



Θεματική Ενότητα: 1^ο Συμπόσιο Ελληνικής Εταιρείας Προπονητικής Αναρτημένες Ανακοινώσεις 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: 1st Symposium of the Hellenic Society of Training & Coaching Poster Presentations of the 20th International Congress on Physical Education & Sport

15947

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΛΤΗΡΑ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ
Μιχαλογλου Κ., Πυλιανίδης Θ., Μαντζουράνης Ν., Αγγελούσης Ν., Κέλλης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
kostas_13_1966@hotmail.com

EVALUATION OF ARMS' STRENGTH TRAINING PROTOCOL IN FEMALES WITH THE USE OF SHAKE WEIGHT™

K. Michaloglou, T. Pilianidis, N. Mantzouranis, N. Aggeloussis, S. Kellis
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Aristotle University of Thessaloniki

Οι επιστήμονες της προπονητικής τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιούν εξειδικευμένο εξοπλισμό που αποτελεσματικά και με ασφάλεια βελτιώνει την ανθρώπινη απόδοση. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αξιολογήσει τις προσαρμογές της δύναμης των άνω άκρων ενός προγράμματος άσκησης με την χρήση του αλτήρα αδράνειας. Το δείγμα μελέτης αποτέλεσαν 26 μέτρια γυμνασμένες γυναίκες που χωρίστηκαν τυχαία σε 2 ομάδες. Η ομάδα άσκησης (n=13) ηλικίας 21.7±0.3 ετών πραγματοποίησε 18 συνεχόμενες προπονήσεις με αλτήρα αδράνειας (non-motorized ShakeWeight™) ενώ η ομάδα ελέγχου (n=13) ηλικίας 20.1±2.3 ετών δεν έκανε καμία αθλητική δραστηριότητα. Σε κάθε προπονητική συνεδρία της ομάδας άσκησης γίνονταν 2 ασκήσεις ενδυνάμωσης των άνω άκρων μέγιστης έντασης και διάρκειας 15s επί 4 σετ η κάθε άσκηση. Στο σύνολο του δείγματος έγινε δυναμομέτρηση (hand grip strength) καθώς και μέτρηση της περιμέτρου των πήχη και βραχίονα (forearm & arm girth) στο χέρι προτίμησης της κάθε συμμετέχουσας στη μελέτη με την έναρξη και στο τέλος του προγράμματος άσκησης. Η αξιολόγηση των συνεχών μεταβλητών «δυναμομετρήση» και «περίμετροι» ως προς τον παράγοντα «μέτρηση» (αρχική-τελική) έγινε με τον έλεγχο t δυο δειγμάτων σχετικών τιμών (paired-samples t-test). Το αριθμητικό μέτρο της συσχέτισης των παραπάνω μεταβλητών και για τις δυο ομάδες (άσκησης-ελέγχου) αξιολογήθηκε σε ζευγαρωτή ανάλυση (bivariate) με το συντελεστή συσχέτισης του Pearson. Η στάθμιση των δεδομένων, ο έλεγχος κανονικότητας των μεταβλητών και η επαγωγική στατιστική επεξεργασία έγινε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος IBM SPSS 19. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι μόνο στις συμμετέχουσες της ομάδας άσκησης στο χέρι προτίμησης οι μέσες τιμές στην τελική χειροδυναμομέτρηση ήταν σημαντικά καλύτερες (18.65±3.1kg) έναντι των αρχικών τιμών (15.77±4.5kg). Παράλληλα, η ανάλυση συσχέτισης κατέγραψε στην ομάδα άσκησης υψηλούς συντελεστές ανάμεσα στις τιμές της τελικής χειροδυναμομέτρησης και στις περιμέτρους πήχη και βραχίονα του χεριού. Αντίθετα με τα παραπάνω, στις γυναίκες της ομάδας ελέγχου δεν καταγράφηκε βελτίωση σε κανένα από τους μετρήσιμους παράγοντες της μελέτης. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή καταγράφει ότι ο αλτήρας αδράνειας είναι μια αποτελεσματική συσκευή που αυξάνει τη μυϊκή δύναμη προκαλώντας παράλληλα και μια σημειακή υπερτροφία του άνω άκρου σε γυναίκες. Το παραπάνω εύρημα σε συνδυασμό με άλλα πρωτόκολλα μυϊκής ενδυνάμωσης μπορεί να έχει πολλές εφαρμογές κυρίως σε αθλήματα που η δύναμη των άνω άκρων είναι σημαντικός παράγοντας αγωνιστικής απόδοσης.

Λέξεις κλειδιά: προπόνηση, αδράνεια, άνω άκρα

16002

Η ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΜΕ ΑΜΦΙΠΛΕΥΡΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΟΛΟΣΩΜΗ ΔΟΝΗΣΗ, ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ

Ρούσσοσ Α., Καρατράντου Κ., Βασιλοπούλου Θ., Χάνου Κ., Γεροδήμος Β.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

kokratr@pe.uth.gr

THE ACUTE EFFECTS OF SIDE TO SIDE AND VERTICAL SIMULTANEOUS WHOLE-BODY VIBRATION ON FLEXIBILITY AND VERTICAL JUMPING ABILITY

A. Roussos, K. Karatrantou, T. Vasilopoulou, K. Chanou, V. Gerodimos

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

Η άσκηση με ολόσωμη δόνηση είναι μια εναλλακτική μορφή άσκησης, που χρησιμοποιείται τόσο για τη βελτίωση φυσικών ικανοτήτων όσο και για την πρόληψη και αντιμετώπιση παθήσεων και τραυματισμών. Η αποτελεσματικότητα της άσκησης με ολόσωμη δόνηση στον ανθρώπινο οργανισμό επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες (τρόπος μεταφοράς δόνησης: αμφίπλευρα ή κατακόρυφα, χαρακτηριστικά δόνησης: συχνότητα, εύρος μετατόπισης), οι οποίοι δεν έχουν πλήρως αποσαφηνιστεί. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκρίνει την άμεση επίδραση της άσκησης, με αμφίπλευρη και κατακόρυφη ολόσωμη δόνηση, στην κινητικότητα και την κατακόρυφη αλτικότητα νεαρών γυναικών. Στη μελέτη έλαβαν μέρος εθελοντικά 60 νεαρές φυσικά δραστήριες γυναίκες (ηλικία: 20.30 ± 1.90 ετών, σωματική μάζα: 59.28 ± 7.41 kg, ανάστημα: 1.66 ± 0.06 m), οι οποίες χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες: ομάδα άσκησης με αμφίπλευρη δόνηση (ΟΔ1), ομάδα άσκησης με κατακόρυφη δόνηση (ΟΔ2) και ομάδα ελέγχου (ΟΕ). Τα πρωτόκολλα άσκησης πραγματοποιήθηκαν σε πλατφόρμες ολόσωμης δόνησης: Galileo Fitness, και Power Plate, για την ομάδα αμφίπλευρης και κατακόρυφης δόνησης, αντίστοιχα. Τα πρωτόκολλα ολόσωμης δόνησης (αμφίπλευρη και κατακόρυφη) περιλάμβαναν τα εξής στοιχεία επιβάρυνσης: διάρκεια 6min, εύρος μετατόπισης 4-6mm και συχνότητα 30Hz. Οι συμμετέχουσες στέκονταν όρθιες πάνω στην πλατφόρμα με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα (10ο). Στην ΟΕ δεν εφαρμόστηκε δόνηση. Η κινητικότητα (sit-and-reach test) και η κατακόρυφη αλτικότητα (άλμα από ημικάθισμα, και άλμα με αντίθετη κίνηση) των νεαρών γυναικών αξιολογήθηκαν πριν και αμέσως μετά το πέρας των πρωτοκόλλων (ολόσωμης δόνησης και ελέγχου). Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με δύο παράγοντες (ομάδα x χρόνος, 3×2), με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα «χρόνος», καθώς και ο μαθηματικός τύπος του Tukey ως κριτήριο post-hoc σύγκρισης, όπου αυτό ήταν απαραίτητο. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων «ομάδα» και «χρόνος» στην κινητικότητα. Στις ΟΔ1 και ΟΔ2 παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση, της κινητικότητας, μετά το πέρας των πρωτοκόλλων άσκησης. Ωστόσο δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ΟΔ1 και ΟΔ2 σε καμία από τις μετρήσεις. Αντίθετα, στην ΟΕ δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της πρώτης (30.38 ± 5.72 cm) και της δεύτερης (30.63 ± 5.59 cm) μέτρησης. Όσον αφορά στην κατακόρυφη αλτικότητα δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ούτε μεταξύ των ομάδων ούτε μεταξύ των μετρήσεων. Συμπερασματικά, η άσκηση με ολόσωμη δόνηση αυξάνει την κινητικότητα νεαρών γυναικών. Ωστόσο το μέγεθος της αύξησης αυτής δεν επηρεάζεται από τον τρόπο μεταφοράς της δόνησης στο ανθρώπινο σώμα, όταν η ένταση και η διάρκεια της άσκησης είναι η ίδια. Τέλος, τόσο η αμφίπλευρη όσο και η κατακόρυφη ολόσωμη δόνηση (συχνότητας 30Hz, εύρους μετατόπισης 4-6mm, διάρκειας 6min) δεν επηρεάζουν την κατακόρυφη αλτικότητα νεαρών γυναικών.

Λέξεις κλειδιά: ευκαμψία, ευλυγισία, ισχύς

16217

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΡΟΜΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Κεσόγλου Ι., Ζαχαρόγιαννης Ε., Σμυρνιώτου Α.

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

ikeso@phed.uoa.gr

THE RELATIONSHIP OF MAXIMUM RUNNING VELOCITY AND SPECIFIC ENDURANCE IN SOCCER

I. Kesoglou, E. Zacharogiannis, A. Smirniotou

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

Το μεγαλύτερο ποσοστό της διάρκειας ενός ποδοσφαιρικού αγώνα (80-90%) χαρακτηρίζεται από χαμηλή έως μέτρια ένταση ενώ το 10-20% αποδίδεται σε δραστηριότητες υψηλής έντασης. Η απόδοση στο άθλημα του ποδοσφαίρου σχετίζεται τόσο με την αερόβια όσο και την αναερόβια ικανότητα όπως η δρομική ταχύτητα. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνήσει την σχέση της απόδοσης στο υπαίθριο τεστ ειδικής αντοχής (παλίνδρομο Yo-Yo intermittent recovery test level 1) με τη μέγιστη δρομική ταχύτητα (30m με αρχική ταχύτητα) αθλητών

ποδοσφαίρου. 26 ημι-επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (Ηλικία: 24 ± 5 , Βάρος: $70.3 \pm 8\text{kg}$, Ύψος: $172\text{cm} \pm 12$, Ποσοστό λίπους: $11.4\% \pm 3$) συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα πριν την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου. Ο χρόνος στα 30m με αρχική ταχύτητα αξιολογήθηκε με τη χρήση φωτοκυττάρων (Polifemo, Microgate). Το παλίνδρομο τεστ (Yo-Yo intermittent recovery test level 1) απαιτεί τρέξιμο επαναλαμβανόμενων 40m ($2 \times 20\text{m}$) με αυξανόμενη ταχύτητα (μέσω ηχητικού σήματος) και 10 δευτερόλεπτα διάλειμμα ανά 40m. Η απόδοση στο ειδικό παλίνδρομο τεστ αξιολογήθηκε από το σύνολο της απόστασης που διανύθηκε από τους δοκιμαζόμενους μέχρι το σημείο που δεν ήταν δυνατόν να ακολουθήσουν τον ρυθμό του ηχητικού σήματος για δεύτερη φορά. Ο συντελεστής συσχέτισης r- Pearson χρησιμοποιήθηκε για την ερμηνεία της σχέσης του παλίνδρομου τεστ με την μέγιστη δρομική ταχύτητα ($\alpha=0.05$). Ο μέσος όρος των επιδόσεων στο παλίνδρομο τεστ ήταν $1907\text{m} \pm 294$ (σύμφωνα με την βιβλιογραφία αποτελεί επίδοση επαγγελματιών ποδοσφαιριστών). Σε συνάρτηση με τον μέσο όρο των επιδόσεων στα 30m ($3.59\text{s} \pm 0.17$) με αρχική ταχύτητα, ο συντελεστής συσχέτισης r-Pearson παρουσίασε χαμηλή συσχέτιση ($r=0.18$, $p>0.05$). Το παλίνδρομο τεστ είναι μια διαδικασία αξιολόγησης της ειδικής αντοχής (με ενεργοποίηση και της αερόβιας παραγωγής ενέργειας) στο ποδόσφαιρο, ενώ τα 30m με αρχική ταχύτητα είναι κριτήριο αξιολόγησης της μέγιστης δρομικής ταχύτητας, αποτελώντας μια αναερόβια αγαλακτική διαδικασία. Στην τρέχουσα μελέτη διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ μέγιστης ταχύτητας και ειδικής αντοχής σε ημι-επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Η χαμηλή συσχέτιση πιθανολογείται ότι σχετίζεται με τη διαφοροποίηση του κυρίαρχου μηχανισμού παραγωγής ενέργειας για κάθε τεστ που χρησιμοποιήθηκε. Επειδή οι απαιτήσεις στο σύγχρονο ποδόσφαιρο σχετίζονται με υψηλή αντοχή και ταχύτητα, περαιτέρω έρευνα χρειάζεται για τη διερεύνηση της σχέσης αλλά και για την αλληλεπίδραση της μέγιστης ταχύτητας και της αντοχής στο ποδόσφαιρο.
Λέξεις κλειδιά: δρομική ταχύτητα, ειδική αντοχή, ποδόσφαιρο

16239

ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΙΝ ΤΟ 'ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΕΙΣ'

Σμυρνιώτου Α., Κατσιάκας Χ., Παραδείσης Γ., Αργειτάκη Π., Μπακάλης Α., Ζαχαρόγιαννης Η.

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

asmirn@phed.uoa.gr

THE ACUTE EFFECT OF MECHANICAL NEUROMUSCULAR ACTIVATION BEFORE THE 'ON YOUR MARKS' SIGNAL

A. Smirmiotou, C. Katsikas, G. Paradeisis, P. Argeitaki, A. Bacalis, E. Zacharogiannis

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

Μια 'ιδανική' εκκίνηση στα σπριντ εξαρτάται από την αντίδραση στο ακουστικό ερέθισμα αλλά και από τη δράση εκκίνησης – εφαρμογή 'εκρηκτικής δύναμης' και έξοδο από τις βάσεις στήριξης. Η αποτελεσματικότητά της απαιτεί αυξημένη νευρομυϊκή ενεργοποίηση και αξιολογείται μέσω του χρόνου αντίδρασης και της απόδοσης στους αρχικούς διασκελισμούς. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης εξειδικευμένων νευρομυϊκών ερεθισμάτων (δόννηση), ως επιπρόσθετη και άμεση ενεργοποίηση, στο χρόνο αντίδρασης και την επίδοση έως τα 5 μ. 16 αθλητές, που δεν ήταν δρομείς ταχύτητας. Ο Μ.Ο. ηλικίας, ύψους, βάρους ήταν: $22(\pm 2.3)$ έτη, $175.5(\pm 3.5)\text{cm}$, $73.5(\pm 5.3)\text{kg}$ συμμετείχαν στην έρευνα. Ο χρόνος αντίδρασης (RT- msec , ReactTime ,Lynx) και οι επιδόσεις στα 2.5μ. και 5μ. (sec- φωτοκύτταρα, Polifemo ,Microgate) αξιολογήθηκαν με τυχαία σειρά σε 2 διαφορετικές ημέρες και σε 2 πειραματικές συνθήκες: 1. Χωρίς καμιά 'συμπληρωματική' ενεργοποίηση και 2. με μηχανική ενεργοποίηση μέσω εφαρμογής δόννησης (Power Plate, 30Hz, 2.5mm) ακριβώς πριν την είσοδο του δοκιμαζόμενου στον βατήρα εκκίνησης. Οι δοκιμαζόμενοι δέχονταν την άμεση εφαρμογή δόννησης όντας επάνω στην πλατφόρμα σε θέση ημικαθίσματος, σε γωνίες γονάτων 90 για το εμπρός και 120 για το πίσω πόδι σε μια προσπάθεια προσομοίωσης εκκίνησης, για 3 sec. Το πρωτόκολλο 'προθέρμανσης' ήταν το ίδιο για όλους, διαρκούσε 30 min και περιελάμβανε τρέξιμο υπομέγιστης έντασης, δυναμικές διατάσεις και τις καθιερωμένες ειδικές ασκήσεις νευρομυϊκής συναρμογής. Για τη σύγκριση της απόδοσης (RT, 2,5 και 5μ.) με και χωρίς δόννηση χρησιμοποιήθηκε ANOVA με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Έγινε post-hoc ανάλυση κατά Bonferroni. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν σημαντική επίδραση στον RT και στα 2,5 μ., ως αποτέλεσμα των διαφορετικών συνθηκών ενεργοποίησης. Συγκεκριμένα, η ενεργοποίηση μέσω της δόννησης παρουσίασε μείωση του RT και αύξηση της επίδοσης στα 2.5μ. Στην παρούσα μελέτη διαπιστώθηκε ότι η νευρομυϊκή ενεργοποίηση η οποία προκλήθηκε μέσω της δόννησης είχε θετική επίδραση τόσο στον χρόνο αντίδρασης όσο και στην επίδοση στα 2,5 μ., η οποία δεν παρατηρήθηκε στα 5 μ. Πιθανολογείται ότι οι άμεσες μηχανικές δονήσεις, όπως αυτές προκλήθηκαν μέσω της πλατφόρμας δόννησης, προκάλεσαν την άμεση προσαρμογή του νευρομυϊκού συστήματος αυξάνοντας τη δραστηριοποίηση και απόδοσή του. Πριν την εκκίνηση προτείνεται να εκτελούνται συγκεκριμένες

ασκήσεις - κινήσεις που να προκαλούν έντονη και άμεση νευρομυϊκή ενεργοποίηση συμβάλλοντας στην αύξηση της ισχύος των κάτω άκρων με σκοπό τη βελτίωση της ικανότητας για 'γρήγορη αντίδραση και μετακίνηση' ενός δρομέα ταχύτητας.

Λέξεις κλειδιά: neuromuscular activation - νευρομυϊκή ενεργοποίηση, reaction time - χρόνος αντίδρασης, vibration - δόνηση

16531

ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΚΑΤΩΦΛΙ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ. ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Σιούτας Κ., Δαλαμήτρος Α., Τσαλής Γ., Κέλλης Σ.

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

dalammi@phed.auth.gr

VENTILATORY AND LACTATE THRESHOLD IN SWIMMING. RELATION BETWEEN FIELD AND LABORATORY MEASUREMENTS

K. Sioutas, A. Dalamitros, G. Tsalis, S. Kellis

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

Η ένταση κατά τη διάρκεια μιας προοδευτικά αυξανόμενης προσπάθειας στην οποία παρατηρείται μεγαλύτερη ενεργοποίηση του αναερόβιου μηχανισμού παραγωγής ενέργειας αναφέρεται ως αναερόβιο κατώφλι. Καθορίζεται ως το σημείο όπου διαπιστώνεται η μη γραμμική αύξηση του πνευμονικού αερισμού (αναπνευστικό κατώφλι) ή η απότομη αύξηση του Γαλακτικού Οξέος στο αίμα (γαλακτικό κατώφλι). Ο υπολογισμός του γαλακτικού κατωφλιού με τη μέθοδο των προοδευτικά αυξανόμενων δοκιμασιών στο άθλημα της κολύμβησης αποτελεί μια αξιόπιστη και πρακτική δοκιμασία ελέγχου της προόδου και πρόβλεψης της απόδοσης των αθλητών, με το μειονέκτημα πως η εκτέλεσή της κρίνεται χρονοβόρα και μη αναίμακτη. Σκοπός της παρούσας πιλοτικής έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης του γαλακτικού κατωφλιού, όπως υπολογίζεται με τη δοκιμασία 5x200m κολύμβησης και του αναπνευστικού κατωφλιού με την άσκηση στο χειροκυκλοεργόμετρο με τη μέθοδο του αναπνευστικού ισοδύναμου του O₂. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 5 πρώην αθλητές κολύμβησης (ηλικία 21.80±0.44έτη, προπονητική ηλικία 11.20±3.03έτη, ανάστημα 178.04±6.05cm., σωματικό βάρος 77.12±6.95kg, Vo_{2max} 37.57±3.88ml/kg/min, ποσοστό σωματικού λίπους 12.44±1.67). Για τον προσδιορισμό του αναπνευστικού κατωφλιού χρησιμοποιήθηκε το χειροκυκλοεργόμετρο Monark (894 E), τροποποιημένο για την κολυμβητική κίνηση, συνδεδεμένο με εργοσπιρόμετρο με τη μέθοδο breath by breath, ενώ για τον καθορισμό του γαλακτικού κατωφλιού χρησιμοποιήθηκε αυτόματη πιπέτα αναρρόφησης και η μέθοδος της φασματοφωτομετρίας. Για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και ο συντελεστής συσχέτισης κατά Spearman. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο p<0.05. Η στατιστική ανάλυση δεν έδειξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών (r=,188, p<.05). Ο υπολογισμός του αναπνευστικού κατωφλιού εργαστηριακά με τη χρήση του χειροκυκλοεργόμετρου δε φαίνεται να σχετίζεται με τον υπολογισμό του γαλακτικού κατωφλιού στο χώρο προπόνησης στο άθλημα της κολύμβησης. Η ολοκλήρωση της έρευνας αναμένεται να μας δώσει πιο αξιόπιστα αποτελέσματα αναφορικά με την εργαστηριακή μέτρηση προσδιορισμού του αναερόβιου κατωφλιού στην κολύμβηση.

Λέξεις κλειδιά: Αναπνευστικό κατώφλι, Γαλακτικό κατώφλι, Κολύμβηση

16959

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΚΑΙ ΜΕΛΕΤΗ ΕΠΙΡΡΟΗΣ ΕΙΔΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ ΣΕ ΑΡΧΑΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μαρτινίδης Κ., Πυλιανίδης Θ., Πετροπουλάκου Ε., Αγγελούσης Ν., Δαστερίδης Γ.

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

kmartini@phyed.duth.gr

COMPERATIVE ANALYSIS OF POLE VAULT TECHNIQUE PERFORMANCE AND RELATIVE STUDY OF SPECIFIC AFFECTING PARAMETERS IN DEBUTANT FEMALE ATHLETES OF DIFFERING AGE SPAN

K. Martinidis, T. Pilianidis, E. Petropoulakou, N. Aggeloussis, G. Dasteridis

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

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν να εκτιμηθεί η επίδραση επιλεγμένων παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και της προηγούμενης σχέσης με την ενόργανη γυμναστική στην εκμάθηση της τεχνικής του άλματος επί κοντώ, καθώς

επίσης η διαφοροποίηση της συνεισφοράς αυτής των ανωτέρω παραγόντων αναφορικά με ασκούμενες σε ηλικιακή απόσταση μεταξύ τους. Το δείγμα αποτέλεσαν 12 ($n=12$) άτομα, που επελέγησαν από δύο ηλικιακά φάσματα: 6 φοιτήτριες του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ., ηλικίας $19,33\pm 1,03$ ετών (ΟΜΑΔΑ 1) και 6 αρχάριες αθλήτριες, ηλικίας $12,42\pm 0,38$ ετών (ΟΜΑΔΑ 2). Αξιολογήθηκαν η αλτική δύναμη και η ταχύτητα με 3 κινητικά τεστ, καθώς και η εμπειρία στην ενόργανη γυμναστική (ειδική συναρμογή) μέσα από την ποιότητα εκτέλεσης 5 χαρακτηριστικών ασκήσεων εδάφους. Οι τρεις από τις έξι αθλήτριες κάθε ομάδας είχαν υψηλότερη βαθμολογία από τις υπόλοιπες στις ασκήσεις. Ακολούθησε πρόγραμμα διάρκειας 2 εισαγωγικών και 6 κύριων εβδομάδων, που περιελάμβανε 12 προπονήσεις εκμάθησης της τεχνικής με τη μερική μέθοδο. Με το τέλος του κύκλου εξάσκησης πραγματοποιήθηκε βιντεοσκόπηση αλμάτων των αθλητριών και βαθμολόγηση, σε επταβάθμια κλίμακα, των επί μέρους φάσεων της τεχνικής με τη μέθοδο της παρατήρησης. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικά τεστ (Kruskal Wallis), με το πρόγραμμα S.P.S.S. για WINDOWS. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στην ανταπόκριση των ατόμων αναφορικά με τον παράγοντα της ηλικίας. Συνολικά, ο παράγοντας της Φ.Κ. επιδρά στο καλύτερο λύγισμα ($p<0.05$), ενώ αυτός της ειδικής συναρμογής, εκτός από το λύγισμα ($p<0.05$), επηρεάζει θετικά και την πρώτη φάση της διείδυσης ($p<0.05$). Συμπερασματικά, στα πρώτα βήματα της εκμάθησης του αγωνίσματος, η εμπειρία από την ενόργανη γυμναστική έχει πρωταρχική σημασία για τη διαμόρφωση της τεχνικής του άλματος.

Λέξεις κλειδιά: άλμα επί κοντώ, αθλήτριες, φυσική κατάσταση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 20ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 20th ICPES