



Πανεπιστήμιο Κύπρου
Συμβούλιο Αθλητισμού

Μελέτη αξιολόγησης Αθλητικού Προγράμματος Πανεπιστημίου Κύπρου Μέσα από τις Απόψεις Φοιτητών των Επιλεγόμενων Μαθημάτων Αθλητισμού

Χειμερινού Εξαμήνου 2011
Εαρινού Εξαμήνου 2012
Θερινού Εξαμήνου 2012



2013

Υπεύθυνος Μελέτης Αξιολόγησης: Μιχάλης Κρασιάς, PhD

Εκπόνηση Μελέτης:

Εύανδρος Βότσης, PhD
Βάσος Βάσου, Bsc

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	5
2.1. Εγκυρότητα και Αξιοπιστία ερωτηματολογίου	5
2.2. Στατιστική Ανάλυση	5
3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	6
3.1. Σχολές και τμήματα.....	6
3.2. Ηλικία.....	7
3.3. Έτος σπουδών.....	7
3.4. Φύλο.....	8
3.5. Συχνότητα επιλογής εξαμήνου.....	9
3.6. Χρόνιο πρόβλημα υγείας.....	9
3.7. Συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό	10
3.8. Επιθυμία ενασχόλησης με κάποιο άθλημα στο μέλλον	10
3.9. Τρέχουσα κατάσταση φοιτητών σε σχέση με την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό	11
3.10. Κάπνισμα και φοιτητές	12
3.11. Αθλητισμός και κάπνισμα	12
3.12. Επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού – Βαθμός ικανοποίησης	13
3.13. Κύριες επιδράσεις των μαθημάτων επιλογής	14
3.14. Καταγραφή αποτελεσμάτων ανοικτού τύπου ερωτήσεων σχετικά με τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού	17
4. Συζήτηση	21
5. Συμπεράσματα	22
6. Εισηγήσεις	22
7. Βιβλιογραφία	23
8. Παραρτήματα	24

Περίληψη

Τα οφέλη που αποκομίζει ο άνθρωπος μέσα από την ενασχόληση του με τον αθλητισμό είναι πολλά και πολυσύνθετα. Η συμμετοχή των φοιτητών στον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό ως μέσο αναψυχής και καλλιέργειας της ψυχής και του σώματος, αποτελεί πρώτιστο στόχο του Αθλητικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Κύπρου. Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει τις απόψεις των φοιτητών σχετικά με τα οφέλη που πιστεύουν ότι αποκομίζουν μέσα από τη δραστηριότητα τους με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό. Δόθηκε δομημένο ερωτηματολόγιο στους φοιτητές που συμμετείχαν στα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού (χειμερινού, εαρινού και θερινού εξαμήνου 2011-2012) μία εβδομάδα πριν την ολοκλήρωση των μαθημάτων. Ζητήθηκε από τους φοιτητές να καταγράψουν τις απόψεις τους σχετικά με τα προσωπικά οφέλη που αποκομίζουν όσον αφορά την ενεργή ενασχόληση τους με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό καθώς και να αξιολογήσουν την ποιότητα υπηρεσιών των επιλεγόμενων μαθημάτων αθλητισμού. Έγινε ανάλυση συχνοτήτων χρησιμοποιώντας το στατιστικό πρόγραμμα SPSSv19. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι όντως ο πανεπιστημιακός αθλητισμός προσφέρει πάρα πολλά οφέλη, ανεκτίμητης αξίας και βοηθάει πάρα πολύ στην καλλιέργεια της ανθρωπίνης συμπεριφοράς, του σώματος και της ψυχοσύνθεσης των φοιτητών. Επίσης, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τις νοοτροπίες όπως είναι ο περιορισμός ή το σταμάτημα από το κάπνισμα, ή η ιδέα της διά βίου άσκησης. Τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού, αποτελούν μεγάλη ευκαιρία για τους φοιτητές, να γνωρίσουν νέα αθλήματα, να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους σε εξειδικευμένα θέματα αθλητισμού και να αποκτήσουν νέες ευκαιρίες άθλησης και μάθησης. Σύμφωνα με τον τρόπο που διεξάγονται είναι πάρα πολύ ευχαριστημένοι, τόσο ως προς το περιεχόμενο των μαθημάτων αλλά και ως προς το ακαδημαϊκό προσωπικό. Εισηγήσεις που έχουν γίνει και χρήζουν συζήτησης και προβληματισμού είναι α) να γίνουν υποχρεωτικά τα μαθήματα αθλητισμού, β) τα μαθήματα να πιστώνονται με 5 αντί 3 πιστωτικές μονάδες, γ) να προσφέρεται και 2^ο επίπεδο για προχωρημένους, δ) να ανοιχθούν περισσότερα τμήματα, ε) να προσφέρονται περισσότερα αθλήματα και κατά το θερινό εξάμηνο οι ώρες διδασκαλίας να είναι προσαρμοσμένες με βάση τις καιρικές συνθήκες, ειδικότερα για τα αθλήματα που γίνονται στις εξωτερικές εγκαταστάσεις του Αθλητικού Κέντρου

Λέξεις κλειδιά: πανεπιστημιακός αθλητισμός, μαθήματα επιλογής.

1. Εισαγωγή

Με την ίδρυση του Πανεπιστημίου Κύπρου το 1989, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στο χώρο του αθλητισμού, καθώς θεωρεί ότι η σωματική αγωγή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της πνευματικής αγωγής και καλλιέργειας του ανθρώπου. Με δεδομένη τη σημασία του αθλητισμού σε πολυδιάστατους τομείς όπως είναι η κοινωνία, ο πολιτισμός, οι ανθρώπινες αξίες, ο ολυμπισμός και πολλά άλλα, το Πανεπιστήμιο Κύπρου στα 23 χρόνια λειτουργίας του έχει καθιερωθεί με αξιώσεις στα δρώμενα του πανεπιστημιακού αθλητισμού μέσα από τη δημιουργία και οργάνωση εσωτερικών αθλητικών προγραμμάτων, συμμετοχή σε τοπικούς και διεθνείς πανεπιστημιακούς αγώνες, καθώς και δημιουργία του Αθλητικού Πανεπιστημιακού Ομίλου Κύπρου που συμμετέχει σε Κυπριακά Πρωταθλήματα.

Σίγουρα οι σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου Κύπρου σε συνάρτηση με το ποιοτικό και εξειδικευμένο προσωπικό, έχουν ενισχύσει αρκετά την έντονη αθλητική δραστηριότητα της πανεπιστημιακής κοινότητας και συμβάλλουν σημαντικά στην καλλιέργεια της ιδέας για Διά Βίου Άσκηση. Ενισχυμένο από τις κατευθύνσεις και υποδείξεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μέσω της Λευκής Βίβλου του Αθλητισμού, προσπαθεί και ενθαρρύνει την περαιτέρω προώθηση του αθλητισμού μέσω της ποιότητας των εθνικών εκπαιδευτικών συστημάτων.

Σύμφωνα με τους Belch, Gebel & Mach, (2001) τα εσωτερικά αθλητικά πανεπιστημιακά προγράμματα, παρέχουν ένα ισχυρό μέσο για την αλληλεπίδραση των φοιτητών σε κοινωνικό και προσωπικό επίπεδο. Το πανεπιστημιακό αθλητικό πρόγραμμα χρήζει ιδιαίτερης σημασίας, ενώ μία από τις μελέτες που έγινε από τους Artinger, et al., (2006) κατέδειξε σημαντικά πλεονεκτήματα των πανεπιστημιακών αθλητικών προγραμμάτων αφού αξιολόγησαν την επίδραση που είχε στους φοιτητές μέσω των ένδο-πανεπιστημιακών και έξω-πανεπιστημιακών αθλητικών ψυχαγωγικών προγραμμάτων σε διάφορα κοινωνικά οφέλη όπως είναι η δημιουργία καλύτερων σχέσεων και φιλίας, αλληλοκατανόησης, σεβασμό της διαφορετικότητας, καλλιέργεια ηγετικού ρόλου, ευ-αγωνίζεσθε και άλλα. Επιπρόσθετα, μία άλλη μελέτη από τους Lindsey & Sessoms (2006) βρήκε ότι οι φοιτητές που συμμετείχαν σε διάφορα πανεπιστημιακά αθλητικά προγράμματα, δεν έμειναν μόνο κατενθουσιασμένοι από τη συμμετοχή τους και από τις σχέσεις που ανέπτυξαν με τους συμφοιτητές τους αλλά κατάφεραν να πετύχουν καλύτερες βαθμολογίες στα μαθήματα τους, έχοντας περισσότερες ευκαιρίες να πετύχουν τους ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς τους στόχους. Στηριζόμενο μέσα σε αυτά τα πλαίσια, το Πανεπιστήμιο Κύπρου, εκμεταλλευόμενο πλήρως τις εγκαταστάσεις του Αθλητικού Κέντρου, προσφέρει ένα ολοκληρωμένο αθλητικό πρόγραμμα που διαχωρίζεται σε αγωνιστικό, ψυχαγωγικό και κοινωνικό αθλητισμό. Επίσης, στηριζόμενο από τη σχολή κοινωνικών επιστημών και επιστημών

αγωγής, προσφέρει επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού σε όλους τους φοιτητές, σε μια πληθώρα ομαδικών και ατομικών αθλημάτων.

Σκοπός της παρούσας μελέτης, ήταν να αξιολογήσει τις ατομικές συνήθειες των φοιτητών που συμμετέχουν στα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού σε σχέση με τον αθλητισμό και την υγεία, τα πιθανά οφέλη που αποκομίζουν μέσα από την ενασχόληση τους με τον πανεπιστημιακό αθλητισμό καθώς και τις απόψεις τους για τα μαθήματα αθλητισμού.

2. Μεθοδολογία

Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 443 φοιτητές από διάφορες σχολές του Πανεπιστημίου Κύπρου ηλικίας $M=21.5$ ετών ($SD=2.05$) οι οποίοι παρακολούθησαν τα προσφερόμενα μαθήματα αθλητισμού κατά την ακαδημαϊκή χρονιά 2011-2012 (χειμερινό, εαρινό και θερινό εξάμηνο). Μέσα από ένα δομημένο ερωτηματολόγιο ανοικτού και κλειστού τύπου, ζητήθηκε να καταγράψουν τις απόψεις τους σχετικά με την ποιότητα υπηρεσιών και τα οφέλη που αποκόμισαν μέσω της ενασχόλησης τους με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό.

2.1. Εγκυρότητα και Αξιοπιστία Ερωτηματολογίου

Για την εύρεση του δείκτη εγκυρότητας του ερωτηματολογίου έγινε ανάλυση t-test independent sample μεταξύ πειραματικής ομάδας και ομάδας ελέγχου στην οποία τα άτομα δεν ασχολούνταν καθόλου με τον πανεπιστημιακό αθλητισμό. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ($t_{(1,98)}= 6.754$, $p=0.016^*$) στοιχείο το οποίο υποδεικνύει την εγκυρότητα του ερωτηματολογίου.

Για την εύρεση του δείκτη αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου έγινε ανάλυση συσχέτισης μέτρησης – επαναμέτρησης με δείκτη το Pearson correlation. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο δείκτης εγκυρότητας Pearson correlation κυμάνθηκε στο $r=0.591$, με επίπεδο σημαντικότητας $p=0.001^{**}$, στοιχείο το οποίο υποδεικνύει την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου όσον αφορά τις μετρήσεις τις οποίες έγιναν.

2.2. Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS (v.19). Πραγματοποιήθηκε ανάλυση περιγραφικής στατιστικής και ανάλυσης συχνοτήτων για την εύρεση των ποσοστών (%) και των μέσων όρων ($Means\pm SD$) των μεταβλητών, αντίστοιχα.

3. Αποτελέσματα

3.1. Σχολές και Τμήματα

Τα πιο πολλά άτομα που συμμετείχαν στα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού για το ακαδημαϊκό έτος 2011-2012, προέρχονται από τη σχολή οικονομικών επιστημών και διοίκησης, με 130 φοιτητές και ακολούθησε η σχολή θετικών και εφαρμοσμένων επιστημών με 114 άτομα. Τα λιγότερα άτομα τα είχε η σχολή ανθρωπιστικών επιστημών με 29 άτομα. Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται αναλυτικά όλες οι σχολές με άτομα που συμμετείχαν.

Πίνακας 1. Παρουσίαση αριθμού φοιτητών ανά Σχολή

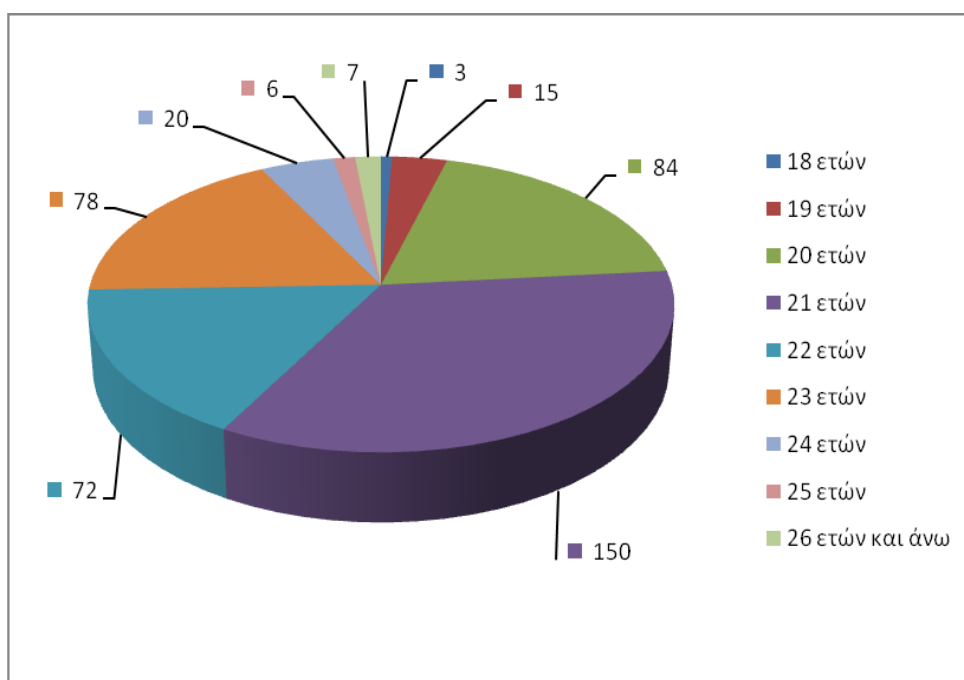
Σχολές Πανεπιστημίου Κύπρου	Αριθμός Φοιτητών	Ποσοστό (%)
Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών	29	6,7
Σχολή Θετικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών	114	26,2
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών και Επιστημών Αγωγής	61	14,0
Σχολή Οικονομικών Επιστημών και Διοίκησης	130	29,9
Πολυτεχνική Σχολή	68	15,6
Φιλοσοφική Σχολή	33	7,6
Σύνολο	435	100

3.2. Ηλικία

Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι περισσότεροι φοιτητές ήταν ηλικίας 21 ετών, όπως και αναμενότανε, αφού οι πλείστοι φοιτητές προέρχονται από το 4^ο και 3^ο έτος σπουδών.

Ειδικότερα οι ηλικίες 21 και 22 ετών, αποτέλεσαν το 51% του συνολικού δείγματος της μελέτης. Αναλυτικά οι ηλικίες παρουσιάζονται στο γράφημα 1.

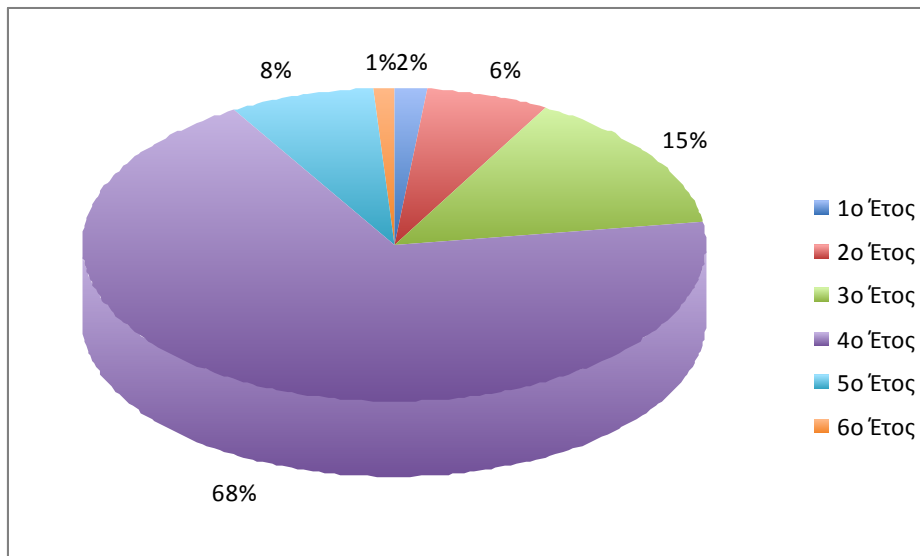
Γράφημα 1. Ανάλυση συχνότητας ηλικιακής κατηγορίας φοιτητών για τα μαθήματα επιλογής αθλημάτων



3.3. Έτος σπουδών

Το 68% των φοιτητών που επέλεξαν τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού αποτελείται από 4ετούς φοιτητές. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο, γιατί δείχνει το μεγάλο ενδιαφέρον των φοιτητών να παρακολουθούν τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού. Σύμφωνα με το σύστημα του Πανεπιστημίου Κύπρου, το δικαίωμα εγγραφής στα προσφερόμενα μαθήματα είναι ιεραρχικό με πρώτους τους 4ετούς φοιτητές, μετά τους 3ετούς, μετά τους 2ετούς και τέλος τους 1ετούς. Έτσι, παρατηρείται πολλές φορές το φαινόμενο, οι θέσεις εγγραφής που υπολείπονται για να κλείσουν τα ακροατήρια των μαθημάτων αθλητισμού στους υπόλοιπους φοιτητές εκτός από τους 4ετούς να είναι περιορισμένες και το πιο πιθανόν το δικαίωμα εγγραφής στο συγκεκριμένο μάθημα να έχει κλείσει. Στο γράφημα 2, παρουσιάζεται αναλυτικά το % φοιτητών που συμμετέχουν στα μαθήματα επιλογής αθλητισμού, ανά έτος σπουδών.

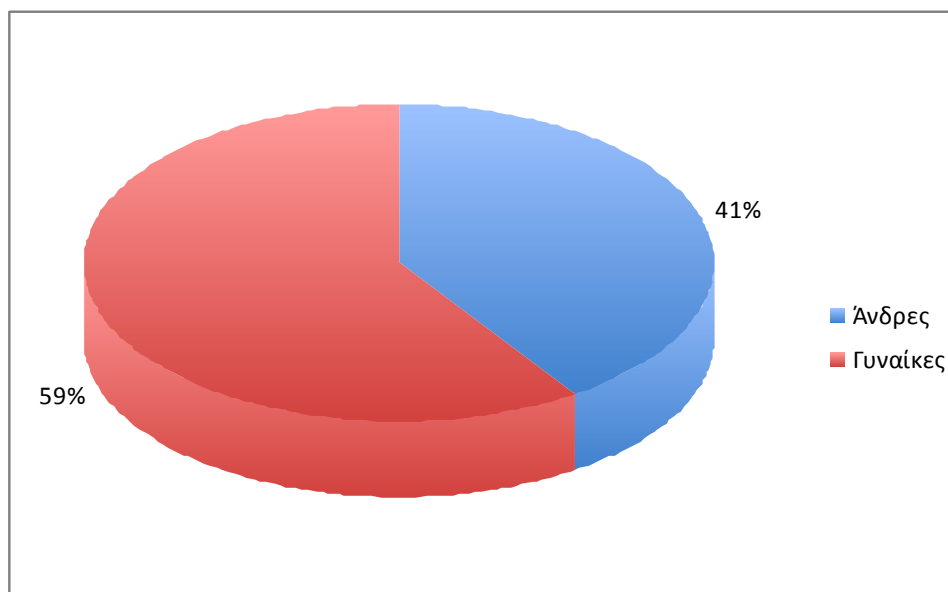
Γράφημα 2. Ανάλυση έτους σπουδών φοιτητών αναφορικά με τα μαθήματα επιλογής αθλημάτων



3.4. Φύλο

Όσον αφορά το φύλο των φοιτητών, το 60% προέρχονταν από γυναίκες και το 40% από άνδρες. Το στοιχείο αυτό μας δηλώνει ότι υπάρχει εξίσου ενδιαφέρον από τα δύο φύλα για να παρακολουθήσουν τα μαθήματα αθλητισμού. Στη συγκεκριμένη περίπτωση δε φαίνεται να υπάρχει κάποιο ταμπού ότι τα αθλήματα είναι ανδρικό ενδιαφέρον και τα κορίτσια να προσανατολίζονται σε άλλα μαθήματα και ενδιαφέροντα. Το % φύλο συμμετοχής στα μαθήματα αθλητισμού παρουσιάζεται στο γράφημα 3.

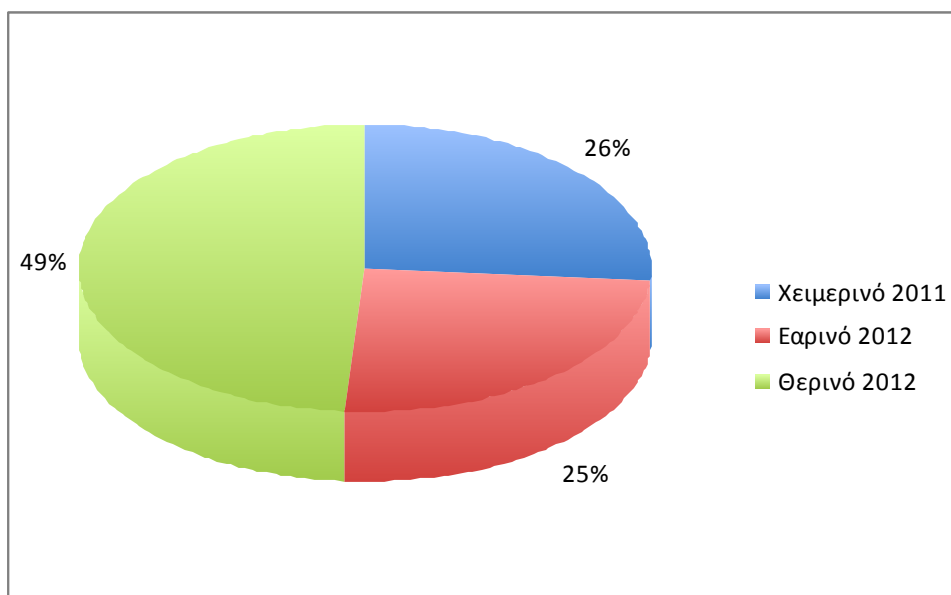
Γράφημα 3. Διαχωρισμός φύλου φοιτητών αναφορικά με τα μαθήματα επιλογής αθλημάτων



3.5. Συχνότητα επιλογής εξαμήνου

Όπως ήταν λογικό, το θερινό εξάμηνο παρατηρήθηκε διπλάσιος αριθμός φοιτητών που συμμετείχε στα μαθήματα αθλητισμού, λόγω του ότι δόθηκαν δύο ακροατήρια και σε μερικά ακόμη και τρία. Αναλυτικά το επί τοις εκατόν ποσοστό (%) παρουσιάζεται στο γράφημα 4.

Γράφημα 4. Ανάλυση συχνότητας επιλογής εξαμήνου από τους φοιτητές για τα μαθήματα επιλογής αθλημάτων



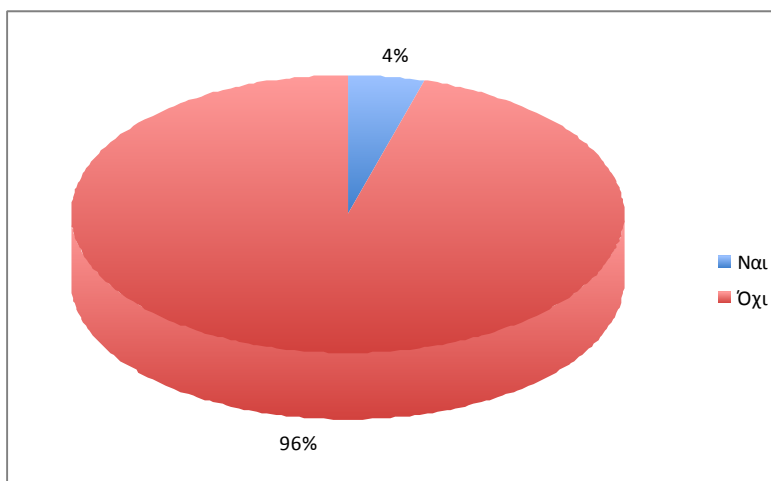
3.6. Χρόνιο πρόβλημα υγείας

Στο ερώτημα κατά πόσο υπάρχουν άτομα τα οποία υποφέρουν με κάποιο χρόνιο πρόβλημα υγείας το 96% (417 άτομα) απάντησαν όχι και το 4% (18 άτομα) ναι. Συγκεκριμένα τα προβλήματα που αντιμετώπιζαν τα 19 άτομα παρουσιάζονται στον πίνακα 2.

Πίνακας 2. Αναλυτική κατάσταση των χρόνιων προβλημάτων υγείας των φοιτητών

Άσθμα	6 άτομα
Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου Α	1 άτομο
Σπονδυλολυσία	3 άτομα
Καρδιακό πρόβλημα	2 άτομα
Σκολίωση	1 άτομο
Μηνίσκος	1 άτομο
Σπαστική κολίτιδα	1 άτομο
Κατά πλάκα σκλήρυνση	1 άτομο
Εκφύλιση οχράς κηλίδας στο αριστερό μάτι	1 άτομο
Τετραλογία του φάλου	1 άτομο

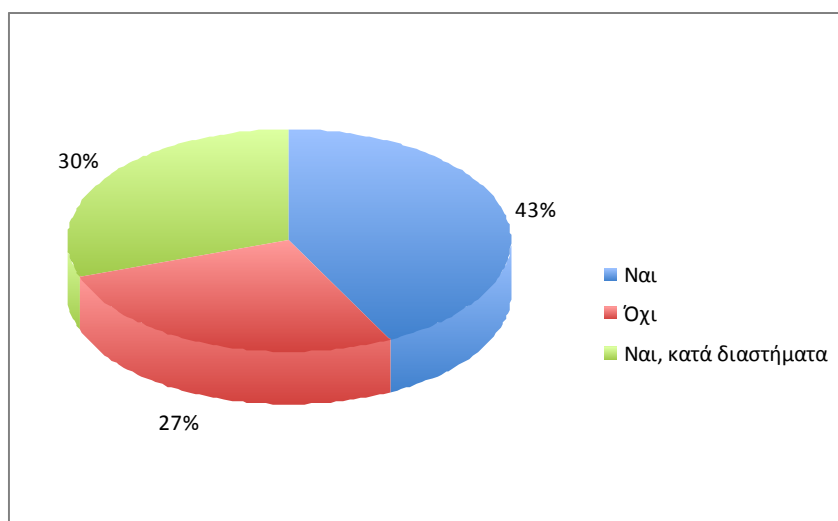
Γράφημα 6. Απαντήσεις φοιτητών στο ερώτημα «Έχετε κάποιο χρόνια πρόβλημα υγείας;»



3.7. Συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό

Όσον αφορά το ερώτημα αν οι φοιτητές είχαν ή διατηρούν να έχουν συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό το 43% απάντησε θετικά, το 27% αρνητικά και το 30% ναι κατά διαστήματα. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο γράφημα 7.

Γράφημα 7. Καταγραφή προηγούμενης συστηματικής ενασχόλησης των φοιτητών με τον αθλητισμό που συμμετείχαν στα μαθήματα επιλογής αθλημάτων

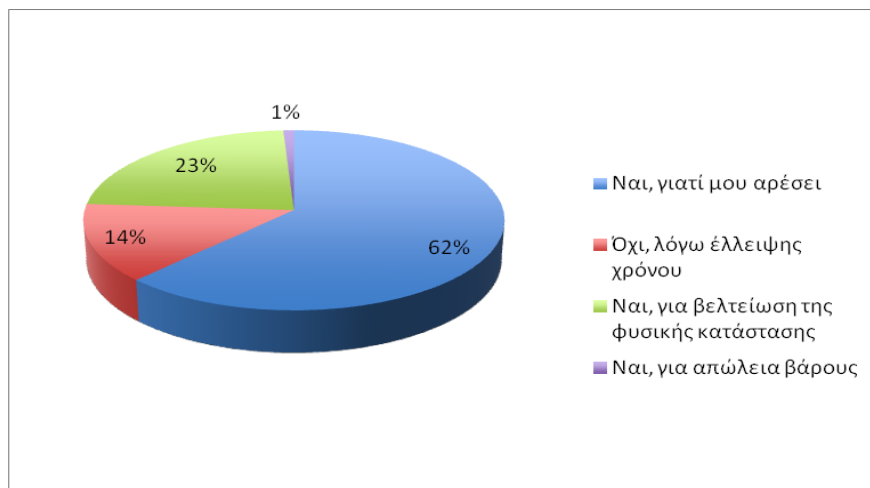


3.8. Επιθυμία ενασχόλησης με κάποιο άθλημα στο μέλλον

Στο ερώτημα κατά πόσο θα ήθελα να ασχοληθούν στο μέλλον με κάποιο άθλημα 138 άτομα απάντησαν ότι θα ήθελαν να ασχοληθούν γιατί τους αρέσει, 51 άτομα για βελτίωση της φυσικής κατάστασης και 2 άτομα για να χάσουν βάρος. Ένας άλλος όμως σημαντικός αριθμός φοιτητών

(31 άτομα) δήλωσαν ότι δε θα ήθελαν να ασχοληθούν λόγω έλλειψης χρόνου. Το επί τοις εκατόν ποσοστό (%) των απαντήσεων των φοιτητών παρουσιάζεται στο γράφημα 8.

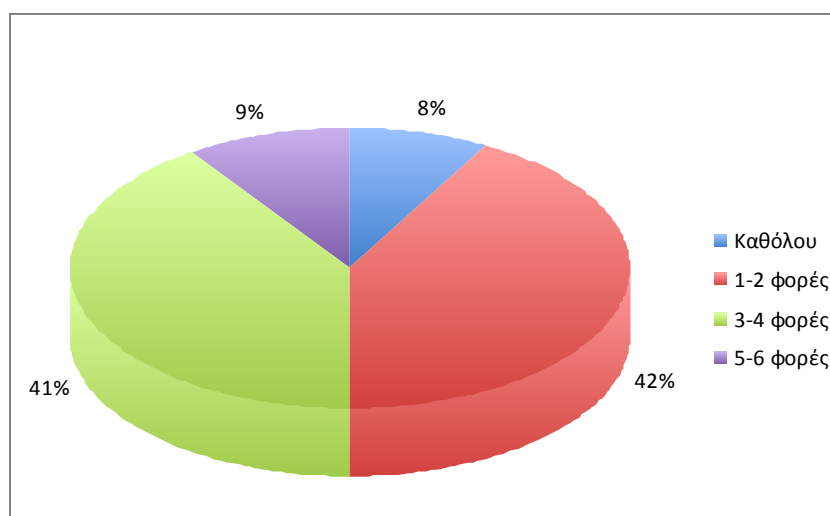
Γράφημα 8. Απαντήσεις φοιτητών στο ερώτημα «Αν δεν ασχολείσαι, θα ήθελες στο μέλλον να ασχοληθείς με κάποιο άθλημα πιο ενεργά;»



3.9. Τρέχουσα κατάσταση φοιτητών σε σχέση με την ενασχόληση τους με τον αθλητισμό

Όσον αφορά το ερώτημα πόσο συχνά γυμνάζονται οι φοιτητές την εβδομάδα στο παρόν στάδιο 35 άτομα δεν γυμνάζονται καθόλου, 185 άτομα γυμνάζονται 1-2 φορές την εβδομάδα, 178 άτομα γυμνάζονται 2-3 φορές την εβδομάδα και 41 άτομα γυμνάζονται 5-6 φορές την εβδομάδα. Τα ποσοστά αυτά είναι πολύ υψηλά, και δίνουν πολύ θετικά μηνύματα στην κοινωνία όσον αφορά την αθλητική συνείδηση των φοιτητών μας.

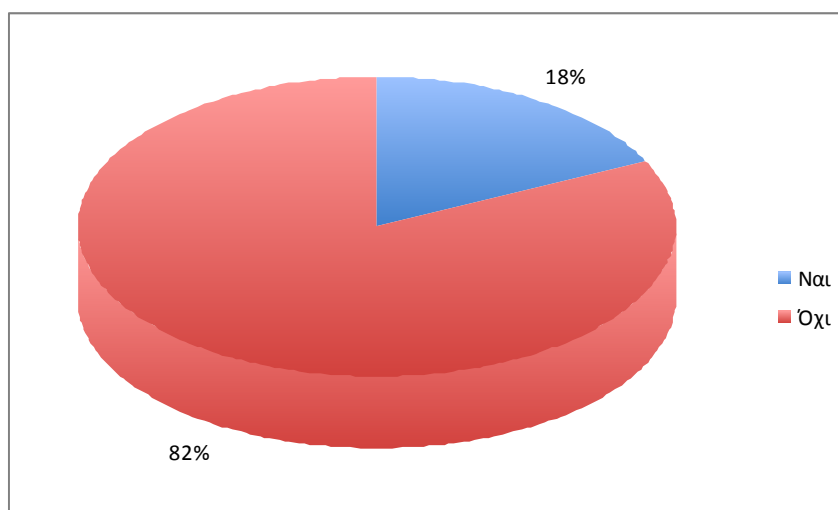
Γράφημα 9. Καταγραφή τρέχουσας κατάστασης των φοιτητών, σχετικά με τη συχνότητα που γυμνάζονται την εβδομάδα



3.10. Κάπνισμα και φοιτητές

Πολύ ενθαρρυντικά είναι τα μηνύματα που προκύπτουν από τις απαντήσεις των φοιτητών εάν είναι καπνιστές ή όχι. Ένας πολύ μεγάλος αριθμός (362 άτομα) απάντησαν αρνητικά, στέλνοντας ένα ηχηρό μήνυμα στην κοινωνία για πιο ευσυνείδητους υγιείς πολίτες, απομακρυσμένοι από καταχρήσεις, εθισμούς και αδυναμίες. Το επί τοις εκατόν (%) ποσοστό απαντήσεων των φοιτητών παρουσιάζεται στο γράφημα 10.

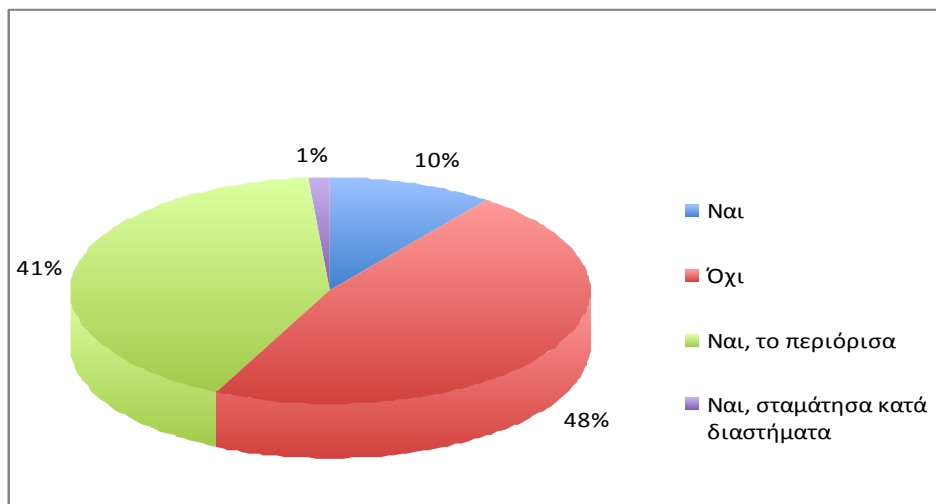
Γράφημα 10. Απαντήσεις φοιτητών στο ερώτημα «Είστε καπνιστής;»



3.11. Αθλητισμός και κάπνισμα

Αναφορικά για την επίδραση που ενδεχομένως να έχει ο αθλητισμός σχετικά με τη χρήση του καπνίσματος, τα αποτελέσματα είναι αρκετά ενθαρρυντικά. Το 41% των φοιτητών είπαν ότι τους βοήθησε να το περιορίσουν, το 10% των καπνιστών το σταμάτησαν μέσω του αθλητισμού, το 1% το σταμάτησαν κατά διαστήματα, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό (48%) παρέμειναν να είναι καπνιστές και δεν επηρεάστηκαν θετικά μέσω της ενασχόλησής τους. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στο γράφημα 11.

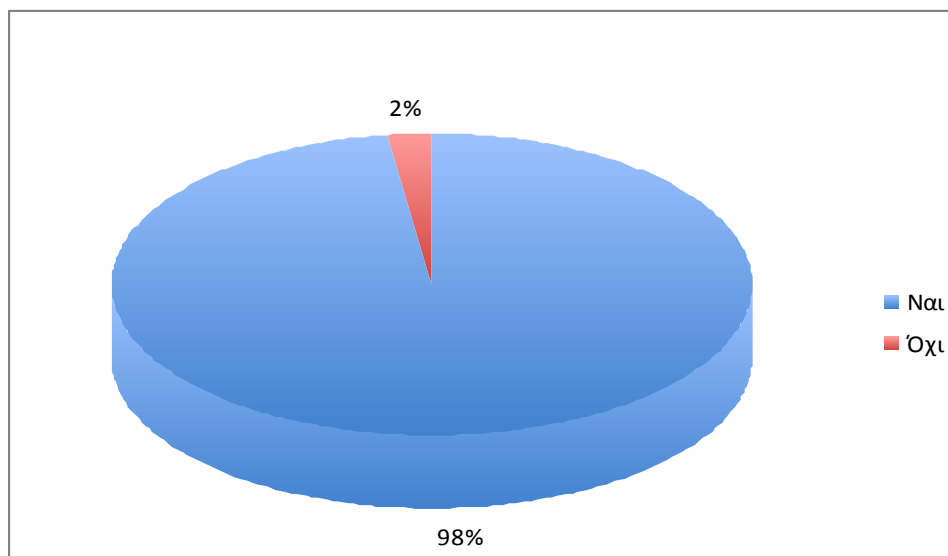
Γράφημα 11. Απαντήσεις φοιτητών στο ερώτημα «Αν είστε καπνιστής, ο αθλητισμός σας βοήθησε να περιορίσετε ή να σταματήσετε το κάπνισμα;»



3.12. Επιλεγόμενα Μαθήματα Αθλητισμού – Βαθμός Ικανοποίησης

Εξαιρετικό βαθμό επιτυχίας παρουσιάζουν τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού όπου δίνεται η δυνατότητα στους φοιτητές, ανεξαρτήτως σχολής, να επιλέξουν κάποιο μάθημα αθλητισμού εκ των οποίων πιστώνονται με 3 πιστωτικές μονάδες για την απόκτηση του πτυχίου τους. Συγκεκριμένα 426 φοιτητές από τους 435, που παρακολούθησαν επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού, έμειναν ευχαριστημένοι από τον τρόπο που γίνονται και τις γνώσεις που αποκομίζουν. Το επί τοις εκατόν (%) ποσοστό παρουσιάζεται στο γράφημα 12.

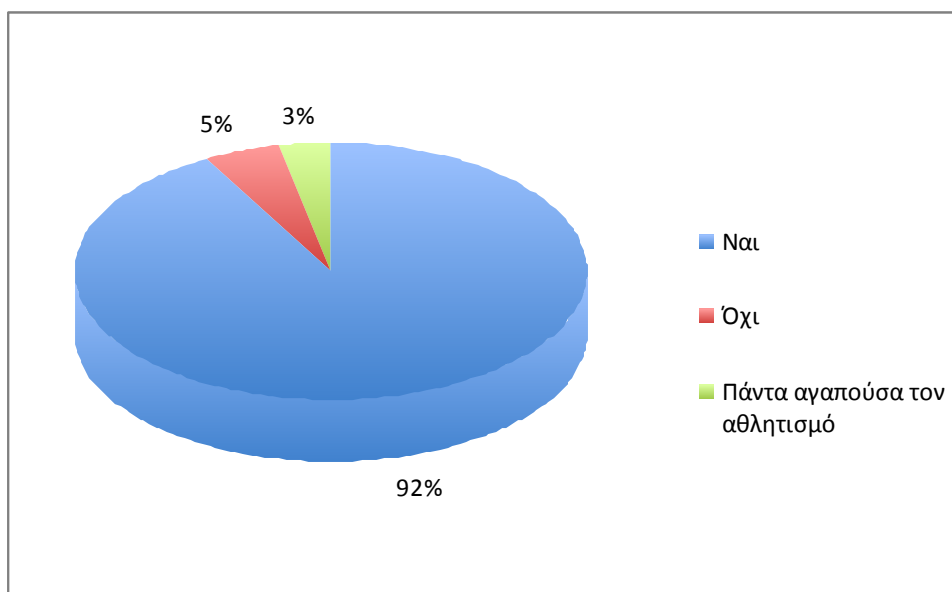
Γράφημα 12. Απαντήσεις φοιτητών στο ερώτημα «Είσαι ευχαριστημένος από τη διαδικασία των μαθημάτων και τον τρόπο που γίνονται;»



3.13. Κύριες επιδράσεις των μαθημάτων επιλογής

Αξιοσημείωτη ήταν η καταγραφή των αποτελεσμάτων σχετικά με την επίδραση των μαθημάτων αθλητισμού σε θέματα ευσυνειδησίας και περισσότερης ενασχόλησης με τον αθλητισμό. Το 92% ανέφερε ότι επηρεάστηκε θετικά μέσω της παρακολούθησης των σχετικών μαθημάτων και έγιναν πιο ευσυνείδητοι σε θέματα που έχουν να κάνουν σχέση με την υγεία και τον αθλητισμό. Δραστηριοποιήθηκαν περισσότερο σε θέματα αθλητισμού και έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για περισσότερη ενασχόληση. Τα αποτελέσματα της ερώτησης παρουσιάζονται στο γράφημα 13.

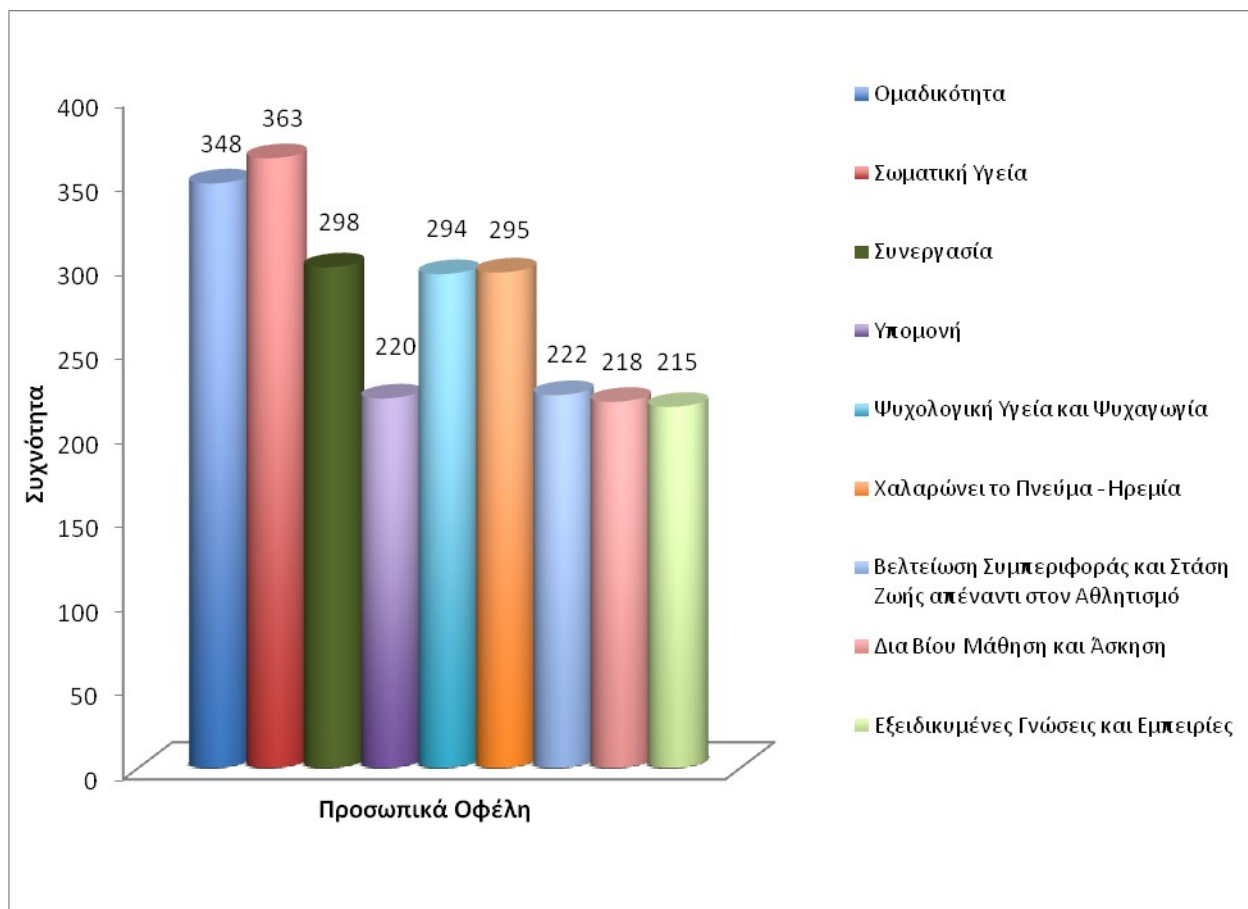
Γράφημα 13. Απαντήσεις φοιτητών στο ερώτημα « Πιστεύεις ότι το μάθημα σε βοήθησε να αγαπήσεις και να ασχοληθείς περισσότερο με τον Αθλητισμό;»



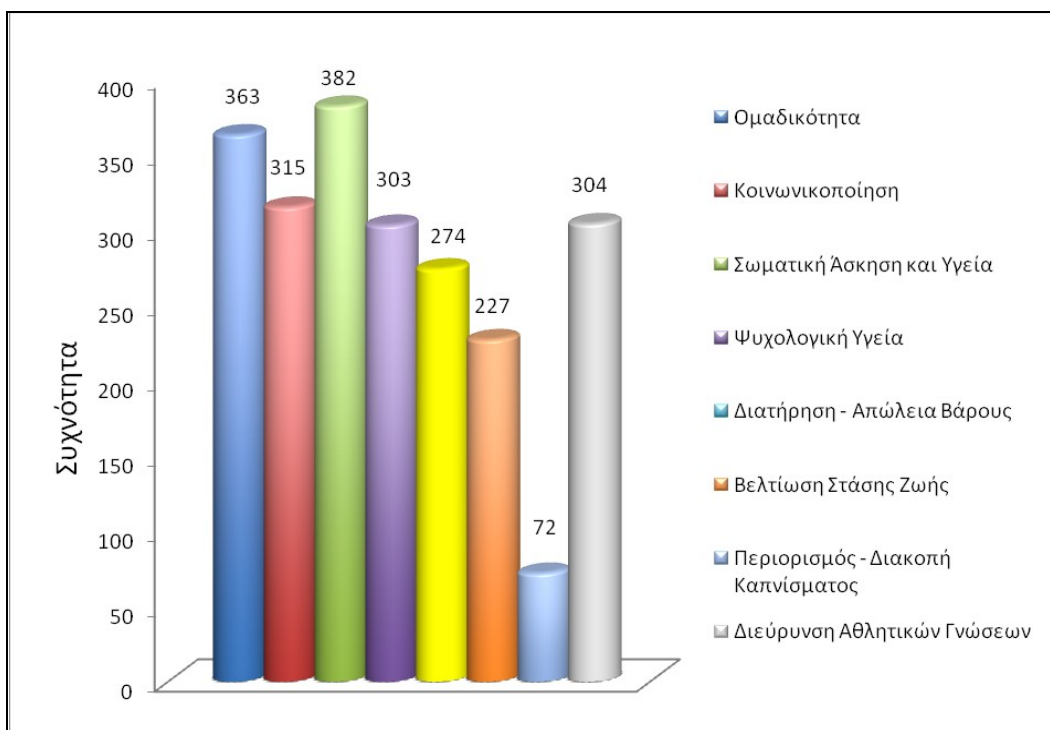
Σχετικά με την ερώτηση για το ποιες ήταν οι σωματικές, ψυχικές και πνευματικές αρετές που ανέπτυξαν οι φοιτητές μέσω της ενασχόλησης τους με τον πανεπιστημιακό αθλητισμό, τα αποτελέσματα της μελέτης επιβεβαίωσαν τον πολυδιάστατο ρόλο της φυσικής αγωγής και την τεράστια επίδραση που μπορεί να δεχτεί κάποιος συμμετέχοντας στον πανεπιστημιακό αθλητισμό. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των φοιτητών η καλλιέργεια της σωματικής υγείας και η ανάπτυξη της ομαδικότητας ήταν τα δύο πιο σημαντικά οφέλη που αποκόμισαν. Ακολουθώς ήταν η καλλιέργεια της συνεργασίας μεταξύ των φοιτητών, ενώ ιδιαίτερη βελτίωση ένιωσαν ως προς την ψυχολογική τους υγεία και ηρεμία όπου τους βοήθησε να χαλαρώσουν και να νιώσουν

πολύ καλύτερα. Πιο κάτω, αλλά όχι λιγότερο σημαντικά ήταν η βελτίωση συμπεριφοράς και στάσης ζωής απέναντι στον αθλητισμό, η καλλιέργεια της ιδέας για διά βίου μάθηση και άσκηση καθώς και οι εξειδικευμένες γνώσεις και εμπειρίες που αποκόμισαν. Αρκετοί αναφέρθηκαν και στο κάπνισμα και είπαν ότι τους βοήθησε να το περιορίσουν ή ακόμη και να το κόψουν. Αναλυτικά η συχνότητα των απαντήσεων καθώς και οι ερωτήσεις που τέθηκαν παρουσιάζονται στο γράφημα 14, γράφημα 15 και γράφημα 16 μέσα από σύνολο 443 φοιτητών.

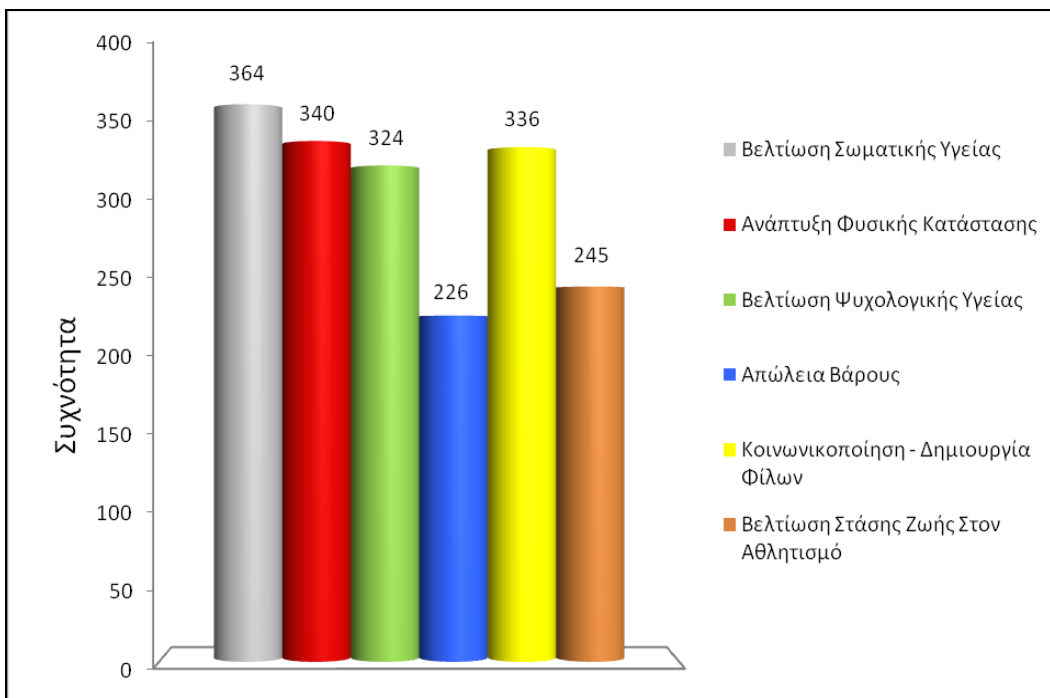
Γράφημα 14. Καταγραφή απαντήσεων φοιτητών στο ερώτημα «Ποιες είναι οι σωματικές, ψυχικές και πνευματικές αρετές που σας έχει βοηθήσει να αναπτύξετε το αθλητικό πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Κύπρου;»



Γράφημα 15. Καταγραφή απαντήσεων φοιτητών στο ερώτημα «Ποιά είναι τα οφέλη που έχεις αποκομίσει από τη γενική ενασχόλησή σου με τον Πανεπιστημιακό Αθλητισμό;»



Γράφημα 16. Καταγραφή απαντήσεων φοιτητών στο ερώτημα «Ποιά είναι τα προσωπικά σου οφέλη μέσα από την ενασχόλησή σου με τα μαθήματα Αθλητισμού;»



3.14. Καταγραφή αποτελεσμάτων Ανοικτού τύπου ερωτήσεων σχετικά με τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού

Τα πιο επικρατέστερα σχόλια των φοιτητών σχετικά με τις εντυπώσεις και απόψεις τους όσον αφορά τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού, αναφέρονται επιγραμματικά πιο κάτω σύμφωνα με την ερώτηση που τους είχε δοθεί:

Ερώτηση 1: Πιστεύεις ότι ο Πανεπιστημιακός Αθλητισμός σε βοήθησε να καλλιεργήσεις την ιδέα για δια βίου άσκηση;
Θετικές Απαντήσεις
Ναι, διότι πλέον γίνεται συνήθεια η καθημερινή άσκηση. Επίσης πλέον απολαμβάνεις να γυμνάζεσαι
Ναι, γιατί σου δίνεται η ευκαιρία να συνεχίσεις τον αθλητισμό στο χώρο που δραστηριοποιείσαι
Ναι, γιατί μου έδωσε να καταλάβω πως αν πραγματικά το θέλω μπορώ να βάλω τον αθλητισμό στη ζωή μου και με ένα σωστό προγραμματισμό να αθλούμαι για καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία
Ναι, μου καλλιέργησε την ανάγκη να ασκούμε
Ναι, γιατί σε βοηθά να διατηρείς τη σωματική σου υγεία
Νομίζω ήταν ειδη καλλιεργημένη αυτή η ιδέα. Απλά σίγουρα ενισχύθηκε
Ναι, γιατί καλλιέργησα την ιδέα της δια βίου άσκησης, έμαθα πτυχές του αθλητισμού που δε γνώριζα και κατάλαβα ότι ο αθλητισμός είναι για όλους
Ναι, γιατί μέσω της άσκησης και της συνεργασίας εντοπίζεις πολλές πτυχές της ζωής
Ναι, γιατί αναπτύξαμε κλίμα ομαδικότητας και συνεργασίας και γενικά ένα πολύ ωραίο περιβάλλον με έμπειρους καθηγητές
Ναι, γιατί έμαθα πολλές ασκήσεις που δεν ήξερα πριν
Ναι, γιατί αρχίζεις να συνειδητοποιείς πόσα θετικά αποτελέσματα μπορείς να έχεις μέσα από τον αθλητισμό
Ναι, άλλαξα στάση ζωής
Ναι, βοηθά στη συνεχή ενασχόληση και βάζεις τον αθλητισμό στο πρόγραμμα σου
Ναι, διότι βοήθησε να αντιληφθώ ότι με την άσκηση χαλαρώνεις σωματικά και ψυχικά
Ναι, σε εμπνέει να συνεχίσεις την προσπάθεια για σωματική υγεία
Ναι, γιατί είχα συμμετοχή και επαφή με το άθλημα που ασχολούμουν στην εφηβεία και τα τελευταία χρόνια είχα σταματήσει
Ναι, γιατί με βοήθησε να καταλάβω το αρχαίο ρητό "νους υγιείς εν σώματι υγιείς"
Ναι, γιατί μου έδειξε ότι εκτός από ωφέλιμη για την υγεία η άσκηση είναι και διασκεδαστική
Ναι, γιατί με βοήθησε στο να γυμνάζομαι εκτός Πανεπιστημίου με όρεξη. Επίσης στο να προσέχω τη διατροφή μου
Ναι, γιατί με τη γυμναστική νιώθω ενέργεια και μου μειώνει το άγχος
Ναι, γιατί συνειδητοποίησα ότι δεν πρέπει να αφήνουμε το σώμα μας αγύμναστο. Η σωματική και ψυχική υγεία είναι από τα πιο σημαντικά στοιχεία στη ζωή του ανθρώπου
Αρνητικές απαντήσεις
Όχι, γιατί δεν έχω χρόνο
Όχι γιατί αυτό εξαρτάται από τις ελεύθερες ώρες που έχει κάποιος και από τα ενδιαφέροντά του
Όχι, γιατί εξαρτάται από το χαρακτήρα σου

Ερώτηση 2: Είσαι ευχαριστημένος από τη διαδικασία που γίνονται;
Θετικές Απαντήσεις
Ναι, το κλίμα ήταν ευχάριστο και το μάθημα είναι ψυχαγωγικό
Ναι, γιατί μαθαίνεις πράγματα που δεν γνωρίζεις ακόμη και αν είσαι χρόνια αθλητής σε αυτά τα αθλήματα
Ναι, γιατί υπάρχουν διάφορα είδη ασκήσεων, επεξήγηση του αθλήματος κτλ
Ναι, γιατί ο καθηγητής είναι μεταδοτικός και ευχάριστος. Το μάθημα είναι επίσης πολύ ενδιαφέρον και ευχάριστο
Ναι, γιατί με βοήθησε να μάθω καλύτερα το άθλημα (σωστή τεχνική) σε σημείο που να το απολαμβάνω
Ναι, γιατί το μάθημα διδάσκεται με μεθοδικότητα και υπομονή
Ναι, διότι ότι μαθαίνουμε στο μάθημα το εφαρμόζουμε και στην πράξη ή ακόμη και κατά τη διάρκεια του μαθήματος
Ναι, γιατί είναι συγχρονισμένα, σωστά και οι καθηγητές έχουν σωστή επιρροή στους φοιτητές
Ναι, γιατί υπάρχει ομαδικότητα, συνεργασία και διασκέδαση
Ναι, γιατί είναι κάτι καινούργιο για μένα και η καθηγήτρια μας ενημερώνει σωστά με διάθεση και υπομονή
Ναι, αλλά θα ήταν καλύτερα αν όλοι οι φοιτητές κόπιαζαν περισσότερο για αυτό που επέλεξαν
Ναι, γιατί οι εγκαταστάσεις είναι καλές και οι καθηγητές έχουν γνώσεις
Ναι, γιατί το μάθημα γίνεται με πολύ ευχάριστο τρόπο και μέσα σε πολύ καλό κλίμα. Είναι μια ώρα χαλάρωσης μετά από την παρακολούθηση των μαθημάτων
Ναι, τα μαθήματα γίνονται πολύ οργανωμένα και εύστοχα
Ναι, γιατί μαθαίνω νέα πράγματα
Ναι, γιατί έχουμε πολλή πρακτική εξάσκηση
Ναι, γιατί συνδυάζει άσκηση αλλά και ψυχαγωγία
Ναι, γιατί είναι ακριβώς όπως το περίμενα και το διασκεδάζω
Ναι, γιατί οι καθηγητές είναι καλοί γνώστες της ειδικότητάς τους
Ναι, γιατί είναι μαθητοκεντρικά και ευχάριστα
Ναι, γιατί γίνονται με οργάνωση, προγραμματισμό και στοχευόμενα
Ναι, γιατί μου αρέσει ο τρόπος διεξαγωγής του μαθήματος
Ναι, γιατί είναι ευχάριστο και μπορείς να γυμνάζεσαι όταν δεν έχεις χρόνο για περεταίρω αθλητισμό
Ναι, γιατί οι καθηγητές είναι πολύ καλοί και με εμπνέουν να αγαπήσω τα αθλήματα
Ναι, γιατί είναι εμπλουτισμένο με καινοτομία και δημιουργικότητα. Κάθε μάθημα αποκομίζουμε εμπειρίες σε ένα φιλικό περιβάλλον
Ναι, γιατί το μάθημα είναι οργανωμένο και ο καθηγητής είναι πολύ συνεργάσιμος και υπομονετικός
Ναι, γιατί η ώρα περνά ευχάριστα και μαθαίνω καλύτερα το συγκεκριμένο άθλημα και γίνομαι καλύτερος
Αρνητικές απαντήσεις
Όχι, γιατί είναι κουραστικό
Όχι, γιατί υπάρχει το θέμα της παρουσίας σε τόσο σημαντικό βαθμό

Ερώτηση 3: Πιστεύεις ότι το μάθημα σε βοήθησε να αγαπήσεις και να ασχοληθείς περισσότερο με τον Αθλητισμό;

Απαντήσεις

Ναι, το βρήκα πολύ διασκεδαστικό και πιστεύω ότι θα συνεχίσω να αθλούμαι. Με βοήθησε να ασχοληθώ και να παρακολουθήσω αυτό το άθλημα. Αλλιώς δε θα ασχολούμουν ποτέ

Ναι, γιατί με αυτό τον τρόπο μαθαίνεις περισσότερα για τον αθλητισμό και έτσι σε βοηθά να συνεχίσεις και στο μέλλον

Ναι, γιατί ασχολήθηκα με κάτι καινούργιο και διαφορετικό

Ναι, γιατί αγάπησα πολύ το άθλημα

Ναι, γιατί σε προτρέπει να ασχοληθείς σε μεγαλύτερο βαθμό ακόμα και μετά τη λήξη των μαθημάτων

Ναι, γιατί αν και ασχολούμουν με τον αθλητισμό, έμαθα πτυχές του που δεν ήξερα και γύμνασα μέρη του σώματός μου με διαφορετικό τρόπο

Ναι, γιατί έτσι μέσω του αθλήματος ασκούμεστε

Ναι, γιατί είχα πιο ενεργή επαφή με τον αθλητισμό

Ναι, γιατί η συνεχής ενασχόλησή μου με τη γυμναστική με βοήθησε να αγαπήσω περαιτέρω τον αθλητισμό

Ναι, γιατί είναι πολύ ενδιαφέρον και εποικοδομητικό

Ναι, γιατί έμαθα ένα νέο διασκεδαστικό άθλημα

Ναι, γιατί θα συνεχίσω να ασχολούμαι

Ναι, με βοήθησε να ασχοληθώ περισσότερο γιατί την αγάπη την είχα

Ναι, γιατί κατάλαβα ότι οφείλουμε να αθλούμαστε

Ναι, γιατί τώρα ασχολούμαι με αθλήματα και βλέπω μίαν άλλη πλευρά του αθλητισμού

Ναι, γιατί όσο περισσότερα αθλήματα μαθαίνω τόσο το καλύτερο. Είναι πώρωση!

Ναι, γιατί θα συνεχίσω να ασχολούμαι με τα αθλήματα που διδάσκομαι

Ναι, γιατί προώθησε το ενδιαφέρον μου για τον αθλητισμό και με βοήθησε να τον αγαπήσω

Ναι, γιατί έμαθα αρκετά πράγματα από το μάθημα τα οποία θα χρησιμοποιήσω και στη καθημερινή μου ζωή

Ναι, γιατί ήρθα σε επαφή με νέα αθλήματα και μου άρεσαν

Ναι, γιατί κάναμε γυμναστική 3 φορές τη βδομάδα

Ναι, γιατί ο καθηγητής ήταν πολύ καλός, βοηθούσε και επεξηγούσε στους φοιτητές τα πάντα

Ναι, γιατί μαθαίνουμε πολλά πράγματα και διασκεδάζουμε

Ναι, γιατί συνδυάζει και θεωρία και πρακτική

Ναι, γιατί το μάθημα είναι καλά οργανωμένο

Ναι, γιατί καλλιεργήθηκε το πνεύμα ομαδικότητας και επικοινωνίας αλλά και σωματική υγεία. Οι διδάσκοντες είναι πολύ καλοί

Ναι, γιατί περνά ευχάριστα η ώρα

Ναι, γιατί το άθλημα έγινε πιο κατανοητό και πιο διασκεδαστικό να το παρακολουθείς

Σίγουρα με βοήθησε να καλυτερεύσω τη σωματική μου κατάσταση αλλά και να αγαπήσω τον Αθλητισμό ο οποίος μας προσφέρει σημαντικά οφέλη

Ναι, με βοήθησε να κατανοήσω ένα άθλημα που μου άρεσε να παρακολουθώ και μπορώ πλέον να παίξω γνωρίζοντας τους βασικούς κανόνες

Ερώτηση 4: Εισηγήσεις ή προτάσεις σχετικά με τη διεξαγωγή των μαθημάτων Αθλητισμού;
Εισηγήσεις
Να γίνουν μαθήματα για προχωρημένους
Κατά τη γνώμη μου θα έπρεπε να υπάρχουν υποχρεωτικά μαθήματα αθλητισμού
Να αυξηθούν οι ώρες μαθήματος
Να μη γίνεται τελική γραπτή εξέταση στο μάθημα αλλά μόνο πρακτική
Περισσότερος χρόνος σε παιχνίδια παρά σε ασκήσεις
Το να προσφέρουν 3 Πιστωτικές Μονάδες μόνο είναι πολύ υποτιμητικό για το μάθημα. Επίσης η ύλη και η πρακτική που κάνουμε είναι ισάξια με ένα κανονικό μάθημα 5 Πιστωτικών Μονάδων
Να γίνουν υποχρεωτικά και να δημιουργηθούν επίπεδα 2
Να μεταφέρεσαι σε επαγγελματικά γήπεδα, να γνωρίζεις και να βλέπεις επαγγελματίες αθλητές και να κάνεις εκπαιδευτικές εκδρομές
Σύστημα κλιματισμού απαραίτητο
Καλύτερη οργάνωση
Είμαι ευχαριστημένη. Οι καθηγητές μας είναι φοβεροί
Να αυξηθούν τα διαθέσιμα τμήματα ώστε να μπορούν περισσότεροι φοιτητές να ασχολούνται με τον αθλητισμό
Επίσης, οπωσδήποτε χρειάζεται μάθημα σε 2 ^ο επίπεδο γιατί δεν είναι αρκετό ένα εξάμηνο για να το γνωρίσουμε αρκετά
Περισσότερη πρακτική και οι απαιτήσεις να είναι ανάλογες των Πιστωτικών Μονάδων όχι περισσότερες
Να αυξηθούν οι ώρες διδασκαλίας για να μπορέσουν περισσότερα άτομα να το επιλέξουν και να το διδαχθούν
Να υπάρχει καλύτερη διαφήμιση των μαθημάτων αθλητισμού
Να υπάρχουν και αθλήματα σε νερό
Να γίνει κλειστό γήπεδο ποδοσφαίρου
Να υπάρχουν όμιλοι για τα αθλήματα
Κλιματισμός στη μεγάλη αίθουσα αθλοπαιδιών
Να αυξηθούν οι ώρες διδασκαλίας για να μπορέσουν περισσότερα άτομα να το επιλέξουν και να το διδαχθούν
Περισσότερες δραστηριότητες εκτός Πανεπιστημίου
Να μη γίνονται εξετάσεις
Να μην γίνονται μαθήματα Παρασκευή για να έχουμε το τριήμερο ελεύθερο
Τα μαθήματα να γίνονται πιο αργά λόγω της ζέστης
Περισσότερη ομαδικότητα και λιγότερος ανταγωνισμός
Οι σημειώσεις να είναι στα ελληνικά και να παίζουμε σε ολόκληρο γήπεδο
Να γίνει κολυμβητήριο, να αυξηθούν τα μαθήματα και οι ώρες τους και να γίνουν μαθήματα ζούμπας και αερόμπικ
Λιγότερη θεωρία και περισσότερη πρακτική
Περισσότερα τμήματα για μεγαλύτερο εύρος επιλογής στο ωράριο

4. Συζήτηση

Αναμφισβήτητα τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την έρευνα είναι πάρα πολύ ενθαρρυντικά. Αποδεικνύεται περίτρανα ότι ο πανεπιστημιακός αθλητισμός παρουσιάζει μία ιδιαίτερη δυναμική που έρχεται να καλλιεργήσει με έμπρακτο τρόπο τις αξίες του ολυμπισμού για το ευ αγωνίζεσθε, την ομαδικότητα και τη συνεργασία, το τίμιο παιχνίδι και γενικότερα τη στάση ζωής ως προς τον αθλητισμό. Μέσα από τις απαντήσεις των φοιτητών φάνηκε ότι η πλειονότητα των φοιτητών, μέσω της ενασχόλησης τους με τον πανεπιστημιακό αθλητισμό, αποκόμισαν σωματικά οφέλη μέσω της διάπλασης του σώματος και της μείωσης του βάρους, πνευματικά οφέλη μέσω της χαλάρωσης και της ηρεμίας και ψυχολογικά οφέλη μέσω της μείωσης του άγχους και της ευεξίας ενώ επιπρόσθετα, οι καπνιστές περιόρισαν ή διέκοψαν το κάπνισμα.

Η καλλιέργεια της ιδέας για διά βίου άσκηση που προωθείται έντονα μέσω των δραστηριοτήτων του Αθλητικού Κέντρου δεν έχει πολλαπλά οφέλη μόνο σε προσωπικό επίπεδο αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο όπου σε ένα μακροπρόθεσμο σχεδιασμό, το κράτος δε χρειάζεται να δαπανεί μεγάλο κόστος στον τομέα της περίθαλψης, λόγω του ότι περιορίζονται τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει η κοινωνία. Σύμφωνα με αμερικανούς επιστήμονες, άτομα τα οποία καθυστερούν τη γήρανση έχουν λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από σοβαρές ασθένειες όπως ο διαβήτης τύπου II, η καρδιακή ανεπάρκεια, η ασθένεια Alzheimer, η οστεοπόρωση, η ασθένεια Parkinson, διάφορα είδη καρκίνων, σιδηροπενίας και άλλες (Butler, Miller, Perry, Cames, Williams, Cassel, Brody, Bernard, Partridge, Kirkwood, Martin, Olshansky, 2008). Αναμφίβολα, η φυσική δραστηριότητα είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για τον περιορισμό της γήρανσης (Hardy & Grogan, 2009). Το γεγονός ότι οι αθλητικές δραστηριότητες των μελών της ακαδημαϊκής κοινότητας στηρίζονται σε αγωνιστικές δράσεις και συνθήκες που προσβλέπουν στη θετική απόκτηση εμπειριών μέσω της ενασχόλησης τους με τον αθλητισμό, αλλά παράλληλα δραστηριοποιούνται σε ένα υγιές και ευχάριστο περιβάλλον, συνθέτουν όλες αυτές τις προαπαιτούμενες συνθήκες για καλλιέργεια της ιδέας για διά βίου άσκηση (Ferguson, Yesalis, Pomrehn, Kirkpatrick, 1989). Η καινοτόμα ιδέα του Πανεπιστημίου Κύπρου, να εντάξει τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού στο πρόγραμμα σπουδών και να δώσει την ευκαιρία σε όλους τους φοιτητές να γνωρίσουν και να αναπτύξουν νέες δεξιότητες αλλά και να αποκτήσουν ερεθίσματα για πιο ποιοτικό τρόπο ζωής αποτελούν σημαντικά βήματα βελτίωσης και προώθησης των στόχων του Πανεπιστημίου βάζοντας πολύ γερά θεμέλια καθώς αποτελεί και πρότυπο για όλα τα υπόλοιπα πανεπιστήμια που δεν έχουν ακόμη υιοθετήσει τέτοιο σύστημα. Είναι πολύ σημαντικό το γεγονός ότι όλοι οι φοιτητές είναι πολύ ευχαριστημένοι από τη διαδικασία και τον τρόπο διδασκαλίας, αλλά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και τα οφέλη

που αποκομίζουν συμμετέχοντας στα μαθήματα και γενικότερα στο αθλητικό πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Κύπρου.

5. Συμπεράσματα

Τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού σε συνδυασμό με το αθλητικό πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Κύπρου, συνθέτουν ένα ελκυστικό πακέτο υπηρεσιών που δίνει την ευκαιρία στα μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας να έρθουν πιο κοντά στον αθλητισμό και να αναπτύξουν τη φυσική τους δραστηριότητα. Έχουν τη δυνατότητα να βιώσουν όμορφες και ευχάριστες εμπειρίες καθώς και να αναγνωρίσουν έμπρακτα τον πολυδιάστατο ρόλο του αθλητισμού. Οι σύγχρονες αθλητικές εγκαταστάσεις, το άρτια καταρτισμένο προσωπικό, η ευχάριστη ατμόσφαιρα, η ποιοτική διδασκαλία και η πολύ καλή οργάνωση του χώρου εξασφαλίζουν όλες αυτές τις συνθήκες που μπορούν να εγγυηθούν και να δώσουν στο Πανεπιστήμιο Κύπρου τη δυνατότητα να επενδύσει στο ανθρώπινο δυναμικό και τους μελλοντικούς επιστήμονες που θα πλαισιώσουν την κοινωνία μας. Η αξία και ο ρόλος του πανεπιστημιακού αθλητισμού είναι αναμφίβολα τεράστιος. Χρησιμοποιώντας τα εφόδια που έχει το Πανεπιστήμιο Κύπρου, τόσο σε έμψυχο όσο και σε άψυχο υλικό, φαίνεται ότι έχει θέσει σωστές βάσεις και γερά θεμέλια για εξέλιξη και βελτίωση των υπηρεσιών του.

6. Εισηγήσεις

Μερικές εισηγήσεις που προέκυψαν από τα σχόλια των φοιτητών και χρήζουν ιδιαίτερης συζήτησης, ανάλυσης και εφαρμογής συγκεκριμένων προτάσεων είναι:

1. Από τη στιγμή που τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού προσφέρουν 40% θεωρία και 60% πράξη, προϋποθέτουν υποχρεωτική παρουσία στα μαθήματα, γίνονται τελικές γραπτές εξετάσεις καθώς και τελική πρακτική εξέταση και υπάρχουν απαιτήσεις όπως όλα τα άλλα μαθήματα, ενδεχομένως το αίτημα των φοιτητών ούτως ώστε τα μαθήματα αυτά να πιστώνονται με 5 πιστωτικές μονάδες αντί με 3 να είναι προς συζήτηση.
2. Τα επιλεγόμενα μαθήματα αθλητισμού να προσφέρουν και δεύτερο επίπεδο για προχωρημένους. Εισήγηση είναι το πρώτο επίπεδο να προσφέρεται το 1^ο και 2^ο έτος ενώ το δεύτερο επίπεδο να προσφέρεται το 3^ο και 4^ο έτος.
3. Τα μαθήματα που κάνουν στις εξωτερικές αθλητικές εγκαταστάσεις κατά το θερινό εξάμηνο, να προσαρμόσουν τις ώρες τους για να μην υπάρχει καυτός ήλιος.
4. Να αυξηθούν τα αθλήματα όσον αφορά τα μαθήματα επιλογής
5. Να ανοιχθούν περισσότερα τμήματα στα υφιστάμενα μαθήματα
6. Τα μαθήματα αθλητισμού να γίνουν υποχρεωτικά σε όλους τους φοιτητές

7. Βιβλιογραφία

Artinger, L., Clapham, L., Carla, H., Matthew, M., Nadia, M., Sampson, B., Forrester, S. (2006) The social Benefits of Intramural Sports. *Journal of Student Affairs Research and Practice*. Volume 43, Issue 1, Pages 69–86, ISSN (Online) 1949-6605,

Belch, H. A., Gebel, M., & Mass, G. M. (2001). Relationship between student recreation complex use, academic performance, and persistence of first-time freshmen. *NASPA Journal*, 38(2), 254-268. Retrieved from <http://Journals.naspa.org>

Butler, R., Miller, R., Perry, D., Cames, B., Williams, F., Cassel, C., Brody, J., Bernard, M., Partridge, L., Kirkwood, T., Martin, G., Olshansky, S. (2008) New model of health promotion and disease prevention for 21st century. *British Medical Journal*, Vol. 337(7662).

Hardy, S. & Grogan, S (2009). Preventing disability through exercise: Investigating older adult's influences and motivations to engage in physical activity. *Journal of Health Psychology*, Vol. 14, N. 7, 1036-1046.

Ferguson, K., Yesalis, C., Pomrehn, P., Kirkpatrick, M (1989) Attitudes, Knowledge, and Beliefs as predictors of exercise intent and behavior in schoolchildren. *Journal of School Health*, Vol. 59, Issue 3, pages 112-115.

8. Παραρτήματα

8.1. Ερωτηματολόγιο



Πανεπιστήμιο Κύπρου

Συμβούλιο Αθλητισμού

Αγαπητοί φοιτητές/φοιτήτριες,

Στα πλαίσια αξιολόγησης λειτουργίας του Αθλητικού Κέντρου και της ποιότητας των υπηρεσιών που προσφέρει, παρακαλούμε όπως συμπληρώσετε το πιο κάτω ερωτηματολόγιο. Η ανατροφοδότηση σας είναι ιδιαίτερα σημαντική και παρακαλούμε όπως το συμπληρώσετε με συνέπεια και σοβαρότητα. Η χρονική διάρκεια για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι περίπου 8 λεπτά. Για οποιεσδήποτε απορίες σχετικά με τη δομή του ερωτηματολογίου ή τις ερωτήσεις, μπορείτε να ρωτήσετε το διδάσκων καθηγητή των μαθημάτων επιλογής Αθλητισμού.

Παρακαλώ συμπληρώστε αν:

Αποδέχεστε ότι τα αποτελέσματα της μελέτης μπορεί να χρησιμοποιηθούν ανωνύμως για διάχυση και προβολή του Αθλητικού Κέντρου. Ναι Όχι

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

α) Αν Ναι Ποιες; Σημειώστε √ σε όποιο νομίζετε ότι σας έχει βοηθήσει ο Πανεπιστημιακός Αθλητισμός.

Ομαδικότητα , Σωματική Υγεία , Συνεργασία , Υπομονή ,
Ψυχολογική Υγεία και Ψυχαγωγία , Χαλαρώνει το Πνεύμα – Ηρεμία ,
Βελτίωση Συμπεριφοράς και Στάση Ζωής απέναντι στον αθλητισμό ,
Διά βίου Μάθηση και Άσκηση , Εξειδικευμένες Γνώσεις και Εμπειρίες ,

β) Αν Όχι, για ποιο λόγο νομίζετε;

.....
.....
.....

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 γενική ενασχόληση σου με τον πανεπιστημιακό αθλητισμό; Σημειώστε με √ αυτά που πιστεύετε ότι έχετε αποκομίσει.

Ομαδικότητα , Κοινωνικοποίηση , Σωματική Άσκηση και Υγεία ,
Ψυχολογική Υγεία και Ψυχαγωγία , Διατήρηση ή Απώλεια Βάρους ,
Βελτίωση Συμπεριφοράς και Στάση Ζωής απέναντι στον Αθλητισμό ,
Περιορισμό ή Διακοπή Καπνίσματος , Διεύρυνση Γνώσεων σε θέματα Αθλητισμού ,

Μαθήματα Αθλητισμού α) Ποιο/ά μάθημα/τα Αθλητισμού διδάσκεισαι;

.....

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. Σημειώστε με \checkmark αυτά που πιστεύετε ότι έχετε κερδίσει.

Βελτίωση Σωματικής Υγείας , Ανάπτυξη Φυσικής Κατάστασης ,

Βελτίωση Ψυχολογικής Υγείας και Ψυχαγωγία ,

Απώλεια Βάρους και πιο Υγιεινές Διατροφικές Συνήθειες ,

Κοινωνικοποίηση και Δημιουργία Φίλων ,

Βελτίωση Συμπεριφοράς και Στάση Ζωής απέναντι στον Αθλητισμό ,

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

.....

.....

.....

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σου