

**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων –
Πολεμικές Τέχνες – Ρυθμική Γυμναστική
Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις 17^{ου} Διεθνές
Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**



**Section: Team Sports Training – Martial Arts –
Rhythmic Gymnastics
Oral & Poster Presentations of the 17th International
Congress of Physical Education & Sport**

Αναρτημένες - Poster

6305

ΗΛΕΚΤΡΟΜΥΟΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΠΛΑΓΙΟΜΕΤΩΠΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ [PALDUM-CHAGI]

Κεχαγιάς Δ., Αγγελούσης Ν., Χριστοφορίδης Χ., Κοντοστάθης Α.

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

kehagiasdimitris@windowslive.com

ELECTROMYOGRAPHY OF THE KICKING LEG DURING PERFORMANCE OF THE LATERAL-FRONTAL KICK OF TAEKWONDO [PALDUM-CHAGI]

D. Kehagias, N. Aggeloussis, Ch. Christoforidis, A. Kontostathis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή του ποσοστού ενεργοποίησης των μυών [αγωνιστών - ανταγωνιστών] που δραστηριοποιούνται κατά την εκτέλεση της επιθετικής πλαγιομετωπικής τεχνικής του Ταεκβοντό. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τέσσερις Πρωταθλητές, ηλικίας $21 \pm 0,4$ ετών, με μέσο όρο αθλητικής πορείας $10,2 \pm 1,4$ έτη. Για την καταγραφή της μυοηλεκτρικής δραστηριότητας των μυών του ποδιού λακτίσματος χρησιμοποιήθηκε το σύστημα ηλεκτρομυογράφισης του εργαστηρίου Εμβιομηχανικής του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. Καταγράφηκαν τα ηλεκτρομυογραφήματα τεσσάρων μυών του ποδιού λακτίσματος, κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ της απογείωσης του ποδιού από το έδαφος και της κρούσης του στο ηλεκτρονικό στόχο. Οι μύες ήταν, ο ορθός μηριαίος, η μακρά κεφαλή του δικέφαλου μηριαίου, η έξω κεφαλή του γαστροκνημίου και ο πρόσθιος κνημιαίος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο ορθός μηριαίος εμφανίζει την μεγαλύτερη ηλεκτρική δραστηριότητα από όλους τους υπόλοιπους μύες. Παράλληλη διάταξη των καμπύλων του ορθού μηριαίου και του δικέφαλου μηριαίου, που δηλώνει τη σταθερή σχέση των δύο μυών ως ενότητα αγωνιστή - ανταγωνιστή. Αντίθετα η σχέση της ηλεκτρικής δραστηριότητας του γαστροκνημίου και του πρόσθιου κνημιαίου δεν διέπεται από την ίδια σταθερότητα, γεγονός που οφείλεται στην διαφορετική συνεισφορά της κίνησης της ποδοκνημικής άρθρωσης, για την αύξηση της έντασης του κτυπήματος κατά την επαφή του λακτίσματος. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι ο κάθε εξεταζόμενος επιλέγει διαφορετικό μοντέλο μυικής δραστηριότητας, προκειμένου να επιτύχει κτύπημα στο στόχο με αυξημένη ένταση, αυξάνοντας έτσι την γραμμική ταχύτητα του τελικού σημείου επαφής του άκρα πόδα.

Λέξεις κλειδιά: ταεκβοντο, λάκτισμα, μυοηλεκτρική δραστηριότητα

4976

ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΚΩΔΙΚΑ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΑΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Πατρινέλλη Μ., Μιχαηλίδου Π., Τσαπατόρη Ε.

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

m.patrinely@gmail.com

CHANGES IN THE CODE OF POINTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN ORDER TO INCREASE THE SPECTACULARITY OF THE SPORT

M. Patrinely, P. Michailidou, E. Tsapatori

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της εργασίας είναι να διερευνηθούν οι παράγοντες που θα συντελέσουν στη βελτίωση της χορογραφίας των προγραμμάτων της Ρυθμικής Γυμναστικής, βάσει των νέων κανονισμών του Κώδικα βαθμολογίας 2009.

* 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.

Είναι κοινή διαπίστωση – εκτίμηση, τόσο της FIG (Διεθνής Ομοσπονδία Γυμναστικής) όσο και της υπόλοιπης «οικογένειας» της Ρυθμικής Αγωνιστικής Γυμναστικής, η αξιοσημείωτη πτώση της θεαματικότητας του αθλήματος. Μειωμένη θεαματικότητα συνεπάγεται δυσκολία εύρεσης χορηγών (σπόνσορες) που θα στηρίξουν τόσο τα αγωνιστικά δρώμενα, όσο και τις υπόλοιπες ανάγκες του αθλήματος. Με σκοπό την ανατροπή της παρούσας κατάστασης, η Τεχνική Επιτροπή της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής έδωσε νέα στοιχεία στον Κώδικα βαθμολογίας της Ρ.Γ. (2009-2012), προκειμένου να ανταποκριθεί στις καινούργιες ανάγκες που παρουσιάζονται. Θεωρείται ότι για την κάλυψη αυτών των αναγκών έγιναν θεαματικές αλλαγές στην αξιολόγηση της χορογραφίας κάθε προγράμματος Ρ.Γ. με αποτέλεσμα αυτή να επηρεάζει σημαντικά την τελική βαθμολογία. Η αξία της χορογραφίας (ανάπτυξη χορογραφικής ιδέας, καλλιτεχνική εικόνα, ποικιλία στην επιλογή στοιχείων σώματος και οργάνου, εκφραστικότητα) και της σχέσης μουσικής – κίνησης ήταν 3.00 β μέγιστο και στο νέο κώδικα είναι 10.00 β μέγιστο. Η ταυτόχρονη μείωση του επιτρεπόμενου αριθμού δυσκολιών έχει σκοπό να δοθεί η ευκαιρία και το χρονικό περιθώριο στις προπονήτριες και χορογράφους να δώσουν ιδιαίτερη έμφαση στην ποιότητα της χορογραφίας που συνεπάγεται ωραιότερο θέαμα, άρα περισσότερους θεατές στις κερκίδες. Επιπροσθέτως η επαναφορά της απαίτησης για ύπαρξη «ρίσκο» σε κάθε πρόγραμμα Ρ.Γ. (μεγάλο πέταγμα του οργάνου ακολουθούμενο από περιστροφές σώματος κατά τη διάρκεια της πτήσης του), που αποτελούσε στοιχείο του Κώδικα Βαθμολογίας πριν 20 περίπου χρόνια, επιβεβαιώνει την πεποίθησή ότι ανασύρονται δοκιμασμένες συνταγές με σκοπό την αύξηση της δημοτικότητας του αθλήματος. Θεωρούμε ότι οι αλλαγές αυτές που πραγματοποιήθηκαν από την Τεχνική Επιτροπή της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής είναι ένας απόλυτα καθοριστικός παράγοντας για τη βελτίωση της ποιότητας της χορογραφίας και θα αποτελέσουν σταθμό για την εξέλιξη του αθλήματος.

Λέξεις-κλειδιά: ρυθμική γυμναστική, κώδικας βαθμολογίας, θεαματικότητα