

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

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

15532

**Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ
ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ.**

Σέγκα Μ. , Κεχαγιάς Δ.

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

koreasrmaria@yahoo.gr

**PARENT PARTICIPATION IN TAEKWONDO ATHLETES COMPETITION PARTICIPATING
COMMITMENTS**

M. Segka , D. Kehagias

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

Οι γονείς αποτελούν την ανεξάντλητη πηγή δύναμης, ενθάρρυνσης και παρότρυνσης των αθλητών του Ταεκβοντό, τόσο στη δύσκολη πορεία της προετοιμασίας τους μέσα από τη διαδικασία της προπόνησης, όσο και κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους αντιμετώπισης. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει την κινητικότητα των γονέων στα δύσκολα βήματα των αθλητών από τη παιδική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση. Η έρευνα διεξάγει το 2009 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, σε αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό, της Αθήνας, Θεσσαλονίκης, Καρδίτσας, Κομοτηνής, Σάπες και Σουφλίου. Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ερωτηματολογίου, μέσα από τη διαδικασία προσωπικής συνέντευξης. Η συγκρότηση του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε σε τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο οριοθετήθηκαν οι ενότητες του ερωτηματολογίου που περιελάμβανε τα χαρακτηριστικά των αθλητών. Το δεύτερο στάδιο, σχηματίσθηκε για τον ακριβή καθορισμό των προσδοκιών των γονέων στην αθλητική πορεία των παιδιών τους, και το τρίτο και τελευταίο στάδιο περιελάμβανε τη σαφή διατύπωση των στόχων των αθλητών στην αγωνιστική τους πορεία. Μοιράσθηκε σε 197 γονείς. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Η έρευνα αφορούσε τους γονείς που συμμετέχουν ενεργά στις αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών τους. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Από το δείγμα των γονέων το 54% αποτελείται από μητέρες και το 46% από πατέρες. Το 38% εκπροσωπούσε αθλήτριες και το 62% αθλητές. Ενώ οι αγωνιστικές κατηγορίες των αθλητών αφορούσαν το 70% το παιδικό, το 22% το εφηβικό και το 8% των ενηλίκων αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμμετοχή των γονέων διαφοροποιείται σε σχέση με τη προπόνηση των αθλητών και τις αγωνιστικές τους δραστηριότητες. Η συμμετοχή των γονέων πάντα στη προπόνηση αφορά μόνο το 10,71% σε σχέση με τους αγώνες που αφορά το 60,72%. Συμπερασματικά, βλέπουμε ότι οι γονείς εμπιστεύονται τα παιδιά τους στη καθοδήγηση των προπονητών αγωνιστικού Ταεκβοντό παρ' όλου που είναι ένα άθλημα επαφής, ενώ η αγωνία τους για το αγωνιστικό αποτέλεσμα κορυφώνεται με

* 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.

τη μεγάλη συμμετοχή στους αγώνες, παρ' όλου που γίνονται μακριά από την πόλη τους.

Λέξεις κλειδιά: ταεκβοντο, αγωνιστικές υποχρεώσεις, ολυμπιακό αθλημα

15534

Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ Η ΟΧΙ;

Σέγκα Μ. , Κεχαγιάς Δ.

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

koreasrmaria@yahoo.gr

CHILDREN'S PARTICIPATION IN TAEKWONDO; PARENT REQUIREMENT OR NOT?

M. Segka , D. Kehagias

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

Η αγωνιστική αναμέτρηση πολλές φορές αποτελεί το κρυφό όνειρο πολλών γονέων, που είτε στα δικά τους νεανικά χρόνια δεν είχαν τη δυνατότητα να εξασκηθούν και να αγωνιστούν σε μία μαχητική τέχνη, είτε παράμετροι και παράγοντες τους απομάκρυναν από μία τέτοια συμμετοχή. Αυτή η κρυφή επιθυμία γίνεται άμεσα ή έμμεσα μία πιεστική ψυχολογική φόρτιση στους νεαρούς αθλητές του Ταεκβοντό, όπου μέσα στις τεχνικές τους βελτιώσεις συμπεριλαμβάνεται και η αγωνιστική τους συμμετοχή. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνευτούν οι προθέσεις των γονέων στη συμμετοχή των παιδιών τους στους αγώνες του Ταεκβοντό, ή απλά στην εκμάθηση των τεχνικών άμυνας και επίθεσης που παρέχει το άθλημα στο επίπεδο της τεχνικής αυτοάμυνας. Η έρευνα διεξάγει το 2009 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, σε αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό, της Αθήνας, Θεσσαλονίκης, Καρδίτσας, Κομοτηνής, Σάπες και Σουφλίου. Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ερωτηματολογίου, μέσα από τη διαδικασία προσωπικής συνέντευξης. Η συγκρότηση του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε σε τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο οριοθετήθηκαν οι ενότητες του ερωτηματολογίου που περιελάμβανε τα χαρακτηριστικά των αθλητών. Το δεύτερο στάδιο, σχηματίσθηκε για τον ακριβή καθορισμό των προσδοκιών των γονέων στην αθλητική πορεία των παιδιών τους, και το τρίτο και τελευταίο στάδιο περιελάμβανε τη σαφή διατύπωση των στόχων των αθλητών στην αγωνιστική τους πορεία. Μοιράσθηκε σε 197 γονείς. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Από το δείγμα των γονέων το 54% αποτελείτο από μητέρες και το 46% από πατέρες. Το 38% εκπροσωπούσε αθλήτριες και το 62% αθλητές. Ενώ οι αγωνιστικές κατηγορίες των αθλητών αφορούσαν το 70% το παιδικό, το 22% το εφηβικό και το 8% των ενηλίκων αθλητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, σε ερώτηση "Θα προτιμούσατε το παιδί σας απλά να μάθει να αγωνίζεται και να μην συμμετέχει σε αγώνες;" το 27% απάντησε όχι, ενώ το 73% απάντησε ναι. Ενώ στην ερώτηση "Θα προτιμούσατε το παιδί σας να συμμετέχει σε αγώνες αλλά να μην σας ενδιαφέρει η απόδοση;" το 41% απάντησε ναι και το 59% απάντησε όχι. Συμπερασματικά, βλέπουμε ότι οι γονείς ενδιαφέρονται περισσότερο στο να μάθουν τα παιδιά τους να αγωνίζονται μέσα από τις μεθόδους της αντιμετώπισης, παρά να συμμετάσχουν σε μία επίπονη και μακροχρόνια διαδικασία της αγωνιστικής αντιμετώπισης. Αυτό φαίνεται και από το πολύ μικρό ποσοστό συμμετοχής αθλητών στην ενήλικη ηλικία.

Λέξεις κλειδιά: αγωνιστικό ταεκβοντο, άθλημα επαφής, τεχνική αυτοάμυνα

* 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.

17011

Η ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΤΑ ΕΥΑΛΩΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Καγιάογλου Α. , Κεχαγιάς Δ., Τσαμίλης Β.

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

kehagiasdimitris@windowslive.com

THE MOST VULNERADLE BODY PARTS OF FEMALE ATHLETES OF COMPETITIVE ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ :THE JOINTS OF THE ANKLE AND THE KNEE

A. Kagiaoglu , D. Kehagias, B. Tsamilis

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

Στην προπόνηση του αγωνιστικού Ταεκβοντό συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες ταυτόχρονα, κάτω από την ίδια καθοδήγηση του προπονητή. Η εξάσκηση περιλαμβάνει τις ίδιες τεχνικές εφαρμογές, τα ίδια μέσα και μεθόδους, τόσο για την τεχνικο-τακτική ανάπτυξη, όσο και στο κτίσιμο της φυσικής κατάστασης. Αυτό, από τη μία θωρακίζει τις αθλήτριες με μαχητικότητα και ανταγωνιστικότητα, και από την άλλη η ένταση και η φόρτιση των μαχητικών εφαρμογών φέρνει τις αθλήτριες όπως και τους αθλητές να καταπονούν περισσότερο τα κάτω άκρα. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει ποια μέλη του σώματος των αθλητριών τραυματίζονται κατά την εφαρμογή των αγωνιστικών τεχνικών του Ταεκβοντό καθώς και το ποσοστό των τραυματισμών αθλητριών του αγωνιστικού Ταεκβοντό σε σχέση με άλλα αθλήματα επαφής και χωρίς επαφής. Η έρευνα διεξάγει το 2010 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, σε αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό και λοιπών αθλημάτων, της Αθήνας, Θεσσαλονίκης, και σε ακόμη δέκα μεγάλες πόλεις της Ελλάδας και της Κύπρου. Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ερωτηματολογίου, μέσα από τη διαδικασία προσωπικής συνέντευξης. Η συγκρότηση του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε σε τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο οριοθετήθηκαν οι ενότητες του ερωτηματολογίου που περιελάμβανε τα χαρακτηριστικά των αθλητών. Το δεύτερο στάδιο, σχηματίσθηκε για τον ακριβή καθορισμό των τραυματισμών, και το τρίτο και τελευταίο στάδιο περιελάμβανε τη σαφή διατύπωση των αθλητών κατά πόσο επηρέασε γενικά και ειδικά ο τραυματισμός την αθλητική τους πορεία. Μοιράσθηκε συνολικά σε 148 αθλητές. Το δείγμα αποτέλεσε 76 αθλήτριες αγωνιστικού Ταεκβοντό και 72 αθλήτριες λοιπών αθλημάτων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, η ποδοκνημική των αθλητριών του Ταεκβοντό συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό σε σχέση με τα άλλα μέλη του σώματος και τραυματίσθηκε σε ποσοστό 5,79%, ενώ των λοιπών αθλημάτων 10,33%, δεύτερο σε μέγεθος το γόνατο, σε ποσοστό 4,03% για τις αθλήτριες του Ταεκβοντό, ενώ 9,57% στα λοιπά αθλήματα. Προβλήματα στη μέση παρουσιάζονται ως τρίτο σε μέγεθος με ποσοστό 1,26% για το Ταεκβοντό και 3,02% για τα λοιπά αθλήματα. Στο ίδιο ποσοστό με τη μέση καταγράφηκαν τραυματισμοί και στα δάκτυλα των χεριών 1,26% για τις αθλήτριες του Ταεκβοντό, και 2,52% στα λοιπά αθλήματα. Συμπερασματικά, βλέπουμε ότι οι τραυματισμοί στο αγωνιστικό Ταεκβοντό είναι αισθητά λιγότεροι των λοιπών αθλημάτων. Παρατηρούμε όμως, ότι η ποδοκνημική άρθρωση και το γόνατο είναι το ίδιο και στις αθλήτριες η αιχμή του δόρατος, τόσο κατά την μετακίνηση όσο και κατά την κρούση ως μέσο επαφής με την αντίπαλο, θέτοντας έτσι σε κίνδυνο τις αρθρώσεις των κάτω άκρων.

* 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: Ταεκβοντό, αθλήτριες, τραυματισμοί

17072

Η ΥΠΕΡΜΕΤΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΓΚΥΜΟΝΕΙ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Κόκκινου Δ., Κεχαγιάς Δ., Τσιγκουράκου Α.

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

kehagiasdimitris@windowslive.com

OVERTRAINING IMPOSES RISK OF INJURY FOR FEMALE ATHLETES OF COMPETITIVE TAEKWONDO

D. Kokkinou , D. Kehagias, A. Tsigouraku

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

Η εξάσκηση των αθλητριών στις αγωνιστικές τεχνικές του Ταεκβοντό χαρακτηρίζεται από την πλέον δυναμική ως δραστηριότητα. Οι κινητικές εφαρμογές μέσα στην προπόνηση, όπως βηματισμοί, αποφυγές, αναπηδήσεις, στροφές και ψαλιδισμοί πλαισιωμένες με λακτίσματα και γροθιές, διέπονται από δυναμικά στοιχεία, δύναμης και ταχύτητας. Η προπόνηση, είναι το κύριο κομμάτι ανάπτυξης των φυσικών ικανοτήτων παράλληλα με την τεχνική κατάρτιση, είναι το μέσον σταθεροποίησης της ψυχολογικής σταθερότητας και αυτοπεποίθησης της εκάστοτε αθλήτριας, σε αναμενόμενες αγωνιστικές αναμετρήσεις. Έτσι λοιπόν, για τη συμμετοχή της σε όλες αυτές τις κινητικές – μαχητικές δραστηριότητες, θα πρέπει η αθλήτρια να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του αθλήματος. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει και να καταγράψει τους χώρους και τις δραστηριότητες των αθλητριών, όπου σημειώνονται και οι περισσότεροι τραυματισμοί. Η έρευνα διεξάγει το 2010 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, σε αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό και λοιπών αθλημάτων, της Αθήνας, Θεσσαλονίκης, και σε ακόμη δέκα μεγάλες πόλεις της Ελλάδας και της Κύπρου. Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ερωτηματολογίου, μέσα από τη διαδικασία προσωπικής συνέντευξης. Η συγκρότηση του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε σε τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο οριοθετήθηκαν οι ενότητες του ερωτηματολογίου που περιελάμβανε τα χαρακτηριστικά των αθλητών. Το δεύτερο στάδιο, σχηματίστηκε για τον ακριβή καθορισμό των τραυματισμών, και το τρίτο και τελευταίο στάδιο περιελάμβανε τη σαφή διατύπωση των αθλητών κατά πόσο επηρέασε γενικά και ειδικά ο τραυματισμός την αθλητική τους πορεία. Μοιράσθηκε συνολικά σε 148 αθλητές. Το δείγμα αποτέλεσε 76 αθλήτριες αγωνιστικού Ταεκβοντό και 72 αθλήτριες λοιπών αθλημάτων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, οι περισσότεροι τραυματισμοί των αθλητριών του Ταεκβοντό, έγιναν κατά τη διάρκεια της προπόνησης με ποσοστά 5,29% και 16,37% των αθλητριών άλλων αθλημάτων. Ακολουθεί με μικρότερο ποσοστό 3,53% για τις αθλήτριες του Ταεκβοντό στη διάρκεια του αγώνα και 8,82% των αθλητριών άλλων αθλημάτων. Παρατηρείται ένα μεγάλο ποσοστό κατά την επαφή με τον αντίπαλο 4,28% για το Ταεκβοντό και 5,79% των λοιπών αθλημάτων. Επίσης αξιοσημείωτο είναι το ποσοστό του αυτοτραυματισμού που στις αθλήτριες του Ταεκβοντό είναι μόνο 3,27% έναντι 12,59 των αθλητριών άλλων αθλημάτων. Συμπερασματικά, βλέπουμε ότι οι τραυματισμοί στο αγωνιστικό Ταεκβοντό είναι

* 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.

αισθητά λιγότεροι των λοιπών αθλημάτων, εκτός της επαφής με τον αντίπαλο, που δηλώνει και την μεγάλη μαχητικότητα των αθλητριών κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, αγώνες, τραυματισμοί

16024

grigor_19@yahoo.com

400 METERS HURDLE RUNNING MEN – STATUS AND TRENDS IN DEVELOPMENT

G. Gutev

Master in National Sports Academy "Vasil Levski" Sofia, Bulgaria

In the variety of disciplines in the present day athletics the hurdle running occupies special place in the athletics tournament programs. The discipline 400 meters hurdle running is considered as one of the most difficult in the athletics as whole. Talking about the technique of the discipline the hurdler must consider with several factors as difficult running rhythm, and also the fatigue especially during the second half of the distance. The aim of this research is to give exact picture about the status and the trends in development in the discipline 400 meters hurdle running for men using the dynamics of the evolution of the sport results of elite hurdlers for the last ten years. Object of the research were elite hurdle runners with results in the first fifty for the sport season and also runners with results in the all time table. Subject of the research were the elite hurdle runners official results in the discipline 400 hurdle running. In connection with the aim of the following research were realized statistical analysis (variation analysis) of the seasons 2001 – 2010, and also was analyzed the all time ranking of the discipline. For receiving clearer view of the discipline were used several analysis of the all time results and the results from seasons 2001 – 2010: average result of the first fifty results, the average result of the first, second, third, fourth and fifth in turn ten results, also were analyzed the first, tenth, twentieth, thirtieth, fortieth, fiftieth in turn results. All this data was shown also in percent's compared to the world record in the discipline. All those results were generalized both in tabular form and in charts. After the analysis we can conclude that the season with best results are 2002, 2004 and 2005. During the other season we are witnessing lower results, which is most notable in season 2009. Also we have to note a natural phenomenon of the evolution of the results during the four year Olympic cycle. As a regular we can mention that the year after the Olympic Games we are witnessing poor results (exception of this tendency is the year 2005 just after the Athens Olympic games). In the sport seasons included in the research the best results were between 99.01 – 99.03% from the value of the World Record in the discipline (or 46,78 sec. or 100%). These values are far away from the record and we assume that beating the WR in the discipline 400 meters hurdle running for men will be "mission impossible" in the near future.

Λέξεις κλειδιά: 400 meters hurdles, men, status and trends in development

16850

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

Σελιμά Ε. , Μπογδάνης Γ., Βεληγκέκας Π., Καραγιαννάς Φ.

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθήνας, 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.

elisel@phed.uoa.gr

INFLUENCE OF GYMNASTICS TRAINING ON POLE VAULT PERFORMANCE

E. Selima , G. Bogdanis, P. Veligekas, F. Karagiannas

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

Το άλμα επί κοντώ είναι ένα κατ' εξοχήν τεχνικό αγώνισμα στο οποίο η κιναισθηση παίζει σημαντικό ρόλο. Προπονητικά μέσα προερχόμενα από την ενόργανη γυμναστική εντάσσονται στην προπόνηση των αθλητών του άλματος επί κοντώ για να βελτιώσουν την κιναισθηση, να προάγουν την κινητική μάθηση και να αυξήσουν τη δύναμη και την εκρηκτικότητα σε συγκεκριμένες κινήσεις του αγωνίσματος. Παρά την ευρεία χρήση μέσων της ενόργανου γυμναστικής στην προπόνηση του άλματος επί κοντώ, δεν υπάρχουν πολλές πληροφορίες για τη συμβολή της προπόνησης αυτής στην τελική επίδοση στο άλμα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ποσοτικοποίηση της συμβολής της προπόνησης με μέσα της ενόργανου γυμναστικής στην επίδοση στο άλμα επί κοντώ. Στην έρευνα συμμετείχαν 30 αθλητές και αθλήτριες του άλματος επί κοντώ (αθλητές: n=17, ηλικία: 19.6±4.7 έτη, βάρος: 69.8±10.7 kg, ύψος: 177±7cm, επίδοση: 4.35±0.81 m , αθλήτριες: n=13, ηλικία: 16.7±2.5 έτη, βάρος: 53.4±5.7 kg, ύψος: 166±6cm, επίδοση: 3.26±0.68 m). Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε σταθμισμένο ερωτηματολόγιο από το οποίο προέκυψε η αναλυτική ενασχόληση των αθλητών/τριών με προπονητικά μέσα προερχόμενα από την ενόργανη γυμναστική (π.χ. μονόζυγο, δίζυγο, κρίκοι, ασκήσεις εδάφους, κλπ). Για την ανάλυση της σχέσης μεταξύ μεταβλητών, χρησιμοποιήθηκαν η απλή συσχέτιση (Pearson product moment correlation) και η διαδοχική πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (stepwise multiple linear regression). Για τη σύγκριση μεταξύ των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε το τεστ χ^2 (chi square). Όλοι ανεξαιρέτως οι αθλητές/τριες χρησιμοποιούσαν το μονόζυγο με κύριες ασκήσεις τις αιωρήσεις διαφόρων τύπων και τις ανατροπές. Βρέθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της επίδοσης και της χρήσης ασκήσεων στους κρίκους, στο έδαφος και με σχοινί ($r=0.31-0.46$, $p<0.05-0.02$). Από το σύνολο των αθλητών το 23%, το 30% και το 23% δεν χρησιμοποιούσαν στην προπόνησή τους καθόλου ασκήσεις με κρίκους, δίζυγο και τραμπολίνο, αντίστοιχα. Η προπόνηση με μέσα της ενόργανου γυμναστικής γίνονταν από τους περισσότερους αθλητές (43%) κατά τη διάρκεια της ειδικής προετοιμασίας. Η διαδοχική πολλαπλή παλινδρόμηση έδειξε ότι η προπονητική ηλικία μπορεί να προβλέψει την επίδοση κατά ένα σημαντικό βαθμό (προσαρμοσμένο-adjusted $R^2=0.556$), ενώ η προσθήκη των μεταβλητών της προπόνησης με μέσα της ενόργανης (κρίκους, δίζυγο, έδαφος), έχει ως αποτέλεσμα την στατιστικά σημαντική αύξηση του προσαρμοσμένου R^2 από 0.556 σε 0.773, βελτιώνοντας σημαντικά την ακρίβεια της πρόβλεψης. Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι η χρήση μέσων της ενόργανου γυμναστικής στην προπόνηση των αλτών/τριών του άλματος επί κοντώ φαίνεται ότι συμβάλλει σημαντικά στην επίδοση. Οι προπονητές πρέπει να περιλαμβάνουν στην προπόνηση όλα τα διαθέσιμα μέσα της ενόργανου γυμναστικής διότι αυτό φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην επίδοση.

Λέξεις κλειδιά: επί κοντώ, ενόργανη γυμναστική, άλματα

15816

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΥΟ ΕΙΔΩΝ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Σταύρου Β. , Βουτσελάς Β., Κρητικός Α.

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

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

vasileiosstavrou@hotmail.com

DIFFERENCES BETWEEN TWO TYPES OF STARTING IN FIN-SWIMMING HIGH LEVEL ATHLETES

V. Stavrou , V. Voutselas, A. Kritikos

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

Η εκκίνηση είναι σημαντικό κομμάτι της τεχνικής κολύμβησης (TK). Η χρήση μονοπέδλου συχνά δημιουργεί προβλήματα στην ισορροπία των αθλητών στη θέση εκκίνησης. Η εκκίνηση στην TK γίνεται με λαβή λόγω της χρήσης μονοπέδλου. Η επιτυχία της εκκίνησης εξαρτάται από την γρήγορη διαδοχή της μιας κίνησης-φάσης στην άλλη. Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει και να αξιολογήσει τις δύο τεχνικές εκκίνησης. την εκκίνηση με λαβή (ΕΛ) και την ερευνητική εκκίνηση (ΕΕ), όπου τα χέρια τοποθετούνται επάνω στο μονοπέδλο στο ύψος των μεταταρσίων και να διαπιστωθεί η αποτελεσματικότητά τους. Η αποτελεσματικότητα θα εξεταστεί από το μήκος και τη γωνία εισόδου, το χρόνο πτήσης και τη γωνία γόνατος κατά τη φάση ακινητοποίησης στο βατήρα. Στην έρευνα μετείχαν 5 αθλητές υψηλού επιπέδου με ίδια εμπειρία στα δύο είδη εκκίνησης. Η προθέρμανση διήρκεσε 45min. Οι αθλητές εκτέλεσαν πρώτα την ΕΛ κάνοντας από τρεις συνεχόμενες προσπάθειες. Μετά από 48 ώρες εκτέλεσαν τη δεύτερη εκκίνηση (ΕΕ). Ανάμεσα στις προσπάθειες υπήρχε διάλειμμα 5 λεπτών. Στους μετέχοντες καταγράψαμε τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, την ευλυγισία, την ισοκινητική δύναμη και την αλτική ικανότητα. Η λήψη έγινε με ψηφιακή κάμερα Sony (50Hz) Για να εξετάσουμε τις γωνίες τοποθετήσαμε σημάτσες και υπολογίσαμε (V1sports Home 2.0, USA). Για το μήκος εισόδου στο νερό χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό Templo 3.2.166 (Contemplas, Germany). Χρησιμοποιήθηκε ζευγαρωτό (paired t-test) για να εξακριβωθούν διαφορές μεταξύ των μεταβλητών στις δύο προσπάθειες (SPSSinc., Chicago, Illinois, USA). Τα αποτελέσματα εμφάνισαν μεταβολές στο μήκος εισόδου (ΜΕ) στην ΕΕ ως προς την ΕΛ κατά 11.7cm και ήταν στατιστικά σημαντικό. Η γωνία του γόνατος (ΓΓ) στην ΕΕ σε σχέση με την ΕΛ διέφερε κατά 14.3ο και ήταν στατιστικά σημαντικό. Ο χρόνος πτήσης (ΧΠ) στην ΕΕ σε σχέση με την ΕΛ διέφερε κατά 0.26sec και ήταν στατιστικά σημαντικό. Η γωνία εισόδου (ΓΕ) δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά. Η αξιολόγηση έγινε με μεθοδολογία από την κλασική κολύμβηση. Συμπερασματικά διαπιστώνουμε ότι στην ΕΕ το ΜΕ είναι πιο κοντά στο μέσο όρο (3-4m) σύμφωνα με τη βιβλιογραφία. Η διαφορά αυτή οφείλεται στην χρήση μονοπέδλου που το βάρος του και η μορφή του επηρεάζουν αρνητικά τις παραμέτρους της κίνησης. Ο ΧΠ σχετίζεται με το ΜΕ όπου η αύξηση του είναι αποτέλεσμα της μεγαλύτερης διάρκειας ΧΠ. Ο μέσος όρος της ΓΕ στην ΕΕ σε σχέση με την ΕΛ είναι παραπλήσιες και συμφωνούν με τη βιβλιογραφία (30-40ο) για τη ΓΕ στο νερό. Η ΓΓ στην ΕΕ σε σχέση με την ΕΛ είναι πιο κοντά στις γωνίες που παρατηρείται μέγιστη ισομετρική δύναμη των εκτεινόντων μυών του τετρακέφαλου (110-120ο) Οι τιμές της ΕΕ της μελέτης μας είναι πιο κοντά στις τιμές που παρουσιάζονται στη βιβλιογραφία. Η ΕΕ εμφανίστηκε πιο αποτελεσματική στους συγκεκριμένους αθλητές που εξετάσαμε.

* 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: Τεχνική Κολύμβηση, Εκκίνηση, Νεαροί Αθλητές

16866

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ Η ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΣΥΝΤΟΜΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ

Βέζος Ν., Κωστούλας Γ., Τσιαβδαρίδης Γ., Βανταράκης Α., Σωτηρόπουλος Κ., Τουμπέκης Α.

Σχολή Ναυτικών Δοκίμων, Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Δ/Υ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

atoubekis@phed.uoa.gr

THE USE OF ACTIVE OR PASSIVE RECOVERY DURING A SHORT DURATION PERIOD OF HIGH INTENSITY TRAINING ON SWIMMING PERFORMANCE

**N. Vezos, G. Kostoulas, G. Tsiavdaridis, A. Vandarakis, K. Sotiropoulos, A. Toubekis
Hellenic Naval Academy, Hellenic Army Academy, N/A, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., National and Kapodestrian University of Athens, D.P.E.S.S.**

Η εφαρμογή ενεργητικής σε σύγκριση με την παθητική αποκατάσταση μειώνει την απόδοση όταν εφαρμόζεται μεταξύ επαναλαμβανόμενων προσπαθειών μέγιστης έντασης στην κολύμβηση. Η μείωση της απόδοσης είναι πιθανό να οφείλεται σε αυξημένο ενεργειακό κόστος στην διάρκεια της ενεργητικής σε σύγκριση με την παθητική αποκατάσταση. Δεν έχει εξεταστεί εάν το αυξημένο ενεργειακό κόστος στη διάρκεια μιας σειράς επαναλήψεων έχει θετική επίδραση στην απόδοση μετά από μια περίοδο προπόνησης. Σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει την επίδραση της ενεργητικής αποκατάστασης μετά από συστηματική χρήση στη διάρκεια προπόνησης υψηλής έντασης στην απόδοση των κολυμβητών. Δώδεκα κολυμβητές (ηλικία:20,0±1,1 έτη, ύψος:178±6 cm, σωματική μάζα:76,8±7,6 kg) συμμετείχαν στη μελέτη. Χωρισμένοι σε δύο ισοδύναμες ομάδες ολοκλήρωσαν σε διάστημα 17 ημερών δώδεκα προπονήσεις διάρκειας 70-90 λεπτών που περιλάμβαναν 1500μ. διαλειμματικής κολύμβησης με υπομέγιστη ένταση και στη συνέχεια 8 επαναλήψεις 12,5μ., 6-8 επαναλήψεις 25μ. και 2-4 επαναλήψεις 50μ. με μέγιστη ένταση σε μικτό χρόνο διαλλείματος και κολύμβησης 60s, 120s, 240s αντίστοιχα. Στη διάρκεια του διαλλείματος μεταξύ των επαναλήψεων μέγιστης έντασης έξι κολυμβητές κολυμπούσαν με αυτοεπιλεγόμενο ρυθμό (ομάδα ενεργητικής αποκατάστασης: ΕΑ, n=6) και οι υπόλοιποι έξι παρέμειναν ακίνητοι μέσα στο νερό (ομάδα παθητικής αποκατάστασης: ΠΑ, n=6). Πριν την έναρξη και μετά τη λήξη της περιόδου προπόνησης οι κολυμβητές χρονομετρήθηκαν σε αποστάσεις 50, 100, 200, 400μ. ελεύθερο για τον υπολογισμό της κρίσιμης ταχύτητας (KT), κατεγράφη η δύναμη έλξης στη διάρκεια προσδεμένης κολύμβησης (ΔΕ) και η συγκέντρωση γαλακτικού μετά από προσπάθεια 400 μέτρων με ένταση που αντιστοιχεί στο 85% της μέγιστης (La-85%). Μετά από την περίοδο προπόνησης η KT εμφάνισε στατιστικά σημαντική βελτίωση σε σύγκριση με τις αρχικές τιμές χωρίς να εμφανιστεί σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ή αλληλεπίδραση (ΕΑ, 1,077±0,155 έναντι 1,099±0,155 m/s; ΠΑ, 1,056±0,138 έναντι 1,074±0,150 m/s). Οι επιδόσεις στις αποστάσεις 50, 100, 200, 400 μέτρων βελτιώθηκαν σημαντικά μετά από την περίοδο προπόνησης και η ποσοστιαία μεταβολή ήταν μεγαλύτερη στην ΕΑ (ΕΑ, 50μ:2,8±2,3, 100μ:2,9±2,6, 200μ:1,8±0,9, 400μ:2,7±1,6%; ΠΑ, 50μ:1,7±1,2, 100μ:1,2±1,0, 200μ:0,9±1,3, 400μ:1,6±1,5%). Η

* 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.

συγκέντρωση γαλακτικού μετά από την προσπάθεια La-85% και η ΔΕ δεν μεταβλήθηκαν σημαντικά μετά από την περίοδο προπόνησης σε σύγκριση με τις αρχικές τιμές και δεν διέφεραν μεταξύ των ομάδων. Σημαντική βελτίωση της απόδοσης μπορεί να προκληθεί με μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης προπόνηση. Η εφαρμογή ενεργητικής αποκατάστασης είναι πιθανό να βελτιώσει την απόδοση και την ΚΤ. Είναι πιθανό το αυξημένο ενεργειακό κόστος στη διάρκεια της ΕΑ να αυξάνει την προπονητική επιβάρυνση και να προκαλεί ευνοϊκές προσαρμογές σε μέτρια προπονημένους κολυμβητές.

Λέξεις κλειδιά: προπονητική επιβάρυνση, προπόνηση υψηλής έντασης, αποκατάσταση

15915

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΓΩΝΩΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ
Πετρίδου Α. , Τερζόγλου Μ., Μασσαρίδης Α.

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

agaph87@hotmail.com

ANALYSING TABLE TENNIS GAMES IN HIGH LEVEL ATHLETES

A. Petridou , M. Terzoglou, A. Matsaridis

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

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή και η ανάλυση αγώνων επιτραπέζιας αντισφαίρισης αθλητών υψηλού επιπέδου, η καταγραφή έγινε με την βοήθεια της βιντεοανάλυσης. Το δείγμα αποτέλεσαν 7 ομάδες της Α1 Εθνικής κατηγορίας ανδρών, στην κάθε ομάδα συμμετείχαν 3 άντρες όλων των ηλικιών (σύνολο 21). Για την καταγραφή χρησιμοποιήθηκαν δυο κάμερες για 22 παιχνίδια μονού. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν :Το σερβίς επιφέρει άμεσα τους περισσότερους νικητήριους πόντους με ποσοστό 20,7% , με το μακρύ διαγώνιο σερβίς : 32,3% και το κοντό σερβίς στο κέντρο: 14,4%.Τους περισσότερους νικητήριους πόντους κατέκτησε ο σερβίρων εκτελώντας μακρύ διαγώνιο σερβίς με 1 έως 3 εναλλαγές με ποσοστό 53,60% των πόντων. Το forehand και backhand σπιν ήταν σχεδόν πάντα νικητήριο χτύπημα με 73,3% για το σερβίροντα στις 3 και 5 εναλλαγές και για τον αποκρούοντα στις 2 και 4 εναλλαγές. Το καρφί επέφερε μόνο πόντους. Επίσης υπήρχαν λάθη χωρίς πίεση με ποσοστό στο 22,70% . Από την έρευνα συμπεραίνεται ότι το σερβίς είναι το πιο σημαντικό χτύπημα στην επιτραπέζια αντισφαίριση και αυτό αποδεικνύεται από την αναλογία των πόντων που κατακτήθηκαν από το σερβίροντα (53,6%) και από αυτόν που υποδεχόταν (43,5%) .Η αγωνιστική τακτική της επιτραπέζιας αντισφαίρισης είναι σύνθετη. Κάθε παιχνίδι χρειάζεται διαφορετική τακτική αντιμετώπιση. Η συστηματική παρακολούθηση και ανάλυση των χαρακτηριστικών των αγώνων, παρέχει στους προπονητές και στους παίκτες σημαντικά στοιχεία για τον εντοπισμό παραγόντων της τακτικής, οι οποίοι καθορίζουν την έκβαση των πόντων.

Λέξεις κλειδιά: επιτραπέζια αντισφαίριση, ανάλυση αγώνων, table tennis

17211

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ-ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΑΙ ΜΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΝΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ, ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΗΝ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Κυριαλάνης Ε. , Κυριαλάνης Π., Ντάλλας Γ., Φατούρος Ι.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

e-vanki@hotmail.com

DIFFERENCES BETWEEN GYMNASTS, TRAMPOLINE AND NOT SPECIFIC FEMALE ATHLETES IN FLEXIBILITY, AGILITY, AND BALANCE

E. Kirialanis , P. Kirialanis, G. Dallas, I. Fatouros

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., National & Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις διαφορές που υπάρχουν στις ικανότητες της ευκαμψίας, ευκινησίας, ισορροπίας και αίσθησης χώρου σε κορίτσια ηλικίας (9-12) ετών, που ασχολούνται με την ενόργανη γυμναστική (Ε.Γ.), το τραμπολίνο (ΤΡ.) και με κορίτσια που δεν ασχολούνται με κανένα ιδιαίτερο άθλημα (μη αθλούμενα, Μ.Α.). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ως προς την ευκαμψία στην δοκιμασία της δίπλωσης, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων με τα κορίτσια της (Ε.Γ.) να παρουσιάζουν τα καλύτερα αποτελέσματα και ακολουθούν τα κορίτσια του (ΤΡ.). Από τα αποτελέσματα στην ικανότητα της ευκινησίας στην δοκιμασία του παλίνδρομου τεστ των 5 μέτρων, και της δυναμικής ισορροπίας, διαπιστώθηκε ότι τόσο οι αθλήτριες της (Ε.Γ.), όσο και οι αθλήτριες του τραμπολίνο (ΤΡ.) παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα από τις μη αθλούμενες (Μ.Α.). Στην στατική ισορροπία, τόσο στο δεξί όσο και στο αριστερό πόδι τα κορίτσια της ενόργανης γυμναστικής (Ε.Γ.) παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα από τις άλλες δύο ομάδες. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η ενασχόληση με την ενόργανη γυμναστική επιφέρει σημαντικές διαφορές στην ανάπτυξη της ευκαμψίας, της ευκινησίας και των ικανοτήτων της ισορροπίας (δυναμική και στατική). Η ενασχόληση με το τραμπολίνο αυξάνει σε μεγάλο βαθμό την ευκαμψία και την δυναμική ισορροπία. Επίσης αυξάνει την ικανότητα της ευκαμψίας σε μικρότερο όμως βαθμό. Η προπόνηση στο τραμπολίνο δεν φαίνεται να επιδρά σημαντικά στην στατική ισορροπία.

Λέξεις κλειδιά: ευκαμψία, ευκινησία, ισορροπία

17252

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ-ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΑΙ ΜΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΝΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ

Κυριαλάνης Ε. , Κυριαλάνης Π., Ντάλλας Γ., Καμπάς Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

e-vanki@hotmail.com

DIFFERENCES IN STRENGTH, POWER AND SPRINT CHARACTERISTICS BETWEEN FEMALE GYMNASTS TRAMPOLINE FEMALE ATHLETES AND NOT SPECIFIC FEMALE ATHLETES

* 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.

E. Kirialanis , P. Kirialanis, G. Dallas, A. Kambas
University of Thrace, D.P.E.S.S., National & Kapodistrian University of Athens,
D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τις διαφορές που υπάρχουν στις ικανότητες της δύναμης σε κορίτσια ηλικίας 9-12 ετών, που ασχολούνται με την ενόργανη γυμναστική (Ε.Γ.), το τραμπολίνο (ΤΡ.) και με κορίτσια που δεν ασχολούνται με κανένα ιδιαίτερο άθλημα (μη αθλούμενα, Μ.Α.). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα κορίτσια της (Ε.Γ.) ΚΑΙ (ΤΡ.) παρουσίασαν καλύτερα αποτελέσματα στην εκρηκτική δύναμη των κάτω άκρων (κατακόρυφο άλμα και άλμα εις μήκος) από τα (Μ.Α.). Οι διαφορές όμως αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Ως προς την δύναμη των άνω άκρων, και ιδιαίτερα των εκτεινόντων μυών (κάμψεις), και των καμπτήρων μυών (κράτημα στο μονόζυγο με β λαβή), καθώς και στην στατική δύναμη των ραχιαίων μυών, τα κορίτσια της (Ε.Γ.), πέτυχαν στατιστικά σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα από τις άλλες δύο ομάδες, οι οποίες δεν διέφεραν μεταξύ τους στατιστικά σημαντικά. Στην δύναμη των κοιλιακών μυών τα κορίτσια της (Ε.Γ.) και του (ΤΡ) δεν είχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Αντίθετα παρουσίασαν σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα από τα (Μ.Α.) κορίτσια. Ως προς την ταχύτητα των 20 μέτρων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες του (ΤΡ) πέτυχαν τους χειρότερους χρόνους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα η ενασχόληση με την ενόργανη γυμναστική επιφέρει σημαντικές διαφορές στην ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων δύναμης ιδιαίτερα στα άνω άκρα και τον κορμό, καθώς και στην ταχύτητα. Η ενασχόληση με το τραμπολίνο επιδρά θετικά στην δύναμη των ποδιών και των κοιλιακών μυών. Φαίνεται όμως ότι επηρεάζει αρνητικά την ταχύτητα στα 20 μέτρα.

Λέξεις κλειδιά: δύναμη, ταχύτητα, ενόργανη γυμναστική

17305

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-13 ΕΤΩΝ.

Πεντίδης Ν. , Κυριαλάνης Π., Γούργουλης Β., Φατούρος Ι., Παπαδοπούλου Μ.

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

perikamenon@yahoo.gr

COMPARATIVE STUDY OF JUMPING ABILITY, SPEED AND THE EFFECT OF THE AGE TO THE MAIL GYMNASTS AND FOOTBALL PLAYERS 8-13 YEARS OLD

N. Pentidis , P. Kirialanis, V. Gourgoulis, I. Fatouros, M. Papadopoulou

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της αλτικής ικανότητας και της ταχύτητας στην απόσταση των 10 και 30 μέτρων μεταξύ αθλητών ενόργανης γυμναστικής και αθλητών ποδοσφαίρου για να διαπιστωθεί ποιο άθλημα έχει την καλύτερη θετική επίδραση στην αύξηση της αλτικής ικανότητας, της ταχύτητας καθώς και η επίδραση της ηλικίας στην ανάπτυξη των ικανοτήτων αυτών. Στη μελέτη αυτή πήραν μέρος συνολικά 61 άτομα ηλικίας 8-13 ετών, εκ των οποίων 18 αθλητές ενόργανης γυμναστικής, 17 αθλητές ποδοσφαίρου και 26 άτομα τα οποία δεν ασχολούνταν ιδιαίτερα με ένα άθλημα. Η μέτρηση της αλτικής ικανότητας έγινε με BOSCO, ενώ η μέτρηση της ταχύτητας έγινε με φωτοκύτταρα. Αξιολογήθηκαν στο άλμα χωρίς ταλάντευση(sj), στο άλμα με ταλάντευση(cmj) στο οποίο εξετάστηκε το ύψος άλματος, και άλμα βάθους από ύψος 40cm(dj) στο οποίο εξετάστηκαν στοιχεία όπως η ισχύς, η διάρκεια ώθησης και το ύψος άλματος ενώ στην ταχύτητα

* 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.

αξιολογήθηκαν οι επιδόσεις των πρώτων 10 μέτρων και των 30 μέτρων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης βρέθηκε ότι οι αθλητές ενόργανης γυμναστικής σημείωσαν υψηλότερες επιδόσεις από τους αθλητές ποδοσφαίρου στο άλμα χωρίς ταλάντευση(sj) και στο άλμα με ταλάντευση(cmj). Επίσης τα ίδια αποτελέσματα παρουσιάστηκαν και στην ταχύτητα των 10m και 30m πλην του άλματος βάθους 40cm(dj) στο οποίο παρατηρήθηκε ότι οι αθλητές του ποδοσφαίρου παρουσίασαν υψηλότερες επιδόσεις, όσον αφορά την ισχύ και την διάρκεια ώθησης ενώ στο ύψος τις ίδιες κατηγορίας δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Διαπιστώθηκε επίσης ότι η ηλικία των αθλητών επιδρά σημαντικά στην ταχύτητα 10m και 30m αλλά και στην αλτική ικανότητα που αφορούσε το άλμα χωρίς ταλάντευση(sj) και στο άλμα βάθους από ύψος 40cm (dj).

Λέξεις κλειδιά: ενόργανη γυμναστική, ποδόσφαιρο, αλτική ικανότητα

17325

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΟΡΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-13 ΕΤΩΝ.

Πεντίδης Ν. , Κυριαλάνης Π., Γούργουλης Β., Φατούρος Ι., Παπαδοπούλου Μ.

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

perikamenon@yahoo.gr

COMPARATIVE STUDY OF TORSO STRENGTH AND FLEXIBILITY IN ARTISTIC GYMNASTS AND FOOTBALL ATHLETES 8-13 YEARS OLD.

N. Pentidis , P. Kirialanis, V. Gourgoulis, I. Fatouros, M. Papadopoulou

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

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η σύγκριση της δύναμης κορμού και της ευκαμψίας μεταξύ αθλητών ενόργανης γυμναστικής και αθλητών ποδοσφαίρου για να διαπιστωθεί ποιο άθλημα έχει την καλύτερη θετική επίδραση στην δύναμη κορμού, της ευκαμψίας και η επίδραση της ηλικίας στην ανάπτυξη των ικανοτήτων αυτών που προαναφέρθηκαν. Στη μελέτη αυτή πήραν μέρος συνολικά 61 άτομα ηλικίας 8-13 ετών, εκ των οποίων οι 18 αθλητές ήταν της ενόργανης γυμναστικής, οι 17 αθλητές ήταν του ποδοσφαίρου και 26 άτομα τα οποία δεν ασχολούνταν ιδιαίτερα με ένα άθλημα. Η μέτρηση της ευκαμψίας πραγματοποιήθηκε με την δοκιμασία δίπλωσης του κορμού (sit and reach) , ενώ η μέτρηση δύναμης κορμού έγινε με το δυναμόμετρο κορμού. Αξιολογήθηκαν: η κινητικότητα της άρθρωσης του ισχίου και της οσφυϊκής μοίρας. Ως προς την δύναμη κορμού αξιολογήθηκε η μέγιστη τιμή των κλών που μπορεί να σηκώσει το άτομο σε χρόνο των 10 sec. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης, διαπιστώθηκε ότι οι αθλητές της ενόργανης γυμναστικής σημείωσαν υψηλότερες επιδόσεις από τους αθλητές του ποδοσφαίρου, τόσο στην ευκαμψία(ενόργανη: 21,774+/-1,506, ποδόσφαιρο: 17,823+/-1,416, μη ασκούμενοι: 9,276+/-1,385) όσο και στην δύναμη κορμού(ενόργανη: 62,345+/-3,677, ποδόσφαιρο: 60,566+/-3,457, μη ασκούμενοι: 40,624+/-3,381). Διαπιστώθηκε επίσης ότι η ηλικία επιδρά σημαντικά στην δύναμη κορμού ($F=10,568$, $p=,000$) καθώς και την ευκαμψία ($F=2,473$, $p=,038$) των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: ενόργανη γυμναστική, ποδόσφαιρο, ευκαμψία

* 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.

17367

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΣΕ ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΜΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ.

**Παπαδοπούλου Μ., Κυριαλάνης Π., Γούργουλης Β., Φατούρος Ι., Πεντίδης Ν.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

mara19kom@hotmail.com

EVALUATION OF THE FLEXIBILITY AND MOBILITY LEVELS OF THE JOINTS IN CHILDHOOD AMONG MALE AND FEMALE NON COMPETITIVE ARTISTIC GYMNASTS AND PERSONS WITHOUT TRAINING EXPERIENCE.

**M. Papadopoulou , P. Kirialanis, V. Gourgoulis, I. Fatouros, N. Pentidis
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση της ευκαμψίας και το εύρος κινητικότητας των αρθρώσεων αθλητών και αθλητριών της μη αγωνιστικής Ενόργανης Γυμναστικής και παιδιών που δεν είχαν προπονητική εμπειρία σε κάποιο συγκεκριμένο άθλημα, για να διαπιστωθεί η επίδραση του φύλου και της άθλησης στις συγκεκριμένες ικανότητες. Στην μελέτη πήραν μέρος συνολικά 40 άτομα, εκ των οποίων 10 αθλητές και 10 αθλήτριες της μη αγωνιστικής Ενόργανης Γυμναστικής και 10 αγόρια και 10 κορίτσια που δεν είχαν προπονητική εμπειρία σε κάποιο συγκεκριμένο άθλημα ηλικίας 7-11. Η μέτρηση και η αξιολόγηση της ευκαμψίας της άρθρωσης του ισχίου και της οσφυϊκής μοίρας χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία δίπλωσης του κορμού (sit and reach), ενώ η μέτρηση του εύρους κινητικότητας των αρθρώσεων πραγματοποιήθηκε με γωνιόμετρο. Αξιολογήθηκαν: η κινητικότητα της άρθρωσης του ισχίου και της οσφυϊκής μοίρας, η κινητικότητα της άρθρωσης του ισχίου, των ώμων και νωτιαίας δεξιάς και αριστερής πλευράς σε σημείο κάμψης και έκτασης κάθε μιας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις βρέθηκε ότι οι αθλητές και οι αθλήτριες της μη αγωνιστικής Ενόργανης Γυμναστικής επέτυχαν σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις στην δίπλωση κορμού(Ενόργανη: Αγόρια 17,400+/-1,638, Κορίτσια 21,250+/- 1,638 και Άτομα χωρίς προπονητική εμπειρία: Αγόρια 12,800+/- 1,638 Κορίτσια 12,950+/-1,638) και στο εύρος κινητικότητας των αρθρώσεων που προαναφέραμε (Ενόργανη Όμοι Έκταση Δεξί και Αριστερό 62,2+/-2,241 Άτομα χωρίς προπονητική εμπειρία 57,275+/- 2,241) (Ενόργανη Νωτιαία Δεξί και Αριστερό 120,825+/-3,926 Άτομα χωρίς προπονητική εμπειρία 91,675+/-3,926)(Ενόργανη Όμοι Κάμψη Αριστερό και Δεξί 155,100+/-3,228 Άτομα χωρίς προπονητική εμπειρία 126,175+/-3,228)(Ενόργανη Ισχίο Κάμψη Αριστερό και Δεξί 108,900+/-3,959 Άτομα χωρίς προπονητική εμπειρία 91,725+/-3,959)(Ενόργανη Ισχίο Έκταση Αριστερό και Δεξί 21,500+/-1,676 Άτομα χωρίς προπονητική εμπειρία 13,775+/-1,676) , απ' ότι τα αγόρια και τα κορίτσια που δεν έχουν προπονητική εμπειρία σε κάποιο συγκεκριμένο άθλημα. Διαπιστώθηκε επίσης ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Επίσης δεν διαπιστώθηκε ανισορροπία ως προς την κινητικότητα στις αρθρώσεις των δύο πλευρών (δεξιάς και αριστερής πλευράς).

Λέξεις κλειδιά: ευκαμψία , κινητικότητα αρθρώσεων, ενόργανη γυμναστική