



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

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

18494

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ 2010 ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

Δανιήλ Δ., Παπαδημητρίου Κ., Μαυρίδης Γ., Μαυρομμάτης Γ.

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

dimdaniil@gmail.com

RECORDING OF OFFENSIVE TACTICS ON 2010 NATIONAL BASKETBALL TEAMS ACCORDING TO GENDER AND AGE

D. Daniil, K. Papadimitriou, G. Mavridis, G. Mavrommatis

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

Η επιθετική τακτική στην καλαθοσφαίριση απασχολεί εξίσου προπονητές και ερευνητές ανά τον κόσμο. Στην αναζήτηση όμως για τον έλεγχο του ρυθμού και την επιλογή της στρατηγικής, που πρέπει να ακολουθούν οι ομάδες των αναπτυξιακών ηλικιών στο αγωνιστικό επίπεδο, παρατηρείται ένα κενό στη βιβλιογραφία στις έρευνες που αφορούν στις ηλικίες παιδων-κορασίδων σε σχέση με τις αντίστοιχες ανδρών-γυναικών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ελεγχθεί αν η επιλογή της επιθετικής τακτικής ομάδων καλαθοσφαίρισης εξαρτάται από το φύλο και την ηλικία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 40 αγώνες καλαθοσφαίρισης εθνικών ομάδων από την τελική φάση των Παγκόσμιων Πρωταθλημάτων Ανδρών, Γυναικών, Παίδων και Κορασίδων του 2010, εκ των οποίων 10 από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ανδρών, 10 από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Γυναικών, 10 από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Παίδων και 10 από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κορασίδων. Οι ενέργειες που καταγράφηκαν για την επιθετική τακτική ήταν: α) αιφνιδιασμός, β) γρήγορη επίθεση, γ) οργανωμένη επίθεση και δ) επιθετικό transition. Σε ότι αφορά την οργανωμένη επίθεση ήταν: α) επίθεση επιλογής, β) επίθεση συνέχειας και γ) ελεύθερη επίθεση. Για την καταγραφή των επιθέσεων χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό αγωνιστικής παρατήρησης Sportscout. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε η ανάλυση Crosstabs και έγινε έλεγχος ανεξαρτησίας των τιμών με το μη παραμετρικό τεστ χ^2 . Ως δείκτης σημαντικότητας ορίστηκε το $p < .05$. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι, η επιθετική τακτική εξαρτήθηκε από την ηλικιακή κατηγορία και το φύλο. Συγκεκριμένα, η οργανωμένη επίθεση αποτέλεσε τη συχνότερη επιλογή των ομάδων, ανεξάρτητα από την ηλικιακή κατηγορία. Επίσης μεγάλη συχνότητα παρουσιάζουν οι αιφνιδιασμοί στην ηλικιακή κατηγορία των παιδων. Σε ότι αφορά το είδος του επιθετικού συστήματος που ακολουθήθηκε κυριάρχησε το παιχνίδι επιλογής-set play για όλες τις ομάδες του δείγματος. Τα υψηλότερα ποσοστά στα παιχνίδια συνέχειας (motion offenses) παρατηρήθηκαν στην κατηγορία κορασίδων και παιδων. Είναι χαρακτηριστικό ότι, περίπου το 1/3 των επιθέσεων αποτέλεσαν οι ελεύθερες επιθέσεις (free offenses), σε όλες τις κατηγορίες του δείγματος. Από τα παραπάνω συμπεραίνεται ότι στις αναπτυξιακές ηλικίες των παιδων και κορασίδων φαίνεται η τάση των προπονητών να επιλέγουν την επιθετική τους στρατηγική, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικιακή κατηγορία που απευθύνονται. Δίνουν μεγάλη έμφαση στον

αιφνιδιασμό στην προσπάθειά τους για επιβολή γρήγορου ρυθμού και αύξηση των κατοχών ενώ στα επιθετικά τους συστήματα χρησιμοποιούν αρκετά τα παιχνίδια συνέχειας όπου οι παίκτες περνούν από όλες τις θέσεις. Τέλος αξιοσημείωτο είναι το αρκετά υψηλό ποσοστό των ελεύθερων επιθέσεων σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

Λέξεις κλειδιά: Αγωνιστική παρατήρηση, Ανάλυση της απόδοσης, Καλαθοσφαίριση

18443

Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΟΔΟΧΗ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Κομποδιέτα Ν., Γκολφινόπουλου Θ., Μπαρζούκα Κ., Μπεργελές Ν.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

nkompodieta@gmail.com

PERFORMANCE IN RECEPTION AT HIGH LEVEL MALE VOLLEYBALL GAMES

N. Kompodieta, T. Gkolfinopoulou, K. Barzouka, N. Bergeles

National and Kapodistrian University of Athens

Στην πετοσφαίριση η υποδοχή έχει αμυντικά χαρακτηριστικά και ο σκοπός της είναι διττός, γιατί, συγχρόνως με την υπεράσπιση του εδαφικού χώρου από σερβίς προωθείται η μπάλα προς τον πασαδόρο. Σκοπός της εργασίας είναι να αξιολογηθεί η απόδοση των παικτών στην υποδοχή σε αγώνες πετοσφαίρισης υψηλού επιπέδου. Το δείγμα αποτελείται από 20 αγώνες (1ο και 3ο σετ) της Α1 Ανδρών 2011-12 και αξιολογήθηκε η απόδοση του λίμπερο και των υπολοίπων παικτών στις ενέργειες της υποδοχής. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος crosstabulation στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS-PS. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τις 1563 ενέργειες υποδοχής, το μεγαλύτερο ποσοστό (44%, N=688) παρουσιάστηκε στις άριστες ενέργειες (βαθμίδα 4) και το μικρότερο στις λανθασμένες (8.4%, N=131). Από το σύνολο των ενεργειών οι 744 (47.6%) εκτελέστηκαν με μετωπική μανσέτα, οι 409 (26.2%) με πλάγια μανσέτα, οι 333 (19.4%) με τα δάχτυλα πάνω από το κεφάλι, οι 79 (5.1%) με πτώση και 28 (1.8%) με άλλους τρόπους και αναφορικά με την απόδοση παρουσιάστηκαν μεταξύ τους αναλογικά στατιστικά σημαντικές διαφορές: Αναφορικά με την βαθμίδα 4 (άριστα), η τεχνική με τα δάχτυλα από πάνω παρουσίασε το υψηλότερο ποσοστό (60,4%, N=183) από τη μετωπική (49,3%, N=367) όπου $p=0,014$ ($z=-24759$), καθώς και η μετωπική από την υποδοχή πλάγια από το σώμα (32,5%, N=133) όπου $p=0,00008$ ($z=3,33769$). Επίσης στην βαθμίδα 0 (κακή υποδοχή) η τεχνική με δάχτυλα παρουσίασε μικρότερη τιμή (2,6%, N=8) από την τεχνική πλάγια από το σώμα (9%, N=37) όπου $p=0,00006$ ($z=-4,00374$), και η μετωπική (4,4%, N=33) μικρότερη τιμή από την πλάγια (9%, N=37) και από εκείνη με πτώση (32,9%, N=26) με $p=0,00004$ ($z=-4,12933$). Ο λίμπερο που εκτέλεσε το 30.7% (N=481) και οι υπόλοιποι το 69.2% (N= 1083) και παρουσίασε αναλογικά λιγότερα λάθη (6,7%, N=32) έναντι των υπολοίπων (9,2%, N=100) στη βαθμίδα 0 ($p=0,00106$ $z=-3,273$), και περισσότερες άριστες (49,9%, N=240) έναντι των υπολοίπων (41,4% N=448) με $p=0,032$ ($z=2,14$). Συμπερασματικά, η τεχνική με τα δάχτυλα παρουσιάζει μικρότερη συχνότητα έναντι της μετωπικής μανσέτας, αλλά είναι πιο αποδοτική έναντι των άλλων. Η μετωπική παρουσιάζει τη μεγαλύτερη συχνότητα και την καλύτερη απόδοση μετά την τεχνική με τα δάχτυλα. Ο Libero έχει καλύτερη απόδοση έναντι των υπολοίπων παικτών.

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, υποδοχή, άντρες

19274

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ

Κασαμπαλής Α., Γιαννακόπουλος Α., Ζέτου Ε., Μουστακίδης Α., Φαράτσης Ι., Γκούντας Κ.

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

elzet@phyed.duth.gr

EFFECT OF A MUSCLE STRENGTH DEVELOPMENT PROGRAM IN SPEED AND JUMPING ABILITY OF VOLLEYBALL ATHLETES

A. Kasabalis, A. Giannakopoulos, E. Zetou, A. Moustakidis, I. Faratsis, K. Goudas

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός προγράμματος ανάπτυξης μυϊκής δύναμης, διάρκειας 12 εβδομάδων, σε νεαρούς αθλητές του βόλεϊ. Είκοσι αθλητές (ηλικίας 16-19 ετών, ύψους $175 \pm 4,5$ cm, βάρους 67 ± 5 kgr) χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες (πειραματική $n = 10$ και ελέγχου $n = 10$). Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε μόνο το πρόγραμμα προπονήσεων στο γήπεδο, ενώ η πειραματική ακολούθησε και πρόγραμμα με βάρη. Το πρόγραμμα περιελάμβανε πιέσεις πάγκου, πιέσεις ποδιών και εμπροσθολαιμίων έλξεων με πέντε (5) σετ των δέκα (10) επαναλήψεων στο 68% - 75% της μέγιστης προσπάθειας. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε δύο φορές την εβδομάδα, για 12 εβδομάδες. Τα αρχικά τεστ που πραγματοποιήθηκαν ήταν: ταχύτητα 20 m, από όρθια στάση (κυκλική κίνηση) και επιτόπιο κατακόρυφο άλμα με ένα χέρι, με καταγραφή ίχνους σε μετροταινία σταθεροποιημένη σε τοίχο. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις παρουσίασε σημαντική αύξηση στα κινητικά χαρακτηριστικά για όλους τους αθλητές. Τόσο η πειραματική ομάδα όσο και η ομάδα ελέγχου, παρουσίασαν σημαντική βελτίωση ($p < 0,05$) στην ταχύτητα (5% - 1,8%) και στο επιτόπιο κατακόρυφο άλμα (16% - 6%). Οι αθλητές της πειραματικής ομάδας, οι οποίοι ακολούθησαν το πρόγραμμα της μυϊκής ενδυνάμωσης παρουσίασαν καλύτερα αποτελέσματα και βελτίωσαν περισσότερο τα κινητικά τους χαρακτηριστικά των κάτω άκρων, σε σχέση με τους αθλητές της ομάδας ελέγχου. Άρα η προπόνηση με αντιστάσεις, δυο φορές την εβδομάδα, βοήθησε την ανάπτυξη της ταχύτητας και της αλτικότητας τους νεαρούς αθλητές του βόλεϊ.

Λέξεις κλειδιά: μυϊκή δύναμη, αλτική ικανότητα, πετοσφαίριση

19276

ΣΧΕΣΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΠΑΣΑΣ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΔΡΩΝ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΙΤΑΛΙΑΣ 2010

Μουστακίδης Α., Γιαννακόπουλος Α., Ζέτου Ε., Κασαμπαλής Α.

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

elzet@phyed.duth.gr

RELATION IN RECEPTION AND PASS OF HIGH LEVEL VOLLEYBALL MEN TEAMS - WORLD CHAMPIONSHIP ITALY 2010

A. Moustakidis, A. Giannakopoulos, E. Zetou, A. Kasabalis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικοτακτικά στοιχεία των ομάδων που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα 2010 που έγινε στην Ιταλία. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες που πραγματοποίησαν οι ομάδες που συμμετείχαν στην προημιτελική, ημιτελική και τελική φάση ($n=14$). Τα στοιχεία που αξιολογήθηκαν ήταν η υποδοχή των σερβίς (από ποια ζώνη έγινε), ώστε να επηρεάσει το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας, την ποιότητα της πάσας, το είδος της υποδοχής (αν επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας) και η ποιότητα της υποδοχής (αν επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα της πάσας). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με ξεχωριστή κλίμακα για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, δεν υπήρξε σημαντική διαφορά από ποια ζώνη έγινε υποδοχή ώστε να επηρεάσει το είδος της πάσας ($\chi^2=35,2$, $p > .05$) και την ποιότητα της πάσας ($\chi^2=44,2$, $p > .05$). Υπήρξε σημαντική διαφορά από ποια ζώνη έγινε η υποδοχή ώστε να επηρεάσει το είδος της πάσας και το χρόνο της πάσας. Υπήρξε σημαντική διαφορά όπου το είδος της υποδοχής επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Επίσης υπήρξε σημαντική διαφορά όπου η ποιότητα της υποδοχής επηρέασε το είδος της πάσας, την κατεύθυνση της πάσας, το χρόνο της πάσας και την ποιότητα της πάσας. Τα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ως τεχνικά στοιχεία τα οποία θα πρέπει οι παίκτες τους να έχουν σε υψηλά επίπεδα επιτυχίας, ώστε να είναι πιο αποτελεσματικοί.

* 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.

Λέξεις κλειδιά: παρατήρηση, αξιολόγηση, βιντεοανάλυση

19278

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΣΑ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΑΝΔΡΩΝ – ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΙΤΑΛΙΑΣ 2010**

Γιαννακόπουλος Α., Ζέτου Ε., Μουστακίδης Α., Κασαμπαλής Α.

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

elzet@phyed.duth.gr

**EFFECTIVENESS OF ATTACK IN RELATION WITH PASS IN GAMES AT HIGH LEVEL VOLLEYBALL MEN - WORLD
CHAMPIONSHIP ITALY 2010**

A. Giannakopoulos, E. Zetou, A. Moustakidis, A. Kasabalis

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

Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή και αξιολόγηση των στοιχείων της τεχνικής της πάσας και της επίθεσης και η διερεύνηση της σχέσης που έχουν μεταξύ τους, αν κάποιο στοιχείο της πάσας επηρέασε κάποιο στοιχείο της επίθεσης, μεταξύ ομάδων που συμμετείχαν στο παγκόσμιο πρωτάθλημα του 2010 που έγινε στην Ιταλία. Το δείγμα αποτέλεσαν οι αγώνες της προημιτελικής, της ημιτελικής και τελικής φάσης του παγκόσμιου πρωταθλήματος ανδρών 2010 (n=14). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε μέσω παρατήρησης και καταγραφής του κάθε γεγονότος, σε ένα πρωτόκολλο που ήταν δομημένο με κλίμακα χωριστά για την κάθε μεταβλητή. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν το χ^2 (chi square) μέσω του προγράμματος SPSS. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το είδος της πάσας δεν επηρέασε την κατεύθυνση της επίθεσης ($\chi^2=43,7$, $p>.05$). Υπήρξε σημαντική διαφορά όπου το είδος της πάσας επηρέασε το είδος της επίθεσης και την ποιότητα της επίθεσης. Σημαντική διαφορά υπήρξε στην κατεύθυνση της πάσας όπου επηρέασε το είδος της επίθεσης, την κατεύθυνση της επίθεσης και την αποτελεσματικότητα της επίθεσης. Επίσης ο χρόνος και η ποιότητα της πάσας επηρέασε το είδος, την κατεύθυνση και την αποτελεσματικότητα της επίθεσης. Τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να οδηγήσουν και να χρησιμοποιηθούν ως κομμάτια της προπόνησης, ώστε τα παραπάνω τεχνικά στοιχεία, σε συνδυασμό μεταξύ τους, να επιφέρουν τη μεγαλύτερη συγκομιδή πόντων. Παίκτες και ομάδες που θέλουν να γίνουν καλύτεροι – νικητές, θα πρέπει να δουλέψουν περισσότερο στα παραπάνω στοιχεία και μ' αυτό τον τρόπο θα πλησιάζουν περισσότερο τις επιδόσεις πολύ υψηλών επιπέδων (παγκοσμίου πρωταθλήματος).

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, καταγραφή-αξιολόγηση, πάσα-επίθεση

19382

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΟΥΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ, ΤΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ
ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Ζέτου Ε., Γιαννακόπουλος Α., Βερναδάκης Ν.

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

elzet@phyed.duth.gr

**THE EFFECT OF DETAILED EXERCISE ON LEARNING TECHNICAL, TACTICAL AND COGNITIVE ELEMENTS IN
VOLLEYBALL**

E. Zetou, A. Giannakopoulos, N. Vernadakis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της λεπτομερούς εξάσκησης στη μάθηση τεχνικών, τακτικών και γνωστικών δεξιοτήτων της Πετοσφαίρισης, αθλητριών ηλικίας 12-13 ετών. Πιο συγκεκριμένα να εξετάσει την επίδραση της εξάσκησης με ειδικά σχεδιασμένες δραστηριότητες, που έχουν στόχο τη μάθηση δεξιοτήτων της τεχνικής, της τακτικής (ανάπτυξη ικανοτήτων διαδικασίας λήψης αποφάσεων και πρόβλεψης) και ανάπτυξη της γνώσης των αθλητριών σε ειδικές αγωνιστικές καταστάσεις και στους κανονισμούς του αθλήματος. Στην έρευνα συμμετείχαν 23 αθλήτριες Πετοσφαίρισης, 12-13 ετών (ΜΟ=12,46 ΤΑ=,50) και προπονητικής ηλικίας 4

* 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.

ετών. Τα δύο τελευταία χρόνια συμμετείχαν ενεργά με προπονήσεις τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, διάρκειας 90' λεπτών. Οι αθλήτριες επιλέχθηκαν τυχαία από τις ομάδες παγκορασίδων που συμμετέχουν στο τοπικό πρωτάθλημα κορασίδων Θεσσαλονίκης. Η μια ομάδα αποτέλεσε την πειραματική (N= 12) και η άλλη την ομάδα ελέγχου (N=11). Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης οι αθλήτριες διδάχθηκαν και εξασκήθηκαν στις δεξιότητες της υποδοχής/μανσέτας και του σερβίς από πάνω/τένις περιστρεφόμενο. Επίσης οι αθλήτριες διδάχθηκαν την τακτική (σερβίς, υποδοχή) και τους κανονισμούς. Η διάρκεια της εξάσκησης ήταν 4 εβδομάδες, με συχνότητα τριών προπονητικών μονάδων την εβδομάδα (12 προπονητικές μονάδες, διάρκειας 90 λεπτών). Οι αθλήτριες αξιολογήθηκαν πριν, μετά την παρέμβαση και μια εβδομάδα μετά την τελική μέτρηση (χωρίς εξάσκηση). Η αξιολόγηση περιελάμβανε μετρήσεις τεχνικής στα δυο στοιχεία (σερβίς, υποδοχή), αξιολόγηση της αγωνιστικής απόδοσης και αξιολόγηση της γνώσης πάνω σε γνωστικά στοιχεία των δεξιοτήτων, της τακτικής και των κανονισμών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα της λεπτομερούς εξάσκησης όχι μόνο έμαθε τις δεξιότητες, όταν αξιολογήθηκε η τεχνική και το αποτέλεσμα, αλλά βελτιώθηκε πολύ περισσότερο στη γνώση της τεχνικής, της τακτικής και των κανονισμών. Επίσης όταν αξιολογήθηκε στην αγωνιστική απόδοση, δηλαδή στην εφαρμογή όλων αυτών που οι αθλήτριες έμαθαν στην προπόνηση, σε αγωνιστικές συνθήκες, η ομάδα της λεπτομερούς εξάσκησης ήταν στατιστικά σημαντικά καλύτερη από την ομάδα ελέγχου.

Λέξεις κλειδιά: λεπτομερής εξάσκηση, τεχνική, τακτική, γνώση, Πετοσφαίριση

19415

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Χριστινίδης Γ., Ζέτου Ε., Δέρρη Β., Μιχαλοπούλου Μ.

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

elzet@phyed.duth.gr

ASSESSMENT TOOL OF VOLLEYBALL MATCH PERFORMANCE IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

G. Christinidis, E. Zetou, V. Derri, M. Michalopoulou

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η δημιουργία ενός εργαλείου αξιολόγησης της αγωνιστικής απόδοσης, βασισμένο στο εργαλείο αγωνιστικής απόδοσης των Oslin, Mitchel και Griffin (1998), αλλά για παιδιά ηλικίας έως 12 χρόνων. Η διαφορά με το GPI των Oslin και των συνεργατών του, είναι ότι αλλάζει η αγωνιστική μορφή (μίνι βόλεϊ 3X3) αφού είναι για λιγότερους παίκτες, μικρότερο γήπεδο και για 4 μόνο δεξιότητες. Η αξιολόγηση γίνεται βιντεοσκοπώντας και καταγράφοντας τις αποδόσεις των παικτών σε απλοποιημένο παιχνίδι. Η καταγραφή γίνεται υπολογίζοντας 3 παράγοντες: την επιλογή απόφασης (σύνολο κατάλληλων επιλογών/σύνολο ακατάλληλων επιλογών), την εκτέλεση των δεξιοτήτων (σύνολο αποτελεσματικών εκτελέσεων/σύνολο αναποτελεσματικών εκτελέσεων) και την υποστήριξη (σύνολο κατάλληλων κινήσεων χωρίς μπάλα/σύνολο ακατάλληλων κινήσεων χωρίς μπάλα). Η αγωνιστική απόδοση είναι το άθροισμα αυτών των 3 παραγόντων δια 3. Ακολούθησε η διαδικασία ελέγχου της αξιοπιστίας του εργαλείου με μέτρηση και επαναμέτρηση 26 παιδιών ηλικίας 9 ετών σε παιχνίδι και βιντεοσκόπηση για 10 λεπτά. Τα αποτελέσματα της μέτρησης-επαναμέτρησης επιβεβαίωσαν την αξιοπιστία του οργάνου ($r > .72$). Όσον αφορά στην εγκυρότητα (Known group validity) υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών ομάδων ($n=12$ αρχάριοι, $n=11$ με 2 χρόνια εμπειρία και $n=12$ με τρία χρόνια εμπειρία) με τους μεγαλύτερους σε ηλικία και εμπειρία να είναι καλύτεροι από τους μικρότερους και αρχάριους αθλητές. Επίσης έγινε έλεγχος εσωτερικής ($r=.82$) και εξωτερικής εγκυρότητας των παρατηρητών ($r=.77$). Συμπερασματικά το εργαλείο αξιολόγησης της αγωνιστικής απόδοσης θεωρείται αξιόπιστο και έγκυρο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την αξιολόγηση μαθητών και αθλητών πετοσφαίρισης ηλικίας από 8-12 ετών.

Λέξεις κλειδιά: αξιολόγηση, αγωνιστική απόδοση, μίνι βόλεϊ

18541

* 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.

Η ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΘΕΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΝΤΙΘΕΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Κονομάρας Π., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.

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

panos_konomaras@hotmail.com

LONG-TERM EFFECTS OF COMPLEX AND NON-COMPLEX TRAINING ON PHYSICAL FITNESS PARAMETERS OF YOUNG SOCCER PLAYERS

P. Konomaras, I. Smilios, S. Tokmakidis

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

Σκοπός της εργασίας ήταν να συγκριθεί η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής ενός προγράμματος προπόνησης με αντιθετική και μη αντιθετική μέθοδο στην ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων νεαρών ποδοσφαιριστών. Σαράντα δύο ποδοσφαιριστές εθνικών κατηγοριών (ηλικίας: 18-20 ετών, ύψος: $176 \pm 6,7$ cm και σωματική μάζα: 70 ± 5 kg) χωρίστηκαν σε 2 πειραματικές και μία ομάδα ελέγχου. Οι πειραματικές ομάδες επιπρόσθετα από την ποδοσφαιρική τους προπόνηση εκτέλεσαν ένα παρεμβατικό πρόγραμμα βελτίωσης της δύναμης, της αλτικότητας και της ταχύτητας, 2 φορές την εβδομάδα για 12 εβδομάδες. Πιο συγκεκριμένα, η ομάδα αντιθετικής μεθόδου εκτελούσε 3 - 6 ενότητες όπου η κάθε ενότητα περιλάμβανε 4 επαναλήψεις στην άσκηση του ημικάθισματος με φορτίο στο 85% της 1ΜΕ, στη συνέχεια 5 κατακόρυφα άλματα και μετά δρόμο 20 μέτρων ταχύτητας με 3 λεπτά διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων. Η ομάδα της μη αντιθετικής μεθόδου εκτελούσε πρώτα όλα τα σετ (3 - 6) των 20 μέτρων ταχύτητας, με διάλειμμα 3 λεπτών, μετά ακολουθούσε η εκτέλεση όλων των σετ αλμάτων των 5 επαναλήψεων με 3 λεπτά διάλειμμα και τέλος όλα τα σετ των 4 επαναλήψεων στην άσκηση του ημικάθισματος, με φορτίο στο 85% της 1ΜΕ, με 3 λεπτά διάλειμμα. Μετρήθηκαν το ύψος στο άλμα από το ημικάθισμα, το μέσο ύψος επαναλαμβανόμενων αλμάτων για 15 δευτερόλεπτα, η μέγιστη δύναμη στο ημικάθισμα και ο χρόνος διάνυσης 20 μέτρων στην αρχή, στο μέσο (6 εβδομάδες) και στο τέλος του προγράμματος. Στο άλμα από ημικάθισμα (CMJ) και στη μέγιστη δύναμη παρατηρήθηκε σημαντική ($p < 0,05$) βελτίωση από μέτρηση σε μέτρηση στις πειραματικές ομάδες ενώ στην ομάδα ελέγχου σημαντική ($p < 0,05$) μείωση. Στα 20 μέτρα σπριντ η επίδοση βελτιώθηκε ($p < 0,05$) μετά από 6 εβδομάδες προπόνησης στις πειραματικές ομάδες ενώ στην ομάδα ελέγχου μειώθηκε. Στα επαναλαμβανόμενα άλματα, όλες οι ομάδες βελτιώθηκαν με τις πειραματικές ομάδες να παρουσιάζουν μεγαλύτερη βελτίωση. Σε όλες τις παραμέτρους που μετρήθηκαν οι πειραματικές ομάδες ήταν καλύτερες ($p < 0,05$) από την ομάδα ελέγχου στο μέσο και στο τέλος εφαρμογής του προγράμματος χωρίς, ωστόσο, οι δύο πειραματικές ομάδες να διαφέρουν μεταξύ τους. Τα παραπάνω δεδομένα δείχνουν ότι η εφαρμογή της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης έχει θετική επίδραση στην ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων. Δεν φαίνεται, ωστόσο, να προκαλεί μεγαλύτερη βελτίωση της απόδοσης συγκριτικά με την εφαρμογή της ίδιας προπόνησης στην ίδια προπονητική μονάδα με μη αντιθετική μορφή.

Λέξεις κλειδιά: αλτική ικανότητα, μέγιστη δύναμη, ταχύτητα

18658

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ.

Κονομάρας Π., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.

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

panos_konomaras@hotmail.com

THE EFFECT OF SPEED TRAINING ON THE PHYSICAL CAPACITIES OF YOUNG PLAYERS

P. Konomaras, I. Smilios, S. Tokmakidis

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

Η ταχύτητα του ποδοσφαιριστή στο σημερινό ποδόσφαιρο αποτελεί σημαντικό στοιχείο που επηρεάζει και καθορίζει την απόδοση του. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός βραχυπρόθεσμου προγράμματος προπόνησης της ταχύτητας σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης νεαρών

* 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.

ποδοσφαιριστών. Δέκα οκτώ ποδοσφαιριστές (ηλικίας 15-16 ετών, ύψους $165 \pm 4,2$ cm, βάρους $63 \pm 3,6$ kg) χωρίστηκαν σε 2 ομάδες, μια πειραματική (n=10) και μια ομάδα ελέγχου (n=8). Και οι δυο ομάδες ακολούθησαν ειδικό πρόγραμμα προπονήσεων ποδοσφαίρου στο γήπεδο, ενώ η πειραματική ομάδα ακολούθησε επιπλέον και ένα προπονητικό πρόγραμμα ταχύτητας με στόχο τη βελτίωση της ταχύτητας και της εκρηκτικότητας 2 φορές την εβδομάδα για 6 εβδομάδες. Πιο συγκεκριμένα, η πειραματική ομάδα εκτελούσε 2-4 σετ των 4 επαναλήψεων στα 30 μέτρα ταχύτητα με διάλειμμα 2 λεπτά ανά επανάληψη και 3 λεπτά διάλειμμα ανά άσκηση. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος. Μετρήθηκαν το ύψος στο άλμα από το ημικάθισμα, το ύψος στο άλμα με ταλάντευση, ο χρόνος διάνυσης 30 μέτρων και ο χρόνος διάνυσης 5 μέτρων. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική βελτίωση ($p < 0,05$) στην επίδοση των 30 και των 5 μέτρων ταχύτητας για την πειραματική ομάδα, ενώ στην ομάδα ελέγχου παρατηρήθηκε μικρή μείωση της επίδοσης. Στο άλμα από ημικάθισμα (SJ) και στο άλμα με ταλάντευση (CMJ) οι επιδόσεις της πειραματικής ομάδας είχαν μικρή βελτίωση, ενώ της ομάδας ελέγχου μικρή μείωση αντίστοιχα. Τα παραπάνω δεδομένα δείχνουν ότι η εφαρμογή ενός τέτοιου προπονητικού πρωτοκόλλου έχει θετική επίδραση στην βελτίωση της ταχύτητας. Δεν φαίνεται, ωστόσο, να προκαλεί ιδιαίτερη βελτίωση της απόδοσης στην αλτική ικανότητα νεαρών ποδοσφαιριστών.

Λέξεις κλειδιά: ταχύτητα, αλτική ικανότητα, ποδόσφαιρο

18858

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΤΟΥ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ

Μήτρου Κ., Κέλλης Ι., Παπαδόπουλος Δ., Ουντζούδη Θ., Βαβρίτσας Γ., Μάνου Β., Κέλλης Σ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κέντρο Αθλητικής & Κινητικής Αξιολόγησης Metrisis

mitrou@phed.auth.gr

CORRELATION BETWEEN SHUTTLE RUNNING TEST AND ERGOSPIROMETRISIS FOR THE ASSESSMENT OF MAXIMAL OXYGEN UPTAKE

K. Mitrou, I. Kellis, D. Papadopoulos, T. Ountzoudi, G. Vavritsas, V. Manou, S. Kellis

Aristotle University of Thessaloniki D.P.E.S.S., Center of Sports Performance Evaluation Metrisis

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα που απαιτεί από τον ποδοσφαιριστή να βρίσκεται σε μία διαρκή κινητικότητα. Μια από τις σημαντικότερες φυσικές ικανότητες αποτελεί και η αερόβια ικανότητα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τη συσχέτιση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}), της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ) και της ταχύτητας στη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (vVO_{2max}) που υπολογίζονται από τις δοκιμασίες του παλίνδρομου τρεξίματος αντοχής (μέτρηση πεδίου) και της εργοσπιρομέτρησης (εργαστηριακή μέτρηση). Στην έρευνα συμμετείχαν 20 έφηβοι ποδοσφαιριστές ηλικίας $16,05 \pm 0,88$ έτη, σωματικής μάζας $66,25 \pm 12,25$ kg, αναστήματος $173,47 \pm 6,58$ cm και προπονητικής ηλικίας $3,5 \pm 0,5$ έτη. Αρχικά πραγματοποιήθηκε η μέτρηση πεδίου, όπου οι αθλητές εκτέλεσαν τη δοκιμασία των 20m παλίνδρομου τρεξίματος και μία εβδομάδα μετά έγινε η δοκιμασία εργαστηρίου. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και ο συντελεστής συσχέτισης Pearson με $p < 0,05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μέσες τιμές της VO_{2max} που υπολογίστηκε από το παλίνδρομο τρέξιμο και καταγράφηκε από την εργοσπιρομέτρησήταν $56,57 \pm 5,41$ ml•kg⁻¹•min⁻¹ και $50,80 \pm 3,80$ ml•kg⁻¹•min⁻¹ αντίστοιχα, η vVO_{2max} ήταν $13,40 \pm 0,99$ km/h από το παλίνδρομο και $14,33 \pm 0,97$ km/h από το εργοσπιρόμετρο και η ΜΚΣ ήταν $197,10$ b/min $\pm 5,74$ και $197,20 \pm 6,32$ b/min για το παλίνδρομο και την εργοσπιρομέτρηση αντίστοιχα. Μέτρια θετική συσχέτιση ($r=0,57$, $p < 0,05$) βρέθηκε μεταξύ της VO_{2max} που υπολογίστηκε από το παλίνδρομο τρέξιμο και την εργοσπιρομέτρηση, ενώ πολύ υψηλή θετική συσχέτιση βρέθηκε για τη ΜΚΣ ($r=0,94$, $p < 0,05$) και τη vVO_{2max} ($r=0,95$, $p < 0,05$). Συμπερασματικά φαίνεται ότι η δοκιμασία των 20m παλίνδρομου τρεξίματος μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένα χρήσιμο εργαλείο για τη πρόβλεψη της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και τον προσδιορισμό της μέγιστης καρδιακής συχνότητας σε έφηβους ποδοσφαιριστές.

Λέξεις κλειδιά: αερόβια ικανότητα, παλίνδρομη δοκιμασία, εργοσπιρομέτρηση

18968

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Ντερντές Α., Χρανιώτης Χ., Ποντίδης Θ., Δραγανίδης Δ., Σταμπουλής Θ., Ερμίδης Γ., Γιαννακίδου Δ., Αυλωνίτη Α., Μαργώνης Κ., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.

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

ddragani@phyed.duth.gr

GENERAL AND SPECIFIC PHYSICAL CONDITIONING CORRELATION WITH HIGH INTENSITY ACTIVITIES DURING A SOCCER GAME

A. Nterntes, C. Chraniotis, T. Pontidis, D. Draganidis, T. Stampoulis, G. Ermidis, D. Giannakidou, A. Avloniti, K. Margonis, A. Chatzinikolaou, A. Kambas, I. Fatouros

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

Το ποδόσφαιρο αποτελεί άθλημα διαλειμματικής μορφής, γεγονός που υποδεικνύει την ανάγκη για την πολύπλευρη ανάπτυξη της γενικής και της ειδικής φυσικής κατάστασης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη συσχέτιση μεταξύ γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης και των ενεργειών υψηλής έντασης που εκτελούνται σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα. Στη μελέτη συμμετείχαν 10 ποδοσφαιριστές (ηλικία: 20.7 ± 1.3 έτη, ύψος: $1.74 \mu. \pm 0.06$, βάρος: 70.9 ± 7.4 κιλά, Σωματικό Λίπος: 7.3 ± 3.1 %, VO_{2max} 56.1 ± 4.1 ml/kg/min, Yo-Yo IR1: 1504 ± 320.6 μ., Yo-Yo IR2: 580 ± 126.8 μ.) οι οποίοι αρχικά υποβλήθηκαν σε αξιολόγηση των σωματομετρικών τους χαρακτηριστικών, της γενικής και ειδικής φυσικής κατάστασης και μια εβδομάδα μετά συμμετείχαν σε ποδοσφαιρικό αγώνα σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς. Η μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO_{2max}) πραγματοποιήθηκε σε εργοδιάδρομο με τη χρήση αναλυτή αερίων, για να αποτελέσει δείκτη της γενικής φυσικής κατάστασης ενώ για τον καθορισμό της ειδικής φυσικής κατάστασης χρησιμοποιήθηκαν το διαλειμματικό τεστ πεδίου Yo-Yo IR (επίπεδα 1 και 2) και το τεστ επαναλαμβανόμενων σπριντ (RSA, 5 x 30μ. με 25 δευτ. ενεργητική αποκατάσταση). Η καταγραφή των ενεργειών υψηλής έντασης κατά τη διάρκεια του αγώνα πραγματοποιήθηκε με τη χρήση τεχνολογίας Global Positioning System. Για την εύρεση των συσχετίσεων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Pearson. Στα αποτελέσματα της μελέτης, η VO_{2max} είχε σημαντική, υψηλή συσχέτιση με την επίδοση στο Yo-Yo IR1 (.915, $p < .05$) και μέτρια συσχέτιση με την επίδοση στο Yo-Yo IR2 (.503). Επίσης μέτρια συσχέτιση διαπιστώθηκε μεταξύ της VO_{2max} και της απόστασης που διανύθηκε με υψηλής έντασης τρέξιμο στο πρώτο ημίχρονο (.568) αλλά και στο σύνολο του αγώνα (.515). Ο δείκτης κόπωσης στο RSA παρουσίασε μέτρια αρνητική συσχέτιση με την απόσταση που καλύφθηκε με υψηλής έντασης ενέργειες στο τελευταίο δεκαπεντάλεπτο του αγώνα (-.688, $p < .05$). Συμπερασματικά η ειδική φυσική κατάσταση αποτελεί πιο ευαίσθητο δείκτη για τις ενέργειες υψηλής έντασης προς το τέλος ενός ποδοσφαιρικού αγώνα.

Λέξεις κλειδιά: ποδόσφαιρο, αερόβια ικανότητα, αναερόβια ικανότητα

19515

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΕΡΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ. ΜΙΑ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ EURO 2004, 2008 ΚΑΙ 2012

Μ. Μητροτάσιος, Β. Αρματάς, Ι. Ισπυρλίδης, Κ. Λαπαρίδης, Α. Λάιος

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΤΕΦΑΑ, Ένωση Ποδοσφαιρικών Συλλόγων Αργολίδας,

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ

micmit13@yahoo.gr

ANALYSIS OF GOAL SCORING PATTERNS IN THE EUROPEAN FOOTBALL CHAMPIONSHIP. A COMPARISON BETWEEN EURO 2004, 2008 & 2012

M. Mitrotasios, V. Armatas, I. Ispyrlidis, A. Laparidis, A. Laios

National and Kapodistrian University of Athens, D.P.E.S.S., Argolida Football Clubs Association, Democritus

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

Τα γκολ αποτελούν το κριτήριο της βαθμολογικής επιτυχίας των διαγωνιζόμενων ομάδων και ως εκ τούτου η ανάλυσή τους σε όλους τους αγώνες ενός πρωταθλήματος σε ευρωπαϊκό (EURO) ή παγκόσμιο επίπεδο (Μουντιάλ) δίνει τη δυνατότητα να εξαχθούν συμπεράσματα τα οποία βρίσκουν εφαρμογή στην προπόνηση και στην καθοδήγηση του αγώνα. Πέραν τούτου, αναλύσεις διαδοχικών πρωταθλημάτων και σύγκριση των αποτελεσμάτων μπορούν να δείξουν τις τάσεις της αγωνιστικής εξέλιξης του αθλήματος στην πορεία του χρόνου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν με τη μέθοδο της βιντεοανάλυσης η ανάλυση του τρόπου επίτευξης τερμάτων σε όλους τους αγώνες (N=91) του EURO 2004 (N=31), 2008 (N=31) και 2012 (N=29). Χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στατιστικά, το χ^2 -test, αναλύσεις διακύμανσης, το t-test, ενώ η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου καταγραφής εξετάστηκε με το δείκτη Cohen's Kappa. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σημειώθηκαν 226 τέρματα με μέσο όρο σε κάθε αγώνα 2.48 ± 1.49 τέρματα, χωρίς να παρατηρηθεί σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών διοργανώσεων. Οι ομάδες που προηγήθηκαν στο σκορ ήταν τελικά οι νικήτριες στο 71.4% των αγώνων. Τα περισσότερα τέρματα σημειώθηκαν με σημαντική διαφορά στο δεύτερο ημίχρονο (61.07%), ενώ παρατηρήθηκε επίσης σημαντική διαφορά στην αποτελεσματικότητα επίτευξης τερμάτων μέσα από τη μεγάλη περιοχή (87,61%) έναντι των τερμάτων που επετεύχθησαν εκτός μεγάλης περιοχής. Το 65.48% των τερμάτων σημειώθηκαν με σουτ -πλασέ, ενώ ένα σχετικά μεγάλο ποσοστό (1/5) επιτεύχθηκε με κεφαλιά (22.56%). Τα υπόλοιπα σημειώθηκαν 4.42% με άμεσο φάουλ, 5,75% με πέναλτι, 1,76% με αυτογκόλ. Στο 39.8% των γκολ προηγήθηκε πάσα, στο 29,20% σέντρα και στο 12.38% ατομική ενέργεια. Για όλες τις μεταβλητές δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών διοργανώσεων. Από τα αποτελέσματα προκύπτουν χρήσιμες πληροφορίες που μπορούν να συμβάλλουν στον αποτελεσματικότερο σχεδιασμό των προπονητικών προγραμμάτων και στην καθοδήγηση της προπόνησης και του αγώνα στο ποδόσφαιρο. Προγράμματα προπόνησης που περιέχουν ποικίλες τεχνικοτακτικές ασκήσεις, καθώς μορφές παιχνιδιών που είναι παρόμοιες των αγωνιστικών συνθηκών μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της αγωνιστικής συμπεριφοράς των παικτών και της αποτελεσματικότητας των ομάδων στην επίτευξη τέρματος.

Λέξεις κλειδιά: ανάλυση αγώνα, ποδόσφαιρο, γκολ.