



Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων Αναρτημένες Ανακοινώσεις 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Coaching of Team Sports Poster Presentations of the 20th International Congress on Physical Education & Sport

16556

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΕΩΣ ΚΑΙ 72 ΩΡΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Καλλίνης Κ., Ιωαννίδου Θ., Μαυροπαλιάς Γ., Χριστοφορίδης Χ., Γουνελάς Γ., Ερμίδης Γ., Δραγανίδης Δ., Σταμπουλής Θ., Μαργώνης Κ., Μπερμπερίδου Φ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

tstampou@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF A HANDBALL GAME ON STRETCH SHORTENING CYCLE OF LOWER LIMB UP TO 72H THROUGH RECOVERY

K. Kallinis, T. Ioannidou, G. Mavropalias, C. Christoforidis, G. Gounelas, G. Ermidis, D. Draganidis, T. Stampoulis, K. Margonis, F. Berberidou, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, A. Kampas, I. Fatouros
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η αντιδραστική δύναμη αναφέρεται στην ώθηση που παράγεται στον κύκλο διάτασης βράχυνσης (Stretch-Shortening Cycle, SSC) και αποτελεί το βασικό συστατικό των ενεργειών που καθορίζουν το αποτέλεσμα σε ένα αγώνα χειροσφαίρισης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός αγώνα χειροσφαίρισης στην αντιδραστική δύναμη των κάτω άκρων έως και 72 ώρες μετά τον αγώνα. Στη μελέτη συμμετείχαν 24 υγιείς αθλητές, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Την πειραματική ομάδα (Π: 12 αθλητές χειροσφαίρισης εθνικών κατηγοριών, ηλικία: 19.8 ± 1.2 βάρους: 80.2 ± 7.6 ύψος: 178.5 ± 7.3) στην οποία οι δοκιμαζόμενοι συμμετείχαν σε έναν αγώνα χειροσφαίρισης και μελετήθηκε η απόδοσή τους έως και 72 ώρες μετά τον αγώνα χωρίς να συμμετέχουν σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα κατά την αποκατάσταση. Την ομάδα ελέγχου (Ε: 12 αθλητές ηλικία: 22.6 ± 2.2 βάρους: 85.2 ± 6.5 ύψος: 184.3 ± 3.2) στην οποία οι δοκιμαζόμενοι δεν συμμετείχαν σε καμία μορφή άσκησης, παρά μόνο τις μετρήσεις που προέβλεπε ο πειραματικός σχεδιασμός, ώστε να διαπιστωθεί η ημερήσια διακύμανση των εξαρτημένων μεταβλητών του σχεδιασμού σε όλη τη διάρκεια της πειραματικής διαδικασίας. Η μυϊκή ισχύς των κάτω άκρων αξιολογήθηκε μέσω τριών τύπων αλμάτων: α) Κάθετο άλμα από ημικάθισμα (squat jump, SJ), β) Κάθετο άλμα με υποχωρητική φάση (countermovement jump, CMJ) και γ) Κάθετο άλμα μετά από πτώση (drop jump, DJ). Ακόμη, για την αξιολόγηση της αντιδραστικής δύναμης στον γρήγορο και αργό SSC πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις μεταξύ του DJ με το SJ και του CMJ με το SJ. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος. Στα αποτελέσματα της μελέτης παρατηρήθηκε μείωση της μυϊκής ισχύς με το SJ να εμφανίζει τη μεγαλύτερη ποσοστιαία μεταβολή στις 24 ώρες, το CMJ στις 72 ώρες και το DJ στις 48 ώρες. Ο γρήγορος SSC εμφάνισε τη μεγαλύτερη ποσοστιαία μείωση στις 24 ώρες και ο αργός SSC στις 48 ώρες. Συμπερασματικά ένας αγώνας χειροσφαίρισης προκάλεσε παροδική μείωση της απόδοσης για τουλάχιστον 48 ώρες κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν πως πρέπει να δίνεται αρκετός χρόνος αποκατάστασης, τουλάχιστον 48 ωρών, στους αθλητές χειροσφαίρισης μετά από έναν αγώνα, ώστε να είναι σε θέση να συμμετάσχουν σε προπονητικές μονάδες με υψηλή ένταση.

Λέξεις κλειδιά: κύκλος διάτασης-βράχυνσης, χειροσφαίριση, αποκατάσταση

16739

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Ζωγράφου Μ., Γλαρού Σ., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.

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

mariaistioploia@hotmail.com

THE EFFECT OF HANDBALL TRAINING ON BODY COMPOSITION AND PHYSICAL FITNESS IN ADOLESCENCE

M. Zografou, S. Glarou, H. Douda, I. Smilios, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογηθεί η επίδραση της προπόνησης χειροσφαίρισης στη φυσική κατάσταση και στη σύσταση σώματος στην εφηβική ηλικία. Στη μελέτη συμμετείχαν αθλητές (n=32) και αθλήτριες (n=28) χειροσφαίρισης, ηλικίας 13.5 ± 0.71 ετών, σωματικής μάζας 59.6 ± 4.63 kg, ύψους από όρθια θέση 165.9 ± 5.42 cm και προπονητικής ηλικίας 3.5 ± 1.28 ετών. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στη σύσταση σώματος (σωματική μάζα, ποσοστό σωματικού λίπους, μάζα λίπους, άλιπη μάζα) και σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης (ταχύτητα 20m με όρθια εκκίνηση, δύναμη κοιλιακών στα 30 sec, δίπλωση από εδραία θέση, ικανότητα ευκινήσιας με τη δοκιμασία του εξαγώνου και καρδιοαναπνευστική αντοχή με το προοδευτικά αυξανόμενο παλίνδρομο τρέξιμο 20 m) στην έναρξη και μετά από 12 εβδομάδες προπόνησης χειροσφαίρισης. Η προπόνηση πραγματοποιούνταν 4 φορές την εβδομάδα, είχε διάρκεια 80 min και τα προπονητικά περιεχόμενα περιελάμβαναν αλτικές ασκήσεις, διατάσεις, ασκήσεις ευκινήσιας με γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης και δρομικές ασκήσεις αερόβιας ικανότητας για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Η ανάλυση διακύμανσης δύο παραγόντων με επαναλαμβανόμενο το δεύτερο παράγοντα (Φύλο x Μέτρηση, 2 x 2) έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα φύλο στη σωματική μάζα και στο ύψος από όρθια θέση ($p > .05$) αλλά οι αθλητές διέφεραν από τις αθλήτριες στη μάζα λίπους ($p < .05$) και στο ποσοστό σωματικού λίπους ($p < .05$) μετά τις 12 εβδομάδες προπόνησης. Αναφορικά με τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, μετά από τις 12 εβδομάδες προπόνησης, και οι δύο ομάδες βελτιώθηκαν στην ταχύτητα εκτέλεσης της δοκιμασίας με το εξάγωνο ($p < .05$), στη δύναμη κοιλιακών ($p < .001$) και στην ταχύτητα 20m από όρθια εκκίνηση ($p < .001$) με τους αθλητές να παρουσιάζουν καλύτερες επιδόσεις από τις αθλήτριες στη δοκιμασία με το εξάγωνο ($p < .001$) και στη δύναμη κοιλιακών ($p < .001$). Τα αποτελέσματα αυτά φανερώνουν τις εξειδικευμένες επιβαρύνσεις που προκαλεί η προπόνηση χειροσφαίρισης στη σύσταση σώματος και σε ορισμένες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης σε αθλητές και αθλήτριες εφηβικής ηλικίας, ωστόσο απαιτείται περαιτέρω μελέτη σε μεγαλύτερο δείγμα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων.

Λέξεις κλειδιά: Χειροσφαίριση, Προπόνηση, Εφηβική Ηλικία

16824

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΙΣΧΥ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΆΚΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Μαυροπαλιάς Γ., Ιωαννίδου Θ., Γουνελάς Γ., Ερμίδης Γ., Δραγανίδης Δ., Σταμπουλής Θ., Μπερμπερίδου Φ., Μαργώνης Κ., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.

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

tstampou@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF BASKETBALL GAME IN MUSCLE POWER OF LOWER LIMB DURING RECOVERY

G. Mavropalias, T. Ioannidou, G. Gounelas, G. Ermidis, D. Draganidis, T. Stampoulis, F. Berberidou, K. Margonis, A. Chatzinikolaou, A. Avloniti, A. Kampas, I. Fatouros

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

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα που χαρακτηρίζεται από ενέργειες υψηλής έντασης, όπως άλματα και αλλαγές κατεύθυνσης, των οποίων κύριο στοιχείο αποτελεί ο κύκλος διάτασης-βράχυνσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης στην μυϊκή ισχύ των κάτω άκρων έως και 72 ώρες μετά τον αγώνα. Στη μελέτη συμμετείχαν 20 υγιείς αθλητές, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Την πειραματική ομάδα (Π: 10 αθλητές καλαθοσφαίρισης εθνικών κατηγοριών, με ηλικία 20.4 ± 3 έτη, βάρος: 81.3 ± 5 kg, ύψος 187.6 ± 3.1 cm) στην οποία οι δοκιμαζόμενοι συμμετείχαν σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης και την ομάδα ελέγχου (Ε: 10 αθλητές με ηλικία 22.9 ± 1.5 έτη, βάρος 85.2 ± 6 kg, ύψος 185.6 ± 3.2 cm) στην οποία οι δοκιμαζόμενοι δεν συμμετείχαν σε καμία μορφή άσκησης. Η μυϊκή ισχύς των κάτω άκρων αξιολογήθηκε μέσω τριών τύπων αλμάτων: α) Κάθετο άλμα από ημικάθισμα (squat jump, SJ), β) Κάθετο άλμα με υποχωρητική φάση

(countermovement jump, CMJ) και γ) Κάθετο άλμα μετά από πτώση (drop jump, DJ). Ακόμη, συγκρίθηκαν μεταξύ τους σε όλες τις χρονικές στιγμές το DJ με το SJ και το CMJ με το SJ, ώστε να αξιολογηθεί η ώθηση που παράγεται στον γρήγορο και αργό κύκλο διάτασης αντίστοιχα. Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος. Στα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε ότι η ποσοστιαία μείωση του SJ κυμάνθηκε από 2.05 έως 7.26, του CMJ από 2.15 έως 7.26 και του DJ από 2.15 έως 7.51, με τη μεγαλύτερη μείωση να εμφανίζεται και για τα τρία στις 24 ώρες. Ο γρήγορος κύκλος διάτασης-βράχυνσης εμφάνισε ποσοστιαία μείωση από 10.41 έως 52.02 και ο αργός από 16.07 έως 57.39, με τη μεγαλύτερη μεταβολή να εμφανίζεται στις 24 και 48 ώρες αντίστοιχα μετά τον αγώνα. Το συμπέρασμα της έρευνας ήταν η μείωση της μυϊκής ισχύς των κάτω άκρων έως και 48 ώρες μετά τον αγώνα, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι αθλητές καλαθοσφαίρισης χρειάζονται 24-48 ώρες για να μπορούν να λάβουν μέρος σε προπονητικές μονάδες υψηλής έντασης μετά από έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, κάτω άκρα, μυϊκή ισχύς

15960

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ

Αμπράση Ε., Ζέτου Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Αγγελούσης Ν.

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

elzet@phyed.duth.gr

RECORDING AND EVALUATING THE COACHES' BEHAVIOUR OF MEN VOLLEYBALL TEAMS

E. Abrasi, E. Zetou, M. Michalopoulou, N. Aggeloussis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση της προπονητικής συμπεριφοράς 6 προπονητών της Α1 εθνικής κατηγορίας ανδρών και 6 προπονητών της Α2 εθνικής κατηγορίας ανδρών Πετοσφαίρισης, μέσω της ανατροφοδότησης που παρείχαν και οι οποίες αντιστοιχούν στις 12 κατηγορίες του οργάνου συστηματικής παρατήρησης που χρησιμοποιήθηκε. Οι προπονητές βιντεοσκοπήθηκαν σε τέσσερις προπονήσεις ο καθένας. Η ανάλυση των βιντεοσκοπημένων σχολίων έγινε από δυο παρατηρητές αφού εκπαιδεύτηκαν και αφού εξετάσθηκε η εσωτερική και η εξωτερική τους αξιοπιστία. Το εργαλείο αξιολόγησης που χρησιμοποιήθηκε ήταν η Αναθεωρημένη Φόρμα Καταγραφής της Προπονητικής Συμπεριφοράς [Revised Coaching Behavior Recording Form (RCBRF; Bloom, Crumpton & Anderson, 1999)] το οποίο περιέχει 12 παραμέτρους, 10 από τις οποίες αποτελούν κοινές προπονητικές κατηγορίες, μία σχετική με το χιούμορ και μία με μη κωδικοποιημένες συμπεριφορές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο κάθε προπονητής χρησιμοποιούσε συνολικά 279,11 σχόλια σε κάθε προπόνηση. Η ανάλυση και καταγραφή των σχολίων έδειξε ότι μεγάλο ποσοστό των καταγεγραμμένων συμπεριφορών των προπονητών αφορούσε «Τακτική Οδηγία» 17,38% (N=48,34) και «Γενική Οδηγία» 15,92% (N=44,45). Ακολούθησαν η «Τεχνική Οδηγία» 12,42% (N=34,68), ο «Έπαινος/Ενθάρρυνση» 10,76%, τα «Κίνητρα» 10,73% και τα «Άλλα Σχόλια» (8,67%). Η «Κριτική» 5,5% (N=15,35) και «Επίδειξη» 8,26% (N=23,1) ακολούθησαν με πολύ μικρά ποσοστά, ενώ «Μη Λεκτικός έπαινος», «Μη Λεκτική Συμπεριφορά» και «Μη Κωδικοποιημένη Συμπεριφορά» με πολύ μικρότερα ποσοστά. Η σύγκριση μεταξύ των προπονητών της Α1 και Α2 εθνικής κατηγορίας δεν έδειξε σημαντικές διαφορές στη συμπεριφορά τους, όπως αυτή εκφράστηκε από τα σχόλιά τους προς τους αθλητές τους, παρά μόνο στην «κριτική» ($p < .05$) με τους προπονητές της Α2 να χρησιμοποιούν περισσότερα σχόλια και στο «μη λεκτικό έπαινο» ($p < .05$), με τους προπονητές της Α1 να τον χρησιμοποιούν περισσότερο.

Λέξεις κλειδιά: συμπεριφορά, προπονητής, πετοσφαίριση

16593

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΟ ΛΙΠΙΔΑΙΜΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Ζώρζου Α., Σουγλής Α., Ζώρζου Ι., Κομποδιέτας Δ., Τερτίπη Ν., Καραπάνος Π.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

a.zorzou@hotmail.com

THE EFFECT OF A VOLLEYBALL GAME IN ATHLETES'S LIPID PROFILE

A. Zorzou, A. Souglis, I. Zorzou, D. Kobodietas, N. Tertipi, P. Karapanos

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

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να διερευνήσει τις μεταβολές που μπορεί να προκαλέσει ένας αγώνας πετοσφαίρισης στο λιπιδαιμικό προφίλ των αθλητών. Το δείγμα αποτέλεσαν συνολικά 48 άτομα, από αυτά τα 24 ήταν ερασιτέχνες αθλητές της πετοσφαίρισης της Α' κατηγορίας, ηλικίας 24.6 ± 3.9 ετών, ύψους 197 ± 6.18 cm, βάρους 98.4 ± 5.86 kg, σωματικού λίπους $12.71 \pm 1.88\%$ και προπονητικής ηλικίας (10.77 ± 1.44) ετών, ενώ τα υπόλοιπα 24 ηλικίας 24.3 ± 2.9 ετών, 177 ± 4.32 cm, βάρους 77.8 ± 5.01 kg, σωματικού λίπους $21.14 \pm 2.31\%$ αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (δημόσιοι και ιδιωτικοί υπάλληλοι, με σύνηθες καθημερινή δραστηριότητα, χωρίς να αποτελούν μέλος κάποιας συγκεκριμένης αθλητικής ομάδας). Η μελέτη των αθλητών έγινε κατά την αγωνιστική περίοδο 2011-2012 σε επίσημα παιχνίδια. Πραγματοποιήθηκαν δύο αιμοληψίες τόσο στους αθλητές όσο και στην ομάδα ελέγχου. Η πρώτη αιμοληψία έγινε πριν την έναρξη του αγώνα μετά από ολονύκτια νηστεία 12 ωρών και δίχως να έχει προηγηθεί αγωνιστική προσπάθεια τις δύο προηγούμενες ημέρες, ενώ η δεύτερη έγινε αμέσως μετά το πέρας του αγώνα. Ο προσδιορισμός της T-C και των TG έγινε σε ημιαυτόματο αναλυτή 505 nm με τη ενζυματική χρωματομετρική μέθοδο (PAP kit 2588) και νούμερο 23277 αντιστοίχως, της εταιρείας BIOSIS. Ο προσδιορισμός της HDL-C έγινε με τη μέθοδο βουσφλουραμικού (kit νούμερο 2734) της εταιρείας BIOSIS. Ο προσδιορισμός της LDL-C έγινε τον τύπο FRIENWALD. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έγινε με ανάλυση διασποράς 2X2 (ομάδες σύγκρισης χ μετρήσεις) για ανεξάρτητα δείγματα με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα μετρήσεις (πρώτη και δεύτερη μέτρηση) για τις εξαρτημένες μεταβλητές T-C, TG, LDL-C και HDL-C. Για την περαιτέρω ανάλυση και εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών ευρημάτων χρησιμοποιήθηκε η post hoc μέθοδος Bonferroni. Το επίπεδο σημαντικότητας για την απόρριψη σημαντικής υπόθεσης ορίστηκε $p < 0.05$ για όλες τις στατιστικές αναλύσεις. Τα αποτελέσματα της μελέτης, ανέδειξαν τις παρακάτω στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0.05$). Οι αθλητές είχαν στατιστικά σημαντικά μικρότερες τιμές ολικής χοληστερόλης (T-C) από την ομάδα ελέγχου ($p < 0.05$). Στατιστικά σημαντικά μικρότερες ήταν και οι τιμές των τριγλυκεριδίων (TG) που παρουσίασαν οι αθλητές της πετοσφαίρισης συγκρινόμενοι με την ομάδα ελέγχου ($p < 0.05$). Όσον αφορά τη χοληστερόλη των λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας (HDL-C) υπήρξαν επίσης σημαντικές διαφορές μεταξύ αθλητών της πετοσφαίρισης και ομάδας ελέγχου, ενώ δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά και για τη χοληστερόλη των λιποπρωτεϊνών, χαμηλής πυκνότητας (LDL-C) μεταξύ αθλητών της πετοσφαίρισης και ομάδας ελέγχου. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι η πετοσφαίριση είναι ένα πολύ δυναμικό και απαιτητικό άθλημα το οποίο προκαλεί ευεργετική επίδραση στο λιπιδαιμικό προφίλ των αθλουμένων. Η μελέτη αυτή συμφωνεί και με άλλες μελέτες που έγιναν σε άλλα ομαδικά αθλήματα όπως στην ποδοσφαίριση, την χειροσφαίριση και το χόκεϊ επί χόρτου.

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, λιπιδαιμικό προφίλ, προπονητική

16247

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Κομσής Γ., Λίγα Α., Κομσής Σ., Γκίσης Ι., Παπαδόπουλος Χ.

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

gkomsis@gmail.com

RELATIONSHIPS OF MAXIMUM ISOMETRIC STRENGTH AND JUMPING ABILITY OF SOCCER PLAYERS

G. Komsis, L. Liga, S. Komsis, I. Gissis, C. Papadopoulos

Aristotles University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. at Serres, Aristotles University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Η ισομετρική δύναμη καθώς και η αλτική ικανότητα αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την προπόνηση των ποδοσφαιριστών. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει την συσχέτιση των παραπάνω ικανοτήτων των ποδοσφαιριστών. Στην έρευνα συμμετείχαν 17 ποδοσφαιριστές Δ' εθνικής κατηγορίας με σωματικό ύψος $177,7 \pm 6,5$ cm και σωματικό βάρος $74,2 \pm 7,3$ Kg. Οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν δοκιμασίες μέγιστης ισομετρικής δύναμης των κάτω άκρων ($F_{maxiso120}$), σε πρωτότυπο μηχανισμό μέτρησης της δύναμης, όπου ήταν προσαρμοσμένο δυναμοδάπεδο τύπου AMTI (OR6-6-4000). Επίσης εκτέλεσαν δοκιμασίες κατακόρυφων άλμάτων, α) άλμα από ημικάθισμα (squat jump), και β) κατακόρυφα άλματα από πτώση (drop jump) 20cm και 30cm. Για την καταγραφή και αξιολόγηση των επιλεγμένων μεταβλητών στα κατακόρυφα άλματα, χρησιμοποιήθηκε ένα δυναμοδάπεδο τύπου KISTLER. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το SPSS για Windows. Έγινε ανάλυση συσχέτισης (correlation) με επίπεδο σημαντικότητας στο $p \leq 0,05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση της μέγιστης τιμής δύναμης του άλματος από ημικάθισμα, τόσο με την τιμή της δύναμης που εφαρμόστηκε στα πρώτα 60 msec (F_{60}) με $r = 0,525$, $p = 0,045$, όσο και με την τιμή που εφαρμόστηκε στα πρώτα 100 msec (F_{100}) με $r = 0,601$, $p = 0,018$. Επίσης παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ του χρόνου επαφής του

κατακόρυφου άλματος από πτώση 30cm, με τον χρόνο που επιτεύχθηκε η μέγιστη ισομετρική δύναμη των κάτω άκρων με $r=,595$, $p =0,019$. Συμπερασματικά στην προπόνηση των ποδοσφαιριστών θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στην βελτίωση των παραμέτρων της μέγιστης ισομετρικής δύναμης το οποίο έχει ως επακόλουθο την βελτίωση της αλτικής ικανότητας.

Λέξεις κλειδιά: ισομετρική δύναμη, αλτική ικανότητα, ποδόσφαιρο

16611

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Σουγλής Α., Ζώρζου Α., Τερτίπη Ν., Ζώρζου Ι., Κομποδιέτας Δ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

a.zorzou@hotmail.com

THE EFFECT OF BALANCE AND PROPRIOCEPTION TRAINING FOR IMPROVING TECHNICAL SKILLS OF YOUNG FOOTBALLERS

A. Souglis, A. Zorzou, N. Tertipi, I. Zorzou, D. Kobodietas

Department of Physical Education and Sports Science, University of Athens, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Department of Physical Education and Sports Science, University of Thessaloniki

Η προπόνηση ισορροπίας, είναι ένα σημαντικό είδος προπονητικής εξάσκησης, που βελτιώνει τον μυϊκό συντονισμό του σώματος και αποσκοπεί στην πρόληψη κακώσεων, τόσο σε αθλητικές δραστηριότητες, όσο και στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Η βελτίωση της ικανότητας ισορροπίας, επιτυγχάνεται μέσα από την προπόνηση των ιδιοδεκτικών υποδοχέων του ανθρώπινου σώματος και συμβάλλει στην ελάττωση πιθανών τραυματισμών, στην εξέλιξη των αντανακλαστικών και στην ανάπτυξη νευρομυϊκής συναρμογής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν αξιολογήσει την επίδραση της προπόνησης ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Το δείγμα αποτέλεσαν 44 αθλητές ηλικίας 14 ± 1.08 ετών και προπονητικής ηλικίας 6.2 ± 0.9 ετών, οι οποίοι διαχωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες των 22 ατόμων όπου η μία ομάδα αποτέλεσε την πειραματική ομάδα και η άλλη την ομάδα ελέγχου. Όλοι οι αθλητές ανήκαν στον ίδιο σύλλογο και είχαν τον ίδιο προπονητή τα δύο προηγούμενα έτη, όλοι οι γονείς δήλωσαν έγγραφα τη συγκατάθεσή τους, ενώ υπήρξε και σύμφωνη γνώμη των παιδιών για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Πριν την έναρξη του προγράμματος έγινε αξιολόγηση όλων των παιδιών σε πέντε τεχνικές δεξιότητες οδήγημα -ελιγμός με την μπάλα ανάμεσα από εννέα κώνους, μεταβίβαση εδάφους -ακριβείας, μεταβίβαση εναέρια ακριβείας, λάκτισμα ακριβείας για την επίτευξη τέρματος και ικανότητα ελέγχου της μπάλας στον αέρα (γκελάκια). Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ήταν διάρκειας 16 εβδομάδων με τρεις προπονητικές μονάδες την εβδομάδα, διάρκειας 75 min η κάθε μία. Η πειραματική ομάδα στην αρχή της προπόνησης για 20 min περίπου έκανε ασκήσεις ισορροπίας σε μπάλες bosu, ελβετικές μπάλες, σε δίσκους ισορροπίας και σε τραμπολίνα, ενώ μετά το πέρας αυτών των ασκήσεων έκανε προπόνηση ασκήσεων τεχνικής και τακτικής. Η ομάδα ελέγχου προπονούσαν στις ίδιες ασκήσεις τεχνικής χωρίς να κάνει ασκήσεις ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας, ενώ στο τέλος είχε περισσότερο χρόνο για παιχνίδι. Μετά το τέλος του προγράμματος όλοι οι ποδοσφαιριστές και των δύο ομάδων επανέλαβαν τα αρχικά τεστ. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με το πειραματικό σχέδιο 2X2 (Ομάδες Σύγκρισης χ Μετρήσεις) ανάλυση διασποράς (ANOVA), ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε για $p<0.05$. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι ενώ και οι δύο ομάδες βελτιώθηκαν σε όλες τις τεχνικές δεξιότητες συγκριτικά με την πρώτη μέτρηση, η πειραματική ομάδα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου βελτιώθηκε σημαντικά στην τεχνική δεξιότητα, του ελέγχου της μπάλας ανάμεσα από 9 κώνους, της εναέριας μεταβίβασης ακριβείας και της ικανότητας ελέγχου της μπάλας στον αέρα. Από τα αποτελέσματα διαφαίνεται ότι η προπόνηση ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας βελτιώνει σημαντικά τις τεχνικές δεξιότητες νεαρών ποδοσφαιριστών. Αυτό πρέπει να αξιολογηθεί από τους προπονητές των αναπτυξιακών ηλικιών για τη βελτίωση των προπονητικών τους προγραμμάτων.

Λέξεις κλειδιά: ποδόσφαιρο, ισορροπία, ιδιοδεκτικότητα

16642

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΟΥ ΙΝΩΔΟΓΟΝΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Σουγλής Α., Ζώρζου Α., Ζώρζου Ι., Τζάνη Κ., Σωτηρόπουλος Α.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σχολή Φυσικής και Ορειβίων Αθλημάτων, Μπρασόφ, Ρουμανία
a.zorzou@hotmail.com

THE EFFECT OF A SOCCER GAME ON FIBRINOGEN'S LEVEL ACCORDING TO THE PLAYING POSITION

A. Souglis, A. Zorzou, I. Zorzou, K. Tzani, A. Sotiropoulos

Department of Physical Education and Sports Science, University of Athens, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., School of Physics and mountain Sports, Brasof, Romania

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα ιδιαίτερα δυναμικό και απαιτητικό το οποίο επιφέρει σημαντικές μεταβολές στο βιοχημικό δείκτη του ινωδογόνου, το οποίο είναι ένα βασικό συστατικό του καταρράκτη της πήξης, καθώς και ένας αποφασιστικός ρυθμιστής της ρευστότητας του αίματος και άρα και της αιματικής ροής. Τα βιβλιογραφικά δεδομένα δείχνουν ότι η άσκηση διαμεσολαβεί θετικό ρόλο στα επίπεδα του ινωδογόνου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός ποδοσφαιρικού αγώνα στα επίπεδα του ινωδογόνου ανάλογα με τη θέση που αγωνίζονται οι ποδοσφαιριστές. Το δείγμα αποτέλεσαν 60 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές ηλικίας (26.54 ± 3.17) ετών, ύψους (179 ± 5.12)cm, βάρους (74.6 ± 4.88)kg, σωματικού λίπους (10.62 ± 1.22)% και προπονητικής ηλικίας (12.08 ± 1.9) ετών. Οι ποδοσφαιριστές διαχωρίστηκαν ανάλογα με τη θέση που αγωνίζονταν σε πέντε υποομάδες: κεντρικούς αμυντικούς, ακραίους αμυντικούς, κεντρικούς μέσους, ακραίους μέσους και επιθετικούς. Δείγματα αίματος ελήφθησαν πριν την αγωνιστική προσπάθεια, αμέσως μετά, 24 ώρες μετά και 48 ώρες μετά. Ο προσδιορισμός του ινωδογόνου έγινε με τη μέθοδο της ανοσονεφελομετρίας. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το πειραματικό σχέδιο 5 x 4 (Θέσεις Αθλητών Ποδοσφαίρισης x Μετρήσεις) για ανεξάρτητα δείγματα (Ακράιοι Μέσοι, Κεντρικοί Μέσοι, Ακράιοι Αμυντικοί, Επιθετικοί, και Κεντρικοί Αμυντικοί) με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα Μετρήσεις, ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορόστηκε για $p < 0.05$. Τα αποτελέσματα της μετά-ANOVA ανάλυσης (Bonferroni) της σημαντικής αλληλεπίδρασης «Θέσεις Αθλητών Ποδοσφαίρισης με Μετρήσεις» έδειξαν ότι στη μέτρηση 24 ώρες μετά τον αγώνα, i) οι ακράιοι μέσοι είχαν σημαντικά υψηλότερες τιμές ινωδογόνου ($M = 361.35 \pm 22.67$) από τους κεντρικούς μέσους ($M = 343.19 \pm 24.23$), τους ακραίους αμυντικούς ($M = 328.09 \pm 19.26$) τους επιθετικούς ($M = 314.44 \pm 25.32$) και τους κεντρικούς αμυντικούς ($M = 312.31 \pm 26.36$) ii) οι κεντρικοί μέσοι είχαν σημαντικά υψηλότερες τιμές ($M = 343.19 \pm 24.23$) από τους ακραίους αμυντικούς ($M = 328.09 \pm 19.26$), από τους επιθετικούς ($M = 314.44 \pm 25.32$) και τους κεντρικούς αμυντικούς ($M = 312.31 \pm 26.36$). Οι υπόλοιπες αντιπαραθέσεις ζευγών δεν παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαφαίνεται ότι η αγωνιστική προσπάθεια επιφέρει μεγαλύτερη αύξηση των επιπέδων του ινωδογόνου στους ακραίους μέσους ακολουθούμενοι από τους κεντρικούς μέσους, αυτό είναι κάτι που πιθανόν να οφείλεται στο γεγονός ότι οι υποομάδες αυτές καλύπτουν με υψηλότερη ένταση την απόστασή τους 172ΚΣ/min και 169ΚΣ/min αντίστοιχα σε σχέση με τις υπόλοιπες υποομάδες (ακράιοι αμυντικοί 165ΚΣ/min, επιθετικοί 164ΚΣ/min και κεντρικοί αμυντικοί 162ΚΣ/min). Τα αποτελέσματα αυτά είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη από τους προπονητές για τη δόμηση των προπονητικών προγραμμάτων.

Λέξεις κλειδιά: ποδόσφαιρο, ινωδογόνο, βιοχημεία