



Ε.Γ.Β.Ε.  
1954

**ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΝΗΠΙΑΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ**

ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ<sup>1</sup>, GEERT J. P., SAVELSBERGH<sup>2</sup>, SIMON J. BENNETT<sup>3</sup>, KEITH DAVIDS<sup>4</sup>, ΤΣΟΡΜΠΑΤΖΟΥΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ<sup>1</sup>, & ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΡΟΥΪΟΣ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

<sup>2</sup>GEERT J. P. SAVELSBERGH, VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM, FACULTEIT DER BEWEGINGSWETENSCHAPPEN, AMSTERDAM, THE NETHERLANDS

<sup>3</sup>SIMON J. BENNETT, RESEARCH INSTITUTE FOR EXERCISE & SPORT SCIENCES, LIVERPOOL JOHN MOORES UNIVERSITY

<sup>4</sup>UK KEITH DAVIDS, QUEENSLAND UNIVERSITY OF TECHNOLOGY, SCHOOL OF HUMAN MOVEMENT STUDIES, BRISBANE, AUSTRALIA

**Περίληψη** Ως ισορροπία ορίζεται η δυνατότητα διατήρησης του κέντρου μάζας του σώματος μέσα στην βάση στήριξης, προκειμένου να διατηρηθεί η ορθή στάση. Ο έλεγχος και ο συντονισμός της ισορροπίας του σώματος αποτελεί βασικό ζητούμενο της επιδέξιας κίνησης. Η ισορροπία του σώματος δεν πρέπει να θεωρηθεί ως ένα ανεξάρτητο σύστημα, αλλά πρέπει να είναι συνεχής προκειμένου να διευκολυνθούν άλλες ενέργειες. Οι πολλαπλοί βαθμοί ελευθερίας του ανθρωπίνου σώματος δίνουν στο άτομο την δυνατότητα να επιλέξει διαφορετικούς τρόπους για να προσανατολιστεί και να δώσει μορφή στις κινήσεις του, ικανότητες που βελτιώνονται βαθμιαία κατά τα πρώτα στάδια ανάπτυξης. Η οργάνωση του ελέγχου της ισορροπίας του σώματος εξαρτάται από την σύζευξη του περιβάλλοντος με τις διαθέσιμες πληροφορίες που παρέχει η όραση. Υπάρχουν ενδείξεις ότι από την ηλικία των οκτώ μηνών το οπτικό σύστημα παρουσιάζει την κατάλληλη οργάνωση, ώστε να ελέγχεται η στάση του σώματος και η ισορροπία. Από την αξιολόγηση των δεδομένων προκύπτει ότι η ανάπτυξη της ισορροπίας είναι ουσιαστική για τις καθημερινές δραστηριότητες του ανθρώπου όπως είναι το περπάτημα και οι αθλητικές δραστηριότητες.

**Λέξεις κλειδιά:** Ισορροπία, Ανάπτυξη, Κινητικός Έλεγχος.

Διεύθυνση αλληλογραφίας: Αγγελακόπουλος Γεώργιος, Πύργου 1, 54453, Κ. Τούμπα, Θεσσαλονίκη, Τηλ. 2310922163, E-mail: georgios.angelakopoulos@gmail.com