

Θεματική Ενότητα: Μαζικός Αθλητισμός Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις 17^{ου} Διεθνές Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Sport for All Oral & Poster Presentations of the 17th International Congress of Physical Education & Sport



Προφορικές – Oral

4081

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΔΙΑΤΑΣΗ ΤΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Κουκουρού Μ., Καϊντατζόπουλος Χ., Μεταξάς Θ., Στεφανίδης Π.

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

tomett@phed.auth.gr

COMPARATIVE STUDY OF ISOKINETIC MUSCLE STRENGTH WITH AND WITHOUT PRE-STRETCHING IN QUADRICEPS AND HAMSTRINGS IN UNTRAINED WOMEN

M. Koukourou, C. Kaintatzopoulos, T. Metaxas, P. Stefanidis

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

Σκοπός της μελέτης ήταν η μέτρηση και η σύγκριση της ισοκινητικής μυϊκής δύναμης με και χωρίς προδιάταση των πρόσθιων και οπίσθιων μηριαίων μυών απροπόνητων γυναικών. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 30 υγιείς φοιτήτριες του Τ.Ε.Φ.Α.Α. μέσης ηλικίας $21,9 \pm 0,8$ έτη, ύψος $169,0 \pm 6,7$ cm και βάρος $63,2 \pm 10,8$ kg. Όλες οι εξεταζόμενες υποβλήθηκαν σε μέτρηση της μέγιστης ισοκινητικής μυϊκής δύναμης των πρόσθιων και οπίσθιων μηριαίων μυών με και χωρίς προδιάταση στις γωνιακές ταχύτητες των 60° , 180° και $300^\circ \cdot \text{sec}^{-1}$. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η δύναμη των πρόσθιων μηριαίων μυών διαφέρει σημαντικά και στις τρεις γωνιακές ταχύτητες στη μειομετρική συστολή χωρίς προδιάταση ($0,01 < p < 0,001$), όπου παρουσίασε και τις μεγαλύτερες τιμές ροπής. Επίσης, σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ των δύο τύπων άσκησης, με και χωρίς προδιάταση, στους οπίσθιους μηριαίους και στις γωνιακές ταχύτητες των $180^\circ \cdot \text{sec}^{-1}$ και των $300^\circ \cdot \text{sec}^{-1}$, αντίστοιχα ($0,01 < p < 0,001$), ενώ στη γωνιακή ταχύτητα των $60^\circ \cdot \text{sec}^{-1}$ δεν παρουσιάστηκε σημαντική διαφορά. Τέλος, στη μυϊκή σύσπαση χωρίς προδιάταση η δύναμη των οπίσθιων μηριαίων και στις τρεις γωνιακές ταχύτητες εμφάνισε τις υψηλότερες τιμές ροπής. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι οι απροπόνητες γυναίκες δεν παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές ροπής στους πρόσθιους και οπίσθιους μηριαίους χρησιμοποιώντας την προσύσπαση των ανταγωνιστών τους μυών, αλλά αντίθετα παρατηρείται μειωμένη μυϊκή δύναμη. Αυτό πιθανό να οφείλεται στη μεγαλύτερη δυσκολία εκτέλεσης της κίνησης με προδιάταση των αντίστοιχων μυϊκών ομάδων, ωστόσο όμως και οι δύο μέθοδοι προπόνησης έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της ισοκινητικής μυϊκής δύναμης.

Λέξεις κλειδιά: ισοκινητική μυϊκή δύναμη, προδιάταση, απροπόνητες γυναίκες

4084

Η ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΟ ΣΠΡΙΝΤ ΤΕΣΤ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Καϊντατζόπουλος Χ., Κουκουρού Μ., Καναράς Β., Μεταξάς Θ.

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

tomett@phed.auth.gr

SPRINT TEST PERFORMANCE IN AMATEUR SOCCER PLAYERS

C. Kaintatzopoulos, M. Koukourou, V. Kanaras, T. Metaxas

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

Σκοπός της εργασίας ήταν η μέτρηση και η καταγραφή της επίδοσης σε διάφορες φάσεις της δρομικής δοκιμασίας σπριντ τεστ (Bangsbo sprint test) σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν 20 ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές (ομάδα Α) μέσης ηλικίας $19,7 \pm 2,8$ έτη και προπονητικής ηλικίας $10,1 \pm 3,6$ έτη, ύψος $1,75 \pm 0,08$ cm και βάρος $70,1 \pm 9,0$ kg και 19 φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α. μέσης ηλικίας $20,9 \pm 1,3$ έτη, ύψος $1,76 \pm 0,07$ cm και βάρος $72,1 \pm 6,0$ kg που αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (ομάδα Β). Όλοι οι εξεταζόμενοι υποβλήθηκαν στη δοκιμασία δρομικής ταχύτητας με επαναλαμβανόμενα σπριντ στο πεδίο με διάλειμμα μεταξύ των σπριντ 25sec. Η καταγραφή των αποτελεσμάτων του χρόνου έγινε με τη χρήση φωτοκυττάρων ενώ

* 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.

παράλληλα πραγματοποιούνταν ταυτόχρονη καταγραφή της καρδιακής συχνότητας (Polar RS400). Τα αποτελέσματα της εργασίας παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα: Ομάδα Α (n=20) Ομάδα Β (n=19)

Καλύτερος	χρόνος	0-10m	(sec)	1,97±0,11	1,95±0,08
Μέσος	χρόνος	0-10m	(sec)	2,06±0,15	2,17±0,09
Χρόνος	κόπωσης	0-10m	(sec)	0,19±0,04	0,22±0,09
Καλύτερος	χρόνος	10-30m	(sec)	3,19±0,12***	4,48±0,15
Μέσος	χρόνος	10-30m	(sec)	3,30±0,14***	4,95±0,27
Χρόνος	κόπωσης	10-30m	(sec)	0,24±0,07***	0,53±0,11
Καλύτερος	χρόνος	0-30m	(sec)	5,20±0,24***	6,44±0,20
Μέσος	χρόνος	0-30m	(sec)	5,36±0,26***	6,76±0,24
Χρόνος	κόπωσης	0-30m	(sec)	0,33±0,12***	0,59±0,05
Κ.Σ.μέγιστη			min-1)	177±4	179±3<(b
Κ.Σ.μέση			min-1)	138±4*	143±3<(b
*:p<0.05,		***:p<0.001		AvsB	

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στη συνολική απόσταση των 30m και στην απόσταση 10-30m μετά τη φάση της επιτάχυνσης ($p<0,001$). Επίσης, σημαντικές διαφορές βρέθηκαν στη μέση τιμή της καρδιακής συχνότητας ($p<0,05$). Αντίθετα δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στη φάση της επιτάχυνσης 0-10m και στη μέγιστη καρδιακή συχνότητα. Συμπερασματικά, διαπιστώθηκε ότι οι ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές εμφανίζουν καλύτερο επίπεδο απόδοσης στα επαναλαμβανόμενα σπριντ στη συνολική απόσταση συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, καθώς και μικρότερο χρόνο κόπωσης, γεγονός που εκφράζει την καλύτερη ικανότητα ανάληψης μετά από υψηλής έντασης μυϊκή προσπάθεια.

Λέξεις κλειδιά: επαναλαμβανόμενα σπριντ, ερασιτέχνες, ποδόσφαιρο

5954

ΕΞΙΣΩΣΕΙΣ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΣΤΑ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΑ ΑΛΜΑΤΑ

Αντωνιάδης Ορ., Κυριακίδης Γ., Κέλλης Ι., Βαβρίτσας Γ.

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

dalammi@phed.auth.gr

VERICAL JUMPING POWER PREDICTION EQUATIONS

Or. Antoniadis, G. Kiriakidis, I. Kellis, G. Vavritsas

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

Η ικανότητα παραγωγής ισχύος θεωρείται πολύ σημαντικός παράγοντας της απόδοσης σε πολλά αθλήματα και η αξιολόγησή της, ειδικότερα στα κατακόρυφα άλματα, θεωρείται χρήσιμη και απαραίτητη κατά την προπονητική διαδικασία. Η χρήση δυναμοδαπέδου για τον άμεσο υπολογισμό της ισχύος δεν είναι πάντοτε εφικτή και για το λόγω αυτό προέκυψε η ανάγκη δημιουργίας εξισώσεων πρόβλεψης της ισχύος. Σκοπός της εργασίας ήταν η ανασκόπηση των ερευνών που ασχολήθηκαν με τις εξισώσεις πρόβλεψης της ισχύος στα κατακόρυφα άλματα και η αξιοπιστία γενικευμένης χρήσης τους. Σημαντικά στοιχεία που καθορίζουν την αξιοπιστία των εξισώσεων αυτών είναι η τεχνική εκτέλεσης, τα όργανα μέτρησης και τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (Duncan et al., 2008). Σε όλες τις έρευνες χρησιμοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης για τη δημιουργία των εξισώσεων (Canavan & Vesconi, 2004, Harman et al 1991, Johnson & Bahamonde, 1996, Lara et al., 2006, Sayers et al., 1999). Επίσης, οι συμμετέχοντες ήταν αθλητές ή αθλήτριες (Canavan & Vesconi, 2004, Duncan et al., 2008, Harman et al., 1991, Johnson & Bahamonde, 1996), ή μεικτό δείγμα αθλητών και μη (Sayers et al., 1999). Από τη σύγκριση των τιμών της ισχύος, όπως αυτές υπολογίστηκαν με τη χρήση των εξισώσεων πρόβλεψης, με τις αντίστοιχες τιμές ισχύος από το δυναμοδαπέδο προέκυψε υψηλή συσχέτιση μεταξύ των εξισώσεων και του δυναμοδαπέδου κυμαινόμενη από 0,86% έως και 0,96% ($p<0,01$). Όταν όμως οι εξισώσεις αυτές εφαρμόστηκαν σε άλλες έρευνες με διαφορετικούς συμμετέχοντες οι τιμές αυτές παρουσίασαν διαφορές στατιστικά σημαντικές που κυμαίνονταν από +6% έως και -74% (Canavan & Vesconi, 2004, Duncan et al., 2008, Johnson & Bahamonde, Duncan et al., 2008, Lara et al., 2006). Οι μεθοδολογικές αυτές διαφορές οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η χρήση των εξισώσεων εκτίμησης της ισχύος στα κατακόρυφα άλματα πρέπει να γίνεται λαμβάνοντας υπόψη τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, ενώ διαφαίνεται η ανάγκη περαιτέρω έρευνας για τη δημιουργία διαφορετικών εξισώσεων ανάλογα με την ηλικία, το φύλλο και τα προπονητικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

Λέξεις κλειδιά: αλτική ικανότητα, αξιολόγηση, εκτίμηση απόδοσης

* 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.

5959

ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΑΡΑΓΟΜΕΝΗ ΙΣΧΥΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΗΣ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΡΟΜΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

**Κυριακίδης Γ., Καραμπαίρης Κ., Μάνου Β., Δαλαμήτρος Α.
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
dalammi@phed.auth.gr**

PEAK POWER PRODUCTION AND ACHIEVEMENT TIME OF PEAK POWER. COMPARISON BETWEEN SMALL DISTANCE SWIMMERS AND RUNNERS

**G. Kiriakidis, K. Karampairis, V. Manou, A. Dalamitros
Aristotle's University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.**

Η αναερόβια ικανότητα, η ικανότητα δηλαδή για ανασύνθεση μέγιστης ποσότητας ATP διά μέσου του αναερόβιου μεταβολισμού κατά τη διάρκεια μέγιστης άσκησης μικρής διάρκειας, είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα αγωνίσματα των 50m και 200m στα αθλήματα της κολύμβησης και των δρόμων ταχύτητας. Οι απαιτήσεις των συγκεκριμένων αγωνισμάτων ωστόσο διαφέρουν σημαντικά. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τη μέγιστη σχετική παραγόμενη ισχύ και το χρόνο επίτευξής της, κατά τη διάρκεια της αναερόβιας δοκιμασίας Wingate 30s σε αθλητές κολύμβησης και δρόμων ταχύτητας μικρών αποστάσεων. Στην έρευνα συμμετείχαν 11 αθλητές κολύμβησης 50m (ηλικία: $18,2 \pm 0,83$ έτη, προπονητική ηλικία: $7,2 \pm 0,44$ έτη, ανάστημα: $1,86 \pm 0,03$ m, σωματική μάζα: $77,10 \pm 3,94$ kg) και 11 δρομείς 200m (ηλικία: $19,3 \pm 3,7$ έτη, προπονητική ηλικία: $7,8 \pm 1,98$ έτη, ανάστημα: $1,78 \pm 0,39$ m, σωματική μάζα: $72,80 \pm 5,41$ kg). Το εργοποδήλατο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το μοντέλο της Monark 874 E με το λογισμικό SMI Power. Η μέγιστη παραγόμενη ισχύ υπολογίστηκε ανά 5s. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε T-test για ανεξάρτητες ομάδες. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Η ανάλυση δεδομένων έδειξε ότι οι μέσοι όροι των επιδόσεων των δρομείων ταχύτητας ήταν σημαντικά υψηλότεροι σε σχέση με τους κολυμβητές όσον αφορά στη μέγιστη σχετική παραγόμενη ισχύ ($10,38 \pm 0,80$ watt/kg και $9,24 \pm 0,66$ watt/kg αντίστοιχα), ενώ αντίθετα στον χρόνο επίτευξής της, οι διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές μεταξύ των δύο ομάδων ($6,54 \pm 1,03$ s για τους δρομείς και $6,94 \pm 1,10$ s για τους κολυμβητές). Οι διαφορές που παρατηρήθηκαν ίσως να οφείλονται στη μεγαλύτερη συνάφεια της δρομικής κίνησης με αυτήν της δοκιμασίας Wingate, καθώς και στο γεγονός ότι οι κολυμβητές βασίζονται περισσότερο στα άνω άκρα κατά την εκτέλεση της κίνησης μέσα στο νερό.

Λέξεις κλειδιά: αναερόβια ικανότητα, δοκιμασίες αξιολόγησης, αγωνίσματα ταχύτητας

6238

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ /ΤΡΙΩΝ Φ.Α. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ Α' ΕΞΑΜ.

ΣΠΟΥΔΩΝ: ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΔΥΟ ΑΚΑΔ. ΕΤΩΝ

Γιαννακόπουλος Κ., Γιαννακόπουλος Αν., Δράκου Κ., Κατέρης Κ., Πολιτσάκης Μ., Μαργώνης Κ., Μιχαηλίδης Ι.

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
kgiann@phyed.duth.gr**

CHANGES OF PHYSICAL ABILITIES ON P.E. STUDENTS DURING THE FIRST SEMESTER COURSES: A COMPARATIVE STUDY OF TWO ACADEMIC YEARS

K. Giannakopoulos, A. Giannakopoulos, K. Drakou, K. Kateris, M. Politsakis, K. Margonis, I. Michailidis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει το επίπεδο φυσικής κατάστασης νεοεισαγόμενων φοιτητών /τριών Φυσικής Αγωγής κατά το ακαδημαϊκό έτος 2008-2009, να μελετήσει τις μεταβολές της μετά τη λήξη του Α' εξαμήνου σπουδών και να κάνει σύγκριση με τα αποτελέσματα ανάλογων μετρήσεων του ακαδημαϊκού έτους 2007-2008. Οι αρχικές μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή και οι τελικές στο τέλος του Α' εξαμήνου σπουδών. Κατά το ακαδημαϊκό έτος 2007-2008 συμμετείχαν 90 φοιτητές και 57 φοιτήτριες, ενώ κατά το ακαδημαϊκό έτος 2008-2009 συμμετείχαν 130 φοιτητές και 73 φοιτήτριες. Αξιολογήθηκε η ευκαμψία της άρθρωσης του ισχίου με το ευκαμψιόμετρο (δοκιμασία sit and reach), η γενική μυϊκή αντοχή με το Burpee test (χρόνος για την εκτέλεση 20 επαναλήψεων) και η μυϊκή δύναμη του άνω μέρους του σώματος με τον μέγιστο αριθμό έλξεων στο μονόζυγο (φοιτητές), και τον μέγιστο χρόνο παραμονής στην ανάρτηση στο μονόζυγο για τις φοιτήτριες. Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δοκιμαζόμενων των δύο ακαδημαϊκών ετών στα στοιχεία της φυσικής κατάστασης κατά την αρχική αξιολόγηση ($p > 0,05$). Η ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε, στη δοκιμασία «sit and reach», στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «μέτρηση» ($F_{1,255} = 29.566$, $p = 0.000$) και αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «ακαδ. έτος» ($F_{1,255} = 41.778$, $p = 0.000$). Στη δοκιμασία «Burpee test» βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «μέτρηση» ($F_{1,264} = 152.888$, $p = 0.000$), του παράγοντα «φύλο» ($F_{1,264} = 20.328$, $p = 0.000$)

* 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 αλληλεπίδραση μεταξύ των παραγόντων «μέτρηση» και «ακαδ. έτος» ($F_{1,264} = 10.83, p = 0.002$). Τέλος στη δοκιμασία «έλξεις» βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «μέτρηση» ($F_{1,284} = 30.078, p = 0.000$), όπως και στη δοκιμασία «ανάρτηση» ($F_{1,284} = 30.078, p = 0.000$). Συγκριτικά με ανάλογα δεδομένα το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης των φοιτητών /τριών των δύο προαναφερόμενων ακαδημαϊκών ετών κρίνεται μη ικανοποιητικό. Με τη λήξη του Α' εξαμήνου οι φοιτητές /τριες βελτίωσαν σημαντικά τη δύναμη του άνω μέρους του σώματος και τη γενική μυϊκή αντοχή κατά το ακαδ. έτος 2007-2008, ενώ κατά το ακαδ. έτος 2008-2009 οι φοιτητές /τριες βελτίωσαν σημαντικά και τις τρεις φυσικές ικανότητες (δηλαδή και την ευκαμψία του ισχίου) και μάλιστα η βελτίωση ήταν σημαντικά μεγαλύτερη εκείνης των φοιτητών /τριών του ακαδ. έτους 2007-2008. Η δημιουργία κινήτρων φαίνεται ότι επέδρασε θετικά στη μεγαλύτερη βελτίωση της φυσικής κατάστασης για τους φοιτητές /τριες του συγκεκριμένου ακαδ. έτους.

Λέξεις κλειδιά: φυσική κατάσταση, φοιτητές /τριες Φ.Α., τεστ

6299

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ (1997-2007) ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-9 ΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ.

Τάμπαλης Κ., Παναγιωτάκος Δ., Δουβής Σ., Καλλιστρατος Α., Μωραΐτη Ι., Συντώσης Λ.Σ.
Χαροκόπιο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής Υπουργείο Πολιτισμού, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
dp425603@hua.gr

SECULAR TREND (1997-2007) IN CARDIORESPIRATORY FITNESS IN GREEK POPULATION OF 8-9 YEAR-OLD.

K. Tambalis, D. Panagiotakos, S. Douvis, A. Kallistratos, I. Moraiti, L. Sidossis
Harokopio University of Athens, Department of Nutrition and Dietetics,
Hellenic Ministry of Culture, Secretariat General of Sports

Είναι γενικά αποδεκτό ότι τα χαμηλά επίπεδα της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη καρδιαγγειακών παθήσεων. Η αποτίμηση όμως της εξέλιξης της στη χώρα μας είναι αρκετά περιορισμένη. Σκοπός της μελέτης είναι να καταγράψει τη διαχρονική εξέλιξη (1997-2007) της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, όπως και να αποτυπώσει την τρέχουσα κατάσταση στις ηλικίες αυτές. Επιδημιολογική μελέτη. Η έρευνα ήταν ετήσια και διεξήχθη σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, το χρονικό διάστημα μεταξύ του 1997 και 2007 στο σύνολο σχεδόν των Ελληνικών σχολείων (>80%). Αναλύθηκαν μετρήσεις του παλινδρομού τεστ δρόμου αντοχής 20 μέτρων από 651582 παιδιά 8-9 χρόνων (51,2% αγόρια). Τα αποτελέσματά του μπορούν να μετατραπούν σε τιμές εκτιμώμενης Μέγιστης Πρόσληψης Οξυγόνου (VO_{2max}), ώστε να εκτιμηθεί η καρδιοαναπνευστική αντοχή. Για τη στατιστική ανάλυση της διαχρονικής εξέλιξης, χρησιμοποιήθηκε γραμμική παλινδρόμηση. Μεταξύ των 8χρονων παιδιών, η μέση τιμή (\pm τυπική απόκλιση) του παλινδρομού τεστ (αριθμός σταδίων), μειώθηκε από $3,3 \pm 1,6$ το 1997 σε $2,9 \pm 1,8$ το 2004 για τα αγόρια ($p=0,003$) και στα κορίτσια από $2,8 \pm 1,3$ σε $2,5 \pm 1,6$ ($p=0,08$) για την ίδια χρονική περίοδο. Αντίστοιχα για τα 9χρονα αγόρια, για τη χρονική περίοδο μεταξύ του 1998 και του 2007, η μέση τιμή μειώθηκε από $3,6 \pm 1,9$ στάδια σε $3,1 \pm 1,9$ ($p=0,05$) ενώ για τα κορίτσια της ίδιας ηλικίας η τιμή έπεσε από $3,0 \pm 1,6$ σε $2,6 \pm 1,7$ στάδια ($p=0,07$). Κατά τη διάρκεια της έρευνας, τα κορίτσια και των δύο ηλικιών εμφάνισαν χαμηλότερες τιμές στο παλινδρομο τεστ σε σχέση με τα αγόρια ($p<0,001$), ενώ τα παιδιά που ζούσαν σε αγροτικές περιοχές παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερες τιμές στο παραπάνω τεστ σε σχέση με τους συνομήλικούς τους των αστικών περιοχών ($p<0,001$). Η καρδιοαναπνευστική ευρωστία των Ελληνόπουλων 8-9 χρόνων παρουσιάζει σημαντική μείωση την τελευταία δεκαετία, ενώ ο ρυθμός της μείωσης είναι πιο έντονος στα αγόρια. Τα αίτια της μείωσης δεν μπορούν να διαπιστωθούν από την παρούσα έρευνα. Είναι όμως πιθανόν να οφείλεται, τουλάχιστον κατά ένα μέρος, στη μείωση της φυσικής δραστηριότητας. Η αρνητική αυτή τάση σε συνδυασμό με την σημαντική αύξηση στον επιπολασμό της παχυσαρκίας που καταγράψαμε για τα ίδια παιδιά κατά τη διάρκεια της μελέτης προτείνει μια μελλοντική γενιά με υψηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.

Λέξεις κλειδιά: αερόβια αντοχή, μαθητές, μεταβολή

Αναρτημένες - Poster

3635

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΣΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΒΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Μπερτάκη Χ., Λασκαράτου Β., Μιχαλοπούλου Μ., Γούργουλης Β., Κουρτέσης Θ.

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

vouchris@otenet.gr

GENDER EFFECTS ON PHYSICAL ABILITIES AND NUMBER OF STEPS

Ch. Bertaki, V. Laskaratu, M. Michalopoylou, B. Gourgoulis, Th. Kourtessis

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εντοπίσει πιθανές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης όσον αφορά στις φυσικές ικανότητες και στον αριθμό βημάτων, που πραγματοποιούν τα παιδιά ανά ημέρα. Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 175 παιδιά, 80 αγόρια (ηλικίας 10,45 + 0,5 έτη) και 95 κορίτσια (ηλικίας 10,54 + 0,5 έτη). Η καταγραφή των βημάτων πραγματοποιήθηκε με το βηματόμετρο SW200, (YAMAX Inc.), ενώ οι φυσικές ικανότητες αξιολογήθηκαν με τη δέση δοκιμασιών Fitnessgram (Cooper Institute), όπου περιλαμβάνονται αξιολογήσεις της αντοχής, της δύναμης άνω άκρων, της δύναμης και ευλυγισίας του κορμού, της ευκαμψίας της κάτω μοίρας του κορμού και της δύναμης των κοιλιακών μυών. Σύμφωνα με τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων η οποία περιλάμβανε t-test για ανεξάρτητα δείγματα προέκυψε ότι τα αγόρια απέδωσαν σημαντικά καλύτερα στη δοκιμασία της ευκαμψίας της κάτω μοίρας του κορμού ($t(172) = -4.666$; $p < .001$), στη δοκιμασία της δύναμης και ευλυγισίας του κορμού ($t(171) = 2.509$; $p < .05$), στη δοκιμασία της αντοχής ($t(172) = 3.137$; $p < .01$), και πραγματοποίησαν σημαντικά περισσότερα βήματα ($t(162) = 3.931$; $p < .001$). Δεν υπήρξαν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στις δοκιμασίες αξιολόγησης της δύναμης των κοιλιακών μυών ($t(172) = -1.504$; $p > .05$) και στη δοκιμασία αξιολόγησης της δύναμης των άνω άκρων ($t(172) = -1.463$; $p > .05$). Συνοψίζοντας, από τη μελέτη αυτή φάνηκε ότι από την ηλικία των 10 ετών είναι εμφανείς οι διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ως προς μερικές από τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης. Τέλος οι διαφορές στον αριθμό των βημάτων αγοριών και κοριτσιών παρέχουν στοιχεία για τη διαφορά των δύο φύλων στη συνήθη φυσική τους δραστηριοποίηση και συμφωνούν με πολλές άλλες έρευνες, που δείχνουν τα αγόρια να είναι σημαντικά πιο δραστήρια από τα κορίτσια.

Λέξεις κλειδιά: παιδιά 10-12 ετών, βηματόμετρο, αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

4180

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΕΠΙΛΕΚΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-9 ΧΡΟΝΩΝ

Αντωνakoπούλου Σ., Κωνσταντίνου Χρ., Μαββίδης Α.

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

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

steant2003@yahoo.gr

EVALUATION IN PHYSICAL ABILITIES OF SELECTED CHILDREN AGED 8-9 YEARS OLD

S. Antonakopoulou, Chr. Konstantinou, A. Mavvidis

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

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

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκαν τέσσερις βασικές ικανότητες-τρεις για τα κάτω άκρα και μια για τα άνω άκρα - σε ένα δείγμα 267 επιλεκτων παιδιών ηλικίας 8-9 χρόνων (125♂ και 142 ♀). Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει τις βασικές ικανότητες, ταχύτητα στα 30 μέτρα, αντοχή στην ταχύτητα με αλλαγή κατεύθυνσης-παλίνδρομο-, αλτική ικανότητα και ριπτική ικανότητα (ταχυδύναμη στα άνω άκρα). Επιμέρους στόχος ήταν α) να ελέγξει τις πιθανές διαφορές στις επιδόσεις μεταξύ των δύο φύλων σε αυτήν την ηλικία και β) να συσχετίσει τις ικανότητες των «κάτω άκρων» που προκύπτουν από την εφαρμογή των δοκιμασιών με εκείνες της ταχυδύναμης στα άνω άκρα, χωριστά για αγόρια και για κορίτσια. Οι διαφορές ελέγχθηκαν με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, ενώ η συσχέτιση έγινε με το συντελεστή του Pearson. Οι επιδόσεις των αγοριών αυτής της ηλικίας(8-9 χρόνων) ήταν στατιστικά σημαντικά καλύτερες από εκείνες των κοριτσιών, κυρίως, στην ταχύτητα 30 μέτρων από όρθια θέση ($F=2.169$, $p < .001$) και στην ταχυδύναμη ρίψης στα άνω άκρα ($F=4.407$, $p = .012$), καθώς και στη δύναμη καθέτου άλματος ($F=1.251$ $p = .041$). Δεν παρατηρήθηκε διαφορά στην ταχύτητα με αλλαγή κατεύθυνσης (παλίνδρομο τρέξιμο) μεταξύ των δύο φύλων. Ειδικότερα, στα αγόρια η ταχυδύναμη ρίψης στα άνω άκρα είχε πολύ πιο σημαντική στατιστικά σχέση με τα υπόλοιπα τεστ (ταχύτητα $r = .270$, $p = .002$, παλίνδρομο $r = .227$, $p = .010$ και κάθετο άλμα $r = .400$, $p = .000$). Αντίθετα, στα κορίτσια μόνο η επίδοση στο «κάθετο άλμα» σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά, με την ικανότητα αυτή ($r = -.371$, $p = .000$). Σε παιδιά αυτής της ηλικίας και ιδιαίτερα στα αγόρια, τα οποία έχουν καλύτερες επιδόσεις στα συγκεκριμένα τεστ βασικών φυσικών ικανοτήτων παρατηρείται υψηλή συσχέτιση των δομοικών ικανοτήτων τους με την

* 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.

ταχυδύναμη των άνω άκρων. Συμπεραίνεται ότι η διαδικασία αξιολόγησης αγοριών αυτής της ηλικίας με την εφαρμογή δοκιμασιών, είναι περισσότερο εφικτή από ότι στα κορίτσια, όπου απαιτείται πιο εξειδικευμένη παρατήρηση για να διαπιστώσει κανείς το ταλέντο, καθώς εκείνα τα κορίτσια που ξεχωρίζουν στις δρομικές ικανότητες, δεν παρουσιάζουν το ίδιο καλά αποτελέσματα και στις ριπτικές ικανότητες.

Λέξεις κλειδιά: αθλητισμός, σύγκριση ικανοτήτων, παιδική ηλικία

4409

ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ ΑΛΜΑ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ, ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-10 ΕΤΩΝ

Γρατσάνη Π., Μυλωνά Γ., Μυλωνά Α., Γρίβας Γ., Σούλας Δ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ggrivas@phyed.duth.gr

STANDING LONG JUMP, VERTICAL JUMP AND SHUTTLE RUN IN CHILDREN OF AGE 9-10 YEARS

P. Gratsani, G. Milona, A. Milona, G. Grivas, D. Soulas

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκριθεί η ικανότητα στο οριζόντιο άλμα χωρίς φόρα, στο κατακόρυφο άλμα και στο παλίνδρομο τεστ μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 9-10 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 12 αγόρια και 29 κορίτσια. Οι ασκούμενοι άνηκαν σε ακαδημίες συλλόγου στίβου και επιλέχτηκαν τυχαία να λάβουν μέρος στις τρεις δεξιότητες. Οι δοκιμασίες στις οποίες αξιολογήθηκαν ήταν: το στατικό οριζόντιο άλμα χωρίς φόρα, το κατακόρυφο άλμα και το παλίνδρομο τεστ. Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν το t-test (One-Sample T Test). Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίσθηκε το $p=.05$. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο στατικό οριζόντιο άλμα χωρίς φόρα, στο κατακόρυφο άλμα καθώς και στο παλίνδρομο τεστ. Τα αγόρια παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις ($p<0.5$) ($160.33\pm 24.8\text{cm}$) σε σχέση με τα κορίτσια ($p<.05$) ($152.26\pm 18.5\text{cm}$) στο στατικό οριζόντιο άλμα χωρίς φόρα. Επίσης τα αγόρια εμφάνισαν καλύτερα αποτελέσματα ($p<.05$) στο κατακόρυφο άλμα ($24.25\pm 9.2\text{cm}$) και στο παλίνδρομο τεστ (36.67 ± 14.2 στάδια) από τα κορίτσια ($20.10\pm 4.1\text{cm}$ και 31.67 ± 11.2 στάδια αντίστοιχα). Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι τα αγόρια εμφάνισαν καλύτερα αποτελέσματα και στις τρεις δεξιότητες σε σχέση με τα κορίτσια. Αυτό οφείλεται ίσως στο ότι τα αγόρια σε αυτές τις ηλικίες είναι πιο δραστήρια σε σχέση με τα κορίτσια και ίσως αναπτύσσουν μεγαλύτερη ταχυδύναμη.

Λέξεις κλειδιά: όψιμη παιδική ηλικία, κινητική απόδοση, δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

4416

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΙΣΧΙΟΥ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ 30Μ ΚΑΙ ΡΙΠΗ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-8 ΕΤΩΝ

Γρατσάνη Π., Μυλωνά Γ., Γρίβας Γ., Μυλωνά Α., Σούλας Δ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ggrivas@phyed.duth.gr

SIT AND REACH, SPRINT 30M AND MEDICINE BALL IN CHILDREN OF AGE 6-8 YEARS

P. Gratsani, G. Milona, G. Grivas, A. Milona, D. Soulas

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκριθεί η ικανότητα στην ευλυγισία ισχίου (sit and reach), στην ταχύτητα 30m και στη ρίψη ιατρικής μπάλας (medicine ball) μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ηλικίας 6-8 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 18 αγόρια και 17 κορίτσια. Οι ασκούμενοι άνηκαν σε ακαδημίες συλλόγου στίβου και επιλέχτηκαν τυχαία να λάβουν μέρος στις τρεις δεξιότητες. Οι δοκιμασίες στις οποίες αξιολογήθηκαν ήταν: ταχύτητα 30m, ευλυγισία ισχίου και ρίψη medicine ball. Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν το t-test (One-Sample T Test). Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίσθηκε το $p=.05$. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στην ευλυγισία ισχίου, στην ταχύτητα 30m καθώς και στη ρίψη medicine ball. Τα κορίτσια εμφάνισαν καλύτερες επιδόσεις ($13.2\pm 2.3\text{cm}$) στην ευλυγισία ισχίου ($p>.05$) σε σχέση με τα αγόρια ($10.8\pm 3.3\text{cm}$). Ενώ τα αγόρια εμφάνισαν καλύτερα αποτελέσματα ($p<0.5$) στην ταχύτητα 30m ($5.73\pm 0.41\text{sec}$) και στη ρίψη medicine ball ($3.54\pm 0.74\text{m}$) από τα κορίτσια ($6.33\pm 0.35\text{sec}$ και $3.15\pm 0.67\text{m}$ αντίστοιχα). Σε αυτές τις ηλικίες παρατηρείται τα κορίτσια να έχουν καλύτερη ευλυγισία σε σχέση με τα αγόρια. Η ελαστικότητα και η ικανότητα διάτασης των μυών, των τενόντων και των συνδέσμων είναι υψηλότερη στο γυναικείο φύλο λόγω ορμονικών διαφορών (Martin, 1994). Ενώ τα αγόρια είχαν καλύτερες επιδόσεις στην ταχύτητα 30m και στη ρίψη medicine ball. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με αυτά που αναφέρει ο Martin (1994). Ότι δηλαδή τα αγόρια και τα κορίτσια έχουν παρόμοιες επιδόσεις τόσο στην ταχύτητα 30m όσο και στην ρίψη medicine ball.

Λέξεις Κλειδιά: όψιμη παιδική ηλικία, κινητική απόδοση, δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

* 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.

5969

ΠΕΡΙΟΔΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Πανίδης Γρ., Αντωνιάδης Ορ., Κέλλης Ι., Δαλαμήτρος Α.

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

dalammi@phed.auth.gr

PERIODICAL CHANGES OF MAXIMAL RUNNING SPEED IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Gr. Panidis, Or. Antoniadis, I. Kellis, A. Dalamitros

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

Η δρομική ταχύτητα θεωρείται η βασικότερη ικανότητα για την απόδοση στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Η παρακολούθηση της εξέλιξης της στη διάρκεια της αγωνιστικής χρονιάς κρίνεται αναγκαία και βοηθά τους προπονητές στον σχεδιασμό ή τη διαφοροποίηση των προπονητικών τους προγραμμάτων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις περιοδικές αλλαγές στη μέγιστη δρομική ταχύτητα των 30m νεαρών ποδοσφαιριστών, χωρίς προβλήματα τραυματισμών, κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Στην έρευνα συμμετείχαν 16 ποδοσφαιριστές (ηλικία: $14,4 \pm 0,51$ έτη, προπονητική ηλικία: $7,1 \pm 1,63$ έτη, ανάστημα: $1,66 \pm 0,13$ m, σωματική μάζα: $57,44 \pm 6,08$ kg, δείκτης μάζας σώματος: $20,58 \pm 1,67$). Για την αξιολόγηση της μέγιστης δρομικής ταχύτητας χρησιμοποιήθηκαν τα φωτοκύτταρα Tag Heuer Electronic Timing Photocell HL2-34 *Athletics* με χρονόμετρο-εκτυπωτή CP501. Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις, η πρώτη στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου (Οκτώβριος) και η δεύτερη στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου (Μάιος). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε T-test για ανεξάρτητες ομάδες. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Η ανάλυση δεδομένων έδειξε ότι η επίδοση στην απόσταση των 30m βελτιώθηκε σημαντικά στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου ($4,535 \pm 0,24$ s) σε σύγκριση με την αρχή της αγωνιστικής περιόδου ($4,806 \pm 0,31$ s). Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η μέσω της ειδικής προπόνησης του αθλήματος βελτιώνεται έμμεσα και η μέγιστη δρομική ταχύτητα των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: μέγιστη δρομική ικανότητα, δοκιμασίες πεδίου, ετήσιος κύκλος προπόνησης

5981

ΠΕΡΙΟΔΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Αντωνιάδης Ορ., Πανίδης Γρ., Κέλλης Ι., Δαλαμήτρος Α.

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

dalammi@phed.auth.gr

PERIODICAL CHANGES OF VERTICAL JUMPING ABILITY IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Or. Antoniadis, Gr. Panidis, I. Kellis, A. Dalamitros

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

Η ταχυδύναμη θεωρείται μία από τις βασικές ικανότητες για την απόδοση στο άθλημα του ποδοσφαίρου. Η παρακολούθηση της εξέλιξης της στη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου κρίνεται αναγκαία και βοηθά τους προπονητές στον σχεδιασμό και τη διαφοροποίηση των προπονητικών τους προγραμμάτων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις περιοδικές αλλαγές στην αλτική ικανότητα νεαρών ποδοσφαιριστών, χωρίς προβλήματα τραυματισμών, κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Στην έρευνα συμμετείχαν 22 ποδοσφαιριστές (ηλικία: $12,7 \pm 0,47$ έτη, προπονητική ηλικία: $5,5 \pm 1,91$ έτη, ανάστημα: $1,45 \pm 0,04$ m, σωματική μάζα: $51,99 \pm 10,12$ kg, δείκτης μάζας σώματος: $20,19 \pm 2,63$). Οι δοκιμασίες για την αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας περιελάμβαναν το άλμα από ημικάθισμα (SJ) και το άλμα με αντίθετη κίνηση με και χωρίς τη συμμετοχή των χεριών (CMJ. & CMJh). Για τις μετρήσεις της αλτικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το δυναμοδάπεδο Bertec (μοντέλο FP 4060-10). Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις, η πρώτη στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου (Οκτώβριος) και η δεύτερη στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου (Μάιος). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε T-test για ανεξάρτητες ομάδες. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Η ανάλυση δεδομένων έδειξε ότι η επίδοση στις κατακόρυφες αλτικές δοκιμασίες ήταν σημαντικά βελτιωμένη στο τέλος της αγωνιστικής περιόδου σε σύγκριση με την αρχή της αγωνιστικής περιόδου μόνο στη δοκιμασία του CMJh. Ο μέσος όρος των τιμών των αλτικών δοκιμασιών ήταν ($26,90 \pm 3,41$ cm vs. $25,16 \pm 3,52$ cm, για το S.J., $29,52 \pm 3,98$ cm vs. $27,17 \pm 3,65$ cm για το C.M.J και $33,31 \pm 4,72$ cm vs. $29,06 \pm 4,39$ για το C.M.J.h., $p < 0,05$, $F = 9,52$). Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η απόδοση στη δοκιμασία C.M.J.h. βελτιώθηκε μέσω της συμμετοχής στην ειδική προπόνηση του αθλήματος, πιθανά λόγω της συνάφειας της κίνησης με τις αγωνιστικές κινήσεις.

Λέξεις κλειδιά: ταχυδύναμη, δοκιμασίες πεδίου, ετήσιος κύκλος προπόνησης

5992

* 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.

ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΑΡΑΓΟΜΕΝΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Καραμπαίρης Κ., Κυριακίδης Γ., Δαλαμήτρος Α.
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
dalammi@phed.auth.gr

CORRELATION OF PEAK POWER PRODUCTION AND VERTICAL JUMP PERFORMANCE IN TEEN BASKETBALL PLAYERS

K. Karampairis, G. Kiriakidis, A. Dalamitros
Aristotle's University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Για τον υπολογισμό της μέγιστης αναερόβιας ισχύος χρησιμοποιείται ένας μεγάλος αριθμός έγκυρων και αξιόπιστων δοκιμασιών. Δύο από τις πιο δημοφιλείς είναι η δοκιμασία Wingate 30s και τα κατακόρυφα άλματα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η συσχέτιση της μέγιστης σχετικής παραγόμενης ισχύος κατά τη δοκιμασία Wingate 30s και κατά το κατακόρυφο άλμα με αντίθετη κίνηση με τη συμμετοχή των χεριών (CMJh), καθώς και του ύψους του CMJh σε έφηβους καλαθοσφαιριστές. Στην έρευνα συμμετείχαν 14 αθλητές (ηλικία: $16,07 \pm 0,62$ έτη, προπονητική ηλικία: $5,0 \pm 1,84$ έτη, ανάστημα: $1,87 \pm 0,04$ m, σωματική μάζα: $83,40 \pm 12,35$ kg, δείκτης μάζας σώματος: $23,20 \pm 3,26$, μέγιστη καρδιακή συχνότητα: $178,5 \pm 8,66$ bpm). Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το εργοποδήλατο Monark 874 E με το λογισμικό SMI Power για τη δοκιμασία Wingate και το δυναμοδάπεδο Bertec (μοντέλο FP 4060-10). Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και ο συντελεστής συσχέτισης κατά Pearson. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0,05$. Ο μέσος όρος των τιμών της μέγιστης παραγόμενης ισχύος κατά την εκτέλεση του CMJh ήταν $1,94 \pm 0,42$ watt/kg, της μέγιστης παραγόμενης ισχύος κατά την εκτέλεση του Wingate $8,92 \pm 0,55$ watt/kg και το ύψος του CMJh $40,05 \pm 5,41$ cm. Η στατιστική ανάλυση έδειξε σημαντική συσχέτιση μόνο στη μέγιστη παραγόμενη ισχύ μεταξύ της δοκιμασίας Wingate και του CMJh ($r = 0,872$, $p < 0,05$). Από τα αποτελέσματα της εργασίας προκύπτει ότι για τον έλεγχο και την αξιολόγηση της μέγιστης παραγόμενης ισχύος των κάτω άκρων σε νεαρούς καλαθοσφαιριστές, μπορούν να χρησιμοποιηθούν, με υψηλή συσχέτιση, οι δοκιμασίες CMJh και WAnT.

Λέξεις κλειδιά: Wingate, C.M.J.h, καλαθοσφαίριση

6077

ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΟΚΤΑΧΡΟΝΑ ΠΑΙΔΙΑ

Κασαμπαλής Αθ., Γιαννακόπουλος Αν., Χριστόδουλος Αντ., Φαράσης Ι.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
akasampa@phyed.duth.gr

RELATIONSHIP GENDER- AND BMI- DIFFERENCES IN SELECTED FITNESS PARAMETERS AMONG 8-YEAR OLD GREEK CHILDREN

A. Kasambalis, A. Giannakopoulos, A. Christodoulos, I. Faratsis
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τη σχέση του φύλου και του Δείκτη Μάζας Σώματος με τη φυσική κατάσταση σε 8-χρονα μαθητές. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 163 μαθητές της Γ' τάξης του Δημοτικού (88 αγόρια, 75 κορίτσια) από την Αλεξανδρούπολη, οι οποίοι αξιολογήθηκαν στις δοκιμασίες του κάθετου άλματος, της ρίψης μπάλας πάνω από το κεφάλι και του δρόμου ταχύτητας 30 μ. Με βάση την ηλικία, το φύλο και τα όρια του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) που έχει καθορίσει η International Obesity Task Force (IOTF), τα παιδιά ταξινομήθηκαν σε φυσιολογικά και υπέρβαρα. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το τεστ χ^2 και η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης. Το ποσοστό υπερβολικού σωματικού βάρους για το σύνολο του δείγματος ήταν 23.3%, χωρίς σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων (αγόρια: 20.5%, κορίτσια: 26.7%, $\chi(1)2 = 0.87$, $p > .05$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η επίδραση του φύλου και η αλληλεπίδραση φύλου και ΔΜΣ δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ($F(3,157) = 1.40$, $p > .05$ και $F(3,157) = 0.83$, $p > .05$, αντίστοιχα), ενώ διαπιστώθηκε ότι ο ΔΜΣ είχε σημαντική κύρια επίδραση στη φυσική κατάσταση των μαθητών ($F(3,157) = 4.69$, $p < .004$, $\eta^2 = .082$). Συγκεκριμένα, οι υπέρβαροι μαθητές/τριες παρουσίασαν χαμηλότερες επιδόσεις σε σχέση με τους μαθητές φυσιολογικού βάρους στο κάθετο άλμα (16.86 cm έναντι 17.60 cm, $F(3,163) = 5.58$, $p < .019$) και στη ρίψη μπάλας πάνω από το κεφάλι (4.61 m. Έναντι 4.87 m., $F(3,163) = 8.86$, $p < .003$). Τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαιώνουν την αρνητική επίδραση του υπερβολικού βάρους στη φυσική κατάσταση από πολύ μικρή ηλικία, υποδεικνύοντας την ανάγκη για στοχευμένα προγράμματα παρέμβασης με έμφαση στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας, τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και κατ' επέκταση την πρόσπιση της μελλοντικής υγείας των σημερινών παιδιών.

Λέξεις κλειδιά: υπέρβαροι μαθητές-τριες, κινητικές δοκιμασίες, παιδική παχυσαρκία

6310

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΜΗΡΙΑΙΟΥ ΟΣΤΟΥ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Σιώτη Ε., Αρναρέλλη Δ., Σπανός Κ.

ΤΕΙ Αθηνών, Τμήμα Φυσικοθεραπείας

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

esioti@yahoo.com

COMPARATIVE RESEARCH OF BONE MINERAL DENSITY OF THE FEMUR BONE BETWEEN BASKETBALL AND FOOTBALL PLAYERS

E. Sioti, D. Arnarelli, K. Spanos

TEI of Athens, Department of Physiotherapy

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

Η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό την διερεύνηση των πιθανών διαφορών μεταξύ επαγγελματιών καλαθοσφαιριστών και ποδοσφαιριστών σε ότι αφορά στην οστική πυκνότητα (BMD), στην οστική περιεκτικότητα (BMC) και στην περίμετρο του τετρακέφαλου του κυρίαρχου κάτω άκρου. Εξετάστηκαν 12 καλαθοσφαιριστές και 12 ποδοσφαιριστές Β', Γ', Δ' εθνικής κατηγορίας ηλικίας 18-25 ετών, που ασχολούνταν με τα αθλήματα αντιστοίχως από την εφηβική ηλικία, συγκεκριμένα, από την ηλικία των 15 ετών. Ήταν άτομα υγιή, μη καπνίζοντα και με κυρίαρχο κάτω άκρο το δεξί. Για την έρευνα χρησιμοποιήθηκε συσκευή μέτρησης της οστικής πυκνότητας τύπου DEXA, ζυγαριά για την μέτρηση του σωματικού βάρους και μεζούρα για την μέτρηση της περιμέτρου του τετρακέφαλου. Οι αθλητές χωρίστηκαν σε δυο κατηγορίες, ανάλογα με το άθλημα που ανήκαν, με προπόνηση 10-14 ώρες την εβδομάδα. Αφού συμπλήρωναν ερωτηματολόγιο πραγματοποιούταν η μέτρηση, τόσο της περιμέτρου του τετρακέφαλου όσο και της οστικής πυκνότητας, στην περιοχή του δεξιού ισχίου, καθώς υπολογίζεται ως η περιοχή που δέχεται τις περισσότερες φορτίσεις. Οι μετρήσεις ολοκληρώθηκαν σε διάστημα δυο μηνών. Για την παρούσα έρευνα εξετάστηκαν οι εξαρτημένες μεταβλητές: οστική πυκνότητα, οστική περιεκτικότητα, περίμετρος τετρακέφαλου, εκατοστιαία αναλογία λίπους και οι ανεξάρτητες: ώρες άσκησης ανά εβδομάδα, ανάστημα και σωματικό βάρος. Η ομάδα των καλαθοσφαιριστών είχε υψηλή συσχέτιση του βάρους-ύψους ($r=0,77$, $p=0,05$) και βάρους-περιμέτρου τετρακέφαλου ($r=0,70$, $p=0,05$). Αντίθετα, στην ομάδα των ποδοσφαιριστών η ανάλυση συσχέτισης έδειξε μόνο την υψηλή στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ βάρους και ύψους ($r=0,72$, $p=0,01$). Η ανάλυση των αποτελεσμάτων της παρούσης μελέτης έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των επαγγελματιών καλαθοσφαιριστών και ποδοσφαιριστών στις μεταβλητές α.) ύψους ($t=7,51$), β.) βάρους ($t=4,66$), γ.) της BMC ($t=3,24$) του αυχένα του μηριαίου και δ.) της BMC του τριγώνου του Ward's ($t=3,51$). Δεν υπήρξε καμιά στατιστικώς σημαντική διαφορά στην BMC και BMD των περιοχών του μηριαίου που εξετάστηκαν. Σε ότι αφορά στις μέσες τιμές BMD του αυχένος του μηριαίου, τρίγωνο Ward's και μέση ολική BMD, των καλαθοσφαιριστών, είναι ελαφρώς υψηλότερες χωρίς όμως στατιστική σημαντική διαφορά. Μόνο η BMD της διάφυσης του μηριαίου είναι ελαφρώς υψηλότερη για τους ποδοσφαιριστές. Το ίδιο ισχύει και για την BMC των αντίστοιχων περιοχών, με εξαίρεση, την BMC του μείζονα τροχαντήρα που είναι ελαφρώς υψηλότερη για τους ποδοσφαιριστές. Δεν βρέθηκε καμιά στατιστικώς σημαντική διαφορά μεταξύ μυϊκής και οστικής μάζας. Η ερευνή μας, όπως και παρόμοιες έρευνες, καταλήγει στο συμπέρασμα: αθλήματα που ξεκινούν στην εφηβική ηλικία, όπως το ποδόσφαιρο και η καλαθοσφαίριση, όπου τα κάτω άκρα δέχονται υψηλές δυνάμεις αντίδρασης από το έδαφος και περιλαμβάνουν έντονη προπόνηση, βοηθούν στην αύξηση και διατήρηση της οστικής μάζας και κατά συνέπεια στην μείωση φαινομένων όπως είναι η οστεοπόρωση και τα κατάγματα.

Λέξεις κλειδιά: αθλητές, σκελετός, οστεοπόρωση

6375

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Φαλέκα Ειρ., Πυλιανίδης Θ., Λαπαρίδης Κ., Μάντης Κ.

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

thpilian@phyed.duth.gr

INVESTIGATION OF MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND KINETIC DEXTERITIES OF HANDBALL PLAYERS OF DEVELOPMENTAL AGE

Ir. Faleka, Th. Piliandis, K. Laparidis, K. Mantis

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

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η αξιολόγηση των μορφολογικών χαρακτηριστικών και η διερεύνηση των κινητικών δεξιοτήτων κοριτσιών ($n=24$) και αγοριών ($n=16$) ηλικίας 14-15 ετών που ασχολούνται με την χειροσφαίριση 3-4 χρόνια. Πραγματοποιήθηκαν ανθρωπομετρικές μετρήσεις (βάρος, ανάστημα, άνοιγμα χεριών, μήκος βραχίονα και πήχη, ποσοστό λίπους). Επίσης πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις για την αξιολόγηση κινητικών χαρακτηριστικών (ρίψη ιατρικής μπάλας 2 κιλών, ρίψη σε απόσταση και σε στόχο μπάλας

* 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.

χειροσφαίρισης). Τα αποτελέσματα από την ανάλυση των δεδομένων (ανάλυση διακύμανσης & t-test) έδειξαν ότι οι αθλήτριες παρουσίασαν σημαντική διαφορά στο ποσοστό λίπους συγκριτικά με τους αθλητές (27.9 ± 8.4 έναντι 20.7 ± 3.8 , $p < 0.05$). Οι αθλητές παρουσίασαν υψηλότερες τιμές στις υπόλοιπες μεταβλητές με σημαντική διαφορά στο ανάστημα (1.71 ± 0.1 έναντι 1.62 ± 0.06 , $p < 0.05$). Συγκριτικά με άλλες μελέτες (Visnaruu & Jurimae 2001), το βάρος των αθλητών του δείγματος είναι σημαντικά υψηλότερο (68.4 ± 16.2). Επίσης οι αθλητές παρουσίασαν υψηλότερες τιμές, με σημαντική διαφορά έναντι των αθλητριών, στη ρίψη μπάλας Χάντ Μπωλ (26.8 ± 4.2 έναντι 17.8 ± 3.0 , $p < 0.05$) καθώς επίσης και στη ρίψη ιατρικής μπάλας 2kg (8.3 ± 1.2 έναντι 6.4 ± 0.9 , $p < 0.05$), συμφωνώντας με τα αποτελέσματα άλλης έρευνας (Fernandez et al. 2001). Στην δοκιμασία της ρίψης σε στόχο δεν είχαν σημαντική διαφορά. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι αθλήματα με διαφορετικές απαιτήσεις χαρακτηρίζονται από ειδικά μορφολογικά χαρακτηριστικά, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως κριτήρια για την επιλογή νέων αθλητών όπως η χειροσφαίριση. Από την παρούσα έρευνα επίσης αποδεικνύεται ότι οι αθλητές υπερτερούν έναντι των αθλητριών ηλικίας 14-15 ετών στις κινητικές δεξιότητες στο άθλημα της χειροσφαίρισης, γεγονός που οφείλεται εν μέρει και στις σωματομετρικές διαφορές που παρουσιάζουν σε αυτή την ηλικία. Συνεπώς η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να συμβάλει στην λήψη αποφάσεων, σχετικά με τη διαμόρφωση του περιεχομένου προπονητικών προγραμμάτων για αθλητές και αθλήτριες αναπτυξιακής ηλικίας, καθώς επίσης οι τιμές να αποτελέσουν δείκτες επιλογής στο αρχικό στάδιο ενασχόλησης των παιδιών με το άθλημα της χειροσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: χάντμπολ, ανθρωπομετρικές μετρήσεις, κινητικές μετρήσεις

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 17ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 17th ICPES