



Θεματική Ενότητα:
Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων
Προφορικές Ανακοινώσεις 21^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:
Coaching Individual Sports
Oral Presentations of the 21st International Congress of Physical Education & Sport

18313

ΠΡΩΡΗ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΤΙΒΟ: ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΛΥΤΕΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΔΡΟΜΙΚΩΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Μπαμπάτσου Π., Μαντζουράνης Ν., Πυλιανίδης Θ., Σμυρνιώτου Α., Αργειτάκη Π.

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

parababa@phyed.duth.gr

THE DROP-OUT PHENOMENON IN ATHLETICS: A LONGITUDINAL EVALUATION OF THE BEST ATHLETES IN RUNNING EVENTS IN GREECE

P. Babatsou, N. Mantzouranis, T. Pilianidis, A. Smirniotou, P. Argeitaki

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

Η πρόωρη διακοπή της αγωνιστικής δραστηριότητας είναι ένα σύννηθες φαινόμενο στο αθλητικό γίνεσθαι της Ελλάδας. Ένας σημαντικός αριθμός από τους καλύτερους αθλητές και αθλήτριες εφηβικής ηλικίας που συμμετέχουν τόσο σε ατομικά όσο και σε ομαδικά αθλήματα, οδηγείται σε πρόωρη εγκατάλειψη του αγωνιστικού αθλητισμού στην ηλικία των 18-19 ετών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει το ποσοστό της πρόωρης εγκατάλειψης αθλητών/τριών αναπτυξιακής ηλικίας στα δρομικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Από τα επίσημα αποτελέσματα του ΣΕΓΑΣ, αξιολογήθηκαν οι 10 καλύτεροι δρομείς της κατηγορίας των παιδών/κορασίδων (15-17 ετών) της περιόδου 2001 και η αγωνιστική τους εξέλιξη μέχρι το 2010, όταν οι παραπάνω αθλητές/τριες θα αγωνίζονταν στην κατηγορία των ανδρών/γυναικών. Η διαχρονική καταγραφή των δρομέων (50 αθλητές & 50 αθλήτριες) αφορούσε αγωνίσματα (100m, 200m, 400m, 100/110m με εμπόδια, 800m, 1500m, 3000m) που ήταν αντιπροσωπευτικά του συνόλου των δρομικών αγωνισμάτων (ταχύτητες, εμπόδια, ημιαντοχή, αντοχή). Οι αναλύσεις διασταυρώσεων (cross tabulation) και συχνοτήτων (frequencies) των μεταβλητών της μελέτης εφαρμόστηκαν με την χρήση του στατιστικού πακέτου IBM SPSS 20. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι, σχεδόν το σύνολο των καλύτερων δρομέων της κατηγορίας των παιδών της περιόδου 2001 είχαν πρόωρα διακόψει τον αγωνιστικό αθλητισμό. Συγκεκριμένα, στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα των ανδρών του 2010 δεν αγωνίστηκε στα 100m, 110m με εμπόδια, 400m και 3000m το 90%, ενώ στα 800m δεν αγωνίστηκε κανένας από τους 10 καλύτερους παίδες του 2001. Επίσης, η ανάλυση διασταυρώσεων έδειξε ότι οι καλύτερες κορασίδες του 2001 που δεν συμμετείχαν στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα γυναικών το 2010 ήταν στα 100m οι μισές, στα 200m το 30%, στα 100m με εμπόδια και στα 1500m το 90%, ενώ στα 3000m το 80%. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή επιβεβαιώνει το ανησυχητικό φαινόμενο που χαρακτηρίζει το σύγχρονο αθλητισμό. Η πρόωρη εγκατάλειψη των 9 από τους 10 κορυφαίους αθλητές και του 50% των καλύτερων αθλητριών από την κατηγορία των παιδών/κορασίδων σ' αυτή των ανδρών/γυναικών εμποδίζει την ποιοτική ανάπτυξη του κλασικού αθλητισμού στην Ελλάδα.

Λέξεις κλειδιά: αναπτυξιακός αθλητισμός, επίδοση, εφηβεία

18379

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΡΕΚΟΡ ΣΤΑ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΒΙΟΡΥΘΜΙΚΩΝ ΚΥΚΛΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΟΥΣ

Σεΐτης Ν., Πυλιανίδης Θ., Μαντζουράνης Ν., Πρώιος Μ., Πατμάνογλου Σ.

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

niksgraffer@gmail.com

THE WORLD RECORDS IN THE HORIZONTAL JUMPING EVENTS IN ATHLETICS: PROGRESS EVALUATION AND THE ROLE OF THE BIORHYTHMIC CYCLES IN THEIR PREDICTION

N. Seitis, Th. Pilianidis, N. Mantzouranis, M. Proios,, S. Patmanoglou

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

Τα πορίσματα των ερευνών που συνδέουν τη Βιορυθμική θεωρία με την αγωνιστική απόδοση αθλητών/τριών παγκόσμιας κλάσης είναι μέχρι σήμερα αντιφατικά. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η καταγραφή της εξέλιξης των παγκόσμιων ρεκόρ στα οριζόντια άλματα του κλασικού αθλητισμού. Ακόμη, η μελέτη αυτή σκοπό είχε να αξιολογήσει το ρόλο τριών Βιορυθμικών κύκλων (Σωματικού, Συναισθηματικού, Πνευματικού) στην επίτευξη και πρόβλεψη των παγκόσμιων επιδόσεων στα οριζόντια αλτικά αγωνίσματα. Καταγράφηκαν συνολικά 79 ρεκόρ (40 ανδρών & 39 γυναικών) στα άλματα του μήκους και του τριπλούν, ενώ αξιολογήθηκαν 57 κάτοχοι παγκοσμίων επιδόσεων (29 αθλητές & 28 αθλήτριες) από το πρώτο επίσημο ρεκόρ το 1901 μέχρι το πιο πρόσφατο το 1995. Το ποσοστό βελτίωσης των παγκόσμιων ρεκόρ στα άλματα υπολογίστηκε από τον τύπο: $\text{Βελτίωση(\%)} = \frac{\text{ΤΠΡ} - \text{ΠΠΡ}}{\text{ΤΠΡ}} \times 100$, όπου, ΤΠΡ: Τελευταίο Παγκόσμιο Ρεκόρ & ΠΠΡ: Πρώτο Παγκόσμιο Ρεκόρ. Η πρόβλεψη της παγκόσμιας επίδοσης στα αγωνίσματα του μήκους και τριπλούν με κριτήριο τους Βιορυθμικούς κύκλους των αθλητών/τριών βασίστηκε στη γραμμική παλινδρόμηση (linear regression). Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος IBM SPSS 19. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι το ποσοστό βελτίωσης των παγκόσμιων επιδόσεων στα οριζόντια άλματα κυμάνθηκε από 15.1 ως 20.5%. Συγκεκριμένα, στο μήκος και στο τριπλούν των ανδρών ο ρυθμός βελτίωσης ήταν 15.1%, ενώ τα ποσοστά βελτίωσης στα άλματα του μήκους και του τριπλούν των γυναικών ήταν 20.5 και 19.8% αντίστοιχα. Η γραμμική παλινδρόμηση δεν έδειξε καμία αλληλεπίδραση μεταξύ των Βιορυθμών των αθλητών/τριών και της επίτευξης των παγκοσμίων ρεκόρ. Επιπλέον, οι συντελεστές προσδιορισμού της ανάλυσης παλινδρόμησης καταγράφηκαν χαμηλοί τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες κατόχους των παγκοσμίων ρεκόρ στο σύνολο των αλτικών αγωνισμάτων ($R^2=0.01-0.43$). Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη έδειξε ότι ο ρυθμός βελτίωσης των παγκόσμιων ρεκόρ στα άλματα του μήκους και του τριπλούν ήταν υψηλότερος στις γυναίκες έναντι των ανδρών. Παράλληλα, δεν επιβεβαιώθηκε η επίδραση της Βιορυθμικής θεωρίας στην επίτευξη αλλά και στην πρόβλεψη των μελλοντικών παγκόσμιων ρεκόρ στα οριζόντια άλματα του κλασικού αθλητισμού.

Λέξεις κλειδιά: Βιορυθμοί, Άλματα, Αγώνας

18499

ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΘΕΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μακρή Ε., Σμήλιος Η., Τσούκος Α., Πυλιανίδης Θ., Τοκμακίδης Σ.

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

eftychiamakri@yahoo.gr

THE ACUTE EFFECTS OF CONTRAST LOADING ON VERTICAL JUMP AND SPRINT PERFORMANCE OF PREADOLESCENT AND ADOLESCENT, MALE AND FEMALE TRACK & FIELD ATHLETES

E. Makri, I. Smilios, A. Tsoukos, Th. Pilianidis, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την άμεση επίδραση της εκτέλεσης κάθετων αλμάτων με γιλέκο επιβάρυνσης 4, 7 και 10% του σωματικού βάρους στην κάθετη αλτική ικανότητα και τη δρομική ταχύτητα, προέφηβων και έφηβων αθλητών και αθλητριών στίβου. Το δείγμα αποτέλεσαν 52 άτομα, 26 ηλικίας 13-14 ετών και 26 ηλικίας 16-17 ετών με 13 κορίτσια και 13 αγόρια σε κάθε ηλικιακή ομάδα. Όλα τα άτομα ήταν αθλητές κλασικού αθλητισμού με προπονητική ηλικία για την ηλικιακή ομάδα των 13-14 ετών 2-3 χρόνια και για την ηλικιακή ομάδα των 16-17 ετών 6-7 χρόνια. Αρχικά οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν 5 συνεχόμενα άλματα με υποχωρητική κίνηση χωρίς φορτίο και μετά από 3 λεπτά διάλειμμα δρόμο ταχύτητας 20 μέτρων. Μετά από 5 λεπτά διάλειμμα ξεκίνησε η 1η ενότητα άσκησης, όπου εκτελέστηκαν 5 συνεχόμενα άλματα με φορτίο φορώντας γιλέκο επιβάρυνσης, μετά από 3 λεπτά 5 συνεχόμενα άλματα χωρίς φορτίο και μετά από 3 λεπτά διάλειμμα δρόμος ταχύτητας 20 μέτρων. Μετά από 5 λεπτά διάλειμμα εκτελέστηκε η 2η και κατόπιν η 3η ενότητα άσκησης. Στην 1η συνθήκη το φορτίο ήταν 4% του σωματικού βάρους (ΣΒ) του δοκιμαζόμενου, στη 2η συνθήκη 7% του ΣΒ, στην 3η συνθήκη 10% και στην 4η χωρίς γιλέκο

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

(ελέγχου). Η ανάλυση των δεδομένων (ανάλυση διακύμανσης: 2 ηλικιακές ομάδες x 2 φύλο x 4 φορτία x 3 ενότητες) έδειξε ότι στην ηλικιακή ομάδα 13-14 ετών παρουσιάστηκε μείωση ($p < 0,05$) της αλτικής ικανότητας μετά από τη χρήση γιλέκου επιβάρυνσης με φορτίο 7 και 10% του ΣΒ χωρίς το φύλο να επιδρά ($p > 0,05$) στη μεταβολή της απόδοσης. Στην ηλικιακή ομάδα 16-17 ετών παρατηρήθηκε πτώση της απόδοσης στα κορίτσια ($p < 0,05$), με όλα τα φορτία που χρησιμοποιήθηκαν, ενώ στα αγόρια δεν παρατηρήθηκε ($p > 0,05$) μεταβολή της απόδοσης. Σε ότι αφορά τον παράγοντα ηλικία, τα κορίτσια είχαν παρόμοια πτώση της απόδοσης και στις δύο ηλικιακές ομάδες ενώ τα αγόρια ηλικίας 13-14 χρόνων παρουσίασαν μεγαλύτερη πτώση της απόδοσης με επιβάρυνση 10% του ΣΒ ($p < 0,05$) συγκριτικά με τα αγόρια ηλικίας 16-17 χρόνων. Δεν παρατηρήθηκε μεταβολή της επίδοσης στο δρόμο ταχύτητας 20 μέτρων ανεξάρτητα από το φορτίο επιβάρυνσης, το φύλο και την ηλικία των δοκιμαζόμενων. Συμπεραίνεται ότι η χρήση του γιλέκου επιβάρυνσης δεν έχει άμεση θετική επίδραση στην αλτική ικανότητα και τη δρομική ταχύτητα προέφηβων και έφηβων αθλητών και αθλητριών στίβου. Αντίθετα, σε κορίτσια και σε προέφηβα αγόρια μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην αλτική ικανότητα ιδιαίτερα όταν χρησιμοποιείται φορτίο που αντιστοιχεί στο 10% του σωματικού βάρους του ασκούμενου.

Λέξεις κλειδιά: ασκησιογενής ενεργοποίηση, γιλέκο επιβάρυνσης, κάθετη αλτική ικανότητα

18534

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΟΓΚΟΥ ΤΟΥ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΟΥΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Βαρταλάς Θ., Σμήλιος Η., Γυλιτίδης Χ., Τοκμακίδης Σ.

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

theodbart@hotmail.com

THE EFFECT OF THE STIMULUS VOLUME ON THE POST ACTIVATION POTENTIATION IN VERTICAL JUMPING PERFORMANCE

T. Vartalas, I. Smilios, C. Giltidis, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση του όγκου του ερεθίσματος πρόκλησης ασκησιογενούς ενεργοποίησης, μεταβάλλοντας τον αριθμό των σετ αλμάτων από το ημικάθισμα με φορτίο, στην απόδοση επαναλαμβανόμενων κάθετων αλμάτων χωρίς φορτίο στα πλαίσια ενός ημερήσιου προγράμματος αντιθετικής προπόνησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 αθλητές κλασικού αθλητισμού (ηλικίας: 20 ± 3 ετών) οι οποίοι συμμετείχαν σε 4 πειραματικά πρωτόκολλα με ενδιάμεσο χρονικό διάστημα 5 ημερών. Στην αρχή του κάθε πρωτοκόλλου οι ασκούμενοι εκτέλεσαν ένα σετ των 5 συνεχόμενων κάθετων αλμάτων με το βάρος του σώματος. Το πρώτο πρωτόκολλο περιελάμβανε την εναλλάξ εκτέλεση ενός σετ αλμάτων από το ημικάθισμα και ενός σετ αλμάτων με το βάρος του σώματος. Το δεύτερο πρωτόκολλο περιελάμβανε την εναλλάξ εκτέλεση δύο σετ αλμάτων από το ημικάθισμα και δύο σετ αλμάτων με το βάρος του σώματος. Το τρίτο πρωτόκολλο περιελάμβανε την εκτέλεση τεσσάρων σετ αλμάτων από το ημικάθισμα και κατόπιν την εκτέλεση τεσσάρων σετ με το βάρος του σώματος. Τέλος, το τέταρτο πρωτόκολλο περιελάμβανε την εκτέλεση τεσσάρων σετ αλμάτων με το βάρος του σώματος και κατόπιν τεσσάρων σετ αλμάτων από το ημικάθισμα. Σε όλα τα πρωτόκολλα το φορτίο για τα άλματα από το ημικάθισμα ήταν στο 50% της 1-ME στην άσκηση του ημικάθισματος. Σε κάθε σετ, είτε με πρόσθετο φορτίο είτε με το βάρος του σώματος, εκτελέστηκαν 5 επαναλήψεις και το διάλειμμα μεταξύ των σετ ήταν 4 λεπτά. Η ανάλυση των δεδομένων (ανάλυση διακύμανσης, 4 πρωτόκολλα x 5 σετ άσκησης, με επαναλαμβανόμενους και τους δύο παράγοντες) έδειξε ότι παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση ($p < 0,05$) στο μέσο ύψος αλμάτων με το βάρος του σώματος στο 1ο, 2ο και 3ο σετ όταν προηγήθηκε η εκτέλεση δύο σετ αλμάτων από το ημικάθισμα με φορτίο και στο 2ο σετ όταν προηγήθηκε η εκτέλεση τεσσάρων σετ, ενώ δεν παρατηρήθηκαν συστηματικές μεταβολές όταν έγινε εναλλαγή ενός σετ αλμάτων με φορτίο και ενός σετ αλμάτων χωρίς φορτίο. Στο ύψος των αλμάτων με φορτίο δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις ($p < 0,05$) με καμία μορφή διάρθρωσης των πρωτοκόλλων άσκησης. Τα παραπάνω δείχνουν ότι για την άμεση βελτίωση της επίδοσης της κάθετης αλτικότητας σε προγράμματα αντιθετικής προπόνησης βέλτιστα αποτελέσματα έχει η εφαρμογή 2 σετ αλμάτων από ημικάθισμα με φορτίο 50% της 1ME πριν από σετ αλμάτων από το ημικάθισμα χωρίς φορτίο.

Λέξεις κλειδιά: αντιθετική προπόνηση, ασκησιογενής ενεργοποίηση, κάθετο άλμα

18587

ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΕΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Ουντζούδη Θ., Μάνου Β., Παπαδόπουλος Δ., Μήτρου Κ., Καραμπαϊρης Κ., Κέλλης Σ.

**Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,
theodora_ountz@yahoo.gr**

THE ACUTE EFFECT OF TWO SPECIFIC PROTOCOLS ON MAXIMAL RUNNING VELOCITY IN SPRINTERS

T. Ountzoudi, V. Manou, D. Papadopoulos, K. Mitrou, K. Karampairis, S. Kellis

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

Η εξέλιξη της αθλητικής επιστήμης έχει συντελέσει ώστε η επίτευξη της μέγιστης αθλητικής απόδοσης από τους αθλητές αλλά και από τους προπονητές, ιδιαίτερα στα ατομικά αγωνίσματα, να γίνεται ολοένα και πιο απαιτητική. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα δύο διαφορετικών πρωτοκόλλων ειδικής προθέρμανσης (συνδυαστικό, παραδοσιακό) στη μέγιστη δρομική ταχύτητα. Στην έρευνα συμμετείχαν 11 αθλητές στίβου δρόμων ταχύτητας (100-400m) ηλικίας $18,02 \pm 3,33$ έτη, προπονητικής ηλικίας $5,54 \pm 2,46$ έτη, σωματικής μάζας $69,66 \pm 5,17$ kg και αναστήματος $175,64 \pm 4,25$ cm. Οι αθλητές εφάρμοσαν την ίδια μέρα τα δύο πρωτόκολλα με τυχαία σειρά και τριάντα λεπτά διάλειμμα μεταξύ τους. Στο συνδυαστικό πρωτόκολλο οι ασκούμενοι εκτέλεσαν ημικάθισμα (4 επαναλήψεις, 85% 1RM), 6 κατακόρυφα άλματα και δρομικές ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού. Στο παραδοσιακό πρωτόκολλο οι ασκούμενοι εφάρμοσαν προθέρμανση με χαλαρό τρέξιμο, ακολούθησαν διατάσεις και δρομικές ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού. Η αξιολόγηση της μέγιστης δρομικής ταχύτητας έγινε με δρόμο ταχύτητας 60m. Με τη χρησιμοποίηση φωτοκυκκυτάρων (STC3/ACCO58) και ηλεκτρονικού χρονομέτρου (Microgate Raice Time RAC 201) καταγράφηκαν οι χρόνοι στις αποστάσεις (0-10m, 10-30m, 0-30m, 30-60m 0-60m). Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε paired sample t-test με επίπεδο σημαντικότητας το $p < 0,05$. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη δρομική ταχύτητα μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων ($p < 0,05$) για τις δρομικές αποστάσεις των 30-60m και 0-60m, με καλύτερες επιδόσεις μετά από το πρωτόκολλο της συνδυαστικής μεθόδου (7.162s vs 7.195s στα 60m και 4.009s vs 4.020 στα 30-60m για το συνδυαστικό και το παραδοσιακό μοντέλο αντίστοιχα). Στις δρομικές αποστάσεις κάτω των 30m δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > 0,05$) στη δρομική ταχύτητα μεταξύ των δύο πρωτοκόλλων. Συμπερασματικά και τα δύο πρωτόκολλα είναι εξίσου αποτελεσματικά και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ειδική προθέρμανση για τους δρομείς ταχύτητας για την πρώτη φάση της δρομικής επιτάχυνσης 0-10m και 0-30m, ενώ για το διάνυσμα των 30-60m της μέγιστης ταχύτητας φαίνεται να υπερτερεί το πρωτόκολλο με τη συνδυαστική μέθοδο.

Λέξεις κλειδιά: συνδυαστική προπόνηση, μεταδιεγερτική δυναμικοποίηση, μέγιστη δρομική ταχύτητα

18696

ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΡΕΚΟΡ ΗΠΕΙΡΩΝ ΣΤΑ ΡΙΠΤΙΚΑ ΣΥΝΘΕΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ευμορφόπουλος Π., Μπερπερίδου Φ., Μαντζουράνης Ν., Πυλιανίδης Θ.

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

peumorfopoulos@yahoo.gr

QUALITATIVE EVALUATION OF THE WORLD AND CONTINENTAL RECORDS IN THE THROWING AND COMBINED EVENTS IN ATHLETICS

P. Evmorfopoulos, F. Berberidou, N. Mantzouranis, T. Pilianidis

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

Η επίτευξη ενός Παγκόσμιου ρεκόρ είναι αποτέλεσμα του συνδυασμού ταλέντου και μακροχρόνιας προπόνησης. Σήμερα, το άθλημα του κλασικού αθλητισμού καλλιεργείται και αναπτύσσεται σε 212 χώρες, σε όλες τις ηπείρους του πλανήτη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ποιοτική αξιολόγηση των Παγκόσμιων ρεκόρ σε σχέση με τα ρεκόρ ηπείρων στα ριπτικά και σύνθετα αγωνίσματα ανδρών και γυναικών. Από τα επίσημα αρχεία της Διεθνούς Ομοσπονδίας Στίβου (IAAF) καταγράφηκαν τα σημερινά Παγκόσμια ρεκόρ ανδρών/γυναικών στη σφαιροβολία, δισκοβολία, σφυροβολία, ακοντισμό και δέκαθλο/έπταθλο. Στα παραπάνω αγωνίσματα αξιολογήθηκαν τα αναγνωρισμένα ρεκόρ ηπείρων από τις βάσεις δεδομένων των 6 συνομοσπονδιών (Ευρώπης, Ασίας, Αφρικής, Βόρειας Αμερικής, Νότιας Αμερικής & Ωκεανίας). Η Nearest Neighbor Analysis (NNA) εφαρμόστηκε για την ανίχνευση των διαφορών που υπάρχουν ανάμεσα στα ρεκόρ ηπείρων και στα παγκόσμια ρεκόρ στα αγωνίσματα

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

μελέτης, τόσο σε κανονικές όσο και σε z τιμές. Η περιγραφική και επαγωγική στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος IBM SPSS 19. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι, από τα 10 συνολικά Παγκόσμια ρεκόρ (5 ανδρών & 5 γυναικών) που αξιολογήθηκαν στην παρούσα μελέτη, τα 8 έχουν πραγματοποιηθεί από Ευρωπαίους και τα 2 από Βορειοαμερικανούς αθλητές και αθλήτριες. Αντίθετα, δεν υπάρχουν κάτοχοι Παγκόσμιων ρεκόρ στα ριπτικά και σύνθετα αγωνίσματα ανδρών και γυναικών από την Ασία, Αφρική, Νότια Αμερική και Ωκεανία. Ειδικότερα, η ανάλυση κατάταξης έδειξε ότι, με κριτήριο τα ρεκόρ ηπείρων, οι καλύτερες επιδόσεις των αθλητών/τριών στα ριπτικά και σύνθετα αγωνίσματα που προέρχονται από τη Βόρεια Αμερική, Ασία και Ωκεανία βρίσκονται πολύ κοντά στα παγκόσμια ρεκόρ. Αντίθετα, οι επιδόσεις των κορυφαίων αθλητών/τριών ρίψεων και συνθέτων αγωνισμάτων της Νότιας Αμερικής και της Αφρικής βρίσκονται μακριά από τα παγκόσμια ρεκόρ. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή κατέγραψε ότι οι άνδρες και γυναίκες που είναι κάτοχοι των παγκόσμιων επιδόσεων στις ρίψεις και στα σύνθετα αγωνίσματα προέρχονται κυρίως από την Ευρώπη. Αντίθετα, τα ρεκόρ ηπείρων των κορυφαίων αθλητών/τριών της Νότιας Αμερικής και της Αφρικής απέχουν πολύ από τα σημερινά παγκόσμια ρεκόρ στα ριπτικά και στα σύνθετα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού.

Λέξεις κλειδιά: ρίψεις, αγώνισμα, προπόνηση, επιδόσεις

18851

Η ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Κιουρτζίδης Β., Βαβρίτσας Γ., Μάνου Β., Κέλλης Σ.

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

vmanou@hol.gr

THE ACUTE EFFECT OF INTENSITY AND RECOVERY TIME OF STRENGTH EXERCISES ON VERTICAL JUMPING PERFORMANCE DURING COMPLEX TRAINING PROTOCOLS

V. Kiourtzidis, G. Vavritsas, V. Manou, S. Kellis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η αξιολόγηση της επίδρασης της επιβάρυνσης και του διαλείμματος ασκήσεων δύναμης προενεργοποίησης στην απόδοση του κατακόρυφου άλματος. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 αθλητές (ηλικία $22,2 \pm 1,01$ έτη, ανάστημα $1,82 \pm 0,08$ m, μάζα $71,47 \pm 5,55$ kg, BMI $21,66 \pm 1,25$) ταχυδυναμικών αθλημάτων (στίβος, πετοσφαίριση, καλαθοσφαίριση). Οι αθλητές ήταν εξοικειωμένοι με την άσκηση του ημικαθίσματος καθώς είχαν τουλάχιστον 3 χρόνια προπονητικής εμπειρίας με αντιστάσεις και μπορούσαν να υπερνικήσουν, τουλάχιστον 1,5 φορές τη σωματική τους μάζα. Αξιολογήθηκαν 2 διαφορετικά συνδυαστικά πρωτόκολλα προπόνησης με διαφορά 5 ημερών μεταξύ τους. Το πρώτο πρόγραμμα συνδυαστικής προπόνησης περιείχε ένα σετ 5 επαναλήψεων στην άσκηση του ημικαθίσματος με ένταση 5RM και στη συνέχεια, χωρίς διάλειμμα (πέραν από το αναγκαίο για τη μετακίνηση από την μπάρα στο δυναμοδάπεδο), εκτελούσαν το πρώτο από τα συνολικά επτά κατακόρυφα άλματα με ταλάντευση. Τα υπόλοιπα 6 εκτελούνταν, χωρίς περαιτέρω προενεργοποίηση των 5RM, με 1min διάλειμμα μεταξύ τους. Το δεύτερο πρόγραμμα συνδυαστικής προπόνησης διέφερε από το πρώτο στον αριθμό επαναλήψεων του ημικαθίσματος, εκτελούνταν 3 επαναλήψεις στην ένταση των 5RM. Για την επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση διπλής διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις στον παράγοντα χρόνος. Η στατιστική ανάλυση έδειξε πως μετά την προενεργοποίηση των 5RM, το ύψος άλματος ήταν σημαντικά βελτιωμένο σε σχέση με το αρχικό άλμα ($3,94\%$, $p < 0,05$) στην 4η επανάληψη, δηλαδή μετά από διάλειμμα 3 min. Επίσης, μετά την προενεργοποίηση των 3 επαναλήψεων παρατηρήθηκε αύξηση της απόδοσης ($2,9\%$, $p > 0,05$) στην 3η επανάληψη, δηλαδή μετά από διάλειμμα 2 min, η οποία όμως δεν επιβεβαιώθηκε στατιστικά σημαντικά. Συνεπώς η προενεργοποίηση με 5RM είναι πιο αποτελεσματική σε σχέση με την προενεργοποίηση των τριών επαναλήψεων στην ένταση των 5RM. Επίσης, το διάλειμμα μεταξύ του ερεθίσματος προενεργοποίησης και της ταχυδυναμικής άσκησης, πρέπει να είναι τουλάχιστον 2 min προκειμένου να υπάρξει αύξηση της απόδοσης ως οξεία επίδραση.

Λέξεις κλειδιά: Άλμα με ταλάντευση, Ημικάθισμα, Συνδυαστική προπόνηση

18940

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΑ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΞΩ ΠΛΑΤΥ, ΤΟΥ ΕΣΩ ΚΑΙ ΕΞΩ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΥ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-10 ΕΤΩΝ

Πάνου Μ., Παπαδόπουλος Δ., Μήτρου Κ., Καραμπαϊρης Κ., Βαβρίτσας Γ., Κέλλης Σ.

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

mitrou@phed.auth.gr

AEROBIC CAPACITY OF 10-12 YEARS OLD CHILDREN AND CORRELATION WITH THE ARCHITECTURAL CHARACTERISTICS OF VASTUS LATERALIS, GASTROCNEMIUS MEDIALIS AND GASTROCNEMIUS LATERALIS MUSCLES

M. Panou, D. Papadopoulos, K. Mitrou, K. Karampairis, G. Vavritsas, S. Kellis

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

Στη διάρκεια της ανάπτυξης ενός ατόμου παρουσιάζονται μεταβολές στα αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά των μυών. Έχει παρατηρηθεί ότι η μυϊκή πυκνότητα μεγαλώνει με την ωρίμανση του ατόμου. Παράλληλα η αερόβια ικανότητα αναπτύσσεται μέχρι την ενηλικίωση και μετά σταθεροποιείται. Είναι κοινά αποδεκτό ότι η αερόβια αντοχή στα κορίτσια βελτιώνεται καλύτερα στην ηλικία των 12-13 ετών ενώ στα αγόρια στην ηλικία 13-14 ετών. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η αξιολόγηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) και η συσχέτισή της με τα αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά των μυών. Στην έρευνα συμμετείχαν 8 κορίτσια (σωματική μάζα 39,45kg, ανάστημα 147,22cm) και 10 αγόρια (σωματική μάζα 44,64kg, ανάστημα 154,3cm) ηλικίας 8-10 ετών. Με τον B-mode υπέρηχο (ESAOTE Pie, 240 Parus) και με ηχοβολέα συχνότητας 8MHz, αξιολογήθηκαν η γωνία πρόσφυσης, το μήκος μυϊκής δεσμίδας και η μυϊκή πυκνότητα του έξω πλατύ μηριαίου και του έσω και έξω γαστροκνημίου μυ σε κατάσταση ηρεμίας. Η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου υπολογίστηκε με το παλίνδρομο τεστ αντοχής των 20m. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου των αγοριών ήταν $51,36 \pm 3,8 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ και των κοριτσιών $51,38 \pm 6,1 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$. Η γωνία πρόσφυσης του έξω πλατύ ήταν $16,72 \pm 3,0^\circ$ στα αγόρια και $17,42 \pm 2,99^\circ$ στα κορίτσια, η μυϊκή πυκνότητα $1,92 \pm 0,28 \text{ cm}$ και $1,75 \pm 0,27 \text{ cm}$ στα αγόρια και τα κορίτσια αντίστοιχα και το μήκος μυϊκής δεσμίδας $6,09 \pm 0,20 \text{ cm}$ και $6,16 \pm 0,25 \text{ cm}$ αντίστοιχα. Στον έσω γαστροκνήμιο η γωνία πρόσφυσης των αγοριών ήταν $22,36 \pm 2,22^\circ$ και των κοριτσιών $22,44 \pm 3,04^\circ$, η μυϊκή πυκνότητα των αγοριών ήταν $1,54 \pm 0,27 \text{ cm}$ και των κοριτσιών $1,62 \pm 0,22 \text{ cm}$ και το μήκος μυϊκής δεσμίδας $4,30 \pm 0,12 \text{ cm}$ και $4,26 \pm 0,17 \text{ cm}$ για τα αγόρια και τα κορίτσια αντίστοιχα. Στον έξω γαστροκνήμιο η γωνία πρόσφυσης των αγοριών ήταν $17,90^\circ \pm 0,26$ και των κοριτσιών $20,42 \pm 5,0^\circ$, η μυϊκή πυκνότητα ήταν $1,48 \pm 0,26 \text{ cm}$ και $1,52 \pm 0,34 \text{ cm}$ για τα αγόρια και τα κορίτσια αντίστοιχα και το μήκος μυϊκής δεσμίδας $4,60 \pm 0,15 \text{ cm}$ για τα αγόρια και $4,62 \pm 0,18 \text{ cm}$ για τα κορίτσια. Η συσχέτιση που πραγματοποιήθηκε με τον συντελεστή συσχέτισης του Pearson δεν ήταν σημαντική για τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και τα αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά του έξω πλατύ και του έσω και έξω γαστροκνημίου τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια.

Λέξεις κλειδιά: αερόβια ικανότητα, αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά, μέγιστη πρόσληψη

18124

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Μπόλη Α., Γούργουλης Β., Αγγελούσης Ν., Αντωνίου Π., Μαυρομμάτης Γ.

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

vgourgoy@phyed.duth.gr

THE INFLUENCE OF LEG KICK ON THE INTER-ARM COORDINATION AND THE SWIMMING VELOCITY VARIATION IN FRONT CRAWL SWIMMING

A. Boli, V. Gourgoulis, N. Aggeloussis, P. Antoniou, G. Mavrommatis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη της επίδρασης του λακτίσματος των ποδιών στο συγχρονισμό μεταξύ των δύο χεριών και στη διακύμανση της ταχύτητας του ισχίου στο ελεύθερο στυλ κολύμβησης. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν εννέα κολυμβήτριες, που κολύπησαν με τυχαία σειρά 25m ολοκληρωμένο ελεύθερο και 25m ελεύθερο χρησιμοποιώντας μόνο τα χέρια και έχοντας ένα «βαρελάκι» ανάμεσα στα πόδια. Και οι δύο προσπάθειες εκτελέστηκαν με μέγιστη ένταση. Για την καταγραφή της υποβρύχιας κίνησης χρησιμοποιήθηκαν 4 κάμερες (60 Hz), που τοποθετήθηκαν πίσω από περισκόπια. Η διαβάθμιση του χώρου καταγραφής, στο μέσον της πιασίνας των 25m, πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας έναν κύβο διαβάθμισης 24 σημείων ελέγχου, διαστάσεων 1m x 3m x 1m, για τον εγκάρσιο, τον επιμήκη και τον κατακόρυφο άξονα, αντίστοιχα. Η ψηφιοποίηση επιλεγμένων σημείων πάνω στο σώμα κάθε κολυμβήτριας πραγματοποιήθηκε μέσω του Ariel Performance Analysis System. Για τη λεπτομερέστερη ανάλυσή της η δεξιά χεριά κάθε κολυμβήτριας διαχωρίστηκε σε τέσσερις φάσεις: α) είσοδος και πιάσιμο, β) έλξη, γ) ώθηση και δ) επαναφορά. Για την αξιολόγηση του συγχρονισμού μεταξύ των δύο χεριών

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

υπολογίστηκαν ο δείκτης συγχρονισμού, που εκφράζει τη χρονική καθυστέρηση μεταξύ της λήξης της προωθητικής φάσης του ενός χεριού και της έναρξης της προωθητικής φάσης του άλλου χεριού, ως ποσοστό της συνολικής διάρκειας της χεριάς. Για την αξιολόγηση της διακύμανσης της κολυμβητικής ταχύτητας, βάσει του μέσου όρου της ταχύτητας του δεξιού και αριστερού ισχίου στον άξονα προώθησης των κολυμβητριών, υπολογίστηκε τόσο ο συντελεστής μεταβλητότητας της ταχύτητας, όσο και η διαφορά μεταξύ της μέγιστης και ελάχιστης ταχύτητας σχετικοποιημένη ως προς τη μέση ταχύτητα. Από την εφαρμογή του t-test για εξαρτημένα δείγματα, κατά την ελεύθερη κολύμβηση με λάκτισμα των ποδιών διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του δείκτη συγχρονισμού, ενώ δεν διαφοροποιήθηκε η διακύμανση της κολυμβητικής ταχύτητας. Συνεπώς, το λάκτισμα των ποδιών κατά το ελεύθερο στυλ κολύμβησης δεν επιφέρει βελτίωση στη χρονική αλληλουχία μεταξύ των προωθητικών φάσεων των δύο χεριών, ενώ η διακύμανση της κολυμβητικής ταχύτητας κατά το σύνολο της υποβρύχιας κίνησης του χεριού δεν διαφοροποιείται. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της φάσης «της εισόδου & του πιασίματος» σημειώνεται πιο «ομαλή» διακύμανση της ταχύτητας του ισχίου συγκριτικά με την κολύμβηση χωρίς λάκτισμα των ποδιών.

Λέξεις κλειδιά: κίνηση ποδιών, δείκτης συγχρονισμού, διακύμανση κολυμβητικής ταχύτητας

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 21ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 21st ICPES