

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 Ομαδικών Αθλημάτων Section: Coaching in Team Sports

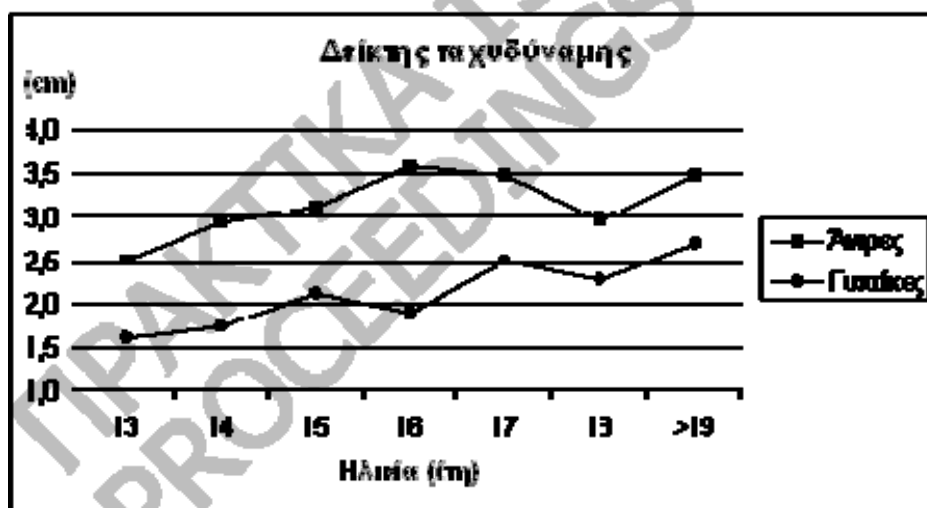
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟ ΔΕΙΚΤΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Δάγκας Σ., Μάνου Β., Σταυρόπουλος Ν., Κέλλης Σπ.

THE INFLUENCE OF GENDER AND CHRONOLOGICAL AGE IN POWER INDEX OF MALE AND FEMALE BASKETBALL PLAYERS

S. Dagkas, V. Manou, N. Stavropoulos, Sp. Kellis

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι η παρουσίαση της διαφοροποίησης του δείκτη ταχυδύναμης σε σχέση με το φύλο και με την ηλικία στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Στην έρευνα αυτή, συμμετείχαν εθελοντικά 446 αθλητές ερασιτεχνικών και επαγγελματικών σωματείων καλαθοσφαίρισης, και 110 αθλήτριες ερασιτεχνικών και επαγγελματικών σωματείων ηλικίας από 13 έως 19 ετών αμφότεροι. Για τη μέτρηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το φορητό δυναμοδάπεδο Ergojump Bosco system. Τα άλματα που εκτελέστηκαν ήταν: άλμα από ημικάθισμα (SJ) και άλμα με αντίθετη κίνηση (CMJ). Ο δείκτης ταχυδύναμης υπολογίστηκε από τη διαφορά $CMJ - SJ$. Η ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (Two-way Anova) φανέρωσε σημαντική επίδραση του φύλου ($F_{(1,542)}=22,383, p<0,05$) στο δείκτη ταχυδύναμης, ενώ αντίθετα δεν υπήρξε επίδραση της ηλικίας ($F_{(6,542)}=1,837, p>0,05$) καθώς και αλληλεπίδραση της ηλικίας και του φύλου ($F_{(6,542)}=0,261, p>0,05$) στο δείκτη ταχυδύναμης. Όπως φαίνεται από την εικόνα 1 ο δείκτης ταχυδύναμης στους άντρες καλαθοσφαιριστές ήταν μεγαλύτερος από των γυναικών. Σύμφωνα με την Post Hoc (Tuckey) ανάλυση όσον αφορά στην ηλικία, οι διαφορές εντοπίστηκαν ανάμεσα στους αθλητές των 13 ετών με τους καλαθοσφαιριστές 16,17 και 19 ετών.



ΠΟΛΥΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΥΟΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΟΔΟΠΛΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Φουσεκής Κ., Σκούντζος, Κ., Τσέπης Η., Βαγενάς Γ.

MULTIVARIATE ANALYSIS OF THE MYODYNAMIC ASYMMETRIES AND FOOTEDNESS IN THE LOWER EXTREMITIES OF PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

K. Fousekis, K. Skountzos, I. Tsepis, G. Vagenas

* 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 αξιολόγηση της ασυμμετρίας στη μυϊκή ισχύ είναι μια από τις δοκιμασίες κλειδιά στην αξιολόγηση αθλητών, με ιδιαίτερη βαρύτητα τόσο στην προσπάθεια μεγιστοποίησης της απόδοσης όσο και στην πρόληψη των τραυματισμών. Ειδικά στην ποδοσφαίριση, το γεγονός ότι σε μεγάλο βαθμό οι αθλητές χρησιμοποιούν το κυρίαρχο άκρο τους για την εκτέλεση των περισσότερων δεξιοτήτων του αθλήματος έχει οδηγήσει εύλογα στο ερώτημα κατά πόσον η πλευρική αυτή προτίμηση στη χρήση των ποδιών οδηγεί σε ασυμμετρίες μυϊκής απόδοσης. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει ισοκινητικά τις μυοδυναμικές ασυμμετρίες στον τετρακέφαλο και τους οπίσθιους μηριαίους επαγγελματιών ποδοσφαιριστών με αμιγή πλευρική κυριαρχία στο κάτω άκρο. Τριανταεπτά ποδοσφαιριστές (μ.ο. ηλικία 21,5 έτη, βάρος 72,5 κιλά και ύψους 185,9 εκ.) αξιολογήθηκαν με τη χρήση ισοκινητικού δυναμόμετρου στις 60°, 180° και 300° / sec σύγκεντρης και στις 60° και 180° /sec έκκεντρης έκτασης και κάμψης του γόνατος. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε δύο (2) ομάδες (N1= 14 αθλητές με αριστερή ποδοπλευρικότητα και N2= 23 με δεξιά) μέσω ειδικού ερωτηματολογίου. Από τη μελέτη αποκλείστηκαν όσοι είχαν μεικτή ποδοπλευρικότητα. Η στατιστική ανάλυση έδειξε την ύπαρξη σημαντικών μυοδυναμικών ασυμμετριών υπέρ του κυρίαρχου άκρου στις 60°/sec ($p < 0.01$) σύγκεντρης και έκκεντρης συστολής του τετρακέφαλου μηριαίου και στις 60° /sec ($p < 0.01$) έκκεντρης συστολής των οπίσθιων μηριαίων. Στις υπόλοιπες γωνιακές ταχύτητες και τύπους μυϊκών συστολών δεν υπήρξε σημαντική ασυμμετρία μυϊκής ισχύος. Φαίνεται ότι οι ποδοσφαιριστές με αμιγή πλευρική προτίμηση αναπτύσσουν μυοδυναμικές ασυμμετρίες που εκδηλώνονται στις πιο αργές ταχύτητες αξιολόγησης (λειτουργίας του γόνατος) όπου η επιβάρυνση είναι μεγαλύτερη. Στις υψηλότερες ταχύτητες δε αποκαλύφθηκαν παρόμοια ευρήματα πιθανώς λόγω της χαμηλότερης επιβάρυνσης. Τυχόν διαφοροποιήσεις των ευρημάτων μας με άλλες έρευνες που δεν εμφάνισαν διαφορές μπορεί να αποδοθούν στη μέθοδο προσδιορισμού της ποδοπλευρικότητας. Περαιτέρω έρευνα μπορεί να διερευνήσει την επίδραση της προπονητικής ηλικίας ή του αγωνιστικού επιπέδου ποδοσφαιριστών στη διαμόρφωση ασύμμετρων μυοδυναμικών προσαρμογών των μηριαίων μυών.

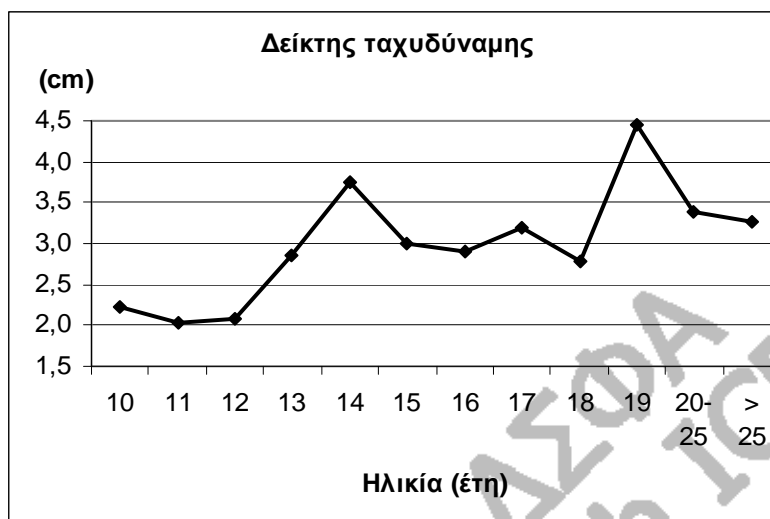
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟ ΔΕΙΚΤΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ Γκίμας Ζ., Μάνου Β., Κέλλης Σπ.

THE INFLUENCE OF CHRONOLOGICAL AGE IN POWER INDEX OF SOCCER PLAYERS Z. Gkimas, V. Manou, S. Kellis

Τα κατακόρυφα άλματα χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση και αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας, ιδιαίτερα σε ταχυδυναμικά αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί η διαφοροποίηση του δείκτη ταχυδύναμης στο ποδόσφαιρο ανάλογα με την ηλικία. Στην εργασία έλαβαν μέρος, εθελοντικά, 418 ποδοσφαιριστές ερασιτεχνικών και επαγγελματικών σωματείων ηλικίας 10 – 36 ετών. Για την αξιολόγηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το φορητό δυναμοδάπεδο Ergojump Bosco system. Τα αλτικά τεστ που εκτελέστηκαν ήταν το άλμα από ημικάθισμα (SJ) και το άλμα με αντίθετη κίνηση (CMJ) χωρίς τη συμμετοχή χεριών. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τρεις προσπάθειες σε κάθε ένα από τα αλτικά τεστ και αξιολογήθηκε η καλύτερη. Ο δείκτης ταχυδύναμης υπολογίστηκε από τη διαφορά CMJ – SJ. Στην εικόνα 1 φαίνεται η πορεία του δείκτη ταχυδύναμης σε σχέση με την ηλικία. Η ανάλυση διακύμανσης (Oneway Anova) έδειξε ότι η ηλικία επηρεάζει σημαντικά το δείκτη ταχυδύναμης ($F_{(11,406)} = 2, 558, p < 0,05$) Σύμφωνα με την Post Hoc (Tukey) ανάλυση οι διαφορές εντοπίστηκαν στους ποδοσφαιριστές ηλικίας 11 και 12 ετών οι οποίοι διέφεραν σημαντικά με τους 19χρονους. Συμπερασματικά, σύμφωνα με τα αποτελέσματα ο δείκτης ταχυδύναμης φάνηκε να είναι χαμηλότερος στις ηλικίες των 10, 11 και 12 χρόνων στις οποίες και εντοπίστηκαν οι περισσότερες διαφορές.

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

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



ΗΛΙΚΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Γκίμας Ζ., Στεφάνου Α., Σταυρόπουλος Ν., Κέλλης Σπ.

INITIATION AGE OF SYSTEMATIC TRAINING IN SOCCER AND BASKETBALL Z. Gkimas, A. Stefanou, N. Stavropoulos, S. Kellis

Η επίτευξη υψηλής απόδοσης στο ποδόσφαιρο και στην καλαθοσφαίριση προϋποθέτει την έναρξη της συστηματικής προπόνησης από πολύ μικρή ηλικία. Σκοπός της μελέτης ήταν ο εντοπισμός της ηλικίας έναρξης συστηματικής προπόνησης στα αθλήματα του ποδοσφαίρου και της καλαθοσφαίρισης, καθώς και η σύγκριση της ηλικίας έναρξης συστηματικής προπόνησης μεταξύ των δύο αθλημάτων. Στην εργασία έλαβαν μέρος, εθελοντικά, 913 αθλητές ερασιτεχνικών και επαγγελματικών σωματείων ηλικίας 10 – 36 ετών, από τους οποίους οι 425 ήταν ποδοσφαιριστές (ηλικίας $17,53 \pm 6,25$ έτη) και οι 488 αθλητές καλαθοσφαίρισης (ηλικίας $17,17 \pm 4,15$ έτη). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ερωτηματολόγια στα οποία, μεταξύ άλλων, καταγράφηκαν η ηλικία έναρξης της συστηματικής προπόνησης και η προπονητική ηλικία των αθλητών στο συγκεκριμένο άθλημα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η έναρξη της συστηματικής προπόνησης στο ποδόσφαιρο γίνεται στην ηλικία των 10,57 ετών και στην καλαθοσφαίριση στην ηλικία των 11,11 ετών (βλ. πίνακα 1). Για τον έλεγχο των διαφορών της ηλικίας έναρξης συστηματικής προπόνησης μεταξύ των δύο αθλημάτων χρησιμοποιήθηκε το t-Test για ανεξάρτητες ομάδες. Η ανάλυση έδειξε σημαντικές διαφορές στην ηλικία έναρξης συστηματικής προπόνησης μεταξύ ποδοσφαιριστών και καλαθοσφαιριστών ($t_{(911)} = -2,549$, $p < 0,05$). Συμπερασματικά με βάση τα αποτελέσματα φάνηκε ότι στο ποδόσφαιρο οι αθλητές ξεκινούν τη συστηματική τους προπόνηση σε μικρότερη ηλικία από τους αθλητές της καλαθοσφαίρισης.

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά του δείγματος και ηλικία έναρξης συστηματικής προπόνησης.

Άθλημα	Δείγμα	Ηλικία (έτη)	Μάζα (kg)	Ανάστημα (cm)	Ηλικία έναρξης συστηματικής προπόνησης (έτη)
Ποδόσφαιρο	425	$17,53 \pm 6,25$	$62,14 \pm 16,71$	$167,94 \pm 14,86$	$10,57 \pm 3,50$
Καλαθοσφαίριση	488	$17,17 \pm 4,15$	$79,87 \pm 18,22$	$184,99 \pm 13,82$	$11,11 \pm 2,90$

* 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



T-BALL 32 C.G.: ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟ ΒΟΛΕΪ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
Γκιουζέλης Χ.

T-BALL 32 C.G.: A NOVEL APPROACH TO LEARNING VOLLEYBALL SKILLS IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS
Ch. Gkiouzelis

Η παρούσα διαχρονική έρευνα παρουσιάζει μία νέα προσέγγιση για την εκμάθηση των βασικών δεξιοτήτων του βόλεϊ σε μαθητές των πρώτων τάξεων, και όχι μόνο, του Δημοτικού μέσα από ένα νέο, ευχάριστο και ενδιαφέρον για τους μαθητές παιχνίδι. Δεκατρείς μαθητές του ενός από τα δύο τμήματα της Πρώτης τάξης συμμετείχαν επί τρία συναπτά σχολικά έτη στην ανάπτυξη και εφαρμογή του νέου παιχνιδιού, ενώ δεκατρείς μαθητές από το δεύτερο τμήμα του ίδιου σχολείου συνιστούσαν την ομάδα ελέγχου. Συγκεκριμένα, η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε σε ασκήσεις με μπάλα του βόλεϊ πάνω στο τραπέζι της επιτραπέζιας αντισφαίρισης το οποίο, με την εισαγωγή διαφόρων μορφών συναγωνιστικών ασκήσεων, πήρε την μορφή ενός νέου παιχνιδιού (T-Ball 32 C.G). Είναι μια μορφή επιτραπέζιου βόλεϊ σε ένα ειδικό τραπέζι. Η ομάδα ελέγχου, υπό την επίβλεψη του ίδιου καθηγητή Φυσικής Αγωγής, το αντίστοιχο χρονικό διάστημα συμμετείχε σε παιγνιώδους μορφής ασκήσεις του βόλεϊ. Μετά τη διδασκαλία των βασικών δεξιοτήτων του βόλεϊ σε έξι διδακτικές ώρες στην Τετάρτη τάξη, οι μαθητές αξιολογήθηκαν σε πέντε ποσοτικά τεστ απόδοσης με αντικειμενικό σκορ βαθμολόγησης στο βόλεϊ από δύο ανεξάρτητους κριτές. Η δοκιμασία ανεξάρτητων δειγμάτων (t-test) έδειξε ότι οι δύο ομάδες διέφεραν στατιστικά σημαντικά $t(24) = -2.52, p < .05$ στο σύνολο των ασκήσεων. Οι μαθητές στην ομάδα παρέμβασης είχαν συνολικά καλύτερη επίδοση ($M = 2.76, SD = 0.47$) από την ομάδα ελέγχου ($M = 2.31, SD = 0.44$). Στα επιμέρους τεστ, οι ίδιες διαφορές παρατηρήθηκαν στο τεστ μανσέτας $t(22) = -3.34, p < .01$, και στη κίνηση των ποδιών $t(22) = -3.34, p < .01$ ενώ οριακές διαφορές παρατηρήθηκαν στο τεστ μετωπικής πάσας $t(22) = -1.95, p = .06$ και στο τεστ «τοίχου» $t(22) = -1.98, p = .06$. Τέλος, οι δύο ομάδες δεν διέφεραν ως προς το σερβίς $t(22) = -1.56, p > .05$. Τα αποτελέσματα αυτά καθώς και τα ποιοτικά στοιχεία από τις αντιδράσεις των μαθητών (π.χ. περισσότερο ενδιαφέρον, ευχαρίστηση και διάθεση για συμμετοχή) για το καινούριο παιχνίδι συνιστούν τη νέα αυτή προσέγγιση ως ένα εναλλακτικό και αποδοτικό τρόπο εκμάθησης του βόλεϊ σε μαθητές των πρώτων τάξεων, και όχι μόνο, του Δημοτικού Σχολείου. Συγκεκριμένα, οι μαθητές ανέπτυξαν καλύτερες δεξιότητες, μεγαλύτερη άμιλλα και διάθεση ομαδικού πνεύματος, και περισσότερη διάθεση για ενεργή συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

FAST BREAKS ANALYSIS IN BASKETBALL CLOSE GAMES
G. M. Ángel, Tsamourtzis E.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΙΦΝΙΔΙΑΣΜΩΝ ΣΕ «ΚΛΕΙΣΤΑ» ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

The aim of the present study was to analyze the importance of fast breaks used by winning and losing basketball teams in their games, trying to study their influence in the offensive success. To achieve this, 1751 ball possessions were registered from 10 close games (final score differences below 12 points) of the Spanish Basketball Regular Season, from the 2005-2006 season. The ball possessions were registered by systematic observation with Cohen's Kappa for each observational category coefficients >0.93 ; the variables registered were: final classification (winner and loser), type of initiation of fastbreaks (defensive rebound, taking the ball out after a basket or a free-throw and steals), number of participating players, number of passes and duration per ball possession, and ending of the fastbreaks (successful: 2 and 3 points field goals made or free-throws scored and fouls received; and unsuccessful: missed shots or turnovers). Statistical analysis used were Crosstabs commands, non-parametric χ^2 (chi-square) test and a Student t-test for independent samples. The results showed these main conclusions: a) The winning teams made less percentage of fast breaks (12.3%) than losing teams (13.2%); b) winning teams initiate a greater number of fast breaks following steals than losing teams, the last ones initiated their fast breaks following basket or defensive rebound; c) The winning teams presented less number of players that participated per fast break and made less number of passes and spent less time duration in their fast breaks than losing teams; and d) the winning teams had more success in their fastbreaks than losing teams. This profile helps the coach to prepare practices and tasks to this specificity of

* 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



fast breaks, and allow him to be ready to control these variables during the game in special situations close games.

ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 3-5-2

Ιγνατιάδης Κ., Αμπατζίδης Η., Κέλλης Σ., Μιχαηλίδης Χ., Καρυπίδης Α., Τσιτσακάρης Γ.

MEASUREMENT OF THE HEART FREQUENCY OF THE FOOTBALL PLAYERS WHEN THEY ARE PLAYING IN THE 3-5-2 SYSTEM

K. Ignatiadis, I. Ampatzidis, S. Kellis, Ch. Mihailidis, A. Karipidis, G. Tsitskaris

Η βασική παράμετρος που καθορίζει τους τρόπους μέτρησης της φυσικής κατάστασης, σε συνθήκες προπόνησης και αγώνα είναι η καταγραφή της διακύμανσης της καρδιακής συχνότητας. Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας είναι πολύ σημαντική τόσο στην προπόνηση όσο και στη διάρκεια του αγώνα. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας των αθλητών ποδοσφαίρου σε πλήρεις αγωνιστικές συνθήκες και η συγκριτική μελέτη αυτής, ανάλογα με τη θέση που αγωνίζεται ο αθλητής, στο σύστημα 3-5-2. Για το σκοπό αυτό καταγράφηκε η καρδιακή συχνότητα έξι ποδοσφαιριστών που μετέχουν σε ομάδα ερασιτεχνικού πρωταθλήματος. Οι θέσεις που αγωνίζονταν οι παίκτες ήταν δύο επιθετικοί, δύο πλάγιοι μέσοι και δύο κεντρικοί αμυντικοί. Το σύστημα που χρησιμοποίησε ο προπονητής ήταν το 3-5-2. Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας των ποδοσφαιριστών έγινε σε πέντε αγώνες. Για τη μέτρηση της καρδιακής συχνότητας χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο POLAR-SPOR TESTER 610. Ως εξαρτημένη μεταβλητή ορίστηκε η καρδιακή συχνότητα και ως ανεξάρτητη η θέση που αγωνίζεται ο κάθε ποδοσφαιριστής. Η ταξινόμηση των μετρήσεων της Κ.Σ. έγινε σε επίπεδα επιβάρυνσης, σε σχέση με τη μέγιστη Κ.Σ για την καλύτερη επεξεργασία των στοιχείων. Τα επίπεδα αυτά ήταν: (Επίπεδο 1 = 50-70%, Επίπεδο 2 = 70-80%, Επίπεδο 3 = 80-90%, Επίπεδο 4 = 90-100% της Μ.Κ.Σ). Για τον έλεγχο των διαφορών μεταξύ των επιπέδων επιβάρυνσης χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης MANOVA. Για τη σύγκριση των μέσων όρων της καρδιακής συχνότητας των παικτών χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ANOVA. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0.05$. Από τα αποτελέσματα βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παικτών στα διάφορα επίπεδα επιβάρυνσης. Οι πλάγιοι μέσοι είχαν υψηλό χρόνο συμμετοχής στα επίπεδα 3 (80-90%) και 4 (90-100%), οι επιθετικοί στα επίπεδα 2 (70-80%) και 3 (80-90%), ενώ οι αμυντικοί στα επίπεδα 1 (50-70%) και 2 (70-80%). Επίσης οι πλάγιοι μέσοι είχαν στατιστικά μεγαλύτερη μέση μέγιστη καρδιακή συχνότητα από τους υπόλοιπους παίκτες ($160 \text{ bit}/\text{min}$, $f=2.765$, $p < 0.05$). Η μέση μέγιστη καρδιακή συχνότητα των αμυντικών ήταν $154 \text{ bit}/\text{min}$. Η σχετικά υψηλή καρδιακή συχνότητα κατά τον αγώνα δείχνει ότι το ποδόσφαιρο επιβαρύνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και το σύστημα μεταφοράς οξυγόνου. Οι πλάγιοι μέσοι αγωνίζονται με μεγαλύτερες εντάσεις από τους υπόλοιπους παίκτες. Θα πρέπει να εξατομικεύεται η προπόνηση κάθε παίκτη ανάλογα με τη θέση και το ρόλο του μέσα στο παιχνίδι. Η επιλογή των ασκήσεων στην προπόνηση, ο ρυθμός και η ένταση της εκτέλεσής τους θα πρέπει να γίνονται με βάση τις απαιτήσεις που έχει ο ποδοσφαιριστής στη διάρκεια του κανονικού αγώνα.

ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ 4-4-2

Ιγνατιάδης Κ., Αμπατζίδης Η., Μιχαηλίδης Χ., Κέλλης Σ., Μαυρίδης Γ., Τσιτσακάρης Γ.

MEASUREMENT OF THE HEART FREQUENCY OF THE FOOTBALL PLAYERS WHEN THEY ARE PLAYING IN THE 4-4-2 SYSTEM

K. Ignatiadis, I. Ampatzidis, Ch. Mihailidis, S. Kellis, G. Mavridis, G. Tsitskaris

Με την τεχνολογική εξέλιξη είναι δυνατό να γίνει συνεχή καταγραφή της καρδιακής συχνότητας χωρίς δυσκολία για τους παίκτες. Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας είναι πολύ σημαντική τόσο στην προπόνηση όσο και στη διάρκεια του αγώνα. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας των αθλητών ποδοσφαίρου σε πλήρεις αγωνιστικές συνθήκες και η συγκριτική μελέτη αυτής, ανάλογα με τη θέση που αγωνίζεται ο αθλητής, στο σύστημα 4-4-2. Για το σκοπό αυτό καταγράφηκε η καρδιακή συχνότητα έξι

* 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



ποδοσφαιριστών που μετέχουν σε ομάδα ερασιτεχνικού πρωταθλήματος. Οι θέσεις που αγωνίζονταν οι παίκτες ήταν δύο επιθετικοί, δύο πλάγιοι μέσοι και δύο κεντρικοί αμυντικοί. Η καταγραφή της καρδιακής συχνότητας των ποδοσφαιριστών έγινε σε πέντε αγώνες. Το σύστημα που χρησιμοποίησε ο προπονητής ήταν το 4-4-2. Για τη μέτρηση της καρδιακής συχνότητας χρησιμοποιήθηκε το μοντέλο POLAR-SPOR TESTER 610. Ως εξαρτημένη μεταβλητή ορίστηκε η καρδιακή συχνότητα και ως ανεξάρτητη η θέση που αγωνίζεται ο κάθε ποδοσφαιριστής. Η ταξινόμηση των μετρήσεων της Κ.Σ. έγινε σε επίπεδα επιβάρυνσης, σε σχέση με τη μέγιστη Κ.Σ για την καλύτερη επεξεργασία των στοιχείων. Τα επίπεδα αυτά ήταν : (Επίπεδο 1 = 50-70% , Επίπεδο 2 =70-80%, Επίπεδο 3= 80-90%, Επίπεδο 4 =90-100% της Μ.Κ.Σ). Για τον έλεγχο των διαφορών μεταξύ των επιπέδων επιβάρυνσης χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση MANOVA. Για τη σύγκριση των μέσων όρων της καρδιακής συχνότητας των παικτών χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ANOVA. Για τον έλεγχο της διαφοράς των τιμών Κ.Σ μεταξύ ημιχρόνων χρησιμοποιήθηκε το paired t-test. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0.05$. Από τα αποτελέσματα βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των παικτών στα διάφορα επίπεδα επιβάρυνσης. Οι επιθετικοί και οι πλάγιοι μέσοι είχαν μεγαλύτερο χρόνο συμμετοχής στα επίπεδα 3 (80-90%) και 4(90-100%), ενώ οι αμυντικοί στα επίπεδα 1 (50-70%), 2 (70-80%) και 3 (80-90%). Επίσης οι πλάγιοι μέσοι και οι επιθετικοί είχαν στατιστικά μεγαλύτερη μέση μέγιστη καρδιακή συχνότητα από τους αμυντικούς (160 bit/min, $f=2.765$, $p < 0.05$). Η μέση μέγιστη καρδιακή συχνότητα των επιθετικών και των πλάγιων μέσων ήταν 160 bit/min και των αμυντικών 149 bit/min. Επίσης υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην καρδιακή συχνότητα μεταξύ των δύο ημιχρόνων. Στο πρώτο ημίχρονο η καρδιακή συχνότητα ήταν μεγαλύτερη από το δεύτερο ($t = 4.578$, $p < 0.05$) Η σχετικά υψηλή καρδιακή συχνότητα κατά τον αγώνα δείχνει ότι το ποδόσφαιρο επιβαρύνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και το σύστημα μεταφοράς οξυγόνου. Οι πλάγιοι μέσοι και οι επιθετικοί αγωνίζονται με μεγαλύτερες εντάσεις από τους αμυντικούς. Η επιλογή της προπόνησης πρέπει να γίνεται με βάση τη θέση που αγωνίζεται ο κάθε παίκτης, καθώς και με το σύστημα που θα χρησιμοποιήσει ο προπονητής.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Καραϊσκος Α., Ζέτου Ε., Κουρτέσης Θ., Κιουμουρτζογλου Ε.

THE EFFECT OF DELIBERATE PRACTICE IN VOLLEYBALL SKILL LEARNING L. Karaiskos, E. Zetou, Th. Kourtesis, E. Kioumourtzoglou

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ελέγξει την επίδραση της στοχευμένης εξάσκησης στη μάθηση τεχνικών και γνωστικών δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης. Στην έρευνα συμμετείχαν 25 αθλήτριες της Πετοσφαίρισης, ηλικίας 13-16 ετών ($MO=13.46$ $TA=50$) και με προπονητική ηλικία δυο ετών. Οι ομάδες των αθλητριών επιλέχθηκαν τυχαία από ομάδες κορασίδων της Θεσσαλονίκης. Η μια ομάδα αποτέλεσε την πειραματική ομάδα ($N= 12$) και η άλλη την ομάδα ελέγχου ($N=13$). Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης οι αθλήτριες διδάχθηκαν και εξασκήθηκαν σε δεξιότητες της Πετοσφαίρισης, (στη μανσέτα και στο σερβίς από πάνω-τένις περιστερφόμενο). Η έμφαση στην εξάσκηση δόθηκε σε ασκήσεις σε συνθήκες παιχνιδιού, με ειδικό στόχο που έπρεπε να επιτευχθεί με εκμετάλλευση του ενεργού χρόνου δράσης (συμμετοχή όλων των αθλητών) και σε κυλιόμενες ασκήσεις με επιπρόσθετα καθήκοντα. Επίσης οι αθλήτριες διδάχθηκαν τους κανονισμούς του αθλήματος. Η διάρκεια της εξάσκησης ήταν 4 εβδομάδες, με συχνότητα τριών προπονητικών μονάδων την εβδομάδα. Συνολικά διεξήχθησαν 12 προπονητικές μονάδες, διάρκειας 90 λεπτών η κάθε μια. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στο δεύτερο παράγοντα έδειξαν σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης όταν αξιολογήθηκαν οι δεξιότητες αλλά και η γνώση της τακτικής και των κανονισμών της πετοσφαίρισης. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες της πειραματικής ομάδας βελτιώθηκαν στην απόδοση και μάθηση των δεξιοτήτων αλλά και στη γνώση των κανονισμών και της τακτικής. Συνεπώς η στοχευμένη εξάσκηση είναι αποτελεσματική για την πετοσφαίριση διότι με την παραπάνω μέθοδο επιτυγχάνεται η μάθηση των δεξιοτήτων της τεχνικής γρηγορότερα και καλύτερα καθώς και η μάθηση των γνωστικών στοιχείων του αθλήματος.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ Καραμουσαλίδης Γ., Υφαντίδης Ι., Λαπαρίδης Κ., Μπεμπέτσος Ε., Θεοδωράκης Ι.

COACHING BEHAVIOR IN TEAM SPORTS

* 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



G. Karamousalidis, G. Ifantidis, K. Lapidis, E. Mpepetsos, J. Theodorakis

Σκοπός της έρευνας ήταν η χρήση και διερεύνηση του Ερωτηματολογίου Προπονητικής Συμπεριφοράς που αφορά τις αντιλήψεις Ελλήνων αθλητών και αθλητριών ομαδικών αθλημάτων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 422 αθλητές/τριες της καλαθοσφαίρισης, πετοσφαίρισης, χειροσφαίρισης και του ποδοσφαίρου. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο προπονητικής συμπεριφοράς (CBO, Coaching Behavior Questionnaire, Williams, et al., 2003) που αφορούσε τις αντιλήψεις των αθλητών για τους προπονητές τους. Σύμφωνα με την παραγοντική ανάλυση προέκυψαν δύο παράγοντες που ερμήνευσαν το 39% της συνολικής διακύμανσης, ενώ η ανάλυση αξιοπιστίας έδειξε τους δείκτες Cronbach's alpha για τους δύο παράγοντες 0.63 και 0.73. Η ανάλυση συσχετίσεων μεταξύ των δύο παραγόντων έδειξε μια αρνητική συσχέτιση -0.38 με επίπεδο σημαντικότητας $p < .01$. Τα αποτελέσματα υποστήριξαν τη χρήση του ερωτηματολογίου στην Ελληνική αγωνιστική πραγματικότητα.

ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΕΠΙΘΕΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Μαυρίδης Γ., Τσαμουρτζής Ε., Καρυπίδης Α., Ρόκκα., Ταξιλάρης Κ.

THE MOST IMPORTANT OFFENSIVE MOVEMENTS OF BASKETBALL PLAYERS IN CONTROL OFFENSE, BEFORE THE FINAL EFFORT

G. Mavridis, E. Tsamourtzis, A. Karipidis, S. Rokka, A. Laios, K. Taxildaris

Οι στρατηγικές και τακτικές αναλύσεις στην καλαθοσφαίριση αποτελούν σημαντικούς παράγοντες, που επηρεάζουν τις αποφάσεις των προπονητών (Duke, 1991). Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η καταγραφή των επιθετικών κινήσεων στην οργανωμένη επίθεση, ακριβώς πριν από την πραγματοποίηση της τελικής προσπάθειας. Για τη διεξαγωγή της έρευνας καταγράφηκαν 48 αγώνες καλαθοσφαίρισης των εθνικών ομάδων, που συμμετείχαν στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της Σουηδίας το 2003 και της Σερβίας το 2005. Για την ανάλυση των αγώνων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα για Η/Υ BasketAS (Basket Analyse-System). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, έγινε ο έλεγχος ανεξαρτησίας των τιμών με το μη παραμετρικό τεστ χ^2 , καθώς και ανάλυση συχνότητας. Οι επιθέσεις ένας εναντίον ενός, η διείσδυση και πάσα, το σκριν στον παίκτη με μπάλα (pick and roll) και το παιχνίδι κοντά στο καλάθι, αποτελούν τις σημαντικότερες επιλογές των ομάδων. Το pick and roll, κυριαρχεί στις επιθέσεις των νικητών έναντι των ηττημένων, παρουσιάζοντας ταυτόχρονα αύξηση μεταξύ των δύο πρωταθλημάτων. Αύξηση επίσης παρουσίασε η διείσδυση και πάσα, καθώς και το παιχνίδι κοντά στο καλάθι (inside game). Αντίθετα, μείωση εμφάνισαν οι επιθέσεις ένας εναντίον ενός, όπως και οι άλλες επιθετικές επιλογές που καταμετρήθηκαν. Η συχνότητα που εμφανίστηκαν οι παραπάνω επιθέσεις, πιθανόν να οφείλονται στην ποιότητα και τις ικανότητες των αθλητών που συμμετείχαν. Σε κάθε περίπτωση ο προπονητής για να διαμορφώσει μια επιθετική φιλοσοφία, πρέπει να λάβει υπ' όψιν του την ατομική τεχνική των παικτών. Πολλοί προπονητές της καλαθοσφαίρισης συνήθως υιοθετούν τη δική τους φιλοσοφία για την επίθεση, βασισμένη στο ρυθμό και το στυλ του παιχνιδιού, στοιχεία που μπορούν να επηρεασθούν από το διαθέσιμο έμψυχο υλικό.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΣΑΣ ΜΕ ΑΛΜΑ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΣΑΔΟΡΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Πυροβολισιάνου Α., Τσουροπλής Α. Α, Μπαρζούκα Κ.

THE INFLUENCE OF SET WITH JUMP AT THE PERFORMANCE OF SETTER END THE EFFECTIVENESS OF ATTACKERS IN WOMEN VOLLEYBALL MATCHES AT THE OLYMPIC GAMES

A. Pirovolisianou, A.A. Tsouropolis, K. Mparzouka

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η απόδοση της πασαδόρου όταν εκτελεί την πάσα με άλμα ή χωρίς άλμα σε διάφορες αγωνιστικές συνθήκες, καθώς και η επίδραση των διαφορετικών αυτών τρόπων εκτέλεσης στην απόδοση των επιθετικών σε αγώνες της πετοσφαίρισης. Για το σκοπό αυτό βιντεοσκοπήθηκαν

* 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



19 αγώνες πετοσφαίρισης γυναικών από τους ΟΑ του 2004 και αξιολογήθηκαν οι ενέργειες, που συνέθεταν δέσμη 3 διαδοχικών επαφών των παικτών με τη μπάλα (N=3258) από έμπειρο προπονητή με την 5βάθμια κλίμακα του Eom & Schutz (1992). Ο έλεγχος αξιοπιστίας παρουσίασε υψηλή συσχέτιση για όλες τις δεξιότητες ($r=0,874$ έως $0,953$). Ο υπολογισμός των συχνοτήτων και των αναλογιών ανά βαθμίδα απόδοσης έγιναν με τη μέθοδο crosstabulation 4X2 και 5X2. Η σύγκριση των αναλογιών έγινε με Z κριτήριο. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $p<0,001$ και $p<0,05$. Συγκεκριμένα η πάσα με άλμα παρουσίασε μεγαλύτερη συχνότητα (56,6 %) από την πάσα χωρίς άλμα (43,4%), ιδιαίτερα όταν η πασαδόρος λάμβανε πρώτη μπαλιά άριστη (82%) και πολύ καλή (59,8%), καθώς και όταν μεταβίβαζε στη θέση 3 (69,8%) και στη θέση 2 (60,8%). Επίσης, παρουσιάστηκε υψηλότερη συχνότητα πάσας με άλμα, έναντι πάσας χωρίς άλμα όταν η τροφοδοσία γινόταν σε ρυθμό 1ου (79,5%) και 2ου χρόνου (63%). Τα ποσοστά των αρίστων και πολύ καλών ενεργειών με άλμα ήταν σημαντικά υψηλότερα έναντι των ενεργειών χωρίς άλμα (Πίνακας 1)

Πίνακας 1. Η απόδοση των πασαδόρων στην εκτέλεση πάσας

Βαθμίδες Απόδοσης	Χωρίς άλμα		Με άλμα		Z	P<
	N	%	N	%		
1 (μέτρια)	320	73,1	118	26,9	8,781	0,001
2 (καλή)	827	49,3	851	50,7	-0,573	ns
3 (π. καλή)	182	26,3	511	73,7	-11,27	0,001
4 (άριστη)	84	18,7	365	81,3	-11,24	0,001

Τέλος, οι επιθετικές όταν λάμβαναν πάσα με άλμα ήταν πιο αποτελεσματικές (63,7%) με σημαντική διαφορά ($p<0,001$) έναντι της πάσας χωρίς άλμα (36,3%). Συμπερασματικά σε αγώνες ολυμπιακού επιπέδου, οι πασαδόροι προτιμούν την πάσα με άλμα και η συχνότητα της αυξάνει ευθέως ανάλογα με την ποιότητα της 1ης μπαλιάς, καθώς και όταν τροφοδοτούνται οι θέσεις κοντά στον πασαδόρο. Ακόμη, οι επιθετικές όταν δέχονται από την πασαδόρο πάσα με άλμα γίνονται πιο αποτελεσματικές.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

Βαρταλάς Θ., Στεφάνου Α., Μάνου Β.

THE POWER INDEX OF BASKETBALL AND SOCCER PLAYERS IN GROWTH

Th. Vartalas, A. Stefanou, V. Manou

Η ταχυδύναμη αποτελεί σημαντικό παράγοντα απόδοσης τόσο στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης όσο και στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η σύγκριση των δεικτών ταχυδύναμης σε κατακόρυφα άλματα μεταξύ των αθλητών της καλαθοσφαίρισης και του ποδοσφαίρου σε σχέση με την ηλικία. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 250 αθλητές καλαθοσφαίρισης και 194 αθλητές ποδοσφαίρου ερασιτεχνικών και επαγγελματικών σωματείων ηλικίας από 12 έως 16 ετών. Για την αξιολόγηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το φορητό δυναμοδάπεδο Ergojump Bosco system. Τα αλτικά τεστ που εκτελέστηκαν ήταν το άλμα από ημικάθισμα (SJ) και το άλμα με αντίθετη κίνηση (CMJ) χωρίς τη συμμετοχή χεριών. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τρεις προσπάθειες σε κάθε ένα από τα αλτικά τεστ και αξιολογήθηκε η καλύτερη. Ο δείκτης ταχυδύναμης υπολογίστηκε από τη διαφορά $CMJ - SJ$. Η ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (Two-way Anova) φανέρωσε σημαντική επίδραση της ηλικίας ($F_{(4,434)}=4,728$, $p<0,05$) στο δείκτη ταχυδύναμης, ενώ αντίθετα δεν υπήρξε επίδραση του αθλήματος ($F_{(1,434)}=0,028$, $p>0,05$) καθώς και αλληλεπίδραση της ηλικίας και του αθλήματος ($F_{(4,434)}=1,934$, $p>0,05$) στο δείκτη ταχυδύναμης. Σύμφωνα με την Post Hoc (Tuckey) ανάλυση όσον αφορά στην ηλικία, οι διαφορές εντοπίστηκαν ανάμεσα στους αθλητές των 12 και των 14,15,16 ετών. Συγκεκριμένα, οι αθλητές των 12 ετών σημείωσαν χαμηλότερο δείκτη ταχυδύναμης σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικίες.

ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

* 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



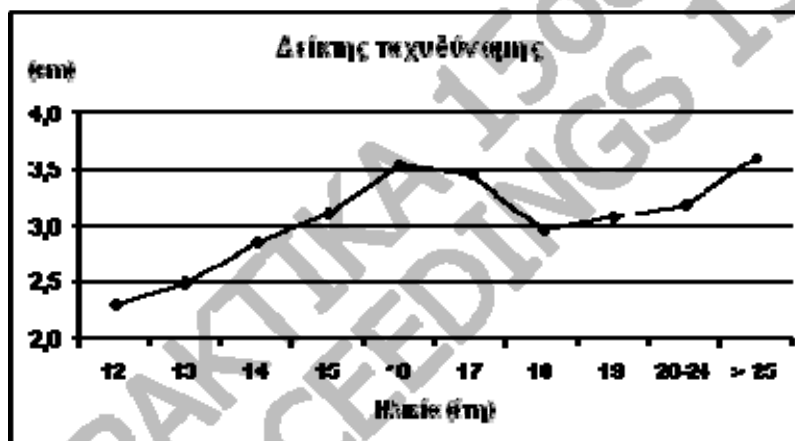
ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Βαρταλάς Θ., Στεφάνου Α., Σταυρόπουλος Ν.

THE MODIFICATION OF POWER INDEX ACCORDING TO CHRONOLOGICAL AGE IN BASKETBALL

Th. Vartalas, A. Stefanou, N. Stavropoulos

Είναι γνωστό ότι στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης, η ταχυδύναμη διαδραματίζει σημαντικό ρόλο λόγω του μεγάλου αριθμού αλμάτων που εκτελούνται σε κάθε αγώνα. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί η διαφοροποίηση του δείκτη ταχυδύναμης στην καλαθοσφαίριση σε σχέση με την ηλικία. Στην εργασία έλαβαν μέρος, εθελοντικά, 486 αθλητές καλαθοσφαίρισης ερασιτεχνικών και επαγγελματικών σωματείων ηλικίας 12–32 ετών. Για την αξιολόγηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το φορητό δυναμοδάπεδο Ergojump Bosco system. Τα αλτικά τεστ που εκτελέστηκαν ήταν το άλμα από ημικάθισμα (SJ) και το άλμα με αντίθετη κίνηση (CMJ) χωρίς τη συμμετοχή χεριών. Οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν τρεις προσπάθειες σε κάθε ένα από τα αλτικά τεστ και αξιολογήθηκε η καλύτερη. Ο δείκτης ταχυδύναμης υπολογίστηκε από τη διαφορά CMJ – SJ. Στην εικόνα 1 φαίνεται ότι ο δείκτης ταχυδύναμης αυξάνεται από την ηλικία των 12 μέχρι και 16 ετών, ενώ στην συνέχεια παραμένει στις ίδιες περίπου τιμές. Με βάση την ανάλυση διακύμανσης (Oneway Anova) παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο δείκτη ταχυδύναμης ($F_{(9,476)} = 1,960, p < 0,05$) μεταξύ των ηλικιών. Σύμφωνα με την Post Hoc (LCD) ανάλυση οι διαφορές εντοπίστηκαν στους καλαθοσφαιριστές ηλικίας 12 και 13 ετών οι οποίοι διέφεραν σημαντικά με τους 16χρονους, τους 17χρονους και τους καλαθοσφαιριστές άνω των 25 ετών.



ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Βαρταλάς Θ., Στεφάνου Α., Μάνου Β.

THE COMPARISON OF POWER INDEX AMONG ADULT BASKETBALL AND FOOTBALL PLAYERS

Th. Vartalas, A. Stefanou, V. Manou

Η ταχυδύναμη αποτελεί σημαντικό παράγοντα απόδοσης τόσο στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης όσο και στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η σύγκριση του δείκτη ταχυδύναμης σε κατακόρυφα άλματα μεταξύ των αθλητών της καλαθοσφαίρισης και του ποδοσφαίρου. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 166 αθλητές καλαθοσφαίρισης και 145 αθλητές ποδοσφαίρου ερασιτεχνικών και επαγγελματικών σωματείων ηλικίας από 18 έως 25 ετών (βλ. πίνακα 1). Για την αξιολόγηση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το φορητό δυναμοδάπεδο Ergojump Bosco system. Τα αλτικά τεστ που εκτελέστηκαν ήταν το άλμα από ημικάθισμα (SJ) και το άλμα με αντίθετη κίνηση (CMJ) χωρίς τη συμμετοχή χεριών. Οι συμμετέχοντες

* 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



εκτέλεσαν τρεις προσπάθειες σε κάθε ένα από τα αλτικά τεστ και αξιολογήθηκε η καλύτερη. Ο δείκτης ταχυδύναμης υπολογίστηκε από τη διαφορά CMJ – SJ. Για τον έλεγχο των διαφορών του δείκτη ταχυδύναμης μεταξύ των δύο αθλημάτων χρησιμοποιήθηκε το t-Test για ανεξάρτητες ομάδες. Η ανάλυση δεν έδειξε σημαντικές διαφορές στο δείκτη ταχυδύναμης μεταξύ ποδοσφαιριστών και καλαθοσφαιριστών ($t(309) = 0,873$, $p > 0,05$).

Πίνακας 1. Χαρακτηριστικά του δείγματος.

	Καλαθοσφαίριση	Ποδόσφαιρο
Δείγμα	166	145
Ηλικία (έτη)	21,36 ± 2,65	22,10 ± 2,59
Μάζα (kg)	92,47 ± 12,09	77,39 ± 6,34
Ανάστημα (cm)	194,13 ± 7,70	180,17 ± 5,66
SJ (cm)	35,22 ± 5,09	36,81 ± 4,89
CMJ (cm)	38,28 ± 5,32	40,11 ± 5,09
Δείκτης ταχυδύναμης (cm)	3,05 ± 2,27	3,30 ± 2,75

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 15ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
PROCEEDINGS 15th ICPES