

Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ατομικών – Στίβος Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις 17^{ου} Διεθνές Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Individual Sports Training – Track & Field
Oral & Poster Presentations of the 17th International
Congress of Physical Education & Sport



Προφορικές - Oral

5375

ATHLETICS SPRINT EVENTS 60M-100M

G. Skafidas

National Sports Academy 'Vassil Levski' University, Sofia, Bulgaria

gskafi@btinternet.com

The planning, applying and evaluating sprint training schedules is the same important as in other events and/or sports. In this presentation a model of training sprinting events 60m-100m is going to be described. The original plan, the adaptations, the evaluations of the different training parameters of an elite athlete's training schedule are going to be presented. The involvement of different types of training methods and the use of different training means in order to improve parameters of physical conditioning are clear and analyzed in detail. The application in the training procedure, using different training means to develop speed of strength short time, speed of strength medium time, max strength short time can be seen. The contradictory area of endurance in sprint events and its correlation with speed is also addressed. The involvement of flexibility and mobility in high level elite sprint performances is pointed out. The multidimensional approach of the above model is not secret, in contrast demonstrates how simple the training procedure can be if you follow the basic principles and knowledge of scientific findings and human instinct.

According to this approach, knowledge and application of basic rules of biomechanics, nutrition, physiology, psychology, statistics, rehabilitation is combined with the coach's and athlete's instinct in order to bring success. It seems to work.

Λέξεις κλειδιά: sprint , 60m-100m, psychology

Αναρτημένες - Poster

4120

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΩΝ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ-ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΒΑΣΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Γκενές Δ., Μαρτινιδής Κ., Μυρμιγκιδής Ι., Δαστερίδης Γ., Αγγελούσης Ν., Καμπάς Α.

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

dgkemes@yahoo.com

ACUTE RESPONSE OF STRENGTH-PLYOMETRICS STIMULI UPON SPEED

D.Gkenes, K. Martinidis, I. Mirmiggidis, G. Dasteridis, N. Aggeloussis, A. Kampas

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί η επίδραση διαφορετικών ερεθισμάτων δύναμης στην βασική ταχύτητα. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 266 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. (134 άντρες 132 γυναίκες). Το δείγμα χωρίστηκε σε τέσσερις ομάδες: η πρώτη πραγματοποίησε προπόνηση δύναμης με βάρη (Β), η δεύτερη πραγματοποίησε συνδυαστική προπόνηση με βάρη και πλειομετρικά άλματα (Β-Π), η τρίτη πραγματοποίησε προπόνηση μόνο με πλειομετρικά άλματα (Π), η τέταρτη ομάδα ήταν η ομάδα ελέγχου (Ε) και δεν πραγματοποίησε προπόνηση. Αρχικά, όλες οι ομάδες πραγματοποίησαν δρόμο ταχύτητας 20m με πλήρη ένταση. Οι ομάδες Β, Β-Π, Π, μετά τον δρόμο ταχύτητας ακολούθησαν η κάθε μία το δικό της πρωτόκολλο άσκησης. Για να διαπιστωθούν οι υπό εξέταση επιδράσεις των διαφορετικών ερεθισμάτων, όλες οι ομάδες επανέλαβαν τον ίδιο δρόμο ταχύτητας. Η επίδοση στον δρόμο ταχύτητας καταγράφηκε με φωτοκύτταρο. Για την εύρεση των διαφορών μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση paired samples t-test. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχαν διαφορές μεταξύ των ομάδων. Ειδικότερα, στατιστικά σημαντική βελτίωση στην βασική ταχύτητα διαπιστώθηκε στις ομάδες Β-Π και Π ($p < 0,001$). Συμπερασματικά, με τη χρήση ασκήσεων αντιδραστικής δύναμης, ακόμα και όταν αυτές ακολουθούν άσκηση δύναμης με βάρη, το νευρομυϊκό σύστημα φαίνεται να ανταποκρίνεται καλύτερα, όπως αυτό μεταφράζεται με την απόδοση στη βασική ταχύτητα. Αντίθετα, δε συμβαίνει το ίδιο όταν μεταξύ των προσπαθειών ταχύτητας μεσολαβεί προπόνηση μόνο με βάρη.

Λέξεις κλειδιά: δύναμη , ταχύτητα , πλειομετρικές

5998

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΛΑΣΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΜΟΝΤΕΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ: ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Γ. Κυριακίδης, Β. Μπαρκούκης

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ

dalammi@phed.auth.gr

REVIEWS OF CLASSICAL & MODERN TRAINING MODELS ON TRACK AND FIELD

G. Kiriakidis, V. Barkoukis

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

Η προπονητική αποτελεί μια επιστήμη που σε μεγάλο βαθμό στηρίζεται στα πορίσματα άλλων επιστημών. Ωστόσο εμφανίζει μια ιδιαίτερη δυναμική στην αξιοποίηση των πορισμάτων αυτών για την οργάνωση διαδικασιών που μεγιστοποιούν την αθλητική απόδοση. Κλασικά μοντέλα της προπονητικής, όπως αυτά του περιοδικού και της προπόνησης σε μηλοκ έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικά τα προηγούμενα χρόνια. Ωστόσο, νέα μοντέλα προπονητικής, όπως αυτά των μέγιστων επιβαρύνσεων, κάνουν την εμφάνισή τους στη διεθνή βιβλιογραφία. Η παρούσα ανασκόπηση εξετάζει τα κλασικά και τα σύγχρονα μοντέλα προπόνησης αναζητώντας για κοινά σημεία και διαφορές. Από τα αποτελέσματα της ανασκόπησης προκύπτει ότι τα σύγχρονα μοντέλα προπόνησης δανείζονται και εμπειριέχουν στοιχεία από τα κλασικά. Νομοτέλειες της προπόνησης, όπως η αρχή του μακροχρόνιου προγραμματισμού, η αρχή της επιβάρυνσης και της αποκατάστασης, η αρχή του αποτελεσματικού ερεθίσματος της επιβάρυνσης, είναι κοινές τόσο στα κλασικά όσο στα σύγχρονα μοντέλα προπόνησης. Ωστόσο τα σύγχρονα μοντέλα προπόνησης δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην εξειδίκευση της προπόνησης με την εφαρμογή προπονητικών ερεθισμάτων που προσομοιάζουν την αγωνιστική κίνηση και την προπόνηση υψηλής έντασης για μεγαλύτερους και περισσότερους προπονητικούς κύκλους σε σχέση με τα κλασικά μοντέλα. Η συζήτηση των κλασικών και σύγχρονων μοντέλων γίνεται με έμφαση την εφαρμογή τους στον κλασικό αθλητισμό.

Λέξεις κλειδιά: μοντέλα περιοδικού, κλασικός αθλητισμός, εφαρμογές

6001

* 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.

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Γ. Κυριακίδης, Β. Μπαρκούκης
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ
dalammi@phed.auth.gr

COMPARISON EXAMINATION OF RECORDS ON SPRINT RUNS ON DIFFERENT AGE CATEGORIES

G. Kiriakidis, V. Barkoukis
Aristotle's University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Ο κλασικός αθλητισμός αποτελεί το «βασιλιά» των Ολυμπιακών Αγώνων. Ωστόσο, είναι ένα άθλημα όπου οι εθνικοί (πανελλήνιοι) αγώνες δεν γνωρίζουν μεγάλη δημοσιότητα και δεν υπάρχει μεγάλη προβολή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την έλλειψη οικονομικών πόρων που θεωρείται υπεύθυνη για την αποχώρηση των αθλητών μετά από μια ορισμένη ηλικία και την έλλειψη υψηλού ανταγωνισμού στα αγωνίσματα των μεγάλων κατηγοριών. Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε για να εξετάσει την υπόθεση ότι στις μεγάλες ηλικιακά κατηγορίες του κλασικού αθλητισμού υπάρχει έλλειψη ικανών αθλητών ταχύτητας. Η καταγραφή πραγματοποιήθηκε στα αγωνίσματα ταχύτητας (100μ., 200μ. και 400μ) με βάση τα επίσημα αποτελέσματα των Πανελληνίων Αγώνων που παρέχει ο ΣΕΓΑΣ και περιλάμβανε τις κατηγορίες παιδων-κορασιδων, εφήβων-νεανιδων, νέων και ανδρών-γυναικών. Κριτήριο για την εξέταση της υπόθεσης αποτέλεσαν οι επιδόσεις των αθλητών που συμμετείχαν στους τελικούς των αγωνισμάτων αυτών. Τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής έδειξαν ότι στις μεγαλύτερες αποστάσεις (400μ.) υπήρχε μεγαλύτερη διαφορά μεταξύ του πρώτου και του όγδοου αθλητή και μεγαλύτερη διαφορά ανάμεσα στους πρώτους αθλητές με τους υπόλοιπους του τελικού στις μεγαλύτερες κατηγορίες (ανδρών-γυναικών). Αντίθετα, στις μικρότερες αποστάσεις (100μ.) η διαφορά μεταξύ του πρώτου και του όγδοου αθλητή είναι μικρότερη στις μεγαλύτερες κατηγορίες (ανδρών-γυναικών). Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι οι αθλητές/τριες στα πιο επίπονα αγωνίσματα των δρόμων ταχύτητας (400μ.) τερματίζουν πιο γρήγορα την αθλητική τους καριέρα. Μια πιθανή αιτία μπορεί να αποτελεί η απουσία ουσιαστικών κινήτρων για περαιτέρω ενασχόληση με τον υψηλού επιπέδου αγωνιστικό αθλητισμό μετά την ενηλικίωση και την ολοκλήρωση των πανεπιστημιακών σπουδών (π.χ. οικονομικές απολαβές, επαγγελματική αποκατάσταση).

Λέξεις κλειδιά: κλασικός αθλητισμός, πανελλήνιοι αγώνες, αγωνίσματα ταχύτητας

6003

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΜΕΣΑΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Β. Μπαρκούκης, Γ. Κυριακίδης, Δ. Ούρδα
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΤΕΦΑΑ
dalammi@phed.auth.gr

COMPARISON EXAMINATION OF RECORDS ON MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNS ON DIFFERENT AGE CATEGORIES

V. Barkoukis, G. Kiriakidis, D. Ourda
Aristotle's University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Η Ελλάδα είναι μια χώρα με παράδοση στους δρόμους ταχύτητας και με πολλές διακρίσεις σε διεθνείς αγώνες. Από την άλλη μεριά, οι δρόμοι αντοχής δεν γνωρίζουν μεγάλη άνθηση και δεν έχουν προσφέρει μεγάλες διακρίσεις στον ελληνικό αθλητισμό. Πιθανά για το λόγο αυτό τα αγωνίσματα αντοχής δεν γνωρίζουν μεγάλη δημοσιότητα και δεν υπάρχει μεγάλη προβολή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την έλλειψη οικονομικών πόρων που θεωρείται υπεύθυνη για την αποχώρηση των αθλητών μετά από μια ορισμένη ηλικία και την έλλειψη υψηλού ανταγωνισμού στα αγωνίσματα των μεγάλων κατηγοριών (νέων και ανδρών-γυναικών). Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε για να εξετάσει την υπόθεση ότι στις μεγάλες ηλικιακά κατηγορίες του κλασικού αθλητισμού υπάρχει έλλειψη ικανών αθλητών αντοχής. Η καταγραφή πραγματοποιήθηκε στα αγωνίσματα μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων (800μ., 1500μ. 5000μ. και 10.000) με βάση τα επίσημα αποτελέσματα των Πανελληνίων Αγώνων που παρέχει ο ΣΕΓΑΣ. Κριτήριο για την εξέταση της υπόθεσης αποτέλεσαν οι επιδόσεις των αθλητών που συμμετείχαν στους τελικούς των αθλημάτων αυτών στις κατηγορίες παιδων-κορασιδων, εφήβων-νεανιδων, νέων και ανδρών-γυναικών. Τα αποτελέσματα της περιγραφικής στατιστικής έδειξαν ότι στις μικρότερες αποστάσεις (800μ. και 1500μ.) υπήρχε μεγαλύτερη διαφορά μεταξύ του πρώτου και του όγδοου αθλητή και μεγαλύτερη διαφορά ανάμεσα στους δύο πρώτους αθλητές με τους υπόλοιπους του τελικού στις μεγαλύτερες κατηγορίες (νέων και ανδρών γυναικών). Αντίθετα, στις μεγαλύτερες αποστάσεις (5000μ. και 10000μ.) η διαφορά μεταξύ του πρώτου και του όγδοου αθλητή είναι μικρότερη στις μεγαλύτερες κατηγορίες. Επιπλέον, από την καταγραφή των ονομάτων των αθλητών προέκυψε ότι στις μεγάλες κατηγορίες (ανδρών-γυναικών) συμμετέχουν αθλητές και από τις μικρότερες κατηγορίες (νέων) κάτι που δεν είναι εμφανές στις άλλες αγωνιστικές κατηγορίες (εφήβων-νεανιδων και νέων). Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι οι αθλητές/τριες στα πιο επίπονα αγωνίσματα, αυτά των δρόμων μεσαίων αποστάσεων,

* 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.

τερματίζουν πιο γρήγορα την αθλητική τους καριέρα, πιθανά εξαιτίας της απουσίας κινήτρων για περαιτέρω ενασχόληση (π.χ. οικονομικές απολαβές, επαγγελματική αποκατάσταση). Τα ευρήματα αυτά είναι ιδιαίτερα σημαντικά καθώς δείχνουν ότι χρειάζεται περισσότερη στήριξη στις κατηγορίες των εφήβων-νεανίδων και νέων.

Λέξεις κλειδιά: κλασικός αθλητισμός, αγωνίσματα μεσαίων αποστάσεων, αγωνίσματα μεγάλων αποστάσεων.

6370

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΗ ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ

Κυρκοπούλου Φ. , Πυλιανίδης Θ., Μητηλέτσης Μ., Κοντοστάθης Α.

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

thpilian@phyed.duth.gr

PERIODIZATION OF WOMAN TRAINING IN OLYMPIC LEVEL HAMMER THROW

F. Kirkopoulou , Th. Pilianidis, M. Mitiletsis, A. Kontostathis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η καταγραφή των ποσοτικών και ποιοτικών χαρακτηριστικών της προπονητικής διαδικασίας που ακολουθήθηκε για διάστημα τεσσάρων χρόνων (2004-2007) από μια αθλήτρια Ολυμπιακού επιπέδου, ηλικίας 27 ετών με επίδοση 72,10μ. που αποτελεί και πανελλήνιο ρεκόρ στο αγώνισμα της σφυροβολίας. Στη μελέτη παρουσιάζονται οι φυσικές ικανότητες και η τεχνική κατάλληλα τοποθετημένες στους ετήσιους κύκλους περιοδισμού. Επιπλέον αναφέρετε αναλυτικά ο βαθμός επιβάρυνσης των προπονητικών μονάδων (ΠΜ) στους Μικρόκυκλους (ΜΙΚ) σε συνάρτηση με τους Μεσόκυκλους (ΜΕΣ) των ετήσιων κύκλων, με αναφορά στους κύριους στόχους διάκρισης. Η βελτίωση της επίδοσης στη σφυροβολία προϋποθέτει εκτός από την βελτίωση της τεχνικής εκτέλεσης και την ανάπτυξη των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης. Η ανάλυση των δεδομένων της τεχνικής έδειξε ότι η άσκηση με βοηθητικά όργανα υπερισχύει τον Νοέμβριο ενώ δίνεται έμφαση στις βολές της σφύρας με διαφορετικό βάρος, τις μιμητικές ασκήσεις και τα βάρη το Δεκέμβριο και τον Ιανουάριο. Τον Φεβρουάριο παρατηρήθηκε μείωση σε όλες τις παραμέτρους. Αύξηση της έντασης της ειδικής προπόνησης δύναμης με βάρη και άλματικές και μιμητικές ασκήσεις, καθώς και ταχύτητες μικρών αποστάσεων όπως και ο αριθμός βολών με σφύρες βαρύτερες παρουσιάζετε τον Μάρτιο και τον Απρίλιο. Ακολουθώς η χρήση της ελαφρύτερης σφύρας αυξάνεται ενώ της βαρύτερης μειώνεται. Κατά την αγωνιστική περίοδο, τα ποσοτικά στοιχεία της προπόνησης μειώνονται φτάνοντας στα ελάχιστα επίπεδα στον ετήσιο κύκλο. Συμπερασματικά, η επίτευξη υψηλών επιδόσεων στο αγώνισμα της σφυροβολίας των γυναικών είναι αποτέλεσμα του περιοδισμού της προπόνησης σε συνδυασμό με το επίπεδο ανάπτυξης των φυσικών ικανοτήτων καθώς και υψηλό επίπεδο τεχνικής εκτέλεσης.

Λέξεις κλειδιά: σφυροβολία, προπόνηση, περιοδισμός.