

**Παράλληλη Δράση:  
Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις που  
παρουσιάστηκαν κατά το Συμπόσιο: «Το άθλημα της Πάλης  
σήμερα & η εξέλιξη του στο μέλλον»**

**Parallel Session:  
Oral & Poster Presentations of the Symposium: “The sport  
of wrestling today and its development in the future”**



**Προφορικές – Oral**

3795

**A COMPARATIVE STUDY OF BODY COMPOSITION, AEROBIC POWER, ANAEROBIC POWER AND STRENGTH OF IRANIAN FREE-STYLE AND GRECO-ROMAN WRESTLERS PARTICIPATING IN THE BEIJING OLYMPIC GAMES 2008**

**B. Mirzaei, F. Rahmani-Nia, M. Ghahremani Moghadam**  
University of Guilan, University of Guilan, University of Guilan  
[bmirzaei2000@yahoo.com](mailto:bmirzaei2000@yahoo.com)

The aim of this study was to investigate the relationship between body composition, aerobic power, anaerobic power and strength of Iranian Free-style and Greco-Roman wrestlers participating in Beijing Olympic Games 2008 and comparison of these variables between two groups. Twelve Iranian national wrestlers [(Free-style, n = 7, age = 22.8 ± 3.9 years, height = 172.7 ± 6.3 cm, BF% = 11.1 ± 2.8) and (Greco-Roman, n = 5, age = 23.8 ± 1.6 year, height = 179.2 ± 7 cm, BF% = 11.8 ± 4.4)] participated in this study. Fat free mass (FFM) and body fat percentage (BF%) were measured using bioelectrical impedance analyzer. Aerobic power was measured using gas analyzing method. Wingate anaerobic and ergo jump tests were used to assess anaerobic power of arm and leg respectively. Strength was measured in 5 parts of body by multi-purpose machine included chest press, abdominal crunch, upper back, hand grip and deadlift. A Pearson correlation coefficient was used to determine relationship between variables and independent-samples t-test for comparison between variables. The results showed that there are significant correlation between values of arm and leg Wingate tests with FFM ( $r = 0.83, p \leq 0.05$  and  $r = 0.91, p \leq 0.05$  respectively). The result of arm Wingate test was also positively associated with chest press ( $r = 0.72, p \leq 0.05$ ), and Leg Wingate test positively associated with upper back and deadlift ( $r = 0.85, p \leq 0.05$  and  $r = 0.68, p \leq 0.05$  respectively) and we found significant correlation between results of VO<sub>2</sub>max and ergo-jump test ( $r = 0.75, p \leq 0.05$ ). The results of ergo-jump were negatively associated with BF% ( $r = -0.64, p \leq 0.05$ ). We conclude that use of physical fitness tests for the measurement of the current status of the wrestler can provide both the wrestler and coach with information relative to the wrestler's current physiologic capability and can allow them to compare that capacity to reference values for appropriate peer groups.

Practical implementation: the assessment of current status reveals strengths and relative weaknesses, and can become the basis for the development of an optimal training program.

**Λέξεις κλειδιά:** elite wrestlers, physical fitness tests, power

4043

**ANALYSIS OF THE 2008 OLYMPIC GRECO-ROMAN WRESTLING COMPETITION**

**D. Curby, S. Dziedzic, S. Fraser**  
USA Wrestling, USA Wrestling, USA Wrestling  
[davcurb@gmail.com](mailto:davcurb@gmail.com)

This analysis was undertaken to identify the scoring characteristics from the Beijing Olympic Games resulting from the rules adopted in 2005. This can provide information to the coaches as to how the champions are winning, and also present facts to FILA regarding possible rules changes. There has been criticism of these rules in two main areas: 1) A diminution or loss of wrestling skills in the standing position; and 2) The role of luck in the determination of a winner in the event of a tie in score at the end of the period. The specific questions were: 1) what is the nature of scoring in the first minute of each period when wrestlers are on their feet? 2) What is the nature of scoring on the mat (parterre)? 3) Does the “luck” involved in the ball draw seem to play an inordinate role in the determination of the winner of each period? All 164 matches from the Greco-Roman competition in the Beijing Games were analyzed. A spreadsheet was used to record the

\* 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.

information that was deemed important during the viewing of each match. RESULTS: Scoring in the first minute of each period was rather low. Of the 388 periods on the feet, there was scoring in only 71 (18.4%). There was no scoring in 82% of these periods. This resulted in 317 draws for the ball. Of the 317 ball draws, following a scoreless 1st minute, the winner of the draw won 62% of the time (198 winners and 119 losers). Chi-square=19.2, p=.00001. Of 68 takedowns, 20 were push outs, with arm drags (10) the second most frequently observed. There were only 7 three-point takedowns. The most frequently used scoring turn from parterre was the gut wrench (109). SUMMARY: Wrestling on the feet has most certainly been devalued with the new rules. In theory, the amount of time devoted to wrestling on the feet and that to wrestling in parterre are equal. However, only 141 of the 1,371 total match points were scored in the 1st minute segments of the periods. This is only 10% of the scoring. Of the 92 total takedowns, only 13 were for more than 1 point. The competitive separation between winners and losers is dependant, in large degree on the winning of the ball draw. This is not a satisfactory situation for fair competition.

**Λέξεις κλειδιά:** scoring analysis, Olympics, wrestling

4172

**ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΠΙΠΟΝΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΧΑΣΙΜΟ ΤΩΝ ΚΙΛΩΝ, ΣΤΗ ΛΕΠΤΙΝΗ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΟΡΜΟΝΕΣ ΤΩΝ ΔΙΑΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΠΑΛΗΣ**

**Ψαθά Μ., Γκίλμορε Ν., Ψαθά Φ., Δεσύπρης Α.**

**Τμήμα Αθλητικής Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Γλασκώβης**

**Σχολή Ιατρικής & Θεραπευτικής, Πανεπιστήμιο Γλασκώβης,**

**Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**

**Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Βιολογίας**

**[fpsatha@yahoo.com](mailto:fpsatha@yahoo.com)**

**EFFECTS OF STRENUOUS TRAINING AND REPEATED CYCLES OF WEIGHT LOSS ON LEPTIN AND SEX HORMONES IN ELITE FEMALE WRESTLERS**

**M. Psatha, D. Gilmore, F. Psatha, A. Dessypris**

**Division of Sports Medicine, University of Glasgow**

**Department of Medicine & Therapeutics, University of Glasgow**

**Kapodistrian University of Athens, Department of Physical Education & Sport Science**

**Kapodistrian University of Athens, Department of Biology**

Περίπλοκες καταμήνυες διαταραχές εξαιτίας των μεταβολικών και των ορμονικών μεταβολών εμφανίζονται να επηρεάζουν ένα μεγάλο ποσοστό των διακεκριμένων αθλητριών της πάλης. Αυτές οι μεταβολές συμπεριλαμβάνουν τη λεπτίνη και τις γυναικείες ορμόνες, οι οποίες φαίνεται να σχετίζονται με το σωματικό λίπος.

Σκοπός: Πρωταρχικός μας στόχος ήταν να καθορίσουμε αν η επίπονη δραστηριότητα και η επαναλαμβανόμενη προσπάθεια για χάσιμο των κιλών και η απότομη επανάκτησή τους επηρεάζουν τη λεπτίνη και τα άλλα επίπεδα των ορμονών στις αθλήτριες της πάλης με ενεργό αγωνιστική δράση. Το ιστορικό της έμμηνου ρύσης (ερωτηματολόγιο), ανθρωπομετρικά τεστς, υπέρηχος των ωοθηκών, ορμονικά τεστς (λεπτίνη, εστραδιόλη E2, προγεστερόνη P, ορμόνες που διεγείρουν τις σάλπιγγες LH, ορμόνες που διεγείρονται από το φώλικό FSH) πραγματοποιήθηκαν σε μια ομάδα διακεκριμένων αθλητριών (ομάδα A) και στην ομάδα ελέγχου C που απαρτίστηκε από κοπέλες της ίδιας περίπου ηλικίας με την ομάδα A. Τρεις αθλήτριες και καμία από την ομάδα ελέγχου ήταν ολιγοεμμηνορρυσιακές (3-10 περιόδους/ έτος). Ωστόσο οι υπέρηχοι των ωοθηκών ήταν φυσιολογικοί καθ' όλα. Δεν υπήρξαν σημαντικές διαφορές στις ομάδες όσον αφορά την ηλικία, το ύψος και την εμμηνορρυσιακή ηλικία. Η συσχέτιση ανάμεσα στο ποσοστό του σωματικού λίπους (%) και της λεπτίνης ήταν γραμμική με συντελεστές παλινδρόμησης ( $r = 0.89 [A]$  και  $r = 0.83 [C]$ ) περίπου ίδια και για τις δυο εξεταζόμενες ομάδες. Ωστόσο, μια σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε ανάμεσα στα δυο γκρούπς στα επίπεδα της λεπτίνης ( $P < 0.05$ ). Η εστραδιόλη E2 και η προγεστερόνη P κυμάνθηκαν σε φυσιολογικά επίπεδα και για τις δυο ομάδες ( $E2 > 25 \text{pg/ml}$ ,  $P > 2.5 \text{ng/ml}$ ) με τα επίπεδα της προγεστερόνης P να είναι χαμηλότερα για τις αθλήτριες αλλά η διαφορά δεν ήταν σημαντική. Τα LH και FSH ήταν επίσης στα φυσιολογικά επίπεδα ( $> 1.5 \text{IU/L}$ ). Δεν παρατηρήθηκαν ανωμαλίες του εμμηνορρυσιακού κύκλου κατά τη διάρκεια της έρευνας. Τα επίπεδα της λεπτίνης όμως ήταν ιδιαίτερα χαμηλά για τις αθλήτριες της πάλης.

**Λέξεις κλειδιά:** γυναίκες, πάλη, λεπτίνη, ορμόνες, χάσιμο βάρους/κιλών

5100

**ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΛΗΣ**

**Ζάντζος Ι., Τσιακάρης Ν.**

**Γενικό Νομαρχιακό Νοσοκομείο Τρικάλων**

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

\* 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.

[ntsiakar@pe.uth.gr](mailto:ntsiakar@pe.uth.gr)

## SOFTWARE DEVELOPMENT FOR STATISTICAL DOCUMENTATION OF WRESTLING MATCHES

I. Zantzios, N. Tsiakaras

General Hospital of Trikala

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Σε τοπικούς, εθνικούς ή και μεγαλύτερης εμβέλειας αγώνες πάλης, από την έως εδώ γνώση και σχετική έρευνα των συγγραφέων, προκύπτει κενό στην αναλυτική καταγραφή και στατιστική επεξεργασία των δεδομένων τέτοιων αγώνων. Βασικός σκοπός της εργασίας είναι η παρουσίαση της ανάπτυξης ενός πρότυπου λογισμικού για την καταγραφή και επεξεργασία αποτελεσμάτων αγώνων πάλης. Παράλληλα, στην εργασία προσδιορίζεται η συνεισφορά που μπορεί να έχει στο άθλημα της πάλης η χρήση ενός τέτοιου λογισμικού. Η ανάπτυξη του προγράμματος ξεκίνησε με την καταγραφή των απαιτήσεων. Προσδιορίστηκαν οι αναγκαίες λειτουργίες που αυτό πρέπει να διαθέτει όπως επίσης και οι πληροφορίες που πρέπει να καταχωρεί. Για το σκοπό αυτό σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε εντός του συστήματος μια σχεσιακή βάση δεδομένων. Η γνώση των κανονισμών και η ορολογία του αθλήματος έχουν ενσωματωθεί στο λογισμικό. Για τον σχεδιασμό της διεπαφής απαιτήθηκε η εύρεση σημείου ισορροπίας μεταξύ λεπτομέρειας καταγραφής (πολλές υποκατηγορίες λαβών) και ευκολίας χρήσης (περιορισμός των αναγκαίων πλήκτρων). Οι βασικές λειτουργίες του προγράμματος εστιάζονται στην καταγραφή των τεχνικών, βαθμολογικών και χρονικών στοιχείων κατά τη διάρκεια ενός αγώνα πάλης και στην εξαγωγή στατιστικών αποτελεσμάτων. Αναλυτικότερα, η καταγραφή των στοιχείων αφορά στο είδος των ενεργειών των αθλητών, τη θέση και τη χρονική στιγμή που αυτές έγιναν καθώς επίσης και τη συνεισφορά αυτών στη βαθμολογική εξέλιξη του αγώνα. Σημαντικό χαρακτηριστικό του λογισμικού είναι η δυνατότητα εξαγωγής στοιχείων σε μορφή συμβατή με απλά συστήματα χρήσης βάσεων δεδομένων (για παράδειγμα MS Access), από τα οποία μπορούν εν συνεχεία να χρησιμοποιηθούν. Η συνεισφορά αλλά και αναγκαιότητα χρήσης ενός τέτοιου λογισμικού προκύπτει από τις δυνατότητες που αυτό παρέχει σε ομοσπονδία, συλλόγους, προπονητές και αθλητές για την συνολική καταγραφή και επεξεργασία βασικών στοιχείων απόδοσης των αθλητών στους αγώνες. Αξιοποιώντας την στατιστική επεξεργασία μπορούν να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα για την βελτίωση της τεχνικοαθλητικής προετοιμασίας των αθλητών. (παραίτητο) Πολύ σημαντικό είναι ότι η ύπαρξη όλων αυτών των στοιχείων, που θα εμπλουτίζονται περισσότερο σε αγώνες κατά τους οποίους το εν λόγω σύστημα θα χρησιμοποιείται, μπορούν να αξιοποιηθούν ακόμη και για την προσαρμογή των κανόνων του αθλήματος, αφού η όποια πρόταση ή απόφαση θα τεκμηριώνεται στατιστικώς.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, λογισμικό, στατιστική καταγραφή

5104

### ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.

Σιούτας Η., Σκούτας Π., Κενδριστάκη Α., Τσιακάρης Ν., Ντάνης Σ., Μπάρμπας Ι.

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

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

[ntsiakar@pe.uth.gr](mailto:ntsiakar@pe.uth.gr)

### PROFIL OF WRESTLING IN GREECE TODAY

I. Sioutas, P. Skoutas, A. Kendristaki, N. Tsiakaras, S. Ntanis, I. Barbas

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

University of Ioannina

Σκοπός της εργασίας είναι η παρουσίαση του προφίλ της Ελληνικής πάλης σήμερα. Το δείγμα αποτέλεσαν 337 άτομα με μ.ο ηλικίας 33,6 ( $\pm 1,1$ ) (174 άνδρες μ.ο.34,6 και 163 γυναίκες μ.ο.32,2), 63 εν ενεργεία αθλητές με μ.ο. ηλικίας 16,8 ετών και 49 πρώην αθλητές με μ.ο. ηλικίας 18,9 ετών. Τα τελευταία εννέα χρόνια η εισροή νέων αθλητών πάλης μειώθηκε σταδιακά έως 40% στα πρωταθλήματα κεντρικής Ελλάδας. Επιπρόσθετα παρατηρήθηκε ποσοτική και ποιοτική μείωση συμμετοχών σε αθλητικές συναντήσεις, ενώ παράλληλα αυξήθηκε ο μ.ο. ηλικίας εισροής στα 13 έτη. Συνισταμένες του προβλήματος είναι η δραματική μείωση νέων παλαιστών, η ελλιπής ενημέρωση, το σύστημα αγώνων, ο έντονος αγωνιστικός χαρακτήρας του αθλήματος για τους μικρούς παλαιστές, η δυσάρεστη κατάσταση της φυσιογνωμίας-προφίλ του αθλήματος και η αρνητική εικόνα η οποία συνεπικουρείται από την κατάσταση της υλικοτεχνικής υποδομής. Το κακό αγωνιστικό επίπεδο εντείνεται από παράγοντες όπως, η ελλιπής προετοιμασία, ο χρόνος που αφιερώνεται στην προπόνηση, η έλλειψη ενδιαφέροντος και ο κίνδυνος τραυματισμού. Η μεθοδική προετοιμασία των μικρών παλαιστών, η αλλαγή στο σύστημα αγώνων και η αύξηση του ενδιαφέροντος, είναι ανάγκη να επαναπροσδιοριστούν έτσι ώστε να κατορθώσουμε να βελτιώσουμε τόσο το αγωνιστικό επίπεδο όσο και το επίπεδο εισροής μικρών αθλητών. Με βασικό στόχο την ανάπτυξη του αθλήματος προτείνουμε: 1. σύστημα διαβάθμισης και αξιολόγησης αθλητών πάλης, το οποίο περιλαμβάνει: α) τη δημιουργία προγράμματος τριών επιπέδων, το καθένα με δύο υποκατηγορίες, που θα προσδιορίζουν το επίπεδο κατάρτισης των μαθητών-αθλητών β) τον εθνικό σχεδιασμό της διδακτέας ύλης ανά επίπεδο και υποκατηγορία γ) την συμμετοχή σε εξετάσεις πιστοποίησης επιπέδου, 2. Σύστημα αγώνων για μικρούς με ειδικούς κανόνες και προδιαγραφές, 3. Αγώνες επίδειξης. Η εφαρμογή ενός

\* 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.

τέτοιου συστήματος καθίσταται πιθανό αναγκαία αφού οι στόχοι του θα αποτελέσουν αφορμή ώστε, το άθλημα να διδάσκεται αρχικά με συγκεκριμένη και ενιαία μορφή, να ιεραρχηθούν τα επίπεδα κατάρτισης των αθλητών-μαθητών, να επαναπροσδιοριστεί το προφίλ του. Ως αποτέλεσμα αναθεωρείται ο έντονα αγωνιστικός χαρακτήρας και προσδοκείται η μείωση του μέσου όρου ηλικίας εισροής μικρών αθλητών-μαθητών. Τέλος οι αγώνες με ειδικούς κανόνες, οι προδιαγραφές οργάνωσης αλλά και οι αγώνες επίδειξης θα αποτελέσουν σημαντικές λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμερα η πάλη στην Ελλάδα.

**Λέξεις κλειδιά:** αγώνες πάλης, σύστημα διαβάθμισης, αγώνες επίδειξης

5193

#### **Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΠΟΨΕΩΝ ΣΤΑ Α.Μ.Ε.Α. ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ**

**Κουτσιούμπας Κ., Μπάρμπας Ι., Ταξιλάρης Α., Μακρή Ε., Τσιακάρας Ν., Ταξιλάρης Κ.**

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

**Σύλλογος ατόμων με κινητικά προβλήματα και φίλων του Ν. Ροδόπης ΠΕΡΠΑΤΩ**

**Σύλλογος αθλητών με αναπηρίες Ν. Ροδόπης ΗΡΟΔΙΚΟΣ**

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

**[koutsoumpas4@yahoo.gr](mailto:koutsoumpas4@yahoo.gr)**

#### **RECORDING THE VIEWS OF INDIVIDUALS WITH DISABILITIES FOR THEIR ENGAGE IN SPORT OF WRESTLING**

**K. Koutsoumpas, I. Barbas, A. Taxildaris, E. Makri, N. Tsiakaras, K. Taxildaris**

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

**Club of people with disabilities and friends of the Rodopis "PERPATO"**

**Club of athletes with disabilities of Rodopis "IRODIKOS"**

**University of Thessaly, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή και μελέτη των απόψεων των ατόμων με αναπηρίες σχετικά με την εφαρμογή του αθλήματος της πάλης ως μέσο ενσωμάτωσης και ένταξης τους στην κοινωνία καθώς και τα οφέλη (σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά) που θα αποκομίσουν από αυτό. Το δείγμα της εργασίας αποτέλεσαν 68 άτομα ηλικίας (17 -34) ετών (Μ.Ο. 21.91 Τ.Α. ± 4.6) από 5 χώρες της Ευρώπης. Για την συγκέντρωση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ειδικό ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε 15 κλειστές ερωτήσεις οι οποίες αφορούσαν 64 στοιχεία που θεωρήθηκαν σημαντικά για τα άτομα με αναπηρίες. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων περιελάμβανε απλές αλλά και σύνθετες στατιστικές μεθόδους. Υπολογίστηκαν οι σχετικές συχνότητες (relative frequencies) των διαφόρων τιμών της κλίμακας των απαντήσεων προκειμένου να παρουσιαστεί η γενική εικόνα των καταγεγραμμένων απόψεων. Στην συνέχεια εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για ένα παράγοντα (One - way ANOVA) για να διαπιστωθεί αν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές των μέσων όρων των τιμών της κλίμακας απαντήσεων. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι πιστεύουν σημαντικά ότι θα βελτιώσει την αυτοπεποίθησή τους, την αυτοεκτίμησή τους, την θέλησή τους, θα αυξήσουν την αποφασιστικότητα, την υπομονή και επιμονή τους. Επίσης θεωρούν σε σημαντικό βαθμό ότι και τα σωματικά χαρακτηριστικά θα βελτιωθούν σημαντικά λόγω πολύπλευρης αρμονικής σωματικής ανάπτυξης μέσω του αθλήματος. Τέλος φαίνεται να δηλώνουν σε σημαντικό βαθμό ότι η ένταξη και η ενσωμάτωσή τους στην κοινωνία πραγματοποιείται σε ισάξια βάση με το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο.

**Λέξεις κλειδιά:** Πάλη, Α.Μ.Ε.Α., ψυχολογία

5460

#### **Η ΠΑΛΗ ΩΣ ΕΞΕΧΟΝ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΜΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ**

**Χονδρονάσιος Χ.**

**ΥΠΕΠΘ**

**[paggeas@gmail.com](mailto:paggeas@gmail.com)**

#### **WRESTLING AS A PROMINENT EVENT OF THE ANCIENT OLYMPIC GAMES**

**X. Hondronasios**

**ΥΠΕΡΤΗ**

Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψουμε την σχέση θρησκείας - αθλητισμού στην αρχαία Ελλάδα. Ιεροί τόποι λατρείας και διοργάνωση αγώνων. Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες και η θέση της πάλης στο πρόγραμμα διεξαγωγής των αγωνισμάτων. Η δημοτικότητα του Αθλήματος. Οι λόγοι στους οποίους οφείλεται (Λατρεία ηρώων παλαιστών - φυσική προετοιμασία πολεμιστών). Η παλαιστρα ως κυρίαρχος χώρος γύμνασης και συνάθροισης των νέων και των ευγενών. Η σπουδαιότητα της πάλης στην καθημερινότητα και την αγωγή των αρχαίων Ελλήνων. (Παράθεση στοιχείων και περιστατικών, αναφορές της Τέχνης που καταμαρτυρούν τη

\* 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.



σημασία της). Η φιλοσοφία του αγωνίσματος. Ποια τα κύρια χαρακτηριστικά που τη διέπουν. Τεχνικά γνωρίσματα και τρόποι παλέματος. Η απλότητα των κανονισμών και η ομορφιά του τελικού θεάματος. Σχέση αθλητισμού και θρησκείας στην εποχή μας. Ο αθλητισμός συμπεριλαμβάνεται στο τυπικό μέρος μόνο κάποιων θρησκειών της Άπω Ανατολής (π.χ. Σούμο – Κούμ Φού). Οι παραδοσιακές μορφές πάλης ανά τον κόσμο, αναφορά στα κοινά σημεία και χαρακτηριστικά τους η σημασία της μελέτης τους. Η πάλη ως βασικό στοιχείο της κουλτούρας και της βασικής εκπαίδευσης σε πολλές χώρες στην εποχή μας. Η έναρξη των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων η θέση της πάλης μέχρι το β' παγκόσμιο πόλεμο. Η πτώση της δημοτικότητας του αθλήματος. Οι προσπάθειες της παγκόσμιας ομοσπονδίας για την ανάδειξη του αθλήματος και η σταδιακή πτώση της θεαματικότητας. Οι λόγοι της μείωσης του τηλεοπτικού αποτελέσματος. Ο καταμερισμός της πάλης του και η κατάντηση του αρχικού στόχου, η εξειδίκευση και το πλήθος των κανονισμών, οι πολλοί τρόποι νίκης, είναι μερικοί από τους λόγους που καθιστούν το άθλημα αναποτελεσματικό (χωρίς ρίψεις λείπει θέαμα) και εν τέλει όχι δημοφιλές.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, αρχαιότητα, Ολυμπιακοί αγώνες

5532

#### **ΠΑΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ & ΑΓΩΓΗ ΩΣ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ**

**Ζυγούρη Σ.**

**Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

**[voulazy@yahoo.gr](mailto:voulazy@yahoo.gr)**

#### **OLYMPIC WRESTLING & EDUCATION NOWADAYS**

**S. Zygouri**

**Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.**

Αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης, αποτελεί η φυσική δραστηριότητα της πάλης. Αντικατοπτρίζει την αέναη προσπάθειά μας να επιβιώσουμε αλλά & να κυριαρχήσουμε στο χώρο & το χρόνο. Από την πρωτόγονη εποχή, ο άνθρωπος αναγκάστηκε να παλέψει με τα άγρια θηρία για να αποκτήσει την τροφή του αλλά & με τους συνανθρώπους του για να την προφυλάξει. Η παλαιστική ενασχόληση είναι ένα εξαιρετικό παιδαγωγικό μέσο, επειδή προσομοιώνει άριστα τόσο την σημερινή πραγματικότητα όσο & την καθημερινή μας ζωή. Ο αθλητής παλεύοντας, καλείται να αντιμετωπίσει έναν αντίπαλο, στο πρόσωπο του οποίου αντικατοπτρίζεται η οποιαδήποτε αντίπαλη κατάσταση. Έτσι, μπορεί να μεταφέρει την τακτική, που τον βοήθησε να επικρατήσει στην παλαίστρα, γενικότερα στη ζωή του ώστε να χειριστεί με τον καταλληλότερο τρόπο κάθε δυσκολία της. Γιατί μέσα από την προπόνηση & τον αγώνα, δεν αναπτύσσονται στο έπακρο μόνο οι σωματικές ικανότητες – πράγμα ακόμα & εκ πρώτης όψεως αντιληπτό εξαιτίας της δυναμικής φύσης του αθλήματος. Επιστρατεύονται όλες οι ψυχικές & πνευματικές ικανότητες. Μόνο όποιος αναπτύξει ολόπλευρα την προσωπικότητά του, είναι συγκεντρωμένος & απερίσπαστος, έχει ισχυρή θέληση, δεν επηρεάζεται από συναισθηματικές καταστάσεις, καταφέρνει να αποβάλει το άγχος, να θέσει τις δυνατότητες του σε ετοιμότητα & τελικά να αποσπάσει τη νίκη. Εξαιρετικά χρήσιμα στην καθημερινή ζωή μας συμπεράσματα, αποκομίζουμε & από την ορθή διαχείριση της νίκης ή της ήττας ενός παλαιστή. Αν χάσει κανείς από τον αντίπαλό του είναι σημάδι ότι πρέπει να βελτιώσει περισσότερο, στον εαυτό του, στο μυαλό του, στην τακτική του, στην πειθαρχία του. Όταν πάλι κερδίσει, ο αγώνας του δεν σταματάει εδώ. Επιβάλλεται να μην επαναπαυθεί & να προετοιμαστεί σε όλα τα επίπεδα για τον επόμενο, πιο δύσκολο αγώνα. Είναι η ίδια πρόκληση που ο σύγχρονος άνθρωπος καλείται διαρκώς να αντιμετωπίζει. Ειδικότερα όμως οι μικρότεροι, τα αγόρια & κορίτσια που βρίσκονται στην ηλικία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, μπορούν να ωφεληθούν τα μέγιστα όσον αφορά την ολόπλευρη ψυχοσωματική τους ανάπτυξη & την σωστή κοινωνικοποίησή τους. Όταν – στις μικρές κοινότητες κυρίως – στους δήμους, τις συνοικίες και ιδιαίτερα στα σχολεία λειτουργούν πυρήνες που καλλιεργούν την πάλη, θα μπορέσει κάθε παιδί να βρει κοντά του μια παλαίστρα. Θα έρθει σε καθημερινή επαφή με το άθλημα & θα δεχθεί τις ευεργετικές επιδράσεις του.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, κοινωνία, αγωγή, σχολείο, εκπαίδευση

5538

#### **ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ**

**Χεριστανίδης Π., Σωτηριάδης Κ.**

**Ελληνική Ομοσπονδία Φιλάθλων Πάλης**

**[giotis.cheristanidis@gmail.com](mailto:giotis.cheristanidis@gmail.com)**

#### **EDUCATION AND DEVELOPMENT IN SMALL AGES IN SPORT OF WRESTLING**

**P. Heristanidis, K. Sotiriadis**

**Hellenic Wrestling Federation**

\* 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.

Σκοπός μας είναι διαμέσου του αθλήματος της πάλης να αγαπήσουν το άθλημα, τον αθλητισμό και να γίνει τρόπος ζωής τους η άσκηση και η σωστή διατροφή.

Πρέπει να υπάρχει συχνή και πολλαπλή ενημέρωση και στους γονείς και στους μικρούς αθλητές για τους κινδύνους της υγείας που μπορεί να προκαλέσει η χρήση απαγορευμένων ουσιών έτσι ώστε να συμβάλλουμε στην εξάλειψη του προβλήματος του ντόπινγκ. Στο άθλημα της πάλης η διαπαιδαγώγηση πρέπει να ξεκινά από την παιδική ηλικία των 6 ετών από τους προπονητές που είναι καθηγητές φυσικής αγωγής με στόχο Α) την ολοκλήρωση της προσωπικότητας του σαν άτομο και σαν αθλητής Β) την ευγενή άμυλα, την συνεργασία και την συλλογικότητα Γ) την αξία της νίκης και της ήττας (μια ήττα δεν σημαίνει τίποτα όπως και η νίκη δεν είναι αυτοσκοπός μας σε αυτές τις ηλικίες Δ) το ήθος και η αξιοπρέπεια όσο αφορά την ανάπτυξη Α) η ένταξη των παιδιών στο άθλημα της πάλης πρέπει να γίνεται με παιγνιώδη μορφή και όχι με λαβές από την ηλικία των 6 ετών. Β) το παιδί πρέπει να διασκεδάζει και παράλληλα να αναπτύσει κινητικές δεξιότητες, ευκαμψία, δύναμη, ισορροπία και βασικές στάσεις. Γ) να υπάρχει συνεχείς ιατρική παρακολούθηση, συμπλήρωση ατομικής καρτέλας προόδου αθλητή, ενημέρωση γονέων για την πορεία του παιδιού Δ) προώθηση των ταλέντων στην αγωνιστική ομάδα, παρακολούθηση αγώνων μεγαλύτερης ηλικίας σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, συμμετοχή σε αγώνες ίδιας ηλικίας σε τοπικό, εθνικό, διεθνές επίπεδο.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, διαπαιδαγώγηση, ανάπτυξη

5565

#### **HIGH-SPEED AND POWER TRAINING OF HIGH QUALIFIED WRESTLERS**

**F. Kerimov, Th. Karipidis**

**Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashken, Uzbekistan**

**[fikrat\\_kerimov@mail.ru](mailto:fikrat_kerimov@mail.ru)**

Popularity of the all sport kinds of wrestle grows every day, especially wrestle. The basis for perfection of wrestlers' physical training is a high-speed and power training (F.A. Kerimov, 2001). Most efficiency in development and perfection of motional abilities is achieved by taking into regular account physical capacity for work, developing physical qualities and functional condition of various system of organism what allows the coach to influence on process of perfection purposefully and to estimate the results of pedagogical methods objectively (Ivanov V.V., 1987, Matveev L.P., 1999). The Purpose of the study is to determine the level of high-speed and power training of high-qualified athletes. To reveal most informative test for determination the level of high-speed and power training of wrestlers.

Sixteen members of the combined wrestling team of Uzbekistan took part in the study. Most grounded 28 tests were selected. The coefficient of Brave-Pearson's line correlation was calculated between the indicators of test's results, conducted at the end of preparatory period and their sport results. Correlation with their sport results achieves 5 percent level of importance ( $p < 0,05$ ) in 24 indicators from 28 indicators of high-speed and power training and 4 indicators have higher level of correlation ( $p < 0,01$ ). Repeated test of wrestlers was conducted in competition period. The coefficients of Brave-Pearson's line correlation were also calculated, 6 indicators here have already higher level of correlation ( $p < 0,01$ ). It can be explained that training tasks fulfilled in high-speed and power made in main are used in training process of wrestlers athletes in computational period that is exercises similar to technique and tactic actions by structure are selected. Received results allow to speak about that these 6 indicators can give coach objective information on the level of high-speed and power training of high-qualified wrestling athletes in computational period. Reliability of tests was defined after the repeated test in 4 days, and then correlation coefficients between the first and the second tests were calculated according to recommendations adapted in sport methodology and theoretical studies on test of human's motional ability. The results of calculation showed that all the data on high-speed and power training have deign reliability ( $p < 0,001$ ), what gives grounds to speak of right test's selection and recommend then for controlling the level of physical trainings of wrestling athletes. Timely control and analysis of high-speed and power training of wrestling athletes will promote the right organization of training process. Six tests are selected (10 pulling up on a crossbeam, shuttle run 3X 10 meters, climbing on a rope with time account, 10 inclinations with the partner of the weight with time account, 10 knee-bends with a bar of the weight with time account dynamometry of wrist), having a high level of correlation interrelation with sport result ( $p < 0,01$ ) which have been checked up on in formativeness and reliability for use in the competitive period are selected.

**Key words:** high-speed, power training, wrestling

5652

#### **ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΥΤΟ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

**Κενδριστάκη Α., Μπάρμπας Ι., Παττίχη Ξ., Τσιακάρας Ν., Ταξιλάρης Κ.**

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

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

\* 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.

## THE PROFILE OF REFEREES IN THE SPORT OF WRESTLING AND HOW THAT AFFECTS THE RESULTS OF THE RACE

A. Kendristaki, I. Barbas, X. Pattihi, N. Tsiakaras, K. Taxildaris  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψουν οι διαφορές των απόψεων μεταξύ διαιτητών πρώτης, δεύτερης και τρίτης κατηγορίας όσον αφορά την υποκειμενικότητα και την αντικειμενικότητα τους κατά τη διάρκεια του αγώνα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 144 διαιτητές ηλικίας 29-53 ετών. Από αυτούς οι 30 ήταν διαιτητές υψηλού επιπέδου Α κατηγορίας με ηλικία 41-53, οι 47 ήταν Β κατηγορίας ηλικίας 35-53 και οι 67 ήταν Γ' κατηγορίας ηλικίας 29-49 από οχτώ διαφορετικές χώρες GRE, BUL, IRN, TUR, FRA, GER, KAZ, RUS. Για τη συγκέντρωση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ειδικό ερωτηματολόγιο Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire που περιελάμβανε 13 κλειστές ερωτήσεις οι οποίες αφορούσαν την αντικειμενικότητα και υποκειμενικότητα των διαιτητών. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων περιελάμβανε απλές και σύνθετες στατιστικές μεθόδους. Υπολογίστηκαν οι σχετικές συχνότητες (relative frequencies) των διαφόρων τιμών της κλίμακας των απαντήσεων προκειμένου να παρουσιαστεί η γενική εικόνα των καταγεγραμμένων απόψεων. Στη συνέχεια εφαρμόστηκε η ανάλυση διακύμανσης (One-way ANOVA) για να διαπιστωθεί αν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές των μέσων των τιμών της κλίμακας των απαντήσεων. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι οι διαιτητές Α κατηγορίας πιστεύουν σημαντικά περισσότερο από τους διαιτητές Β και Γ κατηγορίας ότι η πειθαρχία, η γνώση των κανονισμών, ο έλεγχος των αθλητών και η αυστηρή διαιτησία είναι σημαντικά στοιχεία για την μη αλλοίωση των αποτελεσμάτων. Επίσης θεωρούν σε σημαντικό μεγαλύτερο βαθμό από τους διαιτητές Β και Γ κατηγορίας ότι η εντιμότητα η αυτοσυγκέντρωση και η αυτοεκτίμηση είναι πολύ σημαντικά στοιχεία που πρέπει να χαρακτηρίζουν ένα διαιτητή. Επιπλέον οι Α κατηγορίας διαιτητές φαίνεται να δηλώνουν σε σημαντικό μεγαλύτερο βαθμό από τους υπόλοιπους διαιτητές ότι το κοινό και οι προπονητές δεν επηρεάζουν την ψυχική διάθεση τους.

**Λέξεις κλειδιά:** referee, wrestling, profile

5688

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ

Μπάρμπας Ι., Μακρή Α., Kazarian S.  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.  
Πάντιο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Ψυχολογίας  
Διεθνής Ομοσπονδία Πάλης  
[imparmpa@phyed.duth.gr](mailto:imparmpa@phyed.duth.gr)

## THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL DEXTERITIES IN THE IMPROVEMENT AND THE MAXIMIZATION OF ATHLETIC PERFORMANCE

I. Barbas, A. Makri, S. Kazarian  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.  
Pantio University, Department of Psychology  
International Federation of Associated Wrestling Styles

Οι έρευνες της ψυχολογίας, όσο αναφορά την πάλη και η συνεχής ανάπτυξη τις τελευταίες δεκαετίες οδήγησαν στο συμπέρασμα (Brawne & Mahoney, 1984, Mahoney, Gabriel & berknis, 1987, Mahoney & Suinn, 1986, Smith et al, 1995, Barbas I., Poron N., 2002) ότι οι ψυχολογικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο για την αποδόση του αθλητή στην πάλη. Μερικοί αθλητές έχουν κάτι παραπάνω από φυσικές δεξιότητες, έχουν την ικανότητα να ανεβάζουν τον εαυτό τους ψυχολογικά, να αυτοσυγκεντρώνονται πιο έντονα, να ελέγχουν τα επίπεδα του στρες, να βάζουν σωστούς στόχους. Επίσης έχουν ανεπτυγμένη την ικανότητα νοερής προπόνησης, να φαντάζονται δηλαδή νοερά ότι εκτελούν με επιτυχία και στην συνέχεια με την ίδια επιτυχία να εκτελούν ότι φαντάστηκαν. Οι βασικές ψυχολογικές δεξιότητες, τις οποίες οι αθλητές να εξασκούν και να αναπτύσσουν είναι: η νοερή απεικόνιση, ο έλεγχος της ψυχικής ενέργειας, ο έλεγχος του στρες, η προσοχή, η αυτοσυγκέντρωση και ο καθορισμός των στόχων. Ο Mahoney (1988) για να ορίσει την «ιδανική αθλητική προσωπικότητα» επικεντρώθηκε σε έξι ψυχολογικές δεξιότητες: το άγχος, την αυτοσυγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση, την πνευματική προετοιμασία, τα κίνητρα και την εμφάνιση στην ομάδα. Για να μπορέσουμε όμως να είμαστε σε θέση να αξιολογήσουμε την σημασία των ψυχολογικών δεξιοτήτων στην βελτίωση και στην μεγιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης θα πρέπει καταρχήν να τις αναγνωρίζουμε. Για το λόγο αυτό αναπτύχθηκαν και ελέγχθηκαν μια σειρά από test όπως το Ερωτηματολόγιο Χαρακτηριστικού Άγχους (Sport Competition Anxiety Test), το Ερωτηματολόγιο Αγωνιστικής Κατάστασης (Competitive Sport Anxiety Inventory 2, CSAI-2). Ακόμη πιο πρόσφατα οι Smith et al (1995) προχώρησαν σε μια νέα μορφή αξιολόγησης Αθλητικών Ψυχολογικών Δεξιοτήτων (ACSI-28). Αυτό το όργανο αξιολογεί επτά ψυχολογικές δεξιότητες: την Αντιμετώπιση Δυσκολιών, την Μειστοποίηση Απόδοσης σε συνθήκες Πίεσης, Καθορισμός Στόχων / Πνευματική Προετοιμασία, Αυτοσυγκέντρωση, Απαλλαγή από Ανησυχίες, Αυτοπεποίθηση

\* 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.

και Συμμόρφωση στον Προπονητή/ τρια. Είναι αναμενόμενο πως οι αθλητές που αγωνίζονται σε υψηλό επίπεδο παράλληλα να προπονούνται και πιο έντονα σε εβδομαδιαία βάση με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν περισσότερο κάποιες δεξιότητες όπως π.χ. η Αυτοσυγκέντρωση, θα μπορούσε λοιπόν να θεωρηθεί ότι κάποιος που είναι μεγάλος αθλητής που προπονείται επίμονα, με πολλά χρόνια αθλητικής εμπειρίας, είναι απίθανο να μην αναπτύξει σε υψηλό βαθμό κάποιες από τις ψυχολογικές δεξιότητες. Συμπερασματικά το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για τους προπονητές που θέλουν να διερευνήσουν τις ψυχολογικές δεξιότητες των αθλητών τους με απώτερο σκοπό την βελτίωση της απόδοσης τους. Επίσης το ερωτηματολόγιο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για την επιλογή αθλητών π.χ. για την πρόβλεψη της απόδοσης τους αλλά μόνο ως όργανο αξιολόγησης και παρέμβασης στις ψυχολογικές δεξιότητες είτε από τους προπονητές ή τους αθλητικούς ψυχολόγους, το οποίο θεωρείται απαραίτητο για τους αθλητές να δυναμώσουν τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, ψυχολογικές δεξιότητες, αξιολόγηση

6009

### THE POPULARITY PROBLEM IN WRESTLING

R. Savranbasi

International Federation of Associated Wrestling Styles

[savranbasi@hotmail.com](mailto:savranbasi@hotmail.com)

When we study wrestling as a social phenomena, it is clear that it is one of the oldest sports of human history. It has always proved itself in ancient and modern Olympics and has been present as one of the few disciplines of sports as of today. However, for the last 20-25 years the increasing number of spectators in wrestling and lack of interest on the part of society has brought about many discussions on the agenda. The points that this discussion has focused on are; the changes in rules which are made frequently and not using the media and other mass communications sufficiently in wrestling. The ideas that the changes in rules destroy the structure of wrestling and prevent performing the aesthetic and dynamic aspects are quite common. This common belief strongly defends that these variations in rules lead to a decrease in the number of spectators and cause mass communications such as TV and newspaper to get away from wrestling. In order to make an accurate decision about the popularity problem in wrestling, it is necessary to analyse it through a multifaceted way. Precisely, we should analyse the factors which are reducing and increasing the popularity mutually. As it is seen in every field of today's world, popularity depends on quality production and using the right introduction tools. These tool used for introduction should be recognized well.

**Λέξεις κλειδιά:** wrestling, rules, media

6028

### TRAINING METHOD TECHNIQUES IN WRESTLING

S. Kazarian

International Federation of Associated Wrestling Styles

[kazarian@fila-wrestling.com](mailto:kazarian@fila-wrestling.com)

Στην πάλη η προπόνηση τεχνικής κατέχει σημαντικά υψηλότερο ποσοστό από το συνολικό χρόνο προπόνησης, σε σχέση με την προπόνηση υψηλών επιδόσεων διότι χαρακτηριστικό της πάλης είναι η τεχνικό-τακτική. Η τεχνική είναι η σημαντικότερη μακροπρόθεσμη διαδικασία προσαρμογών του οργανισμού. Η ουσία της προπόνησης τεχνικής εντοπίζεται στην καλύτερη δυνατή εκμετάλλευση του επιπέδου φυσικής κατάστασης, για την επίλυση τεχνικών προβλημάτων. Οι μέθοδοι της προπόνησης βασίζονται στις ιδανικότερες δυνατές επιβαρύνσεις. Συνεπώς, η δοσολογία της επιβάρυνσης κατέχει σημαντικό ρόλο στη καθοδήγηση και ρύθμιση της προπόνησης τεχνικής. Η προπόνηση τεχνικής θα πρέπει να διεξάγεται σε κατάσταση μη κεντρικής κόπωσης, έτσι ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανεμπόδιστα οι αυτοματοποιημένες δεξιότητες. Η προπόνηση εκμάθησης τεχνικής ως προπόνηση, θα πρέπει να λαμβάνει χώρα κάτω από συνθήκες αποκατάστασης του κεντρικού νευρικού συστήματος. Ακόμα και κάτω από συνθήκες κεντρικής νευρικής κόπωσης η προπόνηση εκμάθησης της τεχνικής θα πρέπει κάποιες φορές να οδηγεί σε κεντρική νευρική κόπωση. Η δημιουργία των καλύτερων δυνατών πρότυπων νευρικών ώσεων για τη διεξαγωγή μιας κίνησης απαιτείται κυρίως σε συνθήκες ακραίου αγωνιστικού στρες. Η καθοριστική σημασία για την προπόνηση εκμάθησης τεχνικής είναι : 1ον η ένταση των κινήσεων (ένταση της επιβάρυνσης) και 2ον ο αριθμός των επαναλήψεων.

**Λέξεις κλειδιά:** τεχνική, τακτική, προπόνηση, πάλη

6222

### ΠΑΛΗ, ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ, ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ( ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ) ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

\* 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.



**Κυριακίδη Τ.**  
**Σύλλογος ΕΚΑΤΟ**  
[ekatoback@aim.com](mailto:ekatoback@aim.com)

**WRESTLING, DOPING, INTERNET AND ACTION**  
**T. Kyriakidi**  
**IADB (Internet Anti-Doping Database)**

Είναι αλήθεια ότι τα περισσότερα αναβολικά στεροειδή προωθούνται και πωλούνται μέσα από το διαδίκτυο και όχι μέσα από τις γνωστές παραδοσιακές «λεωφόρους» διακίνησης, όπως γραφεία ιατρών, κλινικές, γυμναστήρια και κέντρα υγείας. Υπάρχουν πολλοί λόγοι γι αυτό. Η μεγάλη ανάπτυξη και διάχυση των ηλεκτρονικών μέσων, η αύξηση των εταιριών παροχής διαδικτυακών υπηρεσιών, οι αμέτρητοι έμποροι, άλλοι νόμιμοι άλλοι όχι και η τρομακτική αύξηση και ζήτηση του εμπορίου και της «ελεύθερης» κίνησης προϊόντων μέσω του διαδικτύου. Το χαμηλό κόστος συντήρησης μιας τέτοιας επιχείρησης και η εξαιρετικά μεγάλη προβολή καθώς και η τρομακτική δύναμη πρόσβαση στους νέους οδηγούν τους επιτήδειους στην καλυμμένη προσέγγιση και πώληση αναβολικών και στεροειδών μέσα από αυτό. Η ανωνυμία είναι ιδιαίτερα εύκολη στο διαδίκτυο, με όλα τα επακόλουθα αυτής, ενώ η διαφήμιση και η διάχυση καθώς και τα κέρδη γρήγορα και πολλά. Η δύναμη της γρήγορης και της ανώνυμης επικοινωνίας και από την πλευρά του ενδιαφερόμενου, είναι ακόμη πιο προκλητική. Παρόλα αυτά το διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει και ένα ιδιαίτερα δυνατό εργαλείο για την πρόληψη, την ενημέρωση και την καταπολέμηση της χρήσης των αναβολικών. Όχι μόνο από τους αθλητές αλλά από το κάθε ενδιαφερόμενο πιθανό χρήστη. Οι τρόποι και οι μέθοδοι προσέγγισης αλλά και καλυμμένης πώλησης είναι αρκετοί. Με τους νέους να έχουν ο καθένας το δικό του υπολογιστή ή κινητό τηλέφωνο και τις προκλήσεις για προβολή εύκολα κέρδη και διασημότητα να αυξάνεται συνεχώς η αντίδραση πρέπει να είναι οργανωμένη και το ίδιο καλά σχεδιασμένη ώστε να πετύχει να προσεγγίσει να ενημερώσει και να προστατεύσει τους νέους αλλά και τους γονείς τους.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, αναβολικά, νέες τεχνολογίες

6447  
**ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ**  
**Κοκκινίδης Σ.**  
**Πανεπιστήμιο Φυσικής Αγωγής Σόφια, Βουλγαρία**

**SELECTION METHODS FOR THE YOUNG ATHLETES IN WRESTLING**  
**S. Kokkinidis**  
**N.C.A University of Sofia, Boulgaria**

Σκοπός της εργασίας είναι να καταγράψουμε τους τρόπους και τις μεθόδους που χρησιμοποιούν για την επιλογή των νεαρών παλαιστών. Στην έρευνα μας παίρνουν μέρος προπονητές από την Ελλάδα και την Βουλγαρία, για την ακρίβεια μας απαντούν είκοσι(20) προπονητές από την Βουλγαρία και δέκα οκτώ (18) από την Ελλάδα. Το ερωτηματολόγιο μας περιλαμβάνει δέκα(10)ερωτήσεις σχετικά με το πως επιλέγουν τους νεαρούς αθλητές για να στελεχώσουν μια ομάδα πάλης. Τους τρόπους και τις μεθόδους που χρησιμοποιούν για την επιλογή των νεαρών παλαιστών. Το ερωτηματολόγιο αυτό δόθηκε και απαιτήθηκε από τους προπονητές των δυο χωρών το χρονικό διάστημα μεταξύ 1999-2002.Απο τι απαντήσεις τις οποίες πήραμε από τους προπονητές , βλέπουμε τον διαφορετικό τρόπο σκέψης και επιλογής που έχουν για την επιλογή των παιδιών για να τα επιλέξουν στο άθλημα της πάλης. Τα αποτελέσματα τα οποία έχουμε πάρει, τα αναλύουμε και τα παρουσιάζουμε με γραφικές παραστάσεις υπογραμμίζοντας τις απαντήσεις των Ελλήνων προπονητών με μπλε χρώμα και των συναδέλφων τους από την Βουλγαρία με κόκκινο. Στην έρευνα μας υπάρχουν εννέα γραφικές παραστάσεις .θα πρέπει να σας αναφέρουμε εδώ ότι έχουν απαντήσει στο ερωτηματολόγιο αυτό μεγάλοι προπονητές από την Βουλγαρία και Ελλάδα.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, επιλογή, μέθοδοι

## Αναρτημένες - Poster

5086

### ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΕ ΣΥΝΑΡΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΒΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΕ ΠΑΛΑΙΣΤΕΣ

Τσιακάρας Ν., Κουτσιούμπας Κ., Ζουρμπάνος Ν., Χατζηγεωργιάδης Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

[ntsiakar@pe.uth.gr](mailto:ntsiakar@pe.uth.gr)

### CHANGES IN COACH'S BEHAVIOUR DURING COMPETITION AS A FUNCTION OF GAME RESULT IN WRESTLERS

N. Tsiakaras, K. Koutsoumpas, N. Zourbanos, A. Hatzigeorgiadis

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να ερευνηθεί αν οι συμπεριφορές του προπονητή, ο τρόπος επικοινωνίας και η εκδήλωση των συναισθημάτων του, κατά την διάρκεια του αγώνα μεταβάλλεται ανάλογα με την έκβαση του αγώνα. Πιο συγκεκριμένα, εξετάστηκε αν οι παλαιστές αντιλαμβάνονταν ότι ο προπονητής τους συμπεριφέρθηκε διαφορετικά σε αγώνα που κέρδισαν σε σύγκριση με αγώνα που έχασαν. Στην έρευνα συμμετείχαν 30 παλαιστές με μέσο όρο ηλικίας 18.90 ( $\pm$  1.37) χρόνια οι οποίοι συμμετείχαν σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα αντρών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το Ερωτηματολόγιο Συμπεριφορών Προπονητή (Ζουρμπάνος, Θεοδωράκης, & Χατζηγεωργιάδης, 2004) αμέσως μετά τη ολοκλήρωση 3 αγώνων κατά τη διάρκεια του Πανελληνίου πρωταθλήματος. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 15 θέματα που αξιολογούν δύο διαστάσεις της συμπεριφοράς του προπονητή, υποστηρικτική συμπεριφορά και αρνητική προσέγγιση. Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 4-βάθμια κλίμακα (1 = διαφωνώ απόλυτα, 4 = συμφωνώ απόλυτα). Από τους 30 παλαιστές οι δέκα είχαν το ίδιο αποτέλεσμα (νίκη ή ήττα) και στους τρεις αγώνες και ακολούθως δε συμπεριλήφθηκαν στις αναλύσεις. Τα δεδομένα από τον πρώτο κερδισμένο και τον πρώτο χαμένο αγώνα αναλύθηκαν για τους υπόλοιπους παλαιστές. Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν σημαντικές μεταβολές στη συμπεριφορά του προπονητή ανάλογα με το αποτέλεσμα του αγώνα, τόσο για την υποστηρικτική συμπεριφορά,  $F(1, 19) = 5.47, p < .05$ , όσο και για την αρνητική προσέγγιση  $F(1, 19) = 8.73, p < .05$ . Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι στον αγώνα που νίκησαν οι παλαιστές ανέφεραν ότι η συμπεριφορά του προπονητή τους ήταν περισσότερο υποστηρικτική και λιγότερο αρνητική σε σύγκριση με τον αγώνα που έχασαν. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η συμπεριφορά των προπονητών επηρεάστηκε από την έκβαση του αγώνα, κάτι που καταδεικνύει τη μεγάλη έμφαση που δίνεται στη νίκη από τους προπονητές, έμφαση η οποία έχει συνδεθεί με αρνητικές επιπτώσεις στην παρακίνηση των αθλητών.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη- πρωτάθλημα, συμπεριφορά προπονητή, αποτέλεσμα αγώνα

5096

### Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΣΕ ΠΑΛΑΙΣΤΕΣ

Τσιακάρας Ν., Σιούτας Η., Χατζηγεωργιάδης Α., Ζουρμπάνος Ν.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

[ntsiakar@pe.uth.gr](mailto:ntsiakar@pe.uth.gr)

### THE EFFECT OF LOSING WEIGHT THE WEEK PRIOR TO COMPETITION ON PERCEIVED EXERTION DURING THE COMPETITION IN WRESTLERS

N. Tsiakaras, I. Sioutas, A. Hatzigeorgiadis, N. Zourbanos

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση της απώλειας βάρους την τελευταία εβδομάδα πριν τους αγώνες, στην αντιλαμβανόμενη σωματική κούραση κατά τη διάρκεια των αγώνων. Στην έρευνα συμμετείχαν 30 παλαιστές με μέσο όρο ηλικίας 18.90 ( $\pm$  1.37) χρόνια οι οποίοι συμμετείχαν σε Πανελλήνιο πρωτάθλημα αντρών. Πριν την έναρξη των αγώνων οι συμμετέχοντες υπέδειξαν πόσα κιλά είχαν χάσει την εβδομάδα πριν τους αγώνες. Δεκαεπτά παλαιστές ανέφεραν ότι δεν έχασαν καθόλου βάρος, ενώ 13 παλαιστές ανέφεραν απώλεια από ένα μέχρι πέντε κιλά. Μετά την ολοκλήρωση τριών αγώνων οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν κλίμακα που αξιολογούσε την αντιλαμβανόμενη σωματική κούραση με 4 θέματα (π.χ. ένιωσα κουρασμένος, ένιωσα ατονία) από το ερωτηματολόγιο απόδοσης των Rees, Ingledew, και Hardy (1999). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5-βάθμια κλίμακα (1 = καθόλου, 5 = πάρα πολύ). Για να εξεταστούν διαφορές ανάμεσα στους παλαιστές που έχασαν βάρος και αυτούς που δεν έχασαν εκτελέστηκαν αναλύσεις συνδιακύμανσης με

\* 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.

ανεξάρτητη μεταβλητή την απώλεια βάρους, εξαρτημένη την αντιλαμβανόμενη σωματική κόπωση, και μεταβλητή συνδιακύμανσης το αποτέλεσμα του αγώνα (καθώς αυτό θα μπορούσε να επηρεάσει την αντίληψη των παλαιστών όταν συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο). Η ανάλυση έδειξε σημαντική επίδραση για τον πρώτο αγώνα,  $F(1, 29) = 6.39, p < .05$ , μη σημαντική επίδραση για το δεύτερο αγώνα,  $F(1, 29) = .42, p = .52$ , και επίδραση που προσέγγισε τη στατιστική σημαντικότητα για τον τρίτο αγώνα,  $F(1, 29) = 3.03, p = .09$ . Εξέταση των μέσων όρων έδειξε ότι οι παλαιστές που έχασαν βάρος την τελευταία εβδομάδα πριν τους αγώνες ανέφεραν μεγαλύτερη σωματική κόπωση στη διάρκεια των αγώνων. Επιπλέον αναλύσεις στις οποίες οι παλαιστές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες απώλειας βάρους, αυτούς που δεν έχασαν βάρος ( $n = 17$ ), αυτούς που έχασαν ένα έως τρία κιλά ( $n = 8$ ), και αυτούς που έχασαν τέσσερα έως πέντε κιλά ( $n = 5$ ), έδειξε ότι οι διαφορές στην αντιλαμβανόμενη σωματική κόπωση αφορούσαν κυρίως τους παλαιστές που έχασαν τα περισσότερα κιλά. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι θα πρέπει να υπάρχει προσεκτικός σχεδιασμός σχετικά με την απώλεια βάρους πριν τους αγώνες, ώστε να αποφεύγονται αισθήματα κόπωσης στη διάρκεια των αγώνων.

**Λέξεις κλειδιά:** αγώνας πάλης, απώλεια βάρους, σωματική κόπωση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 17ου ΔΣΦΑ  
PROCEEDINGS 17th ICPES