό»

«Ναι, δίνοντας μας την ευκαιρία να ζήσουμε θετικές εντυπώσεις της άθλησης στον οργανισμό και στην καθημερινότητα μου»

«Ναι, αντιλήφθηκα ότι ο αθλητισμός είναι μέσα στη ζωή μας κάτι ευχάριστο και όχι βαρετό»

«Ναι, γιατί σε κάνει να ενδιαφέρεσαι περισσότερο με το σώμα σου»

**Πίνακας 8.** Καταγραφή απόψεων σχετικά με τα σημαντικότερα οφέλη που έχουν αποκομίσει οι φοιτητές με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό.

**Ποια είναι τα σημαντικότερα οφέλη που έχετε αποκομίσει από την ενασχόληση σας με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό?**

Ομαδικότητα και Συνεργασία

Κοινωνικοποίηση

Σωματική Άσκηση και Υγεία

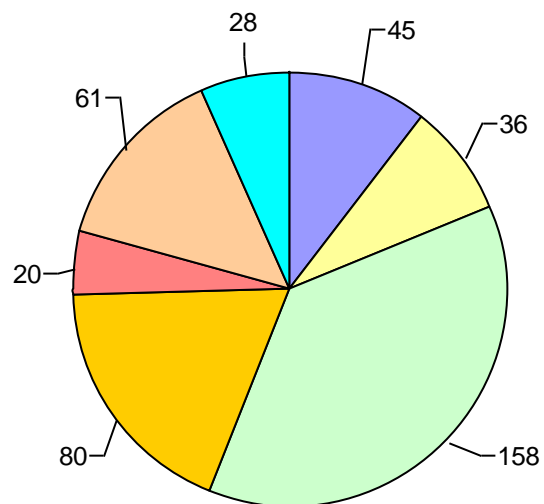
Ψυχολογική Υγεία και Ψυχαγωγία

Διατήρηση ή Απώλεια Βάρους

Διεύρυνση Γνώσεων σε Θέματα Αθλητισμού

Βελτίωση Συμπεριφοράς και Στάση Ζωής Απέναντι στον Αθλητισμό

- Ομαδικότητα
- Κοινωνικοποίηση
- Σωματική Άσκηση και Υγεία
- Ψυχολογική Υγεία και Ψυχαγωγία
- Διατήρηση ή Απώλεια Βάρους
- Διεύρυνση Γνώσεων σε Θέματα Αθλητισμού
- Βελτίωση Συμπεριφοράς και Στάση Ζωής Απέναντι στον Αθλητισμό



**Γράφημα 10.** Καταγραφή απόψεων όσον αφορά τα πιο σημαντικά οφέλη που έχουν αποκομίσει οι φοιτητές από τη γενική ενασχόληση τους με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό

## ΜΕΡΟΣ Δ

### Μαθήματα Αθλητισμού

**Πίνακας 9.** Καταγραφή απόψεων φοιτητών αν τα μαθήματα αθλητισμού βοήθησαν τους ίδιους να καταλάβουν τη σημασία της άσκησης

<b>Τα μαθήματα αθλητισμού σας βοήθησαν να καταλάβετε τη σημασία της άσκησης ως προς τη βελτίωση της υγείας?</b>	<b>Αρ. Φοιτητών</b>	<b>% Ποσοστό</b>
Ναι	255	98%
Όχι	0	0%
Χαμένες τιμές	4	2%
<b>Πιστεύετε ότι το μάθημα σας βοήθησε να αγαπήσετε και να ασχοληθείτε περισσότερο με τον αθλητισμό?</b>	<b>Αρ. Φοιτητών</b>	<b>% Ποσοστό</b>
Ναι	234	92%
Όχι	10	4%
Χαμένες τιμές	11	4%
<b>Προσωπικά οφέλη μέσα από την ενασχόληση των φοιτητών με τα μαθήματα αθλητισμού</b>	<b>Αρ. Φοιτητών</b>	<b>% Ποσοστό</b>
Βελτίωση Υγείας και Σώματος	188	72,5%
Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης	89	34,3%
Ψυχολογική Υγεία και Ψυχαγωγία	121	46,7%
Απώλεια Βάρους και πιο Υγιεινές Διατροφικές Συνήθειες	35	13,5%
Καλύτερη Επαφή με τα Αθλήματα και Σωστό Τρόπο Άσκησης	65	25%
Κοινωνικοποίηση και Δημιουργία Φίλων	54	20,8%
Βελτίωση Συμπεριφοράς και Στάση Ζωής Απέναντι στον Αθλητισμό	33	12,7%

## ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**Πίνακας 10.** Καταγραφή απόψεων φοιτητών αν είναι ευχαριστημένοι από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται στο μάθημα της Αεροβικής Γυμναστικής

**Είστε ευχαριστημένος από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται? Αν Ναι γιατί, Αν Όχι εξηγήστε.**

«Ναι, γιατί γίνονται αρκετά οργανωμένα»

«Ναι, αρκετά ευχαριστημένη. Εξαιρετική η διδάσκουσα με καλό πρόγραμμα»

«Ναι, με τη βοήθεια των καθηγητών μας κατανοήσαμε τους στόχους του μαθήματος»

«Ναι, διότι απέκτησα αυτοπεποίθηση»

«Ναι, υπάρχει ευχάριστο περιβάλλον»

«Ναι, ο τρόπος διδασκαλίας περιλαμβάνει διασκέδαση και μάθηση, έτσι κατανοούνται καλύτερα οι στόχοι του μαθήματος»

«Ναι, γιατί η διδάσκουσα μας έκανε με τον τρόπο της, να ενδιαφερθούμε για το μάθημα και γενικά ήταν ευχάριστο»

«Ναι, μάθαμε νέες τεχνικές, γυμναστήκαμε σωστά και περάσαμε ευχάριστα»

«Ναι, γιατί μαθαίνουμε σε αρκετά καλό βαθμό να διδασκόμαστε όπως πρέπει το κάθε άθλημα»

«Ναι, γιατί εκτός από την άσκηση, καταλάβαμε και την τεχνική του αερόμπικ»

«Ναι, γιατί υπάρχει ομαδικότητα»

«Ναι, ήταν πολύ καλοί οι καθηγητές και ευχάριστοι»

«Ναι, ειδικευμένο προσωπικό, διδασκαλία με ενθουσιασμό, ευχάριστες προσωπικότητες»

«Ναι πολύ ευχαριστημένη. Υπάρχει πλήρης οργάνωση»

«Ναι, πολύ ευχαριστημένη με το προσωπικό που διδάσκει τα αθλήματα»

«Ναι, δίνετε προσοχή σε όλους, παρόλο που τα τμήματα είναι πολυάριθμα»

**Πίνακας 11.** Καταγραφή κυριότερων εισηγήσεων φοιτητών όσο αφορά το μάθημα της Αεροβικής Γυμναστικής

**Εισηγήσεις από φοιτητές που καταγράφηκαν στο μάθημα της Αεροβικής Γυμναστικής**

«Μικρότερα τμήματα. Είμαστε πολλά άτομα και έχουμε δυσκολία στη διεξαγωγή του μαθήματος» (Εισήγηση από αρκετούς φοιτητές)

«Να προσφέρονται περισσότερα τμήματα κάθε εξάμηνο»

«Περισσότερα μέσα όπως καλύτερο ραδιόφωνο και μικρόφωνο»

«Να αυξηθούν οι πιστωτικές μονάδες, λόγω του βαθμού δυσκολίας»

«Είναι όλα πολύ καλά»

«Καλύτερο ηχοσύστημα και καλύτερος εξαερισμός»

«Καλύτερο ηχοσύστημα, μικρόφωνο για τον καθηγητή και μουσική σε όλο τον χώρο»

«Μικρότερα τμήματα, για να ασχοληθεί ο καθηγητής ατομικά με κάθε φοιτητή»





## ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ

**Πίνακας 12.** Καταγραφή απόψεων φοιτητών αν είναι ευχαριστημένοι από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται στο μάθημα της αντιπτερίσης

**Είστε ευχαριστημένος από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται? Αν Ναι γιατί, Αν Όχι εξηγήστε.**

«Ναι, καθώς ξεκινήσαμε από το μηδέν, μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα καταλήξαμε να παίζουμε αξιοπρεπές»

«Ναι, υπήρχε συστηματικότητα και οργάνωση κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Προσέγγιση του αθλήματος από τα απλά στα σύνθετα, ενώ υπήρχε πάντα βοήθεια από τους διδάσκοντες»

«Ναι, γιατί είναι καλά οργανωμένα και γίνονται με ευχάριστο τρόπο»

«Ναι, οι καθηγητές είναι πολύ καλοί, υπάρχει πρακτικό και θεωρητικό μέρος που βοηθά στην καλύτερη κατανόηση των αθλημάτων»

«Ναι, οι διδάσκοντες είναι επαρκώς καταρτισμένοι και διδάσκουν με ενθουσιασμό»

«Ναι, επειδή βοηθούν κάποιον που δεν ασχολήθηκε ποτέ, να ασχοληθεί στο μέλλον»

«Ναι, γιατί υπάρχει επικοινωνία και μαθαίνουμε»

«Ναι, ο καθηγητής ήταν καλός και το τμήμα όχι αρκετά πολυπληθές»

«Ναι, γιατί τα μαθήματα γίνονται δομημένα»

«Ναι, μας έδωσε την ευκαιρία να γνωρίσουμε περισσότερο τις αθλητικές εγκαταστάσεις και το πρόγραμμα του αθλητικού κέντρου»

«Ναι, αλλά θα έπρεπε να προσφέρονται περισσότερες πιστωτικές μονάδες»

«Ναι, και οι δύο καθηγητές ήταν σε πολύ ικανοποιητικό βαθμό υπομονετικοί»

«Ναι, μαθαίνουμε τους κανόνες, τα βήματα και τις τεχνικές, καθώς και παιχνίδι που σου καλλιεργεί το αίσθημα να σου αρέσει»

**Πίνακας 13.** Καταγραφή κυριότερων εισηγήσεων φοιτητών όσο αφορά το μάθημα της αντιπέρσις

**Εισηγήσεις από φοιτητές που καταγράφηκαν στο μάθημα της Αντιπέρσις**

«Περισσότερος κλιματισμός στην μεγάλη αίθουσα πολλαπλής χρήσης»

«Να υπάρχει και 2<sup>ο</sup> επίπεδο»

«Περισσότερη ποικιλία στα αθλήματα, μικρότερα τμήματα και περισσότερες πιστωτικές μονάδες»

«Να μην είναι τόσο απαιτητικά τα μαθήματα, αφού είναι μόνο 3 πιστωτικές μονάδες, και καλύτερο κλιματισμό»

«Το badminton να έχει τη δική του μεγάλη αίθουσα, γιατί τώρα μεταφέρεται το δίκτυ»

«Να συνεχίσουν και να δημιουργηθούν καλύτερες συνθήκες υποδομής στο badminton, σωστές εγκαταστάσεις και γήπεδα»

«Περισσότερη ενημέρωση γύρω από το αθλητικό κέντρο, προς την ευρύτερη πανεπιστημιακή ομάδα»

«Καμία εισήγηση, όλα πολύ καλά»



## ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

**Πίνακας 14.** Καταγραφή απόψεων φοιτητών αν είναι ευχαριστημένοι από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται στο μάθημα της αντισφαίρισης

**Είστε ευχαριστημένος από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται? Αν Ναι γιατί, Αν Όχι εξηγήστε.**

«Ναι, γιατί ο φοιτητής μαθαίνει τα κύρια σημεία του αθλήματος, έτσι ώστε να βρίσκεται σε θέση να το συνεχίσει»

«Ναι, είμαι αρκετά ευχαριστημένη, γιατί υπάρχει προγραμματισμός σε όλα τα μαθήματα»

«Ναι, μαθαίνουμε να παίζουμε σωστά και το άθλημα αποκτά ενδιαφέρον»

«Ναι με τον τρόπο αυτό γνωρίσαμε καινούργια αθλήματα και τεχνικές»

«Ναι, μάθαμε πλήρως το άθλημα και το αγαπήσαμε»

«Ναι, γιατί εκτός από θεωρία κάνουμε και πράξη όπου μας βοηθά καλύτερα να κατανοήσουμε τα πράγματα»

«Ναι γιατί μας βοηθά στη σωματική υγεία και στον τρόπο σκέψης»

«Ναι, επειδή όλα γίνονται ευχάριστα, δομημένα και οργανωμένα»

«Ναι, τα θεωρητικά μαθήματα ήταν λίγα και ασχολούμασταν περισσότερο με πράξη»

«Ναι, είναι όλα ευχάριστα και εκπαιδευτικά»

**Πίνακας 15.** Καταγραφή κυριότερων εισηγήσεων φοιτητών όσο αφορά το μάθημα της αντισφαίρισης

**Εισηγήσεις από φοιτητές που καταγράφηκαν στο μάθημα της Αντισφαίρισης**

«Το αθλητικό πρόγραμμα του πανεπιστημίου Κύπρου έχει καλύψει τις ανάγκες κάθε φοιτητή»

«Σε μερικά μαθήματα, λιγότερα άτομα»

«Να μη δίνετε ιδιαίτερη βαρύτητα στην τεχνική αξιολόγηση, αλλά στην προσπάθεια ώστε να ενθαρρύνονται περισσότερο οι φοιτητές»

«Όχι τένις στον ήλιο»

«Σωστές συνθήκες, μικρότερα τμήματα»

«Όλα τέλεια»

«Δημιουργία και 2<sup>ο</sup> επίπεδο»

«Μικρότερα τμήματα και εσωτερικά γήπεδα τένις»



## ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**Πίνακας 16.** Καταγραφή απόψεων φοιτητών αν είναι ευχαριστημένοι από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται στο μάθημα της Διά Βίου Φυσικής Κατάστασης

**Είστε ευχαριστημένος από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται? Αν Ναι γιατί, Αν Όχι εξηγήστε.**

«Ναι, επειδή μου αρέσει η γυμναστική με βάρη»

«Ναι, είναι όλα πολύ καλά οργανωμένα»

«Ναι, είμαι αρκετά ευχαριστημένη, γιατί ήταν ενδιαφέρον τα μαθήματα και μάθαμε αρκετά»

«Ναι, είμαι ευχαριστημένη, γιατί διακρίσεις δε γίνονται και υπάρχει κάποιο πρόγραμμα»

«Ναι, γιατί είναι πολύ καλός ο καθηγητής, αλλά είναι πολυάριθμα τα τμήματα»

«Ναι από τον τρόπο διδασκαλίας, και τον ενθουσιασμό που γίνονται»

«Ναι, γιατί εκτός από θεωρία κάνουμε και πράξη όπου μας βοηθά καλύτερα να κατανοήσουμε τα αθλήματα»

«Ναι, γιατί γίνονται σε ευχάριστο περιβάλλον και σε βοηθά να δεις πιο αθλητικά τη ζωή σου»

«Ναι, ο διδάσκων ήταν υπέροχος»

«Ναι, ευχάριστο μάθημα, πολύ καλή επικοινωνία με το διδάσκοντα, πολύ καλή τεχνική προπόνηση»

«Όχι λόγω μεγάλων ακροατηρίων»

«Ναι γιατί είναι καλά επεξηγηματικά και ευχάριστα»

«Ναι, γιατί ο καθηγητής με το τρόπο που έκανε το μάθημα, μας έκανε να αγαπήσουμε τον αθλητισμό»

**Πίνακας 17.** Καταγραφή κυριότερων εισηγήσεων φοιτητών όσο αφορά το μάθημα της Διά Βίου Φυσικής Κατάστασης

**Εισηγήσεις από φοιτητές που καταγράφηκαν στο μάθημα της Διά Βίου Φυσικής Κατάστασης**

«Μικρότερα τμήματα»

«Να δημιουργηθεί 2<sup>ο</sup> επίπεδο»

«Να αυξηθούν οι θέσεις για τα μαθήματα»

«Να προστεθούν και άλλα αθλήματα»

«Να δημιουργηθούν και άλλα τμήματα»

«Τις ώρες αιχμής του γυμναστηρίου, υπάρχει λίγη δυσφορία»



## ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ

**Πίνακας 18.** Καταγραφή απόψεων φοιτητών αν είναι ευχαριστημένοι από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται στο μάθημα της καλαθόσφαιρας

**Είστε ευχαριστημένος από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται? Αν Ναι γιατί, Αν Όχι εξηγήστε.**

«Ναι, επειδή συνδυάζει θεωρία και πράξη»

«Ναι, οι καθηγητές είναι πολύ καλοί»

«Ναι, αφού το διδακτικό κομμάτι γίνεται με ευχάριστο τρόπο»

«Ναι, γιατί μάθαμε κανονισμούς που δε ξέραμε»

«Ναι, γιατί συνδύαζαν ψυχαγωγία και μάθηση»

«Ναι, οι καθηγητές έχουν πολύ υπομονή και όρεξη και το πανεπιστήμιο τον εξοπλισμό»

«Ναι, μαθαίνεις πολλά για αθλήματα και υγεία»

«Ναι, γιατί είναι άρτια καταρτισμένα τα μαθήματα σε όλους τους τομείς»

«Ναι, αλλά αν είχαμε περισσότερο χρόνο θα ήταν καλύτερα»

«Ναι, πάρα πολύ. Οι καθηγητές είναι πάρα πολύ φιλικοί και κατανοητικοί»

**Πίνακας 19.** Καταγραφή κυριότερων εισηγήσεων φοιτητών όσον αφορά το μάθημα της καλαθόσφαιρας

**Εισηγήσεις από φοιτητές που καταγράφηκαν στο μάθημα της Καλαθόσφαιρας**

«Να γίνονται σε ώρες που δεν έχει ζέστη»

«Να προσφέρονται περισσότερα τμήματα για κάθε εξάμηνο»

«Να αυξηθούν οι πιστωτικές μονάδες από 3 σε 5»

«Να έχουμε περισσότερα παραδείγματα από μεγάλους παίκτες»

«Μικρότερα τμήματα»

«Καλύτερο κλιματισμό και να δίνονται περισσότερες πιστωτικές μονάδες στα μαθήματα αθλητισμού»

«Καλύτερο κλιματισμό και τα θερινά μαθήματα να ξεκινάνε πιο γρήγορα»





## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΑ

**Πίνακας 18.** Καταγραφή απόψεων φοιτητών αν είναι ευχαριστημένοι από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται στο μάθημα της πετόσφαιρας

**Είστε ευχαριστημένοι από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται? Αν Ναι γιατί, Αν Όχι εξηγήστε.**

«Ναι, γιατί εκτός από θεωρία γίνεται και αρκετή πράξη, που μας βοηθά να κατανοήσουμε τη θεωρία»

«Ναι, γιατί τα μαθήματα διδάσκονται με άριστο τρόπο και οι καθηγητές είναι κατάλληλα καταρτισμένοι»

«Ναι, γιατί καλύψαμε όλα τα κύρια σημεία του αθλήματος που θα μπορέσουν να μας βοηθήσουν αν θέλουμε να συνεχίσουμε»

«Ναι, διότι σαν πρακτική εξέταση θεωρείται κάθε μέρα και όχι μια συγκεκριμένη μέρα. Έτσι εφαρμόζεται η συνεχής εξέταση του φοιτητή»

«Ναι, αλλά δεν τονίστηκε από κανένα ότι κάποιοι φοιτητές ήταν αγύμναστοι και δεν άντεχαν την πολύ σκληρή προπόνηση»

«Ναι, διδάσκονται απ' όλες τις κατευθύνσεις και γίνεται πρακτική εξέταση που είναι πολύ σημαντικό»

«Ναι, αλλά επειδή είναι πιεσμένος ο χρόνος, πιστήκαμε λιγάκι, αλλά οκ»

«Ναι, γιατί είναι ευχάριστα»

«Ναι, ήταν οργανωμένα και δεν ήταν κουραστικό, αφού είχαμε και τα μαθήματα της θεωρίας»

«Ναι, γιατί είναι καλά οργανωμένα»

**Πίνακας 19.** Καταγραφή κυριότερων εισηγήσεων φοιτητών όσον αφορά το μάθημα της πετόσφαιρας

**Εισηγήσεις από φοιτητές που καταγράφηκαν στο μάθημα της Πετόσφαιρας**

«Καμία εισήγηση, όλα πολύ καλά»

«Κατάλληλος κλιματισμός και να αυξηθούν οι πιστωτικές μονάδες για τα μαθήματα αθλητισμού»

«Η πρακτική εξέταση να γίνεται με τον ίδιο τρόπο (σε όλη τη διάρκεια των μαθημάτων)»

«Στην αρχή να μην γίνεται τόσο κουραστική προπόνηση γιατί κάποιοι φοιτητές δεν την αντέχουν»

«Να προσφέρονται περισσότερα τμήματα για κάθε εξάμηνο»



## ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

**Πίνακας 18.** Καταγραφή απόψεων φοιτητών αν είναι ευχαριστημένοι από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται στο μάθημα του ποδοσφαίρου

**Είστε ευχαριστημένος από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται? Αν Ναι γιατί, Αν Όχι εξηγήστε.**

«Ναι, μέσα από τα θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα»

«Ναι, διδασκόμαστε σωστά και υπάρχει και παιχνίδι»

«Ναι, ο τρόπος διδασκαλίας περιλαμβάνει διασκέδαση και μάθηση, έτσι κατανοούνται καλύτερα οι στόχοι του μαθήματος»

«Ναι, πολύ ευχαριστημένοι, γίνονται ευχάριστα χωρίς πίεση»

«Ναι, ο συνδυασμός θεωρίας και πράξης σου δίνει ολοκληρωμένη εικόνα για το ποδόσφαιρο»

«Ναι, γίνονται με σωστό τρόπο, τόσο για αρχάριους όσο και για προχωρημένους»

«Ναι, πολύ καλή οργάνωση»

«Ναι, γιατί είδα προσωπικά οφέλη»

«Ναι, γιατί συνδυάζει τη θεωρητική γνώση με την πρακτική εφαρμογή»

«Ναι, γιατί μαθαίνουμε τους κανονισμούς των αθλημάτων, αλλά και τις διαφορετικές τακτικές»

«Ναι, γιατί υπάρχει καλή οργάνωση τόσο στη θεωρητική παράδοση όσο και στην πρακτική»

«Ναι, επειδή το μεγαλύτερο μέρος είναι πρακτικό»

Ναι, γιατί ασκούμε και μαθαίνουμε ταυτόχρονα»

«Ναι, γιατί μαθαίνουμε τη σωστή άσκηση και τεχνική και τα κάνουμε στην πράξη»

**Πίνακας 19.** Καταγραφή κυριότερων εισηγήσεων φοιτητών όσον αφορά το μάθημα του ποδοσφαίρου

**Εισηγήσεις από φοιτητές που καταγράφηκαν στο μάθημα του Ποδοσφαίρου**

«Περισσότερες ώρες, παραδείγματα με βίντεο από μεγάλες ομάδες ή από αθλητές»

«Να γίνει πιο πολύ ώρα η αερόβια άσκηση και να προστεθεί 2<sup>ο</sup> και 3<sup>ο</sup> επίπεδο»

«Όχι, ο καθηγητής έχει πολύ όρεξη και το πανεπιστήμιο παρέχει όλο τον εξοπλισμό»

«Τα μαθήματα να γίνουν υποχρεωτικά γιατί ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικός στη ζωή μας όσο αφορά τη σωματική και ψυχική υγεία»

«Να γίνονται λίγο πιο αργά το καλοκαίρι»

«Μικρότερα τμήματα και περισσότερη ποικιλία αθλημάτων»

«Μερικά τμήματα μικρότερα τμήματα, στο ποδόσφαιρο είναι εντάξει»

«Περισσότερη πρακτική και θεωρία στο γήπεδο»

«Πιστεύω πως ήδη γίνεται σωστή διεξαγωγή των μαθημάτων»

«Θέλουμε μασαζέρ»

«Να γίνει και 2<sup>ο</sup> επίπεδο»



## ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

**Πίνακας 20.** Καταγραφή απόψεων φοιτητών αν είναι ευχαριστημένοι από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται στο μάθημα της χειροσφαίρισης

**Είστε ευχαριστημένος από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται? Αν Ναι γιατί, Αν Όχι εξηγήστε.**

«Ναι, είναι πολύ καλά οργανωμένα»

«Ναι, το πρόγραμμα των μαθημάτων είναι πολύ καλό»

«Ναι, είναι ενδιαφέρον καθ' όλη τη διάρκεια»

«Ναι, οι καθηγητές είναι ευχάριστοι»

**Πίνακας 21.** Καταγραφή κυριότερων εισηγήσεων φοιτητών όσο αφορά το μάθημα της χειροσφαίρισης

**Εισηγήσεις από φοιτητές που καταγράφηκαν στο μάθημα της Χειροσφαίρισης**

«Μικρότερα τμήματα»

«Οι αθλητές να μην παίρνουν τα μαθήματα για να μην υπάρχει τόση σύγκριση με κάποιον που για πρώτη φορά ασχολείται»

«Καλύτερο κλιματισμό»

«Να προσφέρονται περισσότερα τμήματα για κάθε εξάμηνο»



## ΜΕΡΟΣ Ε

### Συμπεράσματα - Εισηγήσεις

#### Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της μελέτης φάνηκε ότι η συνεισφορά του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού είναι ιδιαίτερα σημαντική και εποικοδομητική ως προς την πρόληψη και διατήρηση της υγείας των φοιτητών του Πανεπιστημίου Κύπρου. Οι εκτιμήσεις και απόψεις των φοιτητών των επιλεγόμενων μαθημάτων αθλητισμού έδειξαν ότι, τόσο η σωματική όσο και η ψυχική υγεία, καλλιεργούνται έντονα μέσω των διάφορων δραστηριοτήτων που υλοποιεί το Αθλητικό Κέντρο και συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου. Βασικοί παράμετροι που συμβάλλουν στην ψυχαγωγία, στην κοινωνικότητα, στη διεύρυνση γνώσεων σε θέματα αθλητισμού, στην ανάπτυξη του ολυμπιακού ιδεώδους για ευγενή άμιλλα, τίμιο παιχνίδι, συνεργασία και ομαδικότητα, εμπίπτουν μέσα στα πλαίσια της καλλιέργειας του αθλητισμού και έχουν άμεσο αντίκτυπο στην αντίληψη, κατανόηση και εκτίμηση των φοιτητών σχετικά με τα πολλαπλά οφέλη που αποκομίζονται από την ενεργή ενασχόληση τους με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό.

Συγκεκριμένα όσον αφορά το μέρος της μελέτης όπου αξιολόγησε τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών και το ενδιαφέρον που είχαν για τον αθλητισμό, τόσο τα προηγούμενα χρόνια όσο και τώρα, φάνηκε από τα αποτελέσματα ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών (88%) δεν είχε ασχοληθεί με τον αθλητισμό προηγουμένως ενώ στους άνδρες κυμάνθηκε πάλι σε ψηλά επίπεδα (75%). Το συνολικό ποσοστό των φοιτητών που δεν είχαν προηγουμένως συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό κυμάνθηκε σε εξαιρετικά ψηλά επίπεδα, περίπου στο 94%. Συμπερασματικά, μπορεί να θεωρηθεί μεγάλη επιτυχία το γεγονός ότι το Αθλητικό Κέντρο, μέσα από την εύρυθμη λειτουργία του και τα διάφορα προγράμματα που προσφέρει στους φοιτητές, βοήθησε να επιλέξουν οι φοιτητές να παρακολουθήσουν μαθήματα αθλητισμού, ενώ τα προηγούμενα χρόνια η δράση τους με τον αθλητισμό ήταν περιορισμένη και με βάση τα σημερινά δεδομένα μόνο το 18% των φοιτητών της δεν γυμνάζεται καθόλου λόγω αρκετής πίεσης και έλλειψης χρόνου από τα μαθήματα παρακολούθησης.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν επίσης ότι το 77% των φοιτητών ήταν από το 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> έτος. Αυτό είναι ένα άλλο στοιχείο το οποίο μας υποδηλώνει ότι τα μαθήματα αθλητισμού έκλεισαν σχετικά νωρίς τα ακροατήρια και παρουσίασαν αυξημένη ζήτηση, αφού σε αρκετά από τα αθλήματα, δημιουργήθηκαν 2 τμήματα για το κάθε άθλημα.

Επιπρόσθετα, σημαντικό είναι το γεγονός ότι ένα ποσοστό περίπου 5% των φοιτητών των θερινών μαθημάτων που παρακολούθησαν τα μαθήματα αθλητισμού παρουσίαζαν σοβαρά χρόνια προβλήματα υγείας. Φάνηκε ότι τα θερινά μαθήματα πιθανά να ήταν μια ευκαιρία για αυτούς να βελτιώσουν τις γνώσεις τους με εξειδικευμένες γνώσεις των αθλημάτων, αλλά παράλληλα να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τα προβλήματα τους.

Τα πιο σημαντικά οφέλη που πιστεύουν οι φοιτητές ότι απέκομισαν από την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό και την εμπειρία που είχαν μέσα από τα μαθήματα αθλητισμού, ήταν η βελτίωση της σωματικής υγείας με ποσοστό 72%, ενώ αμέσως μετά ήταν η ψυχολογική ανάταση και ψυχαγωγία με ποσοστό 46%. Η ομαδικότητα, η απόκτηση ηρεμίας, η χαλάρωση του πνεύματος, η βελτίωση συμπεριφοράς και στάση ζωής απέναντι στον αθλητισμό καθώς, οι γνώσεις και οι εμπειρίες ήταν τα βασικά στοιχεία που επεσήμαναν οι φοιτητές ότι ωφελήθηκαν μέσα από τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό.

Σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών, παρατηρήθηκε ότι το 60% περίπου των φοιτητών έχει διατροφική συνείδηση και ασχολείται με το βάρος του σώματος του. Παρόλα αυτά, το υπόλοιπο 40% δεν δείχνει ιδιαίτερη ευαισθησία για το σωματικό του βάρος και τη σωστή διατροφή. Με βάση τα υπάρχουσα δεδομένα θα μπορούσε να δοθεί περισσότερη ενημέρωση και καθοδήγηση σε αυτόν τον τομέα, ούτως ώστε να υπάρξει περισσότερη ευαισθητοποίηση και πρακτική εφαρμογή από τους φοιτητές.

Όσον αφορά την ικανοποίηση των φοιτητών από τον τρόπο και το επίπεδο διδασκαλίας των επιλεγμένων μαθημάτων αθλητισμού οι φοιτητές επισήμαναν ότι, μέσα από το περιεχόμενο και την οργάνωση του μαθήματος, το ευχάριστο περιβάλλον και την επικοινωνία, τους μαθησιακούς στόχους καθώς και την εν γένει πρακτική δοκιμασία όλοι οι φοιτητές έμειναν πλήρως ευχαριστημένοι και ενθουσιασμένοι.

Παρόλα αυτά, σε συγκεκριμένα τμήματα, φάνηκε ότι ο αυξημένος αριθμός των φοιτητών του τμήματος ενδέχεται να επηρεάζει αρνητικά σε κάποιο βαθμό την ποιότητα του μαθήματος, όπως το μάθημα της αεροβικής γυμναστικής και της διά βίου φυσικής κατάστασης λόγω περιορισμένου χώρου.

### **Εισηγήσεις**

Μέσα από την ανάλυση των αποτελεσμάτων οι σημαντικότερες εισηγήσεις που προκύπτουν είναι οι εξής:

1. Λόγω του ότι υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις φοιτητών με διάφορα προβλήματα υγείας, τα οποία δεν είναι σε θέση ο κάθε διδάσκοντας ή προπονητής να τα γνωρίζει, συνιστάται η δημιουργία και υποβολή σχετικού εντύπου «Υπεύθυνη Δήλωση Συμμετοχής» στο οποίο ο διδάσκοντας ή ο προπονητής ή η Διοίκηση του Πανεπιστημίου, να μην φέρει ευθύνη σε περίπτωση που κάποιος φοιτητής παρουσιάσει πρόβλημα υγείας κατά τη διάρκεια άσκησης στους αθλητικούς χώρους του Πανεπιστημίου Κύπρου.
2. Να συνεχίσει να γίνεται συχνή ενημέρωση στους φοιτητές και γενικότερα σε όλη την Πανεπιστημιακή κοινότητα, για τα προγράμματα του Αθλητικού Κέντρου, τις υπηρεσίες που προσφέρει όσον αφορά τον ψυχαγωγικό, κοινωνικό και αγωνιστικό αθλητισμό και τη δυνατότητα των φοιτητών να χρησιμοποιούν τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού μέσα στο πρόγραμμα σπουδών τους. Να επισημαίνονται τα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα ατομικά οφέλη της άσκησης, καθώς και οι παράγοντες κινδύνου της υπό-κινητικότητας.
3. Σχετικά με τα μαθήματα αθλητισμού, φαίνεται ότι λειτουργούν πάρα πολύ καλά με τον τρόπο που γίνονται μέχρι σήμερα. Δεν παρουσιάστηκε από κανένα φοιτητή κάποιο αρνητικό σχόλιο. Το διάγραμμα του μαθήματος με τη μορφή της ύλης να κατανέμεται 40% θεωρία και 60% πράξη, φάνηκε ότι είναι κάτι το οποίο βοηθάει πάρα πολύ τους φοιτητές να αναγνωρίσουν σημαντικές παραμέτρους της άσκησης τόσο ως προς το θεωρητικό τους υπόβαθρο, όσο και την πρακτική τους εφαρμογή. Σημαντικό είναι επίσης το γεγονός ότι υπήρξε εισήγηση από αρκετούς φοιτητές να προσφέρονται περισσότερα τμήματα σε κάθε εξάμηνο καθώς και 2ο επίπεδο.
4. Δημιουργία σεμιναρίων ή συνεδρίων σχετικά με τη σωστή καθοδήγηση που θα ήταν καλό να ακολουθούν οι φοιτητές, σχετικά με τις σωστές διατροφικές τους



συνήθειες, τον έλεγχο του σωματικού τους βάρους καθώς και άλλων παραμέτρων υγείας όπως καρδιακός σφυγμός, σάκχαρο, πίεση, σωματική σύσταση (άλιπη και λιπώδης μάζα) κ.α.

# ΜΕΡΟΣ ΣΤ

## Παράρτημα: Ερωτηματολόγιο



Πανεπιστήμιο  
Κύπρου

## ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Αξιολόγηση αντιλήψεων Φυσικής Αγωγής από φοιτητές του πανεπιστημίου Κύπρου που συμμετέχουν στα μαθήματα αθλητισμού

### 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

α) Σχολή: .....

β) Έτος Σπουδών: ....., β) Φύλο:....., γ) Ηλικία: .....

Αθλητής: .....

ε) Χρόνιο Πρόβλημα Υγείας: ..... Ναι , ..... Όχι. Αν Ναι Προσδιόρισε

.....

### 2. Καθημερινές Προσωπικές Συνήθειες Φοιτητών

Σημειώστε X όπου σας αντιπροσωπεύει:

α) Είχες ασχοληθεί προηγουμένως συστηματικά με τον αθλητισμό;

Ναι

Όχι

Ναι κατά διαστήματα

β) Ασχολείσαι με κάποιο άθλημα;  Ναι  Όχι. Αν Ναι ανάφερε ποιο.

.....

γ) Αν δεν ασχολείσαι θα ήθελες στο μέλλον να ασχοληθείς με κάποιο άθλημα ποιο ενεργά; Αν Ναι γιατί; Αν όχι γιατί;

.....

.....

δ) Κάθε πόσο συχνά γυμνάζεσαι την εβδομάδα;

Καθόλου

1 - 2 φορές

3-4 φορές

5-6 φορές

3. Οφέλη Πανεπιστημιακού Αθλητισμού

1) Νομίζεις ότι ο πανεπιστημιακός αθλητισμός σε βοήθησε να αναπτύξεις και άλλες σωματικές, ψυχικές και πνευματικές αρετές ;

Ναι

Όχι

Δεν γνωρίζω

1) Αν Ναι Ποιες ; , Αν Όχι Γιατί;

.....

.....

.....

2) Πιστεύεις ότι ο πανεπιστημιακός αθλητισμός σε βοήθησε να καλλιεργήσεις την ιδέα για διά βίου άσκηση; Αν Ναι με ποιο τρόπο, Αν Όχι γιατί;

.....

.....

.....

3) Ποια είναι τα οφέλη που έχεις αποκομίσει από την ενασχόληση σου με τον πανεπιστημιακό αθλητισμό;

.....

.....

.....

Μαθήματα Αθλητισμού α) Ποιο/ά μάθημα/τα αθλητισμού διδάσκεσαι;

.....

β) Είσαι ευχαριστημένος από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται;

Αν ναι γιατί; Αν όχι εξηγήστε.

.....

.....

.....

γ) Πιστεύεις ότι το μάθημα σε βοήθησε να αγαπήσεις και να ασχοληθείς περισσότερο με τον αθλητισμό;

.....

.....

.....

δ) Ποια είναι τα προσωπικά σου οφέλη μέσα από την ενασχόληση σου με τα μαθήματα αθλητισμού. Ανάφερε τα πιο σημαντικά.

.....

.....

.....

ε) Έχεις να κάνεις κάποιες προτάσεις ή εισηγήσεις σχετικά με τη διεξαγωγή των μαθημάτων αθλητισμού;

.....

.....

.....

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σου