

Χορευτικές Δραστηριότητες Αναψυχής και Τραυματισμοί

Κ. Σαββίδου, Σ. Ρόκκα, Α. Μπενέκα, Π. Μάλλιου

Σ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Περίληψη

Σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή των τραυματισμών που εμφανίζονται στους συμμετέχοντες σε οργανωμένα προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών και η διερεύνηση της σχέσης των τραυματισμών με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 258 χορευτές/τριες (173 γυναίκες & 85 άνδρες) που συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα εκμάθησης παραδοσιακού χορού από τους νομούς της Μακεδονίας και της Θράκης. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο για τους τραυματισμούς των Malliou, Rokka, Beneka, Mavridi και Godolia (2007). Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ένα μικρό ποσοστό (10.9%) συμμετεχόντων που δήλωσε τραυματισμό, οι οποίοι ήταν ήπιοι και οι τραυματισμοί των συμμετεχόντων σε προγράμματα ελληνικών παραδοσιακών χορών δε σχετίζονται με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους. Ακόμη, τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι μια δραστηριότητα με τη μικρή αναλογία εμφάνισης τραυματισμών ανεξάρτητα των δημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων. Το γεγονός ότι οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί είναι μια ευχάριστη, ήπια και μη ανταγωνιστική φυσική δραστηριότητα με μικρό κίνδυνο για τραυματισμό, σημαίνει ότι μπορούν να συμμετάσχουν σε αυτούς άτομα κάθε ηλικίας.

Λέξεις κλειδιά: ελληνικός παραδοσιακός χορός, τραυματισμοί, δημογραφικά χαρακτηριστικά