

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων Section: Coaching in Individual Sports

THE ROLE OF PHYSICAL FITNESS IN TEACHING OF SKI EVOLUTIONS

R. Baka, P. Aschenbrenner, V. Giovanis

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ ΤΟΥ ΣΚΙ

The aim of research performed was to define the influence of the level of student physical fitness on the effectiveness of teaching ski evolutions and the level of fear state. The following hypotheses were verified: the level of ski evolution accuracy is directly proportional to the level of physical fitness; people doing active sport with higher physical fitness have lower fear state. The tests were performed in 2006-2007 during scheduled winter training camps in Janské Lázně (The Czech Republic) and Arahova (Greece). The test group consisted of 153 students of physical education of Teachers Training College in Białystok and 57 students of ski-specialization of University of Athens. International Test of Teenage Physical Fitness (ICSPFT), personal questionnaire of explicit fears, evaluation and self-evaluation of teaching process were applied for the research. On the grounds of the gained results, significant differences in the evaluation of ski evolutions and fear level between students with higher and lower physical fitness can be proved. People who train achieve better results than the average of group results. A dependence between fear level and physical fitness has been found and so the connection between grades for ski evolutions. The effectiveness of ski teaching considerably depends on factors tested. One should not forget about personal differences in training groups during winter training camps and take the above conclusions into consideration while planning teaching programme.

DEVELOPING OF UNDERWATER RUGBY IN TURKEY: A REVIEW OF STATISTICAL AND BIOCHEMICAL RESEARCHES

L. Cavas, C. Kandemir Cavas

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ RUGBY ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΗΝ ΤΟΥΡΚΙΑ. ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΒΙΟΧΗΜΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ

Underwater rugby is a pool game which is unusual sport played in an three dimensional water mass. Underwater rugby competitions have been organizing since 1993 in Turkey under auspices of Turkish Underwater Sports Federation which is a constituent member of Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques (CMAS). Statistical analysis is of importance for the new developing sports. In the present study, statistical analysis of last Turkish Championships and also some biochemical researches on underwater rugby so far in Turkey have been presented in this study.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΚΑΛΥΤΕΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΣΤΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ

Δελή Χ., Πασχάλης Β., Νικολαΐδης Μ., Κουτεντάκης Ι.

DIFFERENCES BETWEEN THE BEST GREEK AND EUROPEAN ATHLETES IN HORIZONTAL JUMPS

Ch. Deli, V. Pashalis, M. Nikolaidis, G. Koutentakis

Οι επιδόσεις στα οριζόντια άλματα (μήκος και τριπλούν) στον Ελληνικό στίβο τα τελευταία χρόνια παρουσιάζουν ανοδική πορεία σε σχέση με τις επιδόσεις σε Ευρωπαϊκό επίπεδο. Σκοπός της εργασίας μας ήταν να διαπιστώσουμε αν η εικόνα της βελτίωσης είναι πραγματική και αντιπροσωπεύει συνολικά τους Έλληνες άλτες και άλτριες ή αφορά μεμονωμένες περιπτώσεις. Χρησιμοποιήσαμε την καλύτερη επίδοση κάθε έτους των 8 καλύτερων Ελλήνων και Ευρωπαίων αθλητών και αθλητριών για την 5ετία 2001-2005. Τα στοιχεία της εργασίας μας συγκεντρώθηκαν από τις εκδόσεις του Συνδέσμου Ελληνικών Γυμναστικών και Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ, Οι καλύτεροι της χρονιάς, Εκδόσεις 2001-2005). Επίσης από τα στατιστικά της ιστοσελίδας του ΣΕΓΑΣ στο διαδίκτυο (www.segas.gr), για τους Έλληνες αθλητές και αθλήτριες και από τα στατιστικά της ιστοσελίδας

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Στίβου (www.European-athletics.org), για τους καλύτερους αθλητές και αθλήτριες στην Ευρώπη. Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ANOVA 2 x 5 (ομάδα x χρόνος) καθώς και ανάλυση pair-wise comparisons μέσω simple main effect χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση των αποτελεσμάτων. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $P < 0.05$. Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας δείχνουν ότι, οι Έλληνες άλτες και άλτριες του μήκους και του τριπλούν παρουσιάζουν σημαντικά χαμηλότερες επιδόσεις σε σχέση με αυτές των καλύτερων συναθλητών τους στην Ευρώπη. Επίσης παρατηρούμε ότι στους Έλληνες άλτες και άλτριες του μήκους υπάρχει μία κλιμάκωση των επιδόσεων πλησιάζοντας στην Ολυμπιάδα (2004) αντίθετα με τους συναθλητές τους του τριπλούν. Αυτό ίσως οφείλεται στις μεγάλες επιβαρύνσεις του άλματος τριπλούν και στην τεχνική δυσκολία του αθλήματος που πολλές φορές οδηγεί τους αθλητές εκτός προπονητικού πλάνου, λόγω κόπωσης ή τραυματισμών. Σημαντική επίσης παρατήρηση, είναι η μείωση των επιδόσεων των Ευρωπαίων αθλητών δύο χρόνια πριν από την Ολυμπιάδα (2002). Ίσως αυτό είναι αποτέλεσμα της μειωμένης επιβάρυνσης – ξεκούρασης των αθλητών που αποτελεί μέρος του προπονητικού τους προγραμματισμού ώστε να πραγματοποιήσουν τη μέγιστη απόδοσή τους στην Ολυμπιάδα που αποτελεί τον υψηλότερο στόχο για όλους τους αθλητές. Ο καλύτερος σχεδιασμός της προπόνησης των Ελλήνων αθλητών και η καλύτερη οργάνωση της πρόληψης και της αποκατάστασης των τραυματισμών, αθλητών που είναι ευάλωτοι όπως οι άλτες και οι άλτριες του τριπλούν θα βοηθούσε στην βελτίωση των επιδόσεων, ειδικά σε περιόδους Ολυμπιακών αγώνων.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΩΝ 8 ΠΡΩΤΩΝ ΑΛΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΕΚΑΕΤΙΑ 1995-2005

Δικάρου Κ., Βουτσελάς Β, Σούλας Δ.

ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTIC AND PERFORMANCE ANALYSIS IN THE FIRST 8 LONG JUMP ATHLETES FROM 1995 TO 2005

K. Dikarou, V. Voutselas, D. Soulas

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσει την εξέλιξη των επιδόσεων μεταξύ των καλύτερων Ελληνίδων αθλητριών του άλματος σε μήκος τη δεκαετία 1995-2005 και αυτών που διακρίθηκαν στο ίδιο αγώνισμα στα παγκόσμια πρωταθλήματα και στους ολυμπιακούς αγώνες την ίδια δεκαετία και κατά πόσο σ' αυτές επέδρασε το σωματικό ύψος και το σωματικό βάρος των αθλητριών. Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν οι 8 καλύτερες αθλήτριες του άλματος σε μήκος που συμμετείχαν στα πανελλήνια πρωταθλήματα από το 1995 έως το 2005, στα παγκόσμια πρωταθλήματα που πραγματοποιήθηκαν στο Γκέτεμποργκ το 1995, στην Αθήνα το 1997, στην Σεβίλλη το 1999, στην Λισαβόνα το 2001, στο Παρίσι το 2003 και στο Ελσίνκι το 2005 και στους Ολυμπιακούς αγώνες που πραγματοποιήθηκαν στην Ατλάντα το 1996, στο Σίδνεϋ το 2000 και στην Αθήνα το 2004. Ο τρόπος που χρησιμοποιήθηκε για την συλλογή των δεδομένων ήταν οι ηλεκτρονικές διευθύνσεις του Σέγας και της IAAF καθώς επίσης και τα βιβλία του Σέγας για τις χρονιές 1995-2005. Οι ίδιες ιστοσελίδες χρησιμοποιήθηκαν για την εύρεση των σωματομετρικών χαρακτηριστικών των αθλητριών. Η διαδικασία καταγραφής των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε καταγράφοντας τα αποτελέσματα από τους τελικούς των πανελλήνιων πρωταθλημάτων, των παγκόσμιων πρωταθλημάτων και των Ολυμπιακών αγώνων. Το ίδιο συνέβη και με την καταγραφή των σωματομετρικών χαρακτηριστικών των αθλητριών, καθώς χρειαζόταν το βιογραφικό για την κάθε αθλήτρια ξεχωριστά. Η συσχέτιση κατά Spearman χρησιμοποιήθηκε για να εξετάσουμε την επίδραση των σωματομετρικών χαρακτηριστικών στην επίδοση στο άλμα σε μήκος. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας παρατηρήθηκε μια προοδευτική εξέλιξη στην επίδοση των αθλητριών. Η διαφοροποίηση είναι πιο μεγάλη μεταξύ των πανελλήνιων πρωταθλημάτων (Σχήμα 1) σε σύγκριση με τα παγκόσμια πρωταθλήματα και τους Ολυμπιακούς αγώνες. Όσον αφορά το σωματικό βάρος και στις τρεις διοργανώσεις παρατηρούμε μια αύξηση στην επίδοση των αθλητριών σε αντίθεση με το σωματικό ύψος το οποίο διατηρεί την επίδοση των αθλητριών σε χαμηλότερα επίπεδα. Όσο αυξάνεται το ύψος των αθλητριών, αυξάνεται και η επίδοσή τους, ενώ όσο αυξάνεται το σωματικό βάρος, μειώνεται η επίδοσή τους.

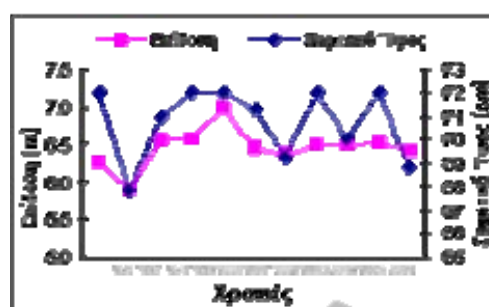
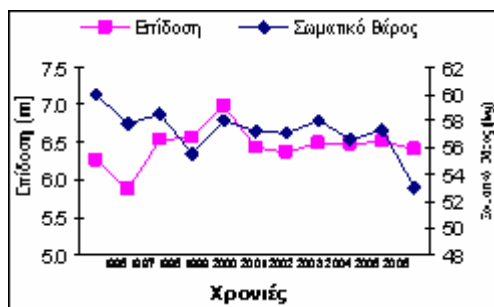
Σχήμα 1. Πανελλήνια πρωταθλήματα 1995-2005

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Σύμφωνα με τα αποτελέσματα είναι φανερό ότι υπάρχει μια διαφοροποίηση στην εξέλιξη της επίδοσης ανάμεσα στα πανελλήνια πρωταθλήματα, στα παγκόσμια πρωταθλήματα και στους ολυμπιακούς αγώνες. Άλλωστε είναι αναμενόμενο καθώς υπάρχει διαφορά στο επίπεδο των αθλητριών. Το σωματικό ύψος φαίνεται να είναι ανάλογο με την επίδοση των αθλητριών, δηλαδή όσο αυξάνεται το ύψος των αθλητριών τόσο αυξάνεται και η επίδοσή τους και το αντίθετο. Αντίθετα το σωματικό βάρος των αθλητριών είναι αντιστρόφως ανάλογο με την τελική τους επίδοση. Δηλαδή όσο αυξάνεται το σωματικό βάρος των αθλητριών τόσο μειώνεται η επίδοσή τους και αντίστροφα.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
 Δημακοπούλου Αικ., Σέρτσου Μ., Τσιλιμιγκουνάκη Ε., Χριστοπούλου Αικ., Σκορδαλά Μ.

EFFECT OF ACTIVE AND PASSIVE RECOVERY ON REPEATED SPRINT SWIMMING PERFORMANCE
 A. Dimakopoulou, M. Sertou, E. Tsimimigkounaki, K Christopoulou, M. Skordala

Περιορισμένες είναι οι πληροφορίες που δίνονται σχετικά με το είδος της ξεκούρασης που θα πρέπει να εφαρμόζεται κατά την διάρκεια επαναλαμβανόμενων σπριντ στην κολύμβηση ώστε να μας δώσει την καλύτερη απόδοση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της ενεργητικής και της παθητικής αποκατάστασης στην πτώση της απόδοσης κατά την διάρκεια επαναλαμβανόμενων σπριντ κολύμβησης. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 10 αγόρια κολυμβητές ηλικίας 15 ± 5 ετών με προπονητική εμπειρία 3 χρόνια οι οποίοι συμμετείχαν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα. Οι κολυμβητές μέσα σε μια προπονητική μονάδα του προγράμματος τους με στόχο τη βελτίωση της ταχύτητας εκτέλεσαν 2 σειρές από 6 επαναλαμβανόμενα σπριντ των 25 μέτρων κολύμβησης. Στην πρώτη σειρά των ταχυτήτων το διάλειμμα ήταν παθητικό και στην δεύτερη ενεργητικό. Καταγράφηκαν οι χρόνοι των κολυμβητών σε όλα τα σπριντ και αναλύθηκαν στο στατιστικό πακέτο SPSS 10,0. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι, η ενεργητική αποκατάσταση αυξάνει την κόπωση των αθλητών και έτσι μειώνεται η απόδοσή τους στην συνέχεια των ταχυτήτων. Από την ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες από τους οποίους ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο παραγόντων με $f_{12}=8,462$ ($p<0,05$). Βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην απόδοση των κολυμβητών σε σχέση με το είδος διαλείμματος. Τέλος παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές της απόδοσης μεταξύ των 6 σπριντ που πραγματοποιήσαν κάθε φορά οι κολυμβητές. Συμπερασματικά προκύπτει ότι όταν οι κολυμβητές ξεκουράζονταν παθητικά ανάμεσα στις ταχύτητες, η απόδοσή τους διατηρούνταν για περισσότερη ώρα.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ
 Γεωργαντά Β., Πυλιανίδης Θ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

THE EFFECT OF STRENGTH AND SPEED TRAINING COMBINED WITH PLYOMETRIC TRAINING ON RUNNING VELOCITY, STRENGTH AND VERTICAL JUMP PERFORMANCE IN JUNIOR TRACK AND FIELD ATHLETES

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.
 * The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



V. Georganta, Th.. Piliandis, I Smilios, E. Douda, S..Tokmakidis

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση της προπόνησης δύναμης και της δρομικής ταχύτητας, σε συνδυασμό με πλειομετρικές ασκήσεις, στη βελτίωση της ταχύτητας νεαρών αθλητών στίβου. Τριάντα μαθητές ηλικίας 12-15 ετών, χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες των δέκα ατόμων: α) την ομάδα που ασκήθηκε με βάρη (OB), β) την ομάδα ταχύτητας (OT) και γ) την ομάδα ελέγχου (OE). Η OB εκτέλεσε πρόγραμμα με βάρη (4 σετ, 2-10 επαναλήψεις, 60-90% της 1- Μείγιστης Επανάληψης), η OT εκτέλεσε πρόγραμμα ταχύτητας (δρόμοι: 20-60m, ένταση: 80-95%, επαναλήψεις: 2-3) για 10 εβδομάδες με συχνότητα 3 φορές, την εβδομάδα, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν ασκήθηκε. Οι δυο πειραματικές ομάδες μετείχαν επιπλέον σε κοινή συμπληρωματική προπόνηση πλειομετρικών ασκήσεων. Οι μετέχοντες αξιολογήθηκαν πριν και μετά το πέρας του προπονητικού προγράμματος στη μέγιστη δύναμη, τη δρομική ταχύτητα στις αποστάσεις 0-10m, 0-30m, και 0-60m, στο άλμα από ημικάθισμα, στο άλμα με ταλάντευση, στο άλμα με ταλάντευση και αιώρηση χεριών, στα επαναλαμβανόμενα άλματα για 15sec για την αξιολόγηση της αναερόβιας ισχύος και στα άλματα βάθους από ύψος 30, 40 και 50cm. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι οι δυο πειραματικές ομάδες βελτιώθηκαν σημαντικά ($p < 0,05$) στη μέγιστη δύναμη, τη δρομική ταχύτητα και στο άλμα από το ημικάθισμα και με ταλάντευση αλλά δεν βελτιώθηκαν ($p > 0,05$) στα επαναλαμβανόμενα άλματα για 15sec και στα άλματα βάθους. Συμπερασματικά, η προπόνηση με βάρη και η προπόνηση ταχύτητας σε συνδυασμό με πλειομετρικές ασκήσεις βελτιώνουν εξίσου τη δρομική ταχύτητα και το ύψος των κάθετων αλμάτων σε παιδιά στις αναπτυξιακές ηλικίες.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ
Γιαννακίδου Δ., Τουμπέκης Α., Δουδά Ε., Αντωνίου Π., Σαμαρτζή Σ., Τοκμακίδης Σ.

THE EFFECT OF SPECIFIC SPRINT-RESISTED TRAINING ON SWIMMING PERFORMANCE
D. Giannakidou, A. Toumpekis, E. Douda, P. Antoniou, S. Samartzi, S. Tokmakidis

Σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει την επίδραση της προπόνησης ταχύτητας με ειδική αντίσταση στο νερό, στην απόδοση των κολυμβητών. Στη μελέτη συμμετείχαν 12 κολυμβητές, ηλικίας 20.5 ± 1.5 yrs, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ισοδύναμες ομάδες ανάλογα με τις επιδόσεις τους και πραγματοποίησαν προπόνηση ταχύτητας διάρκειας έξι εβδομάδων. Η πειραματική ομάδα (Π) εκτέλεσε το πρόγραμμα προπόνησης χρησιμοποιώντας ειδική αντίσταση ενώ η ομάδα ελέγχου (Ε) πραγματοποίησε το ίδιο πρόγραμμα χωρίς αντίσταση. Οι κολυμβητές χρονομετρήθηκαν στα 50 και 400-m ελεύθερο, και αξιολογήθηκε η δύναμη έλξης με προσδεμένη κολύμβηση σε δύο προσπάθειες 15s και μία προσπάθεια 30s σε διαφορετικές ημέρες. Όλες οι δοκιμασίες πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά το τέλος της περιόδου προπόνησης. Παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση στην επίδοση των 50-m (αρχική μέτρηση, Π: $31,53 \pm 3,50$, Ε: $31,65 \pm 3,73$, τελική μέτρηση, Π: $30,93 \pm 3,03$ Ε: $30,31 \pm 3,43$ s, $p < 0,05$) στην επίδοση στα 400-m (αρχική μέτρηση, Π: $368,67 \pm 27$, Ε: $364,5 \pm 30,2$, τελική μέτρηση, Π: $358,19 \pm 29,03$, Ε: $350,4 \pm 33,9$ s, $p < 0,05$), και στη δύναμη έλξης στη δοκιμασία των 2x15s προσδεμένης κολύμβησης ($p < 0,05$). Δεν παρατηρήθηκε διαφορά μεταξύ Π και Ε ομάδας παρά το γεγονός ότι η πειραματική ομάδα βελτιώθηκε κατά $4,4 \pm 2,4\%$ και η ομάδα ελέγχου κατά $1,9 \pm 3,4\%$ στην επίδοση των 50-m. Προπόνηση ταχύτητας μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την επίδοση και τη δύναμη έλξης. Η εφαρμογή ειδικής αντίστασης στη διάρκεια της προπόνησης είναι πιθανό να προκαλέσει επιπλέον βελτίωση.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΔΕΚΑΘΛΟΥ ΣΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ
Χαλίτσιος Χ.

ANALYSIS OF DECATHLON'S EVENT CONTRIBUTION ON OVERALL PERFORMANCE
Ch. Chalitsios

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τη συνεισφορά των αγωνισμάτων του δεκάθλου, αφού πρώτα ομαδοποιήθηκαν σε δρομικά, αλτικά και ριπτικά, στην τελική επίδοση αθλητών παγκοσμίου επιπέδου. Το δείγμα της έρευνάς μας απαρτίστηκε από τους δέκα πρώτους νικητές των Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων της IAAF από το 1995 έως 2005 ($n=60$). Τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά του δείγματος ήταν: σωματική μάζα 86.9 ± 5.3 kg και ανάστημα 189 ± 4.7 cm. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης. Ως εξαρτημένη μεταβλητή λήφθηκε το σύνολο των πόντων (βαθμολογία) του κάθε δεκαθλητή, ενώ οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν τρεις: δρόμοι (το άθροισμα των βαθμών στα δρομικά αγωνίσματα), άλματα (συνολική βαθμολογία στα αλτικά αγωνίσματα), ρίψεις (συνολική βαθμολογία στα ριπτικά αγωνίσματα). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με το SPSS for windows και μεταξύ των μεθόδων πολλαπλής παλινδρόμησης επιλέχθηκε η enter. Για την ερμηνεία της συνεισφοράς του κάθε παράγοντα χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Beta (standardized coefficient). Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p \leq .05$. Από την ανάλυση των δεδομένων, όταν τα δεδομένα της κάθε μεταβλητής ληφθούν από κοινού για όλες τις χρονιές, παρατηρήθηκε ότι τα αλτικά ($Beta = 0,543, p < .0005$) και τα ριπτικά ($Beta = 0,539, p < .0005$) αγωνίσματα έχουν μεγαλύτερο μερίδιο συνεισφοράς στην τελική επίδοση (βαθμολογία) των αθλητών από ότι τα δρομικά αγωνίσματα ($Beta = 0,503, p < .0005$). Το μοντέλο αυτό ερμηνεύει το 99,70% (Adjusted R Square) της συνολικής διασποράς της εξαρτημένης μεταβλητής. Στον πίνακα 1 φαίνονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία ανά πρωτάθλημα και κατηγορία αγωνισμάτων.

Πίνακας 1: Περιγραφικά στατιστικά στοιχεία ανά πρωτάθλημα και κατηγορία αγωνισμάτων.

Χρον/γία	Δρόμοι		Άλματα		Ρίψεις	
	Μ.Τ	Τ.Α	Μ.Τ	Τ.Α	Μ.Τ	Τ.Α
1995	3387,5	29,93	2625,3	40,90	2276	45,59
1997	3432,4	45,24	2651,1	37,71	2371,2	40,56
1999	3400,3	32,99	2574,4	48,34	2364,8	35,94
2001	3433,2	45,70	2679,2	25,57	2330,2	32,79
2003	3386,5	23,71	2545,7	45,49	2311,2	43,86
2005	3254,2	29,30	2573,6	40,28	2429,2	41,72

Η ανάλυση αυτών των ευρημάτων παρέχει σημαντικές πληροφορίες για το σχεδιασμό της προπονητικής διαδικασίας αθλητών υψηλού επιπέδου, καθώς και για την καταλληλότερη στρατηγική επιλογής μελλοντικών δεκαθλητών.

ΜΟΡΦΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
Κεχαγιάς Δ., Κουτούμπα Μ., Κερέμη Α., Κοντοστάθης Α.

WAYS OF CONFRONTATION IN PRACTICAL SELF DEFENCE IN TAE KWON DO
D. Kechagias, M. Koutoumpa, A. Keremi, A. Kontostathis

Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθούν και να επισημανθούν οι μορφές αντιμετώπισης κατά την εφαρμογή της πρακτικής αυτοάμυνας του Ταεκβοντό, ώστε οι ασκούμενοι που θα ακολουθήσουν την πορεία της εκμάθησης, να περάσουν ιεραρχικά από τα στάδια της προετοιμασίας τους, και να αποκτήσουν πλήρη ψυχική – πνευματική και σωματική ετοιμότητα, σε μία μη αναμενόμενη επίθεση. Μέσα από την ανάλυση της διδακτικής ύλης, διαπιστώθηκε ότι, η διαδικασία εκμάθησης είναι μία μέθοδος άμυνας και επίθεσης σε περίπτωση συμπλοκής σώμα με σώμα, που πρωταρχικός στόχος του αμυνόμενου, είναι να θέσει εκτός μάχης τον αντίπαλο σε περίπτωση που προκληθεί και δεχθεί ξαφνική επίθεση, απειλώντας έτσι τη σωματική του ακεραιότητα. Η ανάλυση της βασικής τεχνικής δομής της πρακτικής αυτοάμυνας του Ταεκβοντό, έδειξε ότι περιλαμβάνει το λάκτισμα, τη γροθιά, τη λαβή και τη πτώση, είτε σε μεμονωμένες τεχνικές εκτελέσεις, είτε σε συνδυασμό, κατά την ολοκλήρωση μιας αμυντικής διαδικασίας. Συμπερασματικά, φαίνεται ότι όλες οι πρακτικές τεχνικές εφαρμογές, χρησιμοποιούνται σε όλες τις μορφές αντιμετώπισης, όπως στην μετωπική, πλάγια και στην αθέατη προκλητικότητα, με επαφή ή χωρίς επαφή από τον αντίπαλο, άοπλο ή ένοπλο, ακόμη και σε πολλαπλούς αντιπάλους.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΤΟΥ ΝΟ1 ΠΑΙΚΤΗ ΣΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ

Λεονταρίδου Α., Μαββίδης Α., Αθανηλιδης Ι.

THE TACTIC OF SERVE FROM NO1 PLAYER OF TENNIS WORLD, ACCORDING TO SURFACE OF THE COURT

A. Leontaridou, A. Mavvidis, I. Athanailidis

Το σερβίς θεωρείται το βασικότερο χτύπημα του τένις, γιατί καθορίζει σε μεγάλο ποσοστό την έκβαση του αγώνα. Κατά συνέπεια η τακτική στην χρήση αυτού του χτυπήματος είναι πρωταρχικής σημασίας. Οι επιλογές των αθλητών αφορούν στο είδος και στην τοποθέτηση (του). Έτσι ως προς την πρώτη παράμετρο, έχει να επιλέξει μεταξύ, του flat (χωρίς περιστροφές της μπάλας), του slice (με δεξιόστροφες προς τα πίσω περιστροφές της μπάλας) και του twist (με στροφές της μπάλας από την πίσω επιφάνειά της προς τα πάνω και δεξιά). Ως προς την τοποθέτηση της μπάλας η οποία εξαρτάται και από την επιφάνεια του γηπέδου, που μπορεί να είναι είτε χωμάτινη (αργή επιφάνεια) είτε quick, ή χόρτο, ή πλαστικό κ.λπ. (γρήγορη επιφάνεια), αλλά κυρίως από τις δυνατότητες του παίκτη και τις ιδιαιτερότητες του αντιπάλου. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί η κατεύθυνση του σερβίς, δηλαδή είτε δεξιά, είτε αριστερά, είτε πάνω στο σώμα του αντιπάλου. Οι επιλογές αυτές στην τακτική ερευνηθήκαν σε σχέση με την επιφάνεια του γηπέδου, σε παίκτες υψηλού επιπέδου. Ως δείγμα επιλέχθηκε ο Νο1 παίκτης της παγκόσμιας κατάταξης, ο Roger Federer. Ελέγχθηκε, η τοποθέτηση των εύστοχων σερβίς του με τη μέθοδο παρακολούθησης από dvd σε 6 αγώνες του στο Roland Garros (αργή επιφάνεια γηπέδων) και σε 7 αγώνες του στο US OPEN (γρήγορη επιφάνεια γηπέδων). Αναφέρονται παρακάτω, με τους μέσους όρους, τα αποτελέσματα του πρώτου και του δεύτερου σερβίς αντίστοιχα από όλους τους αγώνες του Roland Garros, και US OPEN (σε παρένθεση) για την κάθε κατεύθυνση. Πάνω στο σώμα του αντιπάλου 22,01 και 47,21%, (19,94 και 47,98%), αριστερά του αντιπάλου 46,33 και 39,15% (42,14 και 36,24%), δεξιά του αντιπάλου 31,63 και 13,61%, (37,90 και 15,76%, άσσοι στα αριστερά 4,36 και 0% (10,76 και 0%), και άσσοι στα δεξιά 3,86 και 0% (10,11 και 0,89%). Ως συμπέρασμα προκύπτει ότι ο Federer δεν αλλάζει την τακτική του στόχου και του είδους του σερβίς του ανάλογα με την επιφάνεια του γηπέδου (στατιστικά μη σημαντικές διαφορές). Με το πρώτο του σερβίς (flat) σημάδευε πολύ περισσότερο στην αριστερή πλευρά του αντιπάλου του, είτε σε αργή είτε σε γρήγορη επιφάνεια γηπέδου. Επιπλέον με το δεύτερο σερβίς του (twist) παρατηρείται μια σταθερότητα στην κατεύθυνση (πάνω στο σώμα του αντιπάλου) στις 2 διαφορετικές επιφάνειες γηπέδου. Φαίνεται ότι ο παίκτης αυτός επενδύει στα δικά του δυνατά σημεία, στις επιλογές του σερβίς του και ίσως αυτός είναι ένας από τους λόγους, που τον κρατούν για πολύ καιρό στην πρώτη θέση της παγκόσμιας κατάταξης.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΗΣ ΛΑΒΗΣ ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ

Μάλλιου Β., Τσετσελή Μ., Δουβής Σ.

THE ROLE OF THE HANDGRIP SIZE ON THE SERVIS SUCCESS

V. Malliou, M. Tsetseli, S. Douvis

Η επιλογή του σωστού μεγέθους της λαβής (grip size) της ρακέτας είναι πολύ σημαντική όχι μόνο για να αισθάνεται άνετα ο παίκτης κατά την διάρκεια της προπόνησης ή του παιχνιδιού, άλλα και για την αποφυγή τραυματισμών. Λαβές με grip size που είναι πολύ μεγάλες για την παλάμη του αθλητή, συνήθως είναι δύσκολο να κρατηθούν σταθερά, με αποτέλεσμα η ρακέτα να κρατιέται συνέχεια πολύ σφικτά, το χέρι να μη μπορεί να εκτελέσει μια χαλαρή και άνετη αιώρηση και να κουράζεται πιο γρήγορα. Όταν το grip size είναι μικρό προκαλούνται πολλοί τραυματισμοί στον καρπό και στον αγκώνα. Η παρούσα εργασία σκοπό έχει να μελετήσει το ρόλο του gripe size της ρακέτας στην επιτυχία του πρώτου σέρβις. Για να ορίσουμε την επιτυχία του σέρβις τοποθετήσαμε δυο στόχους στην περιοχή του σέρβις, και κάθε αθλητής/τρια είχε 10 προσπάθειες για κάθε στόχο, πρώτα από την δεξιά πλευρά του σέρβις και κατόπιν από αριστερά. Για να δούμε πόσο επηρεάζεται η επιτυχία του σέρβις από το grip size της ρακέτας χρησιμοποιήσαμε πέρα από το κατάλληλο grip size του αθλητή και άλλη μία ρακέτα με grip size κατά 1/8 μικρότερο. Στην έρευνα αυτή συμμετέχουν αγόρια και κορίτσια σε τρία διαδοχικά ηλικιακά επίπεδα 10-12 χρόνων, 12-14 χρόνων και 14-16 χρόνων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



προέκυψε ότι είναι μεγαλύτερη η επιτυχία του σέρβις με το σωστό grip size και στους δύο στόχους η οποία είναι στατιστικά σημαντική ($p < 0.05$).

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 15ΕΤΙΑ ΟΠΩΣ ΑΥΤΗ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΑΠΟ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΤΗΣ ΣΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Μισαηλίδης Κ., Μαυροειδής Μ., Γιαμουζής Α.

STUDY OF SWIMMING EVOLUSION IN COUNTRY IN THE LAST 15YEARS AS THIS COMES UP FROM THE RESULTS OF THE SWIMMERS OF COUNTRY CLUBS IN HEL LENIC SWIMMING CHAMPIONSHIPS

K. Misailidis, M. Mavroidis, A. Giamouzis

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι μελετήσει την εξέλιξη του αθλήματος της κολύμβησης στην επαρχία τα τελευταία δεκαπέντε (15) χρόνια, όπως αυτή προκύπτει από την παρουσία και τις επιδόσεις των κολυμβητών και κολυμβητριών των συλλόγων της επαρχίας στα πανελλήνια πρωταθλήματα. Συγκρίθηκαν οι κολυμβητές από την επαρχία που συμμετείχαν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα του 2006, σε σχέση με εκείνους που συμμετείχαν στο αντίστοιχο πρωτάθλημα του 1992, τόσο στους πρωινούς προκριματικούς όσο και στους απογευματινούς τελικούς σε όλα τα αγωνίσματα του αγωνιστικού προγράμματος στις κατηγορίες Παμπαίδων Α', Β' και Παγκορασίδων Α', Β'. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στο πρωτάθλημα του 2006 στους πρωινούς προκριματικούς συμμετείχαν 538 κολυμβητές από την επαρχία που αποτελούσαν το 43,56% των 1235 συνολικά αθλητών που έλαβαν μέρος στο πρωτάθλημα και στους απογευματινούς τελικούς συμμετείχαν 171 αθλητές που αποτελούσαν το 41,10% του συνόλου των 416 αθλητών των τελικών των αγωνισμάτων. Στο πρωτάθλημα του 1992 στους πρωινούς προκριματικούς συμμετείχαν 404 κολυμβητές και κολυμβήτριες από επαρχιακούς συλλόγους ή ποσοστό 34,35% των 1176 συνολικά αθλητών που έλαβαν μέρος στο πρωτάθλημα, ενώ στους απογευματινούς τελικούς συμμετείχαν 102 κολυμβητές που αποτελούσαν το 24,52% του συνόλου των 416 αθλητών των τελικών των αγωνισμάτων. Συμπερασματικά μπορούμε να αναφέρουμε ότι υπάρχει μία πολύ μεγάλη βελτίωση του αθλήματος της κολύμβησης στην επαρχία τα τελευταία 15 χρόνια τόσο ποσοτική όσο και ποιοτική, αφού ένας πολύ μεγαλύτερος αριθμός κολυμβητών από τους συλλόγους της εμφανίζεται στα πανελλήνια πρωταθλήματα, ενώ και η παρουσία τους ανάμεσα στους κορυφαίους αθλητές των τελικών των αγωνισμάτων έχει αυξηθεί κατά 70%.

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΤΩΝ ΡΙΨΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ 100 ΚΑΙ 200 ΜΕΤΡΩΝ ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΑΙΔΩΝ ΚΑΙ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΔΕΚΑΕΤΙΑ

Μητηλέτσας Ν., Ανδρουλάκης Γ.

STUDY IN THE PROGRESS OF 100 AND 200 METERS SPRINTS AND THROW EVENTS IN YOUNG MEN AND WOMEN THE LAST DECADE

N. Mitiletsis, G. Androulakis

Με την παρούσα εργασία πραγματοποιείται στατιστική ανάλυση της εξέλιξης των 20 καλύτερων παιδών και κορασίδων των ετών 1995-2004 όπως εμφανίζονται στις επίσημες ετήσιες κατατάξεις του Σ.Ε.Γ.Α.Σ. για τον ανοιχτό στίβο. Σκοπός είναι να εξακριβωθεί ο αριθμός των αθλητών/τριών που: 1) εντοπίζονται στην κατάταξη του 2006 στους 50 καλύτερους αθλητές, 2) έχουν παρουσία σε τουλάχιστον δύο αγωνίσματα, 3) βελτίωσαν την επίδοσή τους. Το συνολικό δείγμα αποτέλεσαν 1067 αθλητές ($n=1067$) 555 παιδιά και 512 κορασίδες από τους οποίους εξάγονται τα ακόλουθα συμπεράσματα: 1) Εντοπίζονται το 2006 οι 213 (20%), 2) Οι αθλητές συνεχίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό (21% 117) από τις αθλήτριες (19% 97), 3) Το 5% έχει παρουσία και στα δύο αγωνίσματα, 4) Οι αθλήτριες βελτιώθηκαν σε σημαντικότατο μεγαλύτερο ποσοστό από τις αθλήτριες (44%-30%), 5) Οι αθλήτριες του ακοντισμού βελτίωσαν την επίδοσή τους στο μεγαλύτερο ποσοστό ενώ στο μικρότερο οι σφαιροβόλοι.

ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΩΘΟΥΝ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΟΥΝ ΜΕ ΤΟΝ ΚΛΑΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Παπάς Π., Πανάρετος Χ., Νάτσικας Χ.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



THE MOTIVES OF THE INDIVIDUALS WHO ARE PROMPTED TO GO IN FOR TRACK AND FIELD P. Pappas, Ch. Panaretos, Ch. Natsikas

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει ποια είναι τα κίνητρα που ωθούν νεαρά άτομα να ασχοληθούν με τον κλασικό αθλητισμό. Στην συμμετείχαν παιδιά του Νομού Σερρών, που έκαναν τα πρώτα τους βήματα στον κλασικό αθλητισμό. Το δείγμα της παρούσας εργασίας ήταν 54 άτομα (31 αγόρια και 23 κορίτσια) μέσης ηλικίας 12 ± 1.3 έτη. Σε όλα τα παιδιά δόθηκε να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο προκειμένου να διερευνηθούν οι λόγοι που τους ώθησαν να ασχοληθούν με τον κλασικό αθλητισμό. Από τα αποτελέσματα εκτός των άλλων προέκυψε πως το οικογενειακό περιβάλλον επηρέασε σε σημαντικό βαθμό τα παιδιά να ασχοληθούν με τον κλασικό αθλητισμό ($78 \pm 5.6\%$). Οι επιτυχίες των Ελλήνων αθλητών σε μεγάλους αγώνες ήταν επίσης ένα σημαντικό κίνητρο ($69 \pm 8.3\%$). Τα παιδιά ενημερώθηκαν σχετικά με τα αθλήματα του κλασικού αθλητισμού από την τηλεόραση ($65 \pm 8.7\%$), από το φιλικό τους περιβάλλον ($54 \pm 5.6\%$), από το σχολείο ($35 \pm 2.7\%$), και από το οικογενειακό τους περιβάλλον ($15 \pm 1.7\%$). Παράγοντες που αποτρέπουν τα παιδιά να ασχοληθούν με τον κλασικό αθλητισμό είναι κατά κύριο λόγο τα φροντιστηριακά μαθήματα.

ΟΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΟΥΜΣΕ ΣΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ Πεκιαρίδου Ε., Κεχαγιάς Δ., Κερέμη Α., Κοντοστάθης Α.

THE ADJUSTMENTS OF THE PUMSE TECHNIQUES AN ITS APPLICATION TO SELF DEFENCE E. Pekiaridou, D. Kehagias, A. Keremi, A. Kontostathis

Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγραφούν όλες οι τεχνικές και των 8 Πούμσε, της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Ταεκβοντό, που αποτελούν και τη βασική τεχνική ολοκλήρωση για την απόκτηση της Μαύρης ζώνης [1 Dan], παράλληλα με την καταγραφή των αντίστοιχα 8 τεχνικών εφαρμογών που χρησιμοποιούνται επίσης ως διδακτική ύλη στην εκμάθηση της αυτοάμυνας. Έτσι ώστε, να διερευνηθούν και να επισημανθούν οι τεχνικές εκείνες των Πούμσε που παίζουν σημαντικό ρόλο στην ολοκλήρωση της διαδικασίας εκμάθησης κατά την εφαρμογή της αυτοάμυνας στο Ταεκβοντό. Για την επεξεργασία των δεδομένων, έγινε χρήση του πακέτου M.S. – EXCEL. Από την καταμέτρηση των τεχνικών Πούμσε, προέκυψε ότι τα λακτίσματα αντιστοιχούν το 14,28%, τα χαμηλά μπλοκ το 13,09%, τα μεσαία 28,56% και τα ψηλά 22,61%, ενώ οι γροθιές το ποσοστό των 63,07%. Από τις τεχνικές αυτοάμυνας, προέκυψε, το 13,2% στα λακτίσματα, 28,6% στα χαμηλά μπλοκ, 25,3% στα μεσαία και το 18,7% στα ψηλά, ενώ οι γροθιές το 35,2%. Από τη ποσοστιαία σύγκριση των τεχνικών, παρατηρήθηκε ότι μεταξύ των λακτισμάτων αυτοάμυνας και των Πούμσε δεν υπάρχει διαφοροποίηση 0,00%, σε αντίθεση με τα χαμηλά μπλοκ της αυτοάμυνας που βρέθηκε μεγάλη διαφορά 136,36% με των Πούμσε. Στα μεσαία μπλοκ της αυτοάμυνας -4,16, στα ψηλά -10,52 και στις γροθιές -39,62 σε σχέση με των Πούμσε. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι τα λακτίσματα ως δυσκολότερη τεχνική εκτέλεση παίζουν μικρότερο αλλά ουσιαστικότερο ρόλο και διδάσκονται το ίδιο. Τα μπλοκ όμως στο σύνολό τους, έχουν τη τιμητική τους με το μεγαλύτερο ποσοστό κατά την εκμάθηση και εξάσκηση, επειδή παίζουν καθοριστικό ρόλο στην επιβίωση κατά την αντιμετώπιση. Οι γροθιές της αυτοάμυνας, ενώ διαφοροποιούνται κατά το ήμισυ από των Πούμσε, επίσης κατέχουν μεγάλο ποσοστό σε σχέση με τα λακτίσματα, πράγμα που δηλώνει ότι είναι οι τεχνικές κρούσης που θα πλήξουν τον αντίπαλο κατά την αντιμετώπιση.

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Σαρβασιλείου Χ., Παππάς Π., Νάτσικας Χ.

INJURIES IN MAN AND WOMAN PINK POKER ATHLETES Ch. Sarivassiliou, P. Pappas, Ch. Natsikas

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τους τραυματισμούς αθλητών επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 αθλητές (13 άνδρες και 9 γυναίκες) μέσου όρου ηλικίας 19 ± 3.18 έτη. Όλοι οι αθλητές να έκαναν πάνω από 3 προπονητικές μονάδες ανά εβδομάδα και ήταν από συλλόγους της Αττικής. Ο μέσος εβδομαδιαίος χρόνος άθλησης των αθλητών ήταν 9 ώρες ± 1.8 . Για τη συλλογή των

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, το οποίο μελετούσε τόσο την συχνότητα, όσο και το είδος των διάφορων τραυματισμών. Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προέκυψε, πως το 35% των αθλητών είχε κάποιο πρόβλημα τραυματισμού την προηγούμενη αγωνιστική περίοδο, με τις γυναίκες να έχουν υψηλότερα ποσοστά τραυματισμών σε σχέση με τους άνδρες. Οι τραυματισμοί εμφανιζόταν σε υψηλότερη συχνότητα κατά την προπόνηση, παρά κατά την διάρκεια του αγώνα. Οι πιο συνήθεις τραυματισμοί που παρατηρήθηκαν, ήταν κακώσεις στον καρπό, καθώς και στη μέση των αθλητών. Οι τραυματισμοί στον καρπό και στη μέση, πιθανόν να προκλήθηκαν από κακή τεχνική και κακή στάση του σώματος των αθλητών αντίστοιχα.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ 200Μ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ Σταύρου Β., Καρατράντου Κ., Βουτσελάς Β., Σταύρου Στ.

ANALYSIS 200M SURFACE FIN-SWIMMING V. Stavrou, K. Karatrantou, V. Voutselas, S. Stavrou

Η τεχνική κολύμβηση είναι ένα σχετικά νέο άθλημα. Η ιδιομορφία του αγωνίσματος είναι ότι παράγεται προωθητική δύναμη μόνο από τα κάτω άκρα μέσω της δελφινοειδούς κίνησης και κατ' επέκταση στο πέδιλο. Σκοπός της έρευνας είναι να αναλυθεί το αγώνισμα των 200m επιφάνειας τεχνικής κολύμβησης με μέθοδο αξιολόγησης, της κλασικής κολύμβησης (Christopher J. Gore et al 2000). Η συλλογή των στοιχείων έγινε από αθλήτρια τεχνικής κολύμβησης, ηλικίας 14 ετών με βάρος 58kg, ύψος 160cm, σωματικό λίπος 20,6% και προπονητικής ηλικίας 7 έτη και διεξήχθη στον 11^ο προπονητικό μικρόκυκλο, ειδικής προετοιμασίας. Η συλλογή στοιχείων έγινε από τα κάτω άκρα. Για την ανάλυση και συλλογή των στοιχείων της έρευνας, η δοκιμασία βιντεοσκοπήθηκε (Ross S, 2000) με ψηφιακή κάμερα Sony (TRV 12E DCR) μετακινούμενη πλάγια της πισίνας. Η ανάλυση έγινε με μεθοδολογία αξιολόγησης της κλασικής κολύμβησης (Smith D. et al., 2002). Για την καλύτερη ανάλυση χωρίσαμε την απόσταση των διακοσίων μέτρων (200m) σε τέσσερα 50αρια (4x50m). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα από την ανάλυση του αγωνίσματος, παρατηρούμαι πως στο 1^ο 50αρι η συχνότητα είναι υψηλή όπως και η κάλυψη μέτρων ανά δελφινισμό. Η ταχύτητα είναι στην υψηλότερη τιμή της όπως και η επίδοση. Στο 2^ο 50αρι η πτώση της συχνότητας συνοδεύεται με πτώση της ταχύτητας και αύξηση της επίδοσης. Η κάλυψη μέτρων ανά δελφινισμό αυξάνεται. Στο 3^ο 50αρι η συχνότητα παραμένει χαμηλή όπως και η κάλυψη μέτρων ανά δελφινισμό. Η ταχύτητα και την επίδοση παραμένουν χαμηλά. Στο 4^ο 50αρι η συχνότητα μειώνεται κι' άλλο ενώ αντίθετα η κάλυψη μέτρων ανά δελφινισμό αυξάνεται και, η ταχύτητα παραμένει σταθερή. Σημαντικό είναι πως στην όλη προσπάθεια το σύνολο των δελφινισμών παραμένει σταθερό με εξαίρεση το 2^ο και 4^ο 50αρι όπου υπάρχει πτώση 1 και 2 δελφινισμούς αντίστοιχα. Διαπιστώνουμε πως όλοι οι παράμετροι ξεχωριστά επηρεάζονται αρνητικά κατά την εξέλιξη της προσπάθειας εκτός του συνόλου των δελφινισμών. Η συχνότητα και η ταχύτητα είναι παράγοντες που επηρεάζουν την απόδοση-επίδοση, σε συνδυασμό με το σύνολο των δελφινισμών, οι οποίοι παραμένουν σταθεροί. Η ταχύτητα κατά την «έξοδο» της στροφής παρατηρούμε να αυξάνει χωρίς όμως να μπορεί να διατηρηθεί αυτή και στην υπόλοιπη διαδρομή. Είναι δύσκολο να ερμηνευθεί σωστά εάν επρόκειτο για δυνατότητα οικονομικής κολύμβησης (Wells G. et al 2000) ή για παρατεταμένη δυναμική κίνηση που ασκείται στο πτερύγιο καθ' όλη τη διάρκεια της δοκιμασίας.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 12 ΕΤΩΝ

Σταύρου Β., Καρατράντου Κ., Βουτσελάς Β., Σταύρου Στ.

THE EFFECT OF THE WATER TEMPERATURE IN THE FLEXIBILITY OF THE UPPER LIMBS ON 12 YEARS OLD SWIMMERS

V. Stavrou, K. Karatrantou, V. Voutselas, S. Stavrou

Η θερμοκρασία του νερού είναι ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την ευλυγισία και κατά επέκταση την κολυμβητική απόδοση. Σκοπός της έρευνας είναι να διαπιστωθεί κατά πόσο η αύξηση της θερμοκρασίας του νερού μπορεί να επιδράσει θετικά στην ευκινησία των άνω άκρων σε κολυμβητές-τριες ηλικίας 12 ετών. Στην έρευνα πήραν μέρος 10 αθλήτες ηλικίας 12 ετών με βάρος 38kg ± 2kg, ύψος 136cm ± 7cm. και 10 αθλήτριες

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



ηλικίας 12 ετών με βάρος $34\text{kg} \pm 3\text{kg}$, ύψος $142\text{cm} \pm 5\text{cm}$. Οι αθλητές κολύμβησαν μια απόσταση 1000m ελεύθερης κολύμβησης διάρκειας 15min, σε πισίνα θερμοκρασίας νερού 27°C . Με το πέρας της προθέρμανσης μετρήθηκαν και καταγράφηκαν οι τιμές από τα δύο χέρια και βγάλαμε τον μέσο όρο του κάθε δοκιμαζόμενου. Η ίδια διαδικασία ακολουθήθηκε μετά από 48 ώρες και σε πισίνα με θερμοκρασία νερού 34°C . Η αξιολόγηση περιελάμβανε μέτρηση της κινητικότητας των άνω ακρών (Pavlicevic A., 2002), κάμψη-έκταση ώμου και έσω-έξω στροφή του ώμου (J.Duncan MacDougall et al., 1991). Η μέτρηση της ευλυγισίας του ώμου έγινε με γωνιόμετρο τύπου Medizintechnik Ka We (Germany). Η μέτρηση της κινητικότητας των άνω άκρων έγινε με ξύλινη ράβδο, αριθμημένη από το 1cm έως το 100cm και καταγράφηκε η τιμή της μικρότερης απόστασης των χεριών μεταξύ τους σε εκατοστά (cm) (Pavlicevic A., 2002). Η μέθοδος αξιολόγησης με συσχέτιση ανά ζεύγη (paired t-test), έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές της ευκινήσις μεταξύ των δύο συνθηκών θερμοκρασίας νερού, (27°C και 34°C), στα αγόρια και κορίτσια. Η αύξηση της θερμοκρασίας επηρέασε θετικά την κάμψη του ώμου στα αγόρια ($p=.004$) και στα κορίτσια ($p=.028$), την έκταση του ώμου στα αγόρια ($p=.055$) και στα κορίτσια ($p=.000$), την έξω στροφή του ώμου στα αγόρια ($p=.002$) και στα κορίτσια ($p=.000$), την έσω στροφή του ώμου στα αγόρια ($p=.022$) και στα κορίτσια ($p=.000$) και την κινητικότητα του ώμου στα αγόρια ($p=.31$) και στα κορίτσια ($p=.001$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των μετρήσεων διαπιστώνουμε πως η αύξηση της θερμοκρασίας του νερού μπορεί να έχει θετική επίδραση στην ευκινήσις των άνω ακρών στους κολυμβητές-τριες. Η υψηλή θερμοκρασία του νερού μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο βελτίωσης της κινητικότητας και αύξησης της ευλυγισίας, μειώνοντας την δυσκαμψία των αρθρώσεων (Kitsios A. 1999).

Η ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΟΥ BEACH TENNIS ΣΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΕΤΕΙΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΤΟΥ Δ.Π.Θ. Τσιμπούλη Α., Βέρμπη Ε., Πλατιά Ν.

THE DISTRIBUTION OF BEACH TENNIS IN THE STUDENTS OF FIRST YEAR AT PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT A. Tsimpli, E. Vermpi, N. Platia

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τη διάδοση του beach tennis στους πρωτοετείς φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. Το δείγμα αποτέλεσαν 83 πρωτοετής φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α. (48 αγόρια, 33 κορίτσια). Για να αξιολογηθεί εάν οι φοιτητές γνωρίζουν το άθλημα του beach tennis και σε ποιο βαθμό, δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις που αφορούσαν το άθλημα με το οποίο ασχολούνταν οι ερωτηθέντες, τυχόν εμπειρία στο beach tennis, γνώσεις για το άθλημα όπως κανόνες και χώρα προέλευσης καθώς επίσης για το αν θα ήθελαν να ασχοληθούν μελλοντικά. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι το 60% των φοιτητών είχε ακούσει για το συγκεκριμένο άθλημα ενώ μόλις ένα 6% αυτών είχε προσωπική επαφή με το άθλημα είτε παίζοντας είτε έχοντας παρακολουθήσει κάποιον άλλο να παίζει. Το 40% αυτών που γνώριζαν για το beach tennis είχαν ήδη κάποια επαφή με άλλα αθλήματα ρακέτας ενώ περίπου το 34% γνώριζε ότι χώρα προέλευσης είναι η Ιταλία. Επίσης, το 42% δηλώνει ότι γνωρίζει τους βασικούς κανόνες του αθλήματος και το 75% του συνόλου των ερωτηθέντων δήλωσε ότι θα ήθελε να ασχοληθεί μελλοντικά με το beach tennis, το 15% πως θα ήθελε απλώς να μάθει κάποια επιπλέον στοιχεία και το 10% ότι τους είναι εντελώς αδιάφορο. Τέλος, δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των απαντήσεων των δύο φύλων ($p>0,05$). Συμπεραίνεται ότι οι πρωτοετείς φοιτητές έχουν σε μεγάλο βαθμό τη διάθεση να γνωρίσουν ένα νέο άθλημα και ένα σημαντικό ποσοστό αυτών έχει ήδη αρκετά καλή ενημέρωση σχετικά με το beach tennis. Σαφώς το Πανεπιστήμιο μπορεί και έχει την υποχρέωση να αποτελέσει τον καλύτερο πομπό και να συνεχίσει να μεριμνώντας για την όσο το δυνατό ορθότερη ενημέρωση όλων των φοιτητών.

ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΝΕΑΡΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΣΕΙΡΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΙΜΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ Βασιλάκη Α., Τουμπέκης Α., Δουδά Ε., Γούργουλης Β., Τοκμακίδης Σ.

METABOLIC AND CARDIAC RESPONSES DURING SELECTED TRAINING SETS CORRESPONDING TO CRITICAL VELOCITY IN YOUNG SWIMMERS

Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει τη δυνατότητα διατήρησης της κρίσιμης ταχύτητας και τις μεταβολικές ανταποκρίσεις σε επιλεγμένες σειρές επαναλήψεων που εκτελούνται με διαφορετικές αποστάσεις. Δέκα άρρενες

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



(n=10) προπονημένοι κολυμβητές ηλικίας $15,2 \pm 1,2$ ετών κολύπησαν με μέγιστη ένταση 50,100,200,400 μέτρα ελεύθερης κολύμβησης για να υπολογιστεί η κρίσιμη ταχύτητα (KT). Σε διαφορετικές ημέρες κάθε κολυμβητής εκτέλεσε πέντε επαναλήψεις 400 μέτρων (5×400), δέκα επαναλήψεις 200 μέτρων (10×200) και είκοσι επαναλήψεις 100 μέτρων (20×100) ελεύθερης κολύμβησης με σχέση διάρκειας αποκατάστασης προς διάρκεια κολύμβησης 1:8 προσπαθώντας να διατηρήσει ταχύτητα αντίστοιχη με την KT. Κάθε αθλητής χρονομετρήθηκε ατομικά και έξι δείγματα αίματος λήφθηκαν ανά 400 μ. στη διάρκεια κάθε σειράς. Η μέση ταχύτητα στη σειρά 5×400 ($1,27 \pm 0,02$ m/s) ήταν πιο αργή σε σχέση με την ταχύτητα στην 5×200 ($1,29 \pm 0,03$ m/s) και την 20×100μ. ($1,32 \pm 0,02$ m/s), $p < 0,05$. Στη διάρκεια των επαναλήψεων 5×400, 10×200, 20×100 οι κολυμβητές διατήρησαν ταχύτητα ίση με $96 \pm 2\%$, $98 \pm 2\%$ και $100 \pm 3\%$ της KT αντίστοιχα ($p < 0,05$). Η συγκέντρωση γαλακτικού αυξήθηκε μετά από τα 800 μέτρα σε σύγκριση με τα πρώτα 400 μέτρα σε κάθε σειρά επαναλήψεων αλλά δεν εμφάνισε διαφορά μεταξύ των δοκιμασιών ($4,45 \pm 0,23$ έναντι $5,25 \pm 0,24$ mmol/l, $p < 0,05$). Η καρδιακή συχνότητα στη διάρκεια της αποκατάστασης ήταν χαμηλότερη στην 5×400 σε σύγκριση με την 5×200 και 20×100 δοκιμασία ($p < 0,05$). Η κρίσιμη ταχύτητα δεν μπορεί να διατηρηθεί σε σειρές επαναλήψεων με μεγάλες αποστάσεις (π.χ. 5×400) όπως διατηρείται σε σειρές επαναλήψεων με μικρότερες αποστάσεις (200 και 100 μ.) όταν η σχέση διάρκειας διαλείμματος προς τη διάρκεια άσκησης είναι 1:8. Η συγκέντρωση γαλακτικού μπορεί να είναι παρόμοια σε σειρές επαναλήψεων που εκτελούνται με αποστάσεις 100-200-400 μ. παρά την διαφορετική καρδιακή ανταπόκριση στη διάρκεια της αποκατάστασης.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΑ ΔΡΟΜΙΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ

Βλαχάβας Α., Τσιόκανος Α.,

DYNAMIC EVOLUTION OF WORLD CLASS RUNNERS' PERFORMANCES IN ATHLETIC RUNNING EVENTS

A. Vlahavas, A. Tsiokanos

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η μελέτη της διακύμανσης των επιδόσεων των δέκα καλύτερων δρομέων στον κόσμο για κάθε χρονιά, για το διάστημα 1998-2005. Εξετάστηκαν οι επιδόσεις στα αγωνίσματα 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5km και 10km. Το προς μελέτη υλικό λήφθηκε από την ιστοσελίδα της IAAF. Για ευκολότερη σύγκριση μεταξύ των αγωνισμάτων, ως επίδοση ελήφθη η μέση δρομική ταχύτητα (δρομική απόσταση/χρονική επίδοση) του κάθε αθλητή. Η στατιστική ανάλυση περιλάμβανε περιγραφική στατιστική (μέση τιμή, τυπική απόκλιση, συντελεστή μεταβλητότητας) καθώς και ανάλυση διακύμανσης απλής κατεύθυνσης, ξεχωριστά για κάθε αγώνισμα, για τους άνδρες και τις γυναίκες δρομείς. Στους άνδρες, στατιστικά σημαντικές διαφορές προέκυψαν από χρονιά σε χρονιά για τα αγωνίσματα 200m, 400m, 800m, 5km και 10km. Οι επιδόσεις σε όλα τα αγωνίσματα είχαν καθοδική τάση, εκτός από τα 5km και τα 10km, όπου παρατηρείται ανοδική τάση. Στις γυναίκες στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αντίστοιχη σύγκριση παρατηρήθηκαν στα αγωνίσματα 200m, 1500m και 5km και 10km, από τα οποία ανοδική τάση παρουσιάζουν τα 1500m, τα 5km και τα 10km. Σε γενικές γραμμές, ο κάτοχος της καλύτερης επίδοσης κάθε χρονιά συμμορεύεται με τη μέση τιμή των δέκα πρώτων κάθε χρονιάς, και στους άνδρες και στις γυναίκες. Στους άνδρες ο συντελεστής μεταβλητότητας κυμάνθηκε από 0,53 έως 1,06, με τη μεγαλύτερη ομοιογένεια να παρουσιάζεται στα 800m και τη μικρότερη στα 10km. Στις γυναίκες ο συντελεστής μεταβλητότητας κυμάνθηκε από 0,66 έως 1,64, με πιο ομοιογενή τα 1500m και λιγότερο ομοιογενή τα 10km. Τέλος μια γενική τάση στους άνδρες και στις γυναίκες είναι η άνοδος των επιδόσεων στις μεγάλες αποστάσεις τα τέσσερα τελευταία χρόνια (εικ. 1,2).

Εικόνα 1.. 10km ανδρών

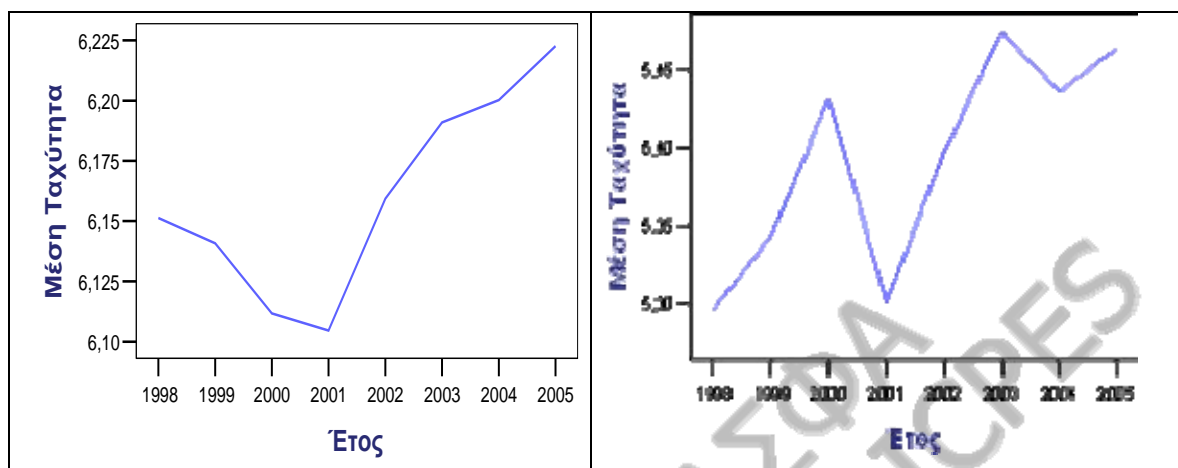
Εικόνα 2. 10km γυναικών

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Με τη μελέτη της εξέλιξης των επιδόσεων αθλητών στίβου παγκόσμιου επιπέδου μας παρέχεται η δυνατότητα σύγκρισής τους με τις αντίστοιχες εθνικού επιπέδου, για εξαγωγή συμπερασμάτων ως προς την πρόοδο ή οπισθοδρόμηση (σύγκλιση ή απόκλιση) των αγωνισμάτων στη χώρα μας.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 15ΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ
PROCEEDINGS 15TH ICPEES