

**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων
Αναρτημένες Ανακοινώσεις 19^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Coaching in Team Sports
Poster Presentations of the 19th International Congress of Physical
Education & Sport**

15944

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΕΝΤΟΛΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΣΕ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΤΩΣΗ ΣΕ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Σφυριού Ε., Γουργιώτη Κ., Καραμουσαλίδης Γ., Γαλαζούλας Χ., Μπασσα Ε.,
Ταυροπούλου Κ.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

e.sfirou@hotmail.com

**EFFECTS OF DIFFERENT INSTRUCTION DURING THE DROP JUMP IN PREADOLESCENT
GIRLS**

**E. Sfyriou, K. Gourgioti, G. Karamousalidis, C. Galazoulas, E. Bassa, K. Tavropoulou
Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.**

Η ικανότητα παραγωγής ισχύος αποτελεί για τα περισσότερα αγωνίσματα τη βάση της πυραμίδας για την απόδοση και η αξιολόγηση της μέσω των κατακόρυφων αλμάτων είναι συνήθης στην αθλητική διαδικασία. Σκοπός της εργασίας ήταν να διαπιστωθεί εάν η διαφορετική εντολή εκτέλεσης επιδρά στο ύψος του άλματος όταν πραγματοποιούνται άλματα με αναπήδηση μετά από πτώση (Drop jump, DJ) από τρία διαφορετικά ύψη. Γι' αυτό το λόγο εθελοντικά αξιολογήθηκαν είκοσι επτά (n=27) προέφηβα κορίτσια, από τα οποία δεκατέσσερα (ομάδα A=14) ήταν αθλήτριες καλαθοσφαίρισης (ηλικίας $11,2 \pm 0,80$ έτη, ύψους $1,52 \pm 0,10$ m, και σωματικής μάζας $46,2 \pm 8,22$ Kg) και δεκατρία κορίτσια (ομάδα B=13) που ακολουθούσαν μόνο το πρόγραμμα Φυσικής αγωγής στο σχολείο (ηλικίας $11,1 \pm 0,20$ έτη, ύψους $1,47 \pm 0,06$ m, και σωματικής μάζας $37,7 \pm 6,06$ Kg). Για την μέτρηση του άλματος με αναπήδηση (DJ) μετά από πτώση από τρία διαφορετικά ύψη, 20cm, 40cm και 60cm χρησιμοποιήθηκε ο τάπητας Newtest Powertimer 300, εκτέλεσαν με τυχαία σειρά, τρεις μέγιστες προσπάθειες σε κάθε ύψος και αξιολογήθηκε η καλύτερη τιμή. Οι δύο διαφορετικές εντολές εκτέλεσης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: «πήδα όσο πιο ψηλά μπορείς» και «πήδα όσο πιο γρήγορα μπορείς». Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (2X2X3) και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η διαφορετική εντολή εκτέλεσης δεν διαφοροποιεί το ύψος του άλματος σε κανένα από τα τρία ύψη πτώσης. Προτείνεται περαιτέρω διερεύνηση σε διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες, καθώς και σε αθλήτριες διαφορετικών αθλημάτων.

Λέξεις κλειδιά: άλμα από ύψος πτώσης, μη αθλούμενες, εντολή εκτέλεσης

15946

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ ΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΤΩΣΗ ΣΕ ΠΡΟΕΦΗΒΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

**Ταυροπούλου Κ. , Σφυριού Ε., Γαλαζούλας Χ., Καραμουσαλίδης Γ., Μπασσα Ε.,
Γουργιώτη Κ., Παράσχος Η.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

nantiakit11@hotmail.gr

EFFECTS OF DIFFERENT HEIGHTS DROP JUMPS IN PREADOLESCENT GIRLS

K. Tavropoulou , E. Sfyriou, C. Galazoulas, G. Karamousalidis, E. Bassa, K. Gourgioti, I. Parashos

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Η ισχύς αποτελεί για τα περισσότερα αθλήματα σημαντική παράμετρο της απόδοσης και μια κύρια έκφραση της ισχύος είναι το κατακόρυφο άλμα. Σκοπός της εργασίας ήταν να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν διαφορές στο κατακόρυφο άλμα σε προέφηβα κορίτσια όταν πραγματοποιούν άλματα με αναπήδηση μετά από πτώση (Drop jump, DJ) από διαφορετικά ύψη. Γι' αυτό το λόγο εθελοντικά αξιολογήθηκαν είκοσι επτά (n=27) προέφηβα κορίτσια, από τα οποία δεκατέσσερα (ομάδα A=14) ήταν αθλήτριες καλαθοσφαίρισης (ηλικίας $11,2 \pm 0,80$ έτη, ύψους $1,52 \pm 0,10$ m, και σωματικής μάζας $46,2 \pm 8,22$ Kg) και δεκατρία κορίτσια (ομάδα B=13) που ακολουθούσαν μόνο το πρόγραμμα Φυσικής αγωγής στο σχολείο (ηλικίας $11,1 \pm 0,20$ έτη, ύψους $1,47 \pm 0,06$ m, και σωματικής μάζας $37,7 \pm 6,06$ Kg). Για την μέτρηση του άλματος με αναπήδηση (DJ) μετά από πτώση από τρία διαφορετικά ύψη, 20cm, 40cm και 60cm χρησιμοποιήθηκε ο τάπητας Newtest Powertimer 300, εκτέλεσαν με τυχαία σειρά, τρεις μέγιστες προσπάθειες σε κάθε ύψος και αξιολογήθηκε η καλύτερη τιμή. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (2X3) και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά τον παράγοντα ύψος, αν και οι αθλήτριες καλαθοσφαίρισης παρουσίαζαν καλύτερες επιδόσεις σε σχέση με τις μη αθλήτριες. Συμπερασματικά επιβεβαιώνεται η ανάγκη για έμφαση στην εξάσκηση της τεχνικής άλματος όταν το μυοτενόντιο σύστημα δεν φαίνεται ικανό να αποδώσει σε τέτοιου είδους δραστηριότητες.

Λέξεις κλειδιά: άλμα με αναπήδηση, προέφηβα κορίτσια, αθλήτριες καλαθοσφαίρισης

15950

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ ΠΤΩΣΗΣ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΤΩΣΗ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

**Γουργιώτη Κ. , Ταυροπούλου Κ., Καραμουσαλίδης Γ., Μπασσα Ε., Γαλαζούλας Χ.,
Σφυριού Ε.**

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

nantia_gourga@hotmail.com

EFFECTS OF DIFFERENT HEIGHTS DROP JUMPS IN ADULT WOMEN

**K. Gourgioti , K. Tavropoulou, G. Karamousalidis, E. Bassa, C. Galazoulas, E. Sfyriou
Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.**

Η μέτρηση του κατακόρυφου άλματος στην καλαθοσφαίριση, αλλά και γενικότερα, είναι δείκτης αξιολόγησης της ισχύος που παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στα ομαδικά αθλήματα, για τη διαδικασία αυτή αρκετά συχνά χρησιμοποιείται ως δείκτης

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

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

το άλμα με αναπήδηση μετά από πτώση (Drop jump, DJ). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν διαφορές στο κατακόρυφο άλμα σε γυναίκες, αθλούμενες και μη, όταν αυτό εκτελείται με αναπήδηση μετά από πτώση, από τρία διαφορετικά ύψη. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά είκοσι έξι (n=26) γυναίκες, δεκατρείς αθλήτριες (ομάδα A=13) καλαθοσφαίρισης, (ηλικίας $21,92 \pm 1,75$ έτη, ύψους $1,76 \pm 0,08$ m, και σωματικής μάζας $66,6 \pm 8,06$ Kg) και δεκατρείς γυναίκες (ομάδα B=13) μη αθλούμενες (ηλικίας $20,78 \pm 0,58$ έτη, ύψους $1,66 \pm 0,49$ m, και σωματικής μάζας $61,2 \pm 7,83$ Kg). Για την μέτρηση του άλματος με αναπήδηση (DJ) μετά από πτώση από τρία διαφορετικά ύψη, 20cm, 40cm και 60cm χρησιμοποιήθηκε ο τάπητας Newtest Powertimer 300, εκτέλεσαν με τυχαία σειρά, τρεις μέγιστες προσπάθειες σε κάθε ύψος και αξιολογήθηκε η καλύτερη τιμή. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (2X3) και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες καλαθοσφαίρισης παρουσίασαν σημαντικά καλύτερες επιδόσεις σε σχέση με τις μη αθλήτριες και η αύξηση του ύψους πτώσης προκαλούσε και αύξηση στην επίδοση από τα 20cm στα 40cm, αλλά όχι από τα 40cm στα 60cm. Συμπερασματικά η προπόνηση της καλαθοσφαίρισης φαίνεται να προκαλεί θετικές προσαρμογές στο κατακόρυφο άλμα. Προτείνεται κατά την προπονητική διαδικασία η χρήση αλμάτων με αναπήδηση μετά από πτώση να πραγματοποιείται σε ύψη 20cm και 40cm για καλύτερη εκμετάλλευση του κύκλου διάτασης - βράχυνσης.

Λέξεις κλειδιά: drop jump, αθλήτριες καλαθοσφαίρισης, απροπόνητες γυναίκες

16925

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΜΥΪΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Ερμίδης Γ., Κονομάρας Π., Κιλέ Σ., Χατζηνικολάου Α., Κατραμπασσάς Ι., Τσούκας Δ., Ντουρουντός Ι, Μαργώνης Κ, Χριστοφορίδης Χ., Δραγανίδης Δ., Καμπάς Α., Φατούρος Ι., Ταξιλδάρης Κ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Unit of Orthopaedics, Asklepieio Hospital at Voula, Athens, Greece, Ιατρική Σχολή Αθηνών

achatzin@phyed.duth.gr

TIME COURSE OF CHANGES IN MUSCLE DAMAGE INDICES RESPONSES FOLLOWING A BASKETBALL GAME

G. Ermidis , P. Konomaras, S. Kile, A. Chatzinikolaou, I. Katrabassas, D. Tsoukas, I. Douroudos, K. Margonis, C. Christoforidis, D. Draganidis, A. Kambas, I. Fatouros, K. Taxildaris

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Unit of Orthopaedics, Asklepieio Hospital at Voula, Athens, Medical School of Athens

Η καλαθοσφαίριση χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες προσπάθειες μέγιστης έντασης, όπως άλματα, αλλαγές κατεύθυνσης, τρέξιμο προς οποιαδήποτε κατεύθυνση και αμυντικά γλιστρήματα οι οποίες διακόπτονται από προσπάθειες μικρής έντασης όπως περπάτημα και τρέξιμο σε χαμηλή ένταση. Στα παραπάνω κινητικά πρότυπα με υψηλή ένταση συστατικό στοιχείο αποτελεί ο κύκλος διάτασης βράχυνσης, ο οποίος ενδεχομένως να προκαλεί ασκησιογενή μυϊκό τραυματισμό. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης σε επιλεγμένους δείκτες μυϊκού τραυματισμού κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης έως και 144 ώρες. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 αθλητές οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο

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

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

ομάδες. Την πειραματική ομάδα (Π: 10 αθλητές καλαθοσφαίρισης εθνικών κατηγοριών, με ηλικία 21.9 ± 2 έτη βάρος: 84.3 ± 8 kg, ύψος 184.6 ± 6.2 cm, ποσοστό σωματικού λίπους 12.2 ± 3.8 μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου: 48.5 ± 4 ml $\text{kg}^{-1} \text{min}^{-1}$) στην οποία οι δοκιμαζόμενοι συμμετείχαν σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης (σύμφωνα με τους κανονισμούς της FIBA) και την ομάδα ελέγχου (Ε: 10 αθλητές με ηλικία 24.9 ± 2 έτη, βάρος 88.2 ± 8 kg, ύψος 186.6 ± 4.1 cm, ποσοστό σωματικού λίπους: 14.2 ± 3.1 μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου: 47.6 ± 3.2 ml $\text{kg}^{-1} \text{min}^{-1}$) στην οποία οι δοκιμαζόμενοι δεν συμμετείχαν σε καμία μορφή άσκησης. Η υποκειμενική αντίληψη του ασκησιογενή μυϊκού τραυματισμού (DOMS), οι περιφέρειες μηρού, η γωνιομέτρηση γόνατος, οι αιματολογικοί δείκτες λευκών αιμοσφαιρίων και ουδετερόφιλων κυττάρων και η δραστηριότητα της κρεατινικής κινάσης (CK) στον ορό, αποτέλεσαν τις εξαρτημένες μεταβλητές. Σε όλη τη διάρκεια του αγώνα υπήρξε καταγραφή της καρδιακής συχνότητας η οποία διακυμάνθηκε στο 80% - 90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Τα δεδομένα επεξεργάστηκαν με την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας επαναλαμβανόμενος. Η DOMS, παρουσίασε τη μέγιστη τιμή στις 24 ώρες μετά τον αγώνα ενώ μετά τις 48 ώρες άρχισε να επανέρχεται στις τιμές ηρεμίας. Στις περιφέρειες του μηρού δεν παρουσιάστηκε σημαντική μεταβολή. Στην γωνιομέτρηση γόνατος στην πειραματική ομάδα παρουσιάστηκε σημαντική μείωση μέχρι και 72 ώρες μετά τον αγώνα. Υπήρξε αύξηση των λευκών αιμοσφαιρίων και των ουδετερόφιλων αμέσως μετά τον αγώνα, και σταδιακή μείωσή τους στο διάστημα των 144 ωρών μετά τον αγώνα. Η δραστηριότητα της CK παρουσίασε τις υψηλότερες τιμές της στις 24-48 ώρες μετά τον αγώνα. Συμπερασματικά ένας αγώνας καλαθοσφαίρισης προκάλεσε ήπιας μορφής ασκησιογενή μυϊκό τραυματισμό. Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν πως πρέπει να δίνεται χρόνος αποκατάστασης 24-48 ωρών, στους αθλητές καλαθοσφαίρισης μετά από έναν αγώνα πριν από τη συμμετοχή τους σε προπονητικές μονάδες με υψηλή ένταση.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, κρεατινική κινάση, ουδετερόφιλα

17231

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΟΣΦΥΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΕ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 2009-2010

Τσακίρης Κ., Κωστόπουλος Γ., Ανδρουτσόπουλος Π., Τσαγκρώνης Τ., Κουσταγγέλου Β.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης ΤΕΦΑΑ, Ένωση Σωματείων Καλαθοσφαίρισης Αχαΐας-Ηλείας, Sociology Dpt. Cold Smith College University Of London UK

g.kostopoulos1@yahoo.gr

LUMBAR SPINAL MOIRAS AND SKELETAL OF ATHLETES TO THE YOUNG WOMEN'S NATIONAL BASKETBALL TEAM 2009-2010

K. Tsakiris, G. Kostopoulos, P. Androutsopoulos, T. Tsagkronis, B. Koutsagelou
Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Maharashtra Societies Association
Basketball Achaias-Ilias, Sociology Dpt. Cold Smith College University Of London UK

Σκοπός είναι η παρουσίαση των παραγόντων που επηρεάζουν τις κακώσεις του μωσκελετικού, της οσφυϊκής μοίρας σε αθλητές της Εθνικής ομάδας νέων γυναικών 2009-2010. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν επιλεγμένες αθλήτριες 16 (4 Guard), (4 Forward), (4 Center), με μέση ηλικία $16,2 \pm 2,2$ έτη, μέσο βάρος $70,1 \pm 5,2$, μέσο

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

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

ύψος $1,75 \pm 2,8$, και η προπονητική τους ηλικία $7,2 \pm 2,1$ έτη. Η καταγραφή των στοιχείων της μελέτης έγινε με την χρήση ειδικού ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 55,5% των αθλητριών εμφάνισαν κατά μέσο όρο $1,7 \pm 0,5$ πρόβλημα στην οσφυϊκή μοίρα και $5,5 \pm 1,7$ στο μυοσκελετικό σύστημα. Από αυτές το 70,3% αγωνίζεται στις θέσεις Forwards και Center. Οι ταχυδυναμικές δεξιότητες σε συνδυασμό με τις συνεχείς επαφές, συγκρούσεις, απότομες αλλαγές κατεύθυνσης επιβαρύνουν το μυοσκελετικό και την οσφυϊκή μοίρα. Η κακή εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων, η μεγάλη επιβάρυνση, η κακή προθέρμανση και αποθεραπεία είναι κύριοι παράγοντες εμφάνισης προβλημάτων. Πριν αποθεραπευτούν 87% συμμετέχουν στην προπόνηση, 72% στους αγώνες, 52,2% δηλώνει πως πάσχει από χρόνιο πρόβλημα και 15% από οξύ. Συμπερασματικά οι κακώσεις του μυοσκελετικού και της οσφυϊκής μοίρας εμφανίζουν υψηλό ποσοστό σε αθλήτριες που αγωνίζονται στις θέσεις Forward και Center. Ένα μεγάλο ποσοστό ξεκινάει την αθλητική δραστηριότητα πριν ολοκληρώσει την αποθεραπεία του.

Λέξεις κλειδιά: κακώσεις, οσφυϊκή μοίρα, αθλήτριες

16834

ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Ψωμιάδης Χ. , Ζέτου Ε., Μουντάκη Φ., Μπεμπέτσος Ε.

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

elzet@phyed.duth.gr

GOAL SETTING IN SKILL LEARNING AND SELF-EFFICACY IMPROVEMENT IN YOUNG VOLLEYBALL ATHLETES

H. Psomiadis , E. Zetou, F. Mountaki, E. Bebetos

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης ενός προγράμματος καθορισμού στόχων, στη μάθηση του σερβίς και της υποδοχής στην Πετοσφαίριση και στη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας νεαρών αθλητριών. Στην έρευνα συμμετείχαν 33 αθλήτριες, ηλικίας 12-14 ετών ($MO=13,46$ $TA=,50$) και προπονητικής ηλικίας δυο ετών. Οι ομάδες των αθλητριών επιλέχτηκαν τυχαία. Οι δυο ομάδες εκτέλεσαν 24 προπονήσεις, με συχνότητα 3 προπονήσεων την εβδομάδα. Η ομάδα ελέγχου ($N=17$) ακολούθησε τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Η πειραματική ($N=16$) ακολούθησε ένα πρόγραμμα καθορισμού στόχων. Στην πρώτη προπόνηση τα παιδιά διδάχτηκαν τι είναι οι στόχοι και πως θα πραγματοποιηθεί όλη η διαδικασία. Οι ομάδες πραγματοποίησαν τρεις μετρήσεις (pre, post and retention test). Για την αξιολόγηση της μάθησης των δεξιοτήτων χρησιμοποιήθηκαν τα εργαλεία της AAHPERD (1965) για την υποδοχή ($r=.91$) και το σερβίς ($r=.80$). Κατά τη διάρκεια των μετρήσεων η κάθε αθλήτρια βιντεοσκοπήθηκε από κάμερα σε απόσταση 7 μ. και σε γωνία 45ο από την αθλήτρια. Κατόπιν καταγράφηκε και αναλύθηκε η κίνηση της αθλήτριας (10 προσπάθειες), σε ειδικό πρωτόκολλο που περιείχε 5 βασικά σημεία της τεχνικής για κάθε δεξιότητα. Η αθλήτρια αξιολογήθηκε με 1 βαθμό για κάθε στοιχείο που εκτελούσε σωστά και με 0 αν δεν το εκτελούσε σωστά (10 προσπάθειες $\times 5 = 50$ βαθμοί το άριστα). Έγινε εκπαίδευση του αξιολογητή και έλεγχος της εσωτερικής εγκυρότητας (intrajudge objectivity). Στην αρχή και στο τέλος της παρέμβασης συμπληρώθηκε από τις ασκούμενες το ερωτηματολόγιο της

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

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

αυτοαποτελεσματικότητας (Theodorakis, 1996). Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των ομάδων ($F(1,31) = 16,94$, $\eta^2 = .34$, $p < .05$) και κύρια επίδραση της μέτρησης ($F(1,31) = 289,5$, $\eta^2 = .9$, $p < .05$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες έμαθαν τις δεξιότητες, αλλά βελτίωσαν και την αυτοαποτελεσματικότητά τους. Προτείνεται οι προπονητές να χρησιμοποιούν τον καθορισμό στόχων για να παρακινούν τους αθλητές τους να μαθαίνουν τις δεξιότητες γρήγορα και σωστά και παράλληλα να βελτιώνουν την αυτοπεποίθησή τους.

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, καθορισμός στόχων, παιδιά, δεξιότητα ζωής

16836

Η ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΙΣΗ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Ζέτου Ε., Μουντάκη Φ., Κουρτέσης Θ., Μιχαλοπούλου Μ.

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

elzet@phyed.duth.gr

KNOWLEDGE MEDIATION IN LEARNING SKILLS AND IMPROVING VOLLEYBALL GAME PERFORMANCE

E. Zetou, F. Mountaki, T. Kourtessis, M. Michalopoulou

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εξέταση της επίδρασης ενός προγράμματος εξάσκησης με έμφαση στη γνώση των στοιχείων της τεχνικής παράλληλα με την ατομική τακτική, στη μάθηση δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης σε αγωνιστικό περιβάλλον. Το δείγμα αποτέλεσαν 29 αθλήτριες Πετοσφαίρισης, ηλικίας 13-15 ετών, ($MO = 14,56$, $TA = 1,7$) με τέσσερα χρόνια προπονητική εμπειρία. Οι αθλήτριες χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, την πειραματική και την ομάδα ελέγχου. Οι δυο ομάδες εκτέλεσαν 24 προπονήσεις, με συχνότητα 3 προπονήσεων την εβδομάδα. Η πειραματική ($N = 14$) ακολούθησε ένα πρόγραμμα εξάσκησης με ασκήσεις ειδικά προσαρμοσμένες σε αγωνιστικές συνθήκες (game like) και με έμφαση στη μάθηση γνωστικών στοιχείων της κάθε δεξιότητας, ανάλογα με την κάθε φάση που παρουσιάζεται στο παιχνίδι. Η ομάδα ελέγχου ($N = 15$) ακολούθησε τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας. Για την αξιολόγηση της μάθησης των γνωστικών στοιχείων και την εφαρμογή τους στο παιχνίδι βιντεοσκοπήθηκαν οι αγώνες που συμμετείχαν οι αθλήτριες κάθε Σάββατο και αναλύθηκαν με το εργαλείο GPI (Oslin, Mitchel & Griffin, 1998) το οποίο ελέγχθηκε για την αξιοπιστία και εγκυρότητά του (Ζέτου, Αυγερινός, Πασπαλά, & Κιουμουρτζόγλου, 2008), αφού αξιολογήθηκε η εσωτερική εγκυρότητα του παρατηρητή ($r = .78$). Το εργαλείο αξιολογεί την απόδοση στην τεχνική, αλλά και στην ατομική τακτική, αφού αξιολογεί τις επιλογές πριν ή μετά την κυρίως δεξιότητα σε κάθε φάση. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδας και μέτρησης ($F(1,27) = 288,9$, $\eta^2 = .915$) και κύρια επίδραση της ομάδας ($F(1,27) = 127,6$, $\eta^2 = .83$) με τις αθλήτριες της πειραματικής ομάδας να αποδίδουν πολύ καλύτερα της ομάδας ελέγχου. Προτείνεται οι προπονητές να σχεδιάζουν τις ασκήσεις τους προσαρμοσμένες στις συνθήκες του αγώνα, αλλά παράλληλα να εξηγούν στους αθλητές τους τι κάνουν και γιατί, ώστε να μετέχουν γνωστικά, για να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στην απόδοσή τους και στη μάθηση σε αγωνιστικό περιβάλλον.

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

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

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, γνώση, ατομική τακτική, GPI-Αξιολόγηση Αγωνιστικής απόδοσης

16840

ΠΡΟΦΙΛ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Τσιλφίδου Μ. , Ζέτου Ε., Μουντάκη Φ., Ψάρας Α.

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

elzet@phyed.duth.gr

PROFILE AND SATISFACTION OF VOLLEYBALL PROFESSIONAL ATHLETES

M. Tsilfidou , E. Zetou, F. Mountaki, A. Psaras

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επαγγελματική ικανοποίηση αθλητών που συμμετέχουν στο Ελληνικό πρωτάθλημα Πετοσφαίρισης της Α1 (επαγγελματικό). Το δείγμα αποτέλεσαν 47 αθλητές (40 Έλληνες και 8 ξένοι) από τις 4 ομάδες της Θεσσαλονίκης. Για την αξιολόγηση της επαγγελματικής ικανοποίησης των αθλητών, χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο της «Καταγραφής της Επαγγελματικής Ικανοποίησης» (Δράκου, 2006), διαμορφωμένο για τους αθλητές, που αξιολογεί εννέα διαστάσεις της επαγγελματικής ικανοποίησης των προπονητών από: α) τον προπονητή, β) τη φύση της ενασχόλησης, γ) τις τακτικές του αθλητικού σωματείου, δ) τους συναθλητές, ε) το μισθό, στ) τις συνθήκες προπόνησης, ζ) την απόδοση των συναθλητών, η) την κοινωνική διάσταση της ενασχόλησης τους και θ) την επαγγελματική εξέλιξη. Οι απαντήσεις ήταν σε μία πενταβάθμια κλίμακα Likert από το «διαφωνώ απόλυτα» (1) ως το «συμφωνώ απόλυτα» (5) και για τα δημογραφικά στοιχεία ανοιχτές ή κλειστές ανάλογα. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στους συμμετέχοντες στους χώρους προπόνησής τους και επιστράφηκαν αμέσως μετά τη συμπλήρωσή τους. Για την επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το SPSS17 και η ανάλυση συχνοτήτων (frequencies) για να καταγραφεί η συχνότητα εμφάνισης επί % της κάθε μεταβλητής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 35% οι αθλητές αμείβονται μηνιαία από 800-1000 € (80%), δεν παίρνουν πριμ (91%), δεν έχουν ασφάλεια (68,8%), οι περισσότεροι τέλειωσαν μόνο λύκειο (45%), 37,5% απόφοιτοι ΑΕΙ, 12,5% απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ με ειδικότητα Βόλεϊ, οι 47,9% είναι μόνον αθλητές ενώ οι 52,1% έχουν και άλλα καθήκοντα, 33,3% είναι φοιτητές και 4,2% δημόσιοι υπάλληλοι. Οι αθλητές ασχολούνται 4 ημέρες (29,2%) την εβδομάδα με 4 ώρες προπόνηση (18,8%). Οι αθλητές αρέσουν τον προπονητή τους που είναι ικανός να παίρνει αποφάσεις, τους εκτιμά, τους σέβεται και τους επιβραβεύει. Το σωματείο εκτιμά τη δουλειά τους, τους επιβραβεύει και τους υποστηρίζει (70%). Το επάγγελμά τους αρέσει, είναι γεμάτο προκλήσεις, είναι ευχάριστο, νοιώθουν περήφανοι (85%), υπάρχει αρκετά καλό επίπεδο συνεργασίας με τους συμπαίκτες και τους προπονητές, καθώς και με τους αθλητές άλλων ομάδων (75%), οι συνθήκες και οι χώροι προπόνησης είναι καλές (40%), ο μισθός καλός και είναι ικανοποιημένοι (40%), είναι ευχαριστημένοι από την απόδοσή τους (54%) και από την απόδοση των συμπαίκτων τους (60%) στην προπόνηση και στους αγώνες, μέσα από τη δουλειά τους γνωρίζουν άλλα άτομα, βοηθούν ανθρώπους, επικοινωνούν (48%), αλλά δεν υπάρχουν πολλές ευκαιρίες εξέλιξης για το επάγγελμα του αθλητή (39%). Η ζωή τους είναι ικανοποιητική νιώθουν σιγουριά, έχει νόημα, είναι γεμάτη, τους αποζημιώνει, τα έχουν καλά με τον εαυτό τους και δεν νιώθουν μοναξιά, ούτε βαριούνται (70%). Συμπερασματικά οι αθλητές είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους και από αυτό που

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

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

κάνουν, αλλά δεν είναι πολύ ευχαριστημένοι γιατί δεν έχει εξέλξει το επάγγελμά τους και από τις αμοιβές τους, γι' αυτό οι περισσότεροι το έχουν ως δεύτερο επάγγελμα.
Λέξεις κλειδιά: αθλητές Πετοσφαίρισης, επαγγελματική ικανοποίηση, Λίγκα Α1

17247

ΤΥΠΟΣ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Πάππα Μ., Πάνου Μ., Βαβρίτσας Γ., Κέλλης Σ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

dalammi@phed.auth.gr

TYPE AND FREQUENCY OF INJURIES IN VOLLEYBALL

M. Pappa, M. Panou, G. Vavrtsas, S. Kellis

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Στο άθλημα της πετοσφαίρισης, εξαιτίας των πολλαπλών αλμάτων που πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης ή ενός αγώνα, οι μύες, οι σύνδεσμοι και οι αρθρώσεις των αθλητών καταπονούνται σε μεγάλο βαθμό με αποτέλεσμα τη συχνή εμφάνιση τραυματισμών. Επίσης, οι έντονες αλλαγές κατεύθυνσης, οι πτώσεις και οι κρούσεις με την μπάλα αποτελούν παράγοντες εμφάνισης τραυματισμών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή του τύπου και της συχνότητας των τραυματισμών σε Έλληνες αθλητές και αθλήτριες πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο καταγραφής του τύπου και της συχνότητας των τραυματισμών. Οι προσωπικές συνεντεύξεις των αθλητών έγιναν πριν από την έναρξη της προπόνησης. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 35 αθλητές και 65 αθλήτριες πετοσφαίρισης επαγγελματικού επιπέδου (Αθλητές: ηλικία $25,8 \pm 4,5$ έτη, ανάστημα $1,96 \pm 0,1$, σωματική μάζα $87,4 \pm 6,1$, προπονητική ηλικία $12,5 \pm 5,2$ έτη. Αθλήτριες: ηλικία $21,8 \pm 4,6$ έτη, ανάστημα $1,79 \pm 0,1$, σωματική μάζα $67,1 \pm 7,2$, προπονητική ηλικία $10,1 \pm 4,2$ έτη). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική. Σε σχέση με τις κακώσεις των αρθρώσεων διαπιστώθηκε ότι το 22% των αθλητών και των αθλητριών εμφάνισαν κακώσεις στην ποδοκνημική άρθρωση, 13% στην άρθρωση του ώμου, 23% στο γόνατο, 5% στο ισχίο, 6% στην οσφυϊκή μοίρα, 1% στον αγκώνα, 3% στην πηχεοκαρπική άρθρωση και 4% στα δάκτυλα. Το 23% των αθλητών και των αθλητριών δεν εμφάνισαν κακώσεις. Όσον αφορά στους τραυματισμούς των μαλακών μορίων, 15% των αθλητών και αθλητριών εμφάνισαν μυϊκούς τραυματισμούς, 4% τενοντοπάθειες, ενώ το 81% ανέφερε πως δεν εμφάνισε τραυματισμό στα μαλακά μόρια. Από τα αποτελέσματα φαίνεται πως οι κακώσεις της ποδοκνημικής άρθρωσης, του γονάτου και του ώμου εμφανίζουν τη μεγαλύτερη συχνότητα και ότι οι τραυματισμοί στις αρθρώσεις είναι συχνότεροι σε σχέση με τους μυϊκούς τραυματισμούς και τις τενοντοπάθειες.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, πετοσφαίριση, αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου

15975

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΘΕΣΗ

Σάλτας Π., Πρώιος Μιχ., Λαπαρίδης Κ.

Γενικό Λύκειο Ν.Μουδανιών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,

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

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

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

miproios@phed.auth.gr

TIME-MOTION ANALYSIS OF HIGH LEVEL SOCCER PLAYERS ACCORDING TO THEIR POSITIONAL ROLE

P. Saltas, Mih. Proios, K. Laparidis

Lyceum of General Education N. Mudania, Aristotle University of Thessaloniki,
D.P.E.S.S., Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Ο αγώνας είναι μια ασφαλής πηγή εξαγωγής συμπερασμάτων για την καλύτερη εφαρμογή των προπονητικών προγραμμάτων. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να εξετασθούν η ποσότητα και η ένταση της δρομικής δραστηριότητας των ποδοσφαιριστών, οι οποίοι συμμετείχαν στο Παγκόσμιο Κύπελλο (Π.Κ) Ν. Αφρικής 2010 και να ελεγχθούν οι πιθανές διαφορές ανάλογα με τη θέση που αγωνίστηκαν. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 236 ποδοσφαιριστές (27,58 ετών), 32 ομάδων, που αγωνίστηκαν 90 λεπτά ανά αγώνα. Από τα 64 παιχνίδια του Π.Κ προέκυψαν 964 περιπτώσεις προς διερεύνηση, ποδοσφαιριστών οι οποίοι αγωνίστηκαν από 1-7 παιχνίδια. Όλοι οι ποδοσφαιριστές κατηγοριοποιήθηκαν με κριτήριο τη θέση τους στο γήπεδο και προέκυψαν οι παρακάτω κατηγορίες: Κεντρικός Αμυντικός (n=62), Πλάγιος Αμυντικός (n=60), Κεντρικός Μέσος (n=53), Πλάγιος Μέσος (n=32) και Επιθετικός (n=29). Υλικό της μελέτης αποτέλεσαν τα δεδομένα της στατιστικής υπηρεσίας της FIFA η οποία κατέγραψε κάθε παιχνίδι και παρείχε τις κινητικές δραστηριότητες όλων των ποδοσφαιριστών. Υπολογίστηκαν α) η δρομική δραστηριότητα κάθε ποδοσφαιριστή σε όλο τον αγώνα και σε κάθε ημίχρονο, β) η απόσταση που κάλυψε με δραστηριότητες χαμηλής, μεσαίας, υψηλής έντασης και γ) οι επαναλήψεις ταχύτητας (sprint). Χρησιμοποιήθηκαν ξεχωριστές αναλύσεις διακύμανσης (Ανονα), για να ελεγχθούν οι επιδράσεις της θέσης του ποδοσφαιριστή σε κάθε μια από τις παραπάνω μεταβλητές και ακολούθησαν αναλύσεις Scheffe post hoc, στην ύπαρξη σημαντικών διαφορών. Οι αναλύσεις έδειξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των θέσεων, ως προς τη συνολική δρομική δραστηριότητα. Οι Κεντρικοί και Πλάγιοι Μέσοι, δε διέφεραν μεταξύ τους, αλλά υπερέιχαν σημαντικά από τους παίκτες των υπόλοιπων θέσεων. Σχετικά με τις δραστηριότητες χαμηλής έντασης, οι Κεντρικοί Μέσοι κάλυψαν μεγαλύτερες αποστάσεις και διέφεραν μόνο από τους Πλάγιους Αμυντικούς. Στις δραστηριότητες μεσαίας έντασης, υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των θέσεων. Οι Κεντρικοί Μέσοι κατέγραψαν σημαντικά περισσότερα μέτρα από τις υπόλοιπες κατηγορίες. Για τις δραστηριότητες υψηλής έντασης, οι Πλάγιοι και Κεντρικοί Μέσοι, υπερέιχαν σημαντικά των υπολοίπων κατηγοριών, ενώ δε διέφεραν μεταξύ τους. Τέλος, στις επαναλήψεις ταχύτητας φάνηκε ότι οι Πλάγιοι Μέσοι επιβαρύνονται περισσότερο από τις άλλες κατηγορίες, και δε διέφεραν οι Επιθετικοί από τους Κεντρικούς Μέσους. Συμπερασματικά, οι απαιτήσεις της κινητικής συμπεριφοράς των ποδοσφαιριστών υψηλού επιπέδου είναι διαφορετικές και επηρεάζονται σημαντικά από τη θέση τους μέσα στον αγώνα. Τα ευρήματα συνηγορούν στην ανάγκη για ανάλυση, διαφοροποίηση και εξατομίκευση της προπόνησης, με βάση τις ικανότητες του παίκτη, τις απαιτήσεις της θέσης και της σημαντικότητας του αγώνα.

Λέξεις κλειδιά: ποδόσφαιρο, κινητικές δραστηριότητες, αγωνιστική θέση

17323

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Μαραβέλας Χ. , Σπυριάδης Α., Λιούγκος Κ., Βόλακλης Κ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ.

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

lk2239@phyed.duth.gr

PHYSIOLOGICAL ALTERATIONS DURING SELECTED SOCCER SKILLS

C. Maravelas , A. Spiriadis, K. Liougkos, K. Volaklis, I. Smilios, H. Douda, S. Tokmakidis Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις φυσιολογικές επιβαρύνσεις που λαμβάνουν χώρα κατά την εκτέλεση τεχνικών δεξιοτήτων ποδοσφαίρου. Δέκα 4,9 ml/kg/min) εκτέλεσαν \pm 1,6 έτη, VO_{2max} : 66,4 \pm ποδοσφαιριστές (ηλικία: 19,0 με τυχαία σειρά τυποποιημένες συνεδρίες τεχνικών δεξιοτήτων για την υποδοχή, την ντρίπλα και την πάσα. Κάθε συνεδρία αποτελούνταν από 4 ασκήσεις, προοδευτικής δυσκολίας, τεσσάρων λεπτών η κάθε μία. Στο τέλος κάθε άσκησης καταγράφονταν η καρδιακή συχνότητα, το γαλακτικό οξύ και η υποκειμενική αντίληψη κόπωσης. Για την στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς έναν παράγοντα και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0,05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε όλες τις τεχνικές δεξιότητες παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην πρώτη και την τελευταία άσκηση, τόσο για το γαλακτικό όσο και για την καρδιακή συχνότητα και τον δείκτη υποκειμενικής κόπωσης. Συγκεκριμένα, στην τεχνική δεξιότητα της υποδοχής, η συγκέντρωση του γαλακτικού κυμάνθηκε μεταξύ 3.0-7.0 mmol/l, η καρδιακή συχνότητα μεταξύ 157-186 b/min και η υποκειμενική αντίληψη κόπωσης μεταξύ 7-16. Ως προς την ντρίπλα, η συγκέντρωση γαλακτικού κυμάνθηκε μεταξύ 4.3-7.9 mmol/l, η καρδιακή συχνότητα μεταξύ 173.5- 187 b/min και ο δείκτης κόπωσης μεταξύ 12.4-17.4. Τέλος, στην ικανότητα της πάσας η συγκέντρωση γαλακτικού ήταν μεταξύ 2.4-8.3 mmol/l, η καρδιακή συχνότητα μεταξύ 137-187.5 b/min και ο δείκτης κόπωσης μεταξύ 6,4-17,5. Συνάγεται ότι με την κατάλληλη εφαρμογή ασκήσεων τεχνικής μπορεί να επιτευχθούν φυσιολογικές ανταποκρίσεις που ενδείκνυνται για τη βελτίωση τόσο της αερόβιας όσο και της αναερόβιας ικανότητας των ποδοσφαιριστών.

Λέξεις κλειδιά: τεχνική, επιβάρυνση, ποδόσφαιρο

15771

jane.meckbach@gih.se

YOUNG COACHES: INDISPENSABLE TO THE SWEDISH SPORTS MOVEMENT BUT ARE THEY ON EQUAL TERMS?

J. Meckbach , L. Larsson

The Swedish School of Sport and Health Sciences, Linneaus University

Sport is a very popular activity for young people in Sweden, and without recourse to a large number of coaches (> 600,000), it would be more or less untenable. Despite many people being involved in coaching roles, the sports movement continually wrestles with the issues of a shortage of coaches and how to encourage more people to become involved. In 2007, the Swedish Parliament decided to support sporting activities for young people by investing SEK 2 billion over a four-year period. This

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

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

initiative was given the name Idrottslyftet and one of its goals was to recruit and retain young coaches. The aim of the study was to investigate young coaches' influence, participation, and conditions in the Swedish sports movement. The research questions were: (i) which young coaches have been recruited? (ii) how do they view sport and the coaching role? And (iii) what means do the young coaches have to influence and participate? The data consisted of ten focus-group interviews with a total of thirty-seven young coaches (twenty women and seventeen men). The study had a cultural-sociological perspective based on Bourdieu's theories and concepts. The analysis shows that the young coaches have a sport habitus, which means that they have incorporated the values and norms of the sport, are familiar with the sports movement's 'rules', and have sufficient sporting competence. The majority of those who have been asked to become coaches are, for some reason, no longer active sportspeople. The recruitment of young coaches is often a short-term investment. On the one hand, the coaching role appears to be an investment for the individual him- or herself and a way to give back to sport. On the other hand, the coaching role entails huge sacrifices. It is obvious that maintaining the prevailing power structure prevents the young coaches from being able to exert an influence. Without the 'right' symbolic capital, it is impossible for them to participate. As a young coach, you are not invited; you have to fight your way in. In conclusion, the findings indicate that within the Swedish sports movement there is a belief that a re-examination of the traditionally prominent values is required if young people are to be recruited as coaches and offered influence and participation.

Λέξεις κλειδιά: young coaches, habitus, influence

16940

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΤΟΥ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΟΥΣ ΜΥΪΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Κονομάρας Π. , Ερμίδης Γ., Κιλέ Σ., Χριστοφορίδης Χ., Τσούκας Δ., Κατραμπασσάς Ι., Ντουρουντός Ι., Μαργώνης Κ., Δραγανίδης Δ., Ταξιλόδης Κ., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Ιατρική Σχολή Αθηνών, Μονάδα Ορθοπαιδικής, Ασκληπιείο Νοσοκομείο Βούλας, Αθήνα

achatzin@phyed.duth.gr

TIME COURSE OF CHANGES IN MUSCLE DAMAGE INDICES RESPONSES FOLLOWING A HANDBALL GAME

P. Konomaras , G. Ermidis, S. Kile, C. Christoforidis, D. Tsoukas, I. Katrabassas, I. Douroudos, K. Margonis, D. Draganidis, K. Taxildaris, A. Chatzinikolaou, A. Kambas, I. Fatouros

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S. Medical School of Athens, Unit of Orthopaedics, Asklepieio Hospital at Voula, Athens, Greece

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός αγώνα χειροσφαίρισης σε μεταβλητές του ασκησιογενούς μυϊκού τραυματισμού κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης έως και 144 ώρες. Στη μελέτη συμμετείχαν 22 αθλητές οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (παράγοντας ομάδα). Την πειραματική ομάδα (Π: 12 αθλητές χειροσφαίρισης, ηλικία: 21.4±1.6 βάρους: 82.2±13.5 ύψος: 1.81±8.1, ποσοστό σωματικού λίπους: 14.4±5 Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου: 45±6) στην οποία οι δοκιμαζόμενοι συμμετείχαν σε έναν αγώνα χειροσφαίρισης και την ομάδα ελέγχου (Ε:

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

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

10 αθλητές ηλικία: 24.9 ± 2 βάρους: 88.2 ± 8 ύψος: 186.6 ± 4.1 ποσοστό σωματικού λίπους: 14.2 ± 3.1 μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου: 47.6 ± 3.2) στην οποία οι δοκιμαζόμενοι δεν συμμετείχαν σε καμία μορφή άσκησης. Αξιολογήθηκαν, η υποκειμενική αντίληψη του καθυστερημένου μυϊκού πόνου (DOMS), οι περιφέρειες μηρού, η γωνιομέτρηση γόνατος, οι αιματολογικοί δείκτες λευκών αιμοσφαιρίων και ουδετερόφιλων κυττάρων και η δραστηριότητα της κρεατινικής κινάσης (CK) στον ορό. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν τις χρονικές στιγμές: πριν τον αγώνα, αμέσως μετά καθώς και 24, 48, 72, 96, 120, 144 ώρες μετά τον αγώνα (παράγοντας χρονική στιγμή μέτρησης). Συνολικά πραγματοποιήθηκαν οκτώ μετρήσεις. Τα δεδομένα επεξεργάστηκαν με την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας επαναλαμβανόμενος. Από την επεξεργασία των δεδομένων διαπιστώθηκε πως 24 ώρες μετά τον αγώνα παρουσιάστηκε η μέγιστη τιμή της DOMS συγκριτικά με τις τιμές ηρεμίας και την ομάδα ελέγχου. Στην γωνιομέτρηση γόνατος παρουσιάστηκαν σημαντικές μεταβολές αμέσως μετά τον αγώνα μέχρι και τις 72 ώρες (αλληλεπίδραση των παραγόντων χρονική στιγμή και ομάδα) κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Υπήρξε αύξηση στη συγκέντρωση των ουδετερόφιλων αμέσως μετά τον αγώνα (σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου και τις αρχικές τιμές) και σταδιακή μείωσή τους στο διάστημα των 144 ωρών, αντίστοιχη ήταν και η διακύμανση των τιμών και της CK. Συμπερασματικά ένας αγώνας χειροσφαίρισης προκάλεσε ήπιας μορφής ασκησιογενή μυϊκό τραυματισμό. Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν πως πρέπει να δίνεται χρόνος αποκατάστασης 24-48 ωρών, στους αθλητές χειροσφαίρισης μετά από έναν αγώνα πριν από τη συμμετοχή τους σε προπονητικές μονάδες με υψηλή ένταση.

Λέξεις κλειδιά: χειροσφαίριση, κρεατινική κινάση, ουδετερόφιλα