

**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων -
Ποδόσφαιρο
Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις 17^{ου} Διεθνές
Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**



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

Προφορικές - Oral

5209

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΕΡΥΘΡΑΣ ΣΕΙΡΑΣ ΚΑΙ ΣΙΔΗΡΟΥ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ.

**Τάκας Π. , Μαντζουράνης Ν., Τουτουδάκη Μ., Δημητροπουλάκης Π.
Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας Σητείας
atakas@freemail.gr**

COMPARATIVE STUDY OF THE BLOOD RED INDICES AND IRON STATUS IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS AND TRAINEES

**P. Takas, N. Mantzouranis, M. Toutoudaki, P. Dimitropoulakis
A.T.E.I. of Crete, Department of Nutrition and Dietetics of Sitia.**

Σκοπός της ερευνητικής αυτής εργασίας είναι η καταγραφή και αξιολόγηση των επιπέδων σιδήρου σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές και σε αθλούμενους και η μελέτη των επιπτώσεων των διατροφικών συνήθειών τους στο προφίλ σιδήρου (αιμοσφαιρίνη, αιματοκρίτης, σίδηρος, φερριτίνη, φυλλικό οξύ, βιταμίνη Β12) και την αθλητική τους απόδοση. Κατά την ερευνητική εργασία αυτή μελετήσαμε τις αντιδράσεις του οργανισμού ως προς το προφίλ σιδήρου των επαγγελματιών αθλητών και των αθλούμενων σε διάστημα 21 εβδομάδων. Οι παράγοντες που λήφθηκαν υπόψη και στις δυο ομάδες ανδρών στις αιματολογικές μετρήσεις αφορούσαν τις τιμές του προφίλ σιδήρου (αιμοσφαιρίνη, αιματοκρίτης, σίδηρος, φερριτίνη και φυλλικό οξύ). Μέσω των τιμών αυτών μπορούμε να διαπιστώσουμε την παρουσία αθλητικής αναιμίας ή όχι με το πέρας του χρονικού διαστήματος της πρώτης αγωνιστικής περιόδου και επίσης να συγκρίνουμε τις τιμές αυτές ώστε να βρούμε ακριβώς πόση μείωση ή αύξηση υπάρχει στους οργανισμούς των ανδρών των δυο ομάδων. Επίσης μπορούμε να δούμε ποια η διαφορά μεταξύ των τιμών της ομάδας ελέγχου στην δεύτερη μέτρηση σε σχέση με την ομάδα του Αιολικού. Η περιγραφική στατιστική εφαρμόστηκε για τον υπολογισμό του μέσου όρου (mean), της τυπικής απόκλισης (standard deviation), της ελάχιστης (minimum) και μέγιστης τιμής (maximum), της διάμεσου τιμής (median), του τυπικού σφάλματος (standard error) καθώς και του εύρους τιμών (range) όλων των ποσοτικών μεταβλητών. Στους αθλητές κατά την διάρκεια της έρευνας που έγινε παράλληλα (χρονικά) με την αγωνιστική περίοδο παρατηρήθηκε μείωση των τιμών στο προφίλ του σιδήρου αρκετά μεγάλη σε σχέση με τις τιμές που είχε η ομάδα ελέγχου. Διατροφικά δεν άλλαξε τίποτα κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου με αποτέλεσμα οι αποθήκες σιδήρου να αδειάζουν αυτό αν συνεχιζόταν οι αθλητές θα παρουσίαζαν σοβαρά προβλήματα υγείας λόγω της έλλειψης αυτής που μπορεί να αποβούν και μοιραία. Όπως αποδείχτηκε και με την παρούσα μελέτη οι αθλητές όπως και οι αθλούμενοι στις πρώτες αιματολογικές εξετάσεις που έγιναν είχαν φυσιολογικές τιμές. Καθώς άρχιζαν οι προπονήσεις για το χειμερινό γύρο του πρωταθλήματος της Γ' εθνικής κατηγορίας οι ποδοσφαιριστές άρχισαν να έχουν μέρα με την μέρα εντονότερες προπονήσεις και αυτό συνεχίστηκε για όλο το χρονικό διάστημα του πρωταθλήματος μέχρι τις γιορτές των Χριστουγέννων όπου έγιναν και οι δεύτερες αιματολογικές εξετάσεις. Παράλληλα η ομάδα ελέγχου αποτελούμενοι από φοιτητές με κύρια ασχολία το πανεπιστήμιο και σαν φυσική δραστηριότητα τον ελεύθερο χρόνο τους να πηγαίνουν σε κάποιο γυμναστήριο ή σε να κάνουν κάποιο άθλημα σαν χόμπι δεν είχε ποτέ το έντονο, από άποψης φυσικής δραστηριότητας, προπονητικό πρόγραμμα όπως οι αθλητές.

Λέξεις κλειδιά: ποδοσφαιριστές, φερριτινο-αναιμία, σίδηρος

5411

COMPARISON BETWEEN EFFECTS OF ENDURANCE AND CONCURRENT TRAINING IN COMBINATION WITH SOCCER DRILLS ON VO2MAX IN YOUTH PLAYERS

**A.Rabbani, M.Kargarfard, S.M.Marandi
University of Isfahan, D.P.E.S.S.**

alireza.rabbani@sprt.ui.ac.ir

In soccer teams a significant amount of training time is spent to improve player's physiological capacity. Maximal oxygen consumption (VO₂ max) plays a vital role in terms of being succeed in soccer and have been shown as an important factor in adapting to the different endurance and concurrent training. The purpose of this study was to compare between effects of endurance and concurrent training in combination with soccer drills on VO₂ max in non-elite youth soccer players. Forty seven non-elite male soccer players, age 17.65 ± 0.96 years, were divided into four homogeneous groups according to their VO₂ max. Three groups participated in various training programs for 4 weeks as follows: soccer drills group (S; N=14) just soccer drills three times a week, soccer-endurance group (S-E; N=11) like S group plus endurance training three times a week, soccer-concurrent group (S-C; N=10) like S-E group plus circuit resistance training in different days two times a week, group C (N=12) served as a control group. The VO₂ max have been evaluated pre and post of the training period by Gas Analyzer equipment (Beckman, model LB-1) while running on a treadmill (Techno gym, Gambettola, Italy) until getting exhausted after warming up including 5 minutes jogging and 5 minutes stretching. For the statistical treatment of the data Paired t-test was applied in order to determine VO₂ max differences of pre and post period for each group and also ANOVA test have been used in order to determine the differences between groups. A p value < 0.05 was considered significant. Except control group others showed increased mean VO₂ max after the training period, but not significantly about S group as follows; C group from 47.58 ± 2.8 to 47.29 ± 2.4 mL•kg⁻¹•min⁻¹, S group from 47.81 ± 2.4 to 48.64 ± 2.4 mL•kg⁻¹•min⁻¹, S-E group from 49.72 ± 4.67 to 51.76 ± 3.69 mL•kg⁻¹•min⁻¹ and S-C group from 50.23 ± 5.16 to 55.48 ± 4.42 mL•kg⁻¹•min⁻¹. In comparison between groups it was significantly increasing for S-E group rather than C group and for S-C group rather than C and S groups. It seems that combining endurance or concurrent training with soccer drills increases significantly VO₂ max in non-elite youth soccer players and it is higher about combining concurrent training with soccer drills but not significantly. As it has been suggested by previous studies to add resistance training in order to prevent injuries, it seems that on the other hand it can increase VO₂ max more when it comes to combining concurrent training with soccer drills.

Λέξεις κλειδιά: Soccer, VO₂ max, Concurrent training

5748

ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΞΕΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΩΝ ΚΥΠΡΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Χ'Χαραλάμπους Μ., Χρήστου Μ.

**Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Τμήμα Επιστημών Ζωής & Υγείας
hadjicharalambous.m@unic.ac.cy**

ANTHROPOMETRIC AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ELITE FOREIGNERS AND ELITE CYPRIOTS SOCCER PLAYERS

M. Hadjicharalambous, M. Christou

University of Nicosia, Department of Life & Health Sciences

Several studies have previously compared elite and non-elite soccer players in an attempt to establish an ideal profile of triumphant players and contribute to the improvement of the soccer-training knowledge. However, no studies so far have examined physiological characteristics of elite foreigners and elite native players playing at the same national league. The purpose therefore of the present study was to compare the structural and physiological characteristics between elite foreigners and elite Cypriot soccer-players. Twenty-three (n=23) foreign-players (Fp) and eighteen (n=18) Cypriot-players (Cp) have agreed to take part in the present study; [(Fp: 9 defenders, 9 midfielders, 5 forwards; age 28.9±3.2 years; height 1.8±.05 m; body mass 78.6±7.6 kg; maximum oxygen uptake VO₂max 54.7±3.1 ml.kg⁻¹.min⁻¹), [(Cp: 6 defenders, 5 midfielders, 7 forwards, age 24.2±4.7 years; height 1.78±.06 m; body mass 73.0±8.2 kg; VO₂max 55.7±3.2 ml.kg⁻¹.min⁻¹]]. The two groups performed one sequence of anthropometrics and physiological-fitness tests in the beginning of the preparation period. Statistical analysis was carried out using independent sample t-test. For non-parametric data a Mann-Whitney test was applied. Statistical significance was defined at p<0.05. No differences between the two groups were observed in height, sit-and-reach flexibility, VO₂max, maximum heart rate, blood lactate concentration and at 10-meters and 30-meters maximum speeds. However, age (28.9±3.2 vs. 24.2±4.7 yrs, p=.001), body weight (78.61±7.6 vs. 73.01±8.2 kg, p=.030), body fat percentage (9.2±2.3 vs. 7.9±1.1 %, p=.017) and body mass index (24.1±1.2 vs. 22.8±1.6, p=.008) were significantly lower and countermovement-jump (37.7±2.7 vs. 43.2±5.8 cm, p=.003) and countermovement-jump with free arms (44.4±6.5 vs. 49.2±6.2 cm, p=.036) were significantly higher in Cp compared with Fp. Time-played was significantly higher in Fp compared with Cp (991±634 vs. 511±539 min, p=.009). In conclusion, although native-players have relatively similar physiological and physical characteristics with foreigners counterparts or they are even better in some fitness aspects such as explosiveness; they get significantly less time-played compared with foreigners. Consequently, other technical, tactical or psychological aspects which may contribute to the development of a successful player, allow coaches to use more foreigners than native players.

* 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.

More studies are warranted in examining psychological, technical and tactical skills between elite foreigners and elite native players.

Λέξεις κλειδιά: elite soccer-players, anthropometrics, physiological profile

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 17ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 17th ICPES

Αναρτημένες - Poster

4433

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΡΙΨΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΕΣ

Στράτου Ε., Λάσκαρη Α., Τογανίδης Θ., Ζαπαρτίδης Η., Χριστοφορίδης Χ.

Τ.Ε.Ι. Φυσικοθεραπείας Πατρών

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

cchristo@phyed.duth.gr

FACTORS INFLUENCING BALL THROWING SPEED IN YOUNG FEMALE HANDBALL PLAYERS

E. Stratou, L. Laskari, Th. Toganidis, I. Zapartidis, Ch. Christoforidis

TEI of Patra, Department of Physiotherapy

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

Η γυναικεία χειροσφαίριση αποτελεί τα τελευταία χρόνια ένα αναπτυσσόμενο ομαδικό άθλημα στη χώρα μας. Η απουσία ερευνητικών δεδομένων στην ελληνική γυναικεία χειροσφαίριση αποτελεί κοινή διαπίστωση. Η ρίψη της μπάλας αποτελεί βασική τεχνική παράμετρος στη χειροσφαίριση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εύρεση της σχέσης μεταξύ ταχύτητας ρίψης της μπάλας και παραμέτρων φυσικής κατάστασης σε έφηβες χειροσφαιρίστριες (n=220), ηλικίας 13.99 ± 1.06 ετών, με αθλητική εμπειρία στο άθλημα της χειροσφαίρισης 3.66 ± 1.66 έτη. Οι παράμετροι που εξετάστηκαν όσον αφορά τη σχέση τους με την ταχύτητα ρίψης της μπάλας, που υπολογίστηκε με πιστόλι-ραντάρ, ήταν το σωματικό βάρος και το ύψος, ο δείκτης σωματικής μάζας (BMI), το άνοιγμα χεριών, το μήκος και το πλάτος παλάμης, το άλμα σε μήκος χωρίς φορά, η ταχύτητα σπριντ 30μ, η ευκαμψία με το τεστ sit and reach και η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση της ταχύτητας ρίψης της μπάλας με το σύνολο σχεδόν των υπό εξέταση μεταβλητών ($p < 0.05$), εκτός από τον BMI, εύρημα το οποίο ενισχύει την ανάγκη εξειδικευμένης εξάσκησης των βασικών δεξιοτήτων με στόχο την καλύτερη δυνατή εκτέλεσή τους από την εφηβική ακόμα ηλικία.

Λέξεις κλειδιά: Γυναικεία εφηβική χειροσφαίριση, Ταχύτητα ρίψης μπάλας, Παράμετροι φυσικής κατάστασης

4750

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Τσιαβτάρης Μ., Καλλίνης Κ., Δραγανίδης Δ., Χριστοφορίδης Χ., Χατζηνικολάου Α.

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

achatzin@phyed.duth.gr

PERFORMANCE RESPONSES FOLLOWING HANDBALL GAME

M. Tsiavtaris, K. Kallinis, D. Draganidis, Ch. Cristoforidis, A. Chatzinikolaou

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

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός αγώνα χειροσφαίρισης σε μεταβλητές απόδοσης κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης έως και 144 ώρες. Στη μελέτη συμμετείχαν 22 αθλητές οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Την πειραματική ομάδα (Π: 12 αθλητές χειροσφαίρισης, ηλικία: 20.8 ± 1.4 βάρους: 82.2 ± 13.5 ύψος: 179.6 ± 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: 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 ισχύς των κάτω άκρων μέσω του άλματος με υποχωρητική φάση (CMJ, Newtest, Oulu, Finland), η μέγιστη δύναμη κάτω άκρων με την άσκηση πρέσα ποδιών (Visa, Rome Italy), η ταχύτητα 10 και 20 μέτρων (φωτοκκίταρα Newtest, Oulu, Finland), η ευκινησία με τη δοκιμασία t-test και η ανασρόβια αντοχή με το τεστ γραμμών (line drill test). Καθόλη τη διάρκεια του αγώνα υπήρξε καταγραφή της καρδιακής συχνότητας. Η στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας επαναλαμβανόμενος. Από την επεξεργασία των δεδομένων διαπιστώθηκε πως δεν επηρεάστηκαν οι επιδόσεις στο t-test και την ανασρόβια αντοχή. Αντίθετα μείωση παρατηρήθηκε στη μέγιστη δύναμη κάτω άκρων όπου οι δοκιμαζόμενοι στην ομάδα Π παρουσίασαν μείωση 10 - 12 % σε σύγκριση με τις τιμές ηρεμίας. Στις ταχύτητες 10, 20 μέτρων και στο CMJ παρατηρήθηκε πτώση στην απόδοση 4-7% σε σύγκριση με τις τιμές ηρεμίας. Συμπερασματικά ένας αγώνας χειροσφαίρισης προκάλεσε παροδική μείωση της απόδοσης για 24-72 ώρες κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν πως πρέπει να υπάρχει χρόνος αποκατάστασης περίπου 48 ωρών ώστε οι αθλητές να είναι σε θέση να συμμετάσχουν σε προπονητικές μονάδες με υψηλή ένταση.

Λέξεις κλειδιά: Χειροσφαίριση, Μυϊκή ισχύς, Μυϊκή δύναμη

* 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.

5775

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ BATTER ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ BASEBALL

Μάγκου Κ., Παπαδημητρίου Κ, Νανάκης Α, Κώστα Γ., Σερμάκη Ι, Ταξιλδάρης Κ.

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

krapadim@phyed.duth.gr

TACTICS OF THE BATTER PERFORMANCE IN BASEBALL GAMES

K. Magou, K. Papadimitriou, Nanakis, G., G. Kosta, Sermaki I, Taxildaris K

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

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν οι εθνικές ομάδες Baseball που κατετάγησαν, στις τέσσερις πρώτες θέσεις στους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας το 2004. Οι ομάδες αυτές ήταν, η Κούβα (4 αγώνες), η Αυστραλία (3 αγώνες), η Ιαπωνία (4 αγώνες) και ο Καναδάς, (4 αγώνες). Οι παράμετροι που καταγράφηκαν ήταν η «τακτική του χτυπήματος» και το «αποτέλεσμα του αγώνα». Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν για την καταγραφή και επεξεργασία των δεδομένων ήταν τηλεόραση, βίντεο, Η/Υ και το λογισμικό Access, στο οποίο δημιουργήθηκε ένα ηλεκτρονικό πρωτόκολλο παρατήρησης με τις κατάλληλες, για τους σκοπούς της έρευνας, μεταβλητές παρατήρησης. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε μέσω της μη παραμετρικής ανάλυσης crosstabs. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι, η τακτική του χτυπήματος από τον batter ήταν ανεξάρτητη από το τελικό αποτέλεσμα του αγώνα ($\chi^2=9.35$ $p>.05$). Και στις δύο περιπτώσεις (νίκη-ήττα) οι πιο συχνές τακτικές χτυπήματος της μπάλας ήταν, το «χτύπημα κάτω στο έδαφος» (39,8% και 49,1% αντίστοιχα), «στον αέρα έξω από το εσωτερικό διαμάντι» (23,7% και 20,9%), το «ευθύβολο χτύπημα πάνω από τα κεφάλια των εσωτερικών αμυντικών» (11,6% και 8,6%) και «δεν υπάρχει χτύπημα της μπάλας» (9,4% και 11,7%). Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι η τακτική του χτυπήματος δεν αποτέλεσε από μόνη της σημαντικό παράγοντα για το τελικό αποτέλεσμα του αγώνα, στη συγκεκριμένη διοργάνωση, εφόσον η κάθε τακτική χτυπήματος εμφανίστηκε σχεδόν με τα ίδια ποσοστά σε αγώνες νίκης αλλά και ήττας. Έτσι κρίνεται απαραίτητη η μελέτη της τακτικής του χτυπήματος σε συνδυασμό με άλλες παραμέτρους όπως τον αριθμό των παικτών στις βάσεις, τον αριθμό των out που είχε η κάθε ομάδα αλλά και των strike.

Λέξεις κλειδιά: επιθετική τακτική, αποτελεσματικότητα αγώνα, Ολυμπιακοί αγώνες

5907

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ

ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Γιάκας Σ., Γιαλού Σ., Ράντου Β., Δούδα Ε., Βόλακλης Κ., Τοκμακίδης Σ.

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

edouda@phyed.duth.gr

**EVALUATION OF PHYSICAL FITNESS AND BODY COMPOSITION IN YOUNG MALE ADOLESCENTS
SOCCER PLAYERS**

S. Giakas, S. Gialou, V. Rantou, H. Douda, K. Volaklis, S. Tokmakidis

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

Το ποδόσφαιρο είναι μία από τις πλέον δημοφιλείς δραστηριότητες σε παιδιά αναπτυξιακής ηλικίας και απαιτεί ανεπτυγμένες φυσικές ικανότητες εκ μέρους των αθλητών. Είναι γνωστό ότι η φυσική κατάσταση συνδέεται άμεσα με την αγωνιστική απόδοση των νεαρών αθλητών και η αξιολόγησή της αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια του προπονητή. Η γνώση των επιδόσεων του παρέχει σημαντικές πληροφορίες για τις ικανότητες των αθλητών και συχνά συμβάλλει τόσο στον καθορισμό του ρόλου και της θέσης κάθε παίκτη στον αγωνιστικό χώρο όσο και στην επιλογή νέων παικτών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει τη φυσική κατάσταση νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου. Το δείγμα αποτελέσαν 67 δοκιμαζόμενοι, ηλικίας 13.98 ± 1.23 ετών, ύψους 164.11 ± 9.39 cm, βάρους 55.05 ± 9.82 kg, σωματικού λίπους $23.50 \pm 7.51\%$ που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: α) την πειραματική όπου συμμετείχαν 35 αθλητές ακαδημίας ποδοσφαίρου ($n=35$) με προπονητική ηλικία 3.01 ± 0.76 χρόνια και β) ομάδα ελέγχου, στην οποία έλαβαν μέρος 32 μη αθλητές ($n=32$) που η μόνη δραστηριότητα που συμμετείχαν ήταν το μάθημα της σχολικής Φυσικής Αγωγής. Στο τέλος της περιόδου προετοιμασίας, μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά (ύψος, βάρος, επιλεγμένες δερματοπτυχές) και στα κινητικά χαρακτηριστικά χρησιμοποιώντας τη δέσμη Eurofit. Επίσης, υπολογίστηκε το ποσοστό σωματικού λίπους, η μάζα λίπους και η άλιπη σωματική μάζα. Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντικά επίδραση του παράγοντα ομάδα στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και οι δύο ομάδες διέφεραν μεταξύ τους στο σωματικό βάρος ($p<0.05$), στη μάζα λίπους ($p<0.001$) και στο ποσοστό σωματικού λίπους ($p<0.001$). Στα κινητικά χαρακτηριστικά, στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα ομάδα παρατηρήθηκε στην ισορροπία με ένα πόδι ($p<0.001$), στην ταχύτητα άνω άκρων ($p<0.001$), στη διπλωση από εδραία θέση ($p<0.05$), στο στατικό άλμα χωρίς φόρα ($p<0.001$), στη δύναμη κοιλιακών ($p<0.001$), στην εξάρτηση από το μονόζυγο ($p<0.001$), στην ταχύτητα 10×5 m ($p<0.001$) και στο παλίνδρομο τρέξιμο ($p<0.001$)

* 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.

ενώ δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη δύναμη δεξιού χεριού ($p > 0.05$). Τα αποτελέσματα προσδιόρισαν τις παραμέτρους της σύστασης σώματος και της φυσικής κατάστασης των νεαρών αθλητών ποδοσφαίρου οι οποίοι παρουσίασαν καλύτερες τιμές συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Η αξιολόγηση των παραμέτρων της παρούσας εργασίας, μπορεί να ενισχύσει τη γνώση γύρω από τα χαρακτηριστικά των αθλητών ποδοσφαίρου αναπτυξιακής ηλικίας και να συμβάλλει στην κατάλληλη προετοιμασία και βελτίωση των παικτών μέσα από το σχεδιασμό καλύτερων προγραμμάτων προπόνησης. Επιπρόσθετα, μπορεί να διευκολύνει τον καλύτερο σχεδιασμό προγραμμάτων φυσικής κατάστασης και τον έλεγχο της αποτελεσματικότητάς τους κατά την προετοιμασία των αθλητών, έτσι ώστε να ανταποκριθούν με επιτυχία στις απαιτήσεις της αγωνιστικής περιόδου.

Λέξεις κλειδιά: φυσική κατάσταση, ποδόσφαιρο, αναπτυξιακή ηλικία

7001

ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΣΥΧΝΟΤΕΡΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ 116 ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΚΑΙ ΤΟΥ Α.Ο. ΜΙΝΩΤΑΥΡΟΥ

Δ. Λόντος, Ο. Ματσούκα, Ρετζεπάι Στ., Κεραμιδάς Φ.

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

dim_lon@yahoo.gr

CASE STUDY OF THE FREQUENT INJURIES THAT OCCUR IN 116 MINOR FOOTBALLERS IN COLLEGE FOOTBALL SCHOOL OF OLYMPIAKOS PIRAEUS AND A.O. MINOTAUROS

D. Londos, O. Matsouka, St. Retzepai, F. Keramidas

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η περιπτωσιολογική μελέτη των συχνότερων τραυματισμών που εμφανίζονται σε ανήλικους ποδοσφαιριστές στην Ακαδημία ποδοσφαίρου της Σχολής του Ολυμπιακού Πειραιώς και του Α.Ο. Μινώταυρου που έχουν κοινή έδρα την περιοχή του Ταύρου Αττικής. Το δείγμα μας αποτέλεσαν παιδιά - ποδοσφαιριστές που πήραν μέρος στην μελέτη και ήταν 116 στον αριθμό, ενώ χωρίστηκαν σε 3 ηλικιακές κατηγορίες βάσει του έτους γεννήσεώς τους. Η 1η κατηγορία γεννηθέντες τα έτη 1993-1996 αριθμεί περί τα 33 παιδιά, στη 2η κατηγορία γεννηθέντες τα έτη 1997-1999 αριθμεί περί τα 50 παιδιά και στην 3η κατηγορία γεννηθέντες τα έτη 2000-2002 αριθμεί περί τα 33 παιδιά. Από τα 116 άτομα του δείγματος, 110 ήταν αγόρια, ενώ 6 κορίτσια. Σε ποσοστό 80% το δείγμα μας δραστηριοποιούνταν καθημερινά και δεν απουσίαζε από το προπονητικό πλάνο των μηνών Σεπτεμβρίου - Φεβρουαρίου των ακαδημιών του Ολυμπιακού και του Μινώταυρου, ενώ σε ποσοστό 20% υπήρχαν αθλητές οι οποίοι απουσίαζαν λόγω: α) κοινών συμπτωμάτων ιώσεων, β) λόγω τραυματισμών γ) λόγω άλλων προβλημάτων, όπως κοινό ωράριο με φροντιστήρια κάποιες ημέρες της εβδομάδος, απουσία λόγω υποχρεώσεων με την οικογένειά τους. Το εβδομαδιαίο προπονητικό ολοκληρώνονταν με 3 προπονητικές μονάδες και 1 παιχνίδι την Κυριακή κάθε εβδομάδας. Στην 1η κατηγορία οι γεννηθέντες 1993-1996 παρουσιάζουν τραυματισμούς που είναι ίδιοι με ενός ενήλικα, με συχνούς τραυματισμούς όπως: διαστρέμματα, θλάσεις, προβλήματα μέσης που προκαλούν διάφορους τραυματισμούς κυρίως στα κάτω άκρα με κύριες μυϊκές ομάδες τους ισχιοκνημιαίους και τους προσαγωγούς που είναι από τους πιο σοβαρούς τραυματισμούς σε αυτές τις ηλικίες. Στη 2η κατηγορία στους γεννηθέντες 1997-1999 αρχίζουν να εμφανίζονται κάπως πιο σοβαροί τραυματισμοί όπως διαστρέμματα, θλάσεις που είναι πιο συχνοί τραυματισμοί έως και στους πιο σπάνιους όπως κάποιες διατάσεις των συνδέσμων του γόνατος. Ενώ στην 3η κατηγορία στους γεννηθέντες το 2000-2002 σοβαροί μυϊκοί τραυματισμοί δεν παρατηρήθηκαν. Εκτός, από συχνούς τραυματισμούς κυρίως στην περιοχή της πρόσθιας επιφάνειας της κνήμης (καλάμι) από κάποιες πλήξεις, αλλά σε τέτοιο βαθμό που παρουσιάζεται στιγμιαίος πόνος δημιουργώντας κάποιο αιμάτωμα. Γενικά, οι τραυματισμοί σε αυτές τις ηλικίες δεν είναι πολύ συχνοί κυρίως για τον λόγο ότι σε αυτές τις ηλικίες οι μυϊκές ομάδες είναι πιο ανθεκτικές από ότι σε έναν ενήλικα και αυτή είναι και η βασική αιτία που οι τραυματισμοί τους χρειάζονται λιγότερο χρόνο αποκατάστασης από ότι σε έναν ενήλικα. Η συχνότητα των τραυματισμών εντοπίζεται πολύ έντονα σε 2 περιόδους. Η πρώτη είναι στο δεύτερο τρίμηνο και ύστερα από μια απουσία προπονήσεων λόγω διακοπών αλλά και από λόγους χαλάρωσης και η δεύτερη στο τελευταίο 3μηνο όπου εκεί τα σημάδια κόπωσης (ιδιαίτερα στους γεννηθέντες 1993 - 1996) κάνουν την εμφάνισή τους προκαλώντας κυρίως μυϊκούς τραυματισμούς που έχουν να κάνουν με τις μυϊκές ομάδες ισχιοκνημιαίων και τετρακεφάλου. Όσο για τις άλλες δυο περιόδους δηλαδή πρώτο και τρίτο τρίμηνο τα ποσοστά των τραυματισμών κυμαίνονται σε πολύ χαμηλά επίπεδα.

Λέξεις κλειδιά: αναψυχή, ποδόσφαιρο, ολυμπιακός

7014

ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΣΥΧΝΟΤΕΡΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ 146 ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΣΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ

* 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.

Καλύκας Δ., Λόντος Δ., Ματσούκα Ο., Κεραμιδάς Φ., Ρετζεπάι Στ.
Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΤΕΦΑΑ
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
dim_lon@yahoo.gr

CASE STUDY OF THE FREQUENT INJURIES THAT OCCUR IN 146 MINOR PLAYERS IN THE COLLEGE FOOTBALL ASSOCIATION «AGIOI ANARGYROI».

D. Kalikas, D. Lontos, O. Matsouka, F. Keramidas, St. Retzepai
Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η περιπτωσιολογική μελέτη των συχνότερων τραυματισμών που εμφανίζονται σε ανήλικους ποδοσφαιριστές στην Ακαδημία ποδοσφαίρου του Γυμναστικού Συλλόγου Αγίων Αναργύρων. Κατά την περίοδο Σεπτεμβρίου – Φεβρουαρίου 2009. Το δείγμα μας αποτέλεσαν παιδιά - ποδοσφαιριστές που πήραν μέρος στην μελέτη και ήταν 210 στον αριθμό, ενώ χωρίστηκαν σε 3 ηλικιακές κατηγορίες βάσει του έτους γεννήσεώς τους. Η 1η κατηγορία γεννηθέντες τα έτη 1993-1996 αριθμεί περί τα 42 παιδιά , στη 2η κατηγορία γεννηθέντες τα έτη 1997-1999 αριθμεί περί τα 52 παιδιά και στην 3η κατηγορία γεννηθέντες τα έτη 2000 -2002 αριθμεί περί τα 52 παιδιά. Και τα 146 άτομα του δείγματος ήταν αγόρια, ενώ δεν υπήρχε κάποιο κορίτσι. Σε ποσοστό 60% το δείγμα μας δραστηριοποιούνταν καθημερινά και δεν απουσίαζε από το προπονητικό πλάνο των μηνών Σεπτεμβρίου – Φεβρουαρίου των ακαδημιών, ενώ σε ποσοστό 40% υπήρχαν αθλητές οι οποίοι απουσίαζαν από τις προπονήσεις λόγω : α) κοινών συμπτωμάτων ιώσεων, β) λόγω τραυματισμών γ) λόγω άλλων προβλημάτων, όπως κοινό ωράριο με φροντιστήρια κάποιες ημέρες της εβδομάδος, απουσία λόγω υποχρεώσεων με την οικογένειά τους.

Το εβδομαδιαίο προπονητικό ολοκληρωνόταν με 2 προπονητικές μονάδες και 1 παιχνίδι την Κυριακή κάθε εβδομάδας. Στην 1η κατηγορία οι γεννηθέντες 1993-1996 παρουσιάζουν τραυματισμούς που είναι ίδιοι με ενός ενήλικα, με συχνούς τραυματισμούς όπως : διαστρέμματα, θλάσεις, προβλήματα μέσης που προκαλούν διάφορους τραυματισμούς κυρίως στα κάτω άκρα με κύριες μυϊκές ομάδες τους ισχιοκνημιαίους και τους προσαγωγούς που είναι από τους πιο σοβαρούς τραυματισμούς σε αυτές τις ηλικίες. Στη 2η κατηγορία στους γεννηθέντες 1997-1999 αρχίζουν να εμφανίζονται κάπως πιο σοβαροί τραυματισμοί όπως διαστρέμματα, θλάσεις που είναι πιο συχνοί τραυματισμοί έως και στους πιο σπάνιους όπως κάποιες διατάσεις των συνδέσμων του γόνατος. Ενώ στην 3η κατηγορία στους γεννηθέντες το 2000-2002 σοβαροί μυϊκοί τραυματισμοί δεν παρατηρήθηκαν. Εκτός, από συχνούς τραυματισμούς κυρίως στην περιοχή της πρόσθιας επιφάνειας της κνήμης (καλάμι) από κάποιες πλήξεις, αλλά σε τέτοιο βαθμό που παρουσιάζεται στιγμιαίος πόνος δημιουργώντας κάποιο αιμάτωμα. Γενικά, οι τραυματισμοί σε αυτές τις ηλικίες δεν είναι πολύ συχνοί κυρίως για τον λόγο ότι σε αυτές τις ηλικίες οι μυϊκές ομάδες είναι πιο ανθεκτικές από ότι σε έναν ενήλικα και αυτή είναι και η βασική αιτία που οι τραυματισμοί τους χρειάζονται λιγότερο χρόνο αποκατάστασης από ότι σε έναν ενήλικα. Η συχνότητα των τραυματισμών εντοπίζεται πολύ έντονα σε 2 περιόδους. Η πρώτη είναι στο δεύτερο τρίμηνο και ύστερα από μια απουσία προπονήσεων λόγω διακοπών αλλά και από λόγους χαλάρωσης και η δεύτερη στο τελευταίο 3μηνο όπου εκεί τα σημάδια κόπωσης (ιδιαίτερα στους γεννηθέντες 1993 – 1996) κάνουν την εμφάνισή τους προκαλώντας κυρίως μυϊκούς τραυματισμούς που έχουν να κάνουν με τις μυϊκές ομάδες ισχιοκνημιαίων και τετρακεφάλου. Όσο για τις άλλες δυο περιόδους δηλαδή πρώτο και τρίτο τρίμηνο τα ποσοστά των τραυματισμών κυμαίνονται σε πολύ χαμηλά επίπεδα.

Λέξεις κλειδιά: exercise, soccer, rehabilitation