

**Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ατομικών Αθλημάτων
Αναρτημένες Ανακοινώσεις 18^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Coaching of Individual Sports
Poster Presentations of the 18th International Congress of Physical
Education & Sport**

10639

**ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ ΝΕΑΡΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

Τζιγκουνάκης Κ., Μιχαλοπούλου Μ., Καμπάς Α., Αγγελούσης Ν.

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

ktzigou@otenet.gr

**PERCEPTUAL ABILITIES AND PERFORMANCE RANKING IN YOUNG TENNIS
ATHLETES**

K. Tziggounakis, M. Michalopoulou, A. Kambas, N. Aggeloussis

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

Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση της ικανότητας σύμπτωσης με κινούμενο αντικείμενο (με ταχύτητα 5, 10 και 15 μίλια/ώρα) με την τελική αγωνιστική βαθμολογία του έτους 2009 νεαρών αθλητών αντισφαίρισης. Το δείγμα το αποτέλεσαν 41 αθλητές (23 αγόρια 18 κορίτσια) αντισφαίρισης, ηλικίας 11-14 ετών, οι οποίοι συμμετείχαν στο εθνικό πρωτάθλημα της ένωσης (Α ένωση ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης). Για την αξιολόγηση της ικανότητας σύμπτωσης με κινούμενο αντικείμενο χρησιμοποιήθηκε το Bassin Anticipation Timer (Lafayette Instruments). Η μεταβλητή με την οποία αξιολογήθηκε η απόδοση είναι η μέση απόκλιση των απαντήσεων (σε msec) σε κάθε μία από τις 3 ταχύτητες με τις οποίες εκτελέστηκε η δοκιμασία. Σύμφωνα με τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων (υπολογισμός συντελεστή συσχέτισης Pearson), δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ($r = .653$, $p > .05$) μεταξύ της αγωνιστικής βαθμολογίας και της επίδοσης στη δοκιμασία σύμπτωσης στην ταχύτητα 10 miles/h όπως επίσης και μεταξύ της αγωνιστικής βαθμολογίας και της επίδοσης στη δοκιμασία σύμπτωσης στην ταχύτητα 15 miles/h ($r = .422$, $p > .05$). Αντίθετα στατιστικά σημαντική ήταν η σχέση μεταξύ της αγωνιστικής απόδοσης και της επίδοσης στη δοκιμασία σύμπτωσης στην μικρότερη ταχύτητα των 5 miles/h ($r = .045$, $p < .05$). Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η ικανότητα της σύμπτωσης, όταν αυτή αξιολογείται με μικρότερη ταχύτητα κίνησης του ερεθίσματος, σχετίζεται με την αγωνιστική επίδοση σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες αντισφαίρισης καθώς πιθανά οι αγωνιστικές συνθήκες και τα ερεθίσματα που αντιμετωπίζουν κατά την εξάσκηση εξοικειώνουν τους αθλητές με τη συνθήκη αυτή.

Λέξεις κλειδιά: ικανότητα σύμπτωσης, αντιληπτική ικανότητα, αντισφαίριση

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

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

10994

**ΑΝΑΛΥΣΗ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΑΝΔΡΩΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ
ΠΟΝΤΩΝ.**

Παντίδης Γ., Ιορδάνου Χ., Αντωνίου Δ.

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

Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΣΣΕ

gpantid@yahoo.gr

**ANALYSIS OF CHARACTERISTICS ON GREEK BADMINTON CHAMPIONSHIP FOR
MEN AFTER THE CHANGES ON SCORING SYSTEM.**

G. Pantidis, C. Iordanou, D. Antoniou

**Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Democritus University of
Thrace, D.P.E.S.S., Military Academy of Greece**

Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει και να αξιολογήσει πιθανή μεταβολή αγωνιστικών παραμέτρων σε αγώνες αντιπτερίσης (Badminton), με κριτήριο σύγκρισης αντίστοιχα χαρακτηριστικά προηγούμενων χρόνων και την πρόσφατη αλλαγή του συστήματος πόντων. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι αθλητές που μετείχαν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών το 2008. Καταγράφηκαν με τρεις ψηφιακές βιντεοκάμερες όλες οι συναντήσεις αγώνων μονού και έπειτα καταγράφηκαν οι παράμετροι όλων των games σε ειδικό πρωτόκολλο. Συγκεκριμένα καταγράφηκαν για κάθε game: ο καθαρός χρόνος κάθε rally (χρόνος κατά τον οποίο το φτερό είναι σε παιδιά), ο αριθμός των χτυπημάτων μέσα σε κάθε rally, ο αριθμός των χτυπημάτων μέσα σε κάθε game, ο καθαρός χρόνος κάθε game και ο μικτός χρόνος κάθε game. Τα δεδομένα των μετρήσεων επεξεργάστηκαν στο πρόγραμμα excel ενός Η/Υ με τη συνάρτηση AVERAGE. Συγκεκριμένα βρέθηκαν: η Μέση τιμή καθαρού χρόνου / rally= 6.1 sec, Μέση τιμή αριθμού χτυπημάτων / rally= 5, Μέση τιμή αριθμού χτυπημάτων / game= 165, Μέση τιμή καθαρού χρόνου / game= 3'. 20", Μέση τιμή μικτού χρόνου / game= 8'. 55". Επίσης καταγράφηκαν ο αριθμός των επιτυχημένων αλλά και λανθασμένων προσπαθειών που εκτέλεσε κάθε αθλητής κατά τη διάρκεια του κάθε rally και η επίδραση που είχαν στην διαμόρφωση του τελικού σκορ κάθε game. Σε ένα μέσο game μόνο οι 8 πόντοι προήλθαν από επιτυχείς ενέργειες του νικητή και οι 13 από λάθη του ηττημένου. Από το Badminton European Team Men & Women Team Championship που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη από 14 έως 19 Φεβρουαρίου 2006 κι έπειτα, οι κανονισμοί διαφοροποιήθηκαν α) ως προς το σύνολο των απαιτούμενων πόντων για την κατάκτηση του game (τώρα 21, πριν 11 για γυναίκες και 15 για άνδρες), β) στην κατάργηση της κατοχής του service ως προϋπόθεσης επίτευξης πόντου και γ) ως προς τη δυνατότητα των παικτών να μπορούν να σκοράρουν άμεσα στα service του αντιπάλου. Κάθε τροποποίηση των κανονισμών θα πρέπει να αναλύεται από τους προπονητές και να γίνεται προσπάθεια καταγραφής των πιθανών επιδράσεων άμεσα στο παιχνίδι και έμμεσα στην προπόνηση. Τα συμπεράσματα που εξαγονται από την παρατήρηση και ανάλυση των δεδομένων των αγώνων είναι ότι: α) μειώνεται ελάχιστα ο χρόνος παιχνιδιού, β)

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

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

καταγράφηκε υψηλό ποσοστό λαθών, σε βαθμό που το τελικό σκορ να διαμορφώνεται κυρίως εξαιτίας των λαθών και όχι χάρη στις επιτυχημένες προσπάθειες, στοιχεία που υποδεικνύουν ως ένα βαθμό, χαμηλό επίπεδο τεχνικής κατάρτισης και φυσικής κατάστασης των αθλητών. Τα συμπεράσματα που είναι χρήσιμα στους προπονητές είναι ότι: α) πρέπει να διαμορφώσουν την προπόνηση στοχεύοντας σε προετοιμασία των αθλητών για γρηγορότερους αγώνες με υψηλότερη αντοχή στην πίεση από τη γρηγορότερη διαμόρφωση του σκορ και β) μείωση του ποσοστού των λαθών, αφού κάθε λάθος χτύπημα δίνει πόντο στον αντίπαλο και όχι αλλαγή service.

Λέξεις κλειδιά: αντιπέραση, ανδρών, αγωνιστικοί παράμετροι

11050

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Γκετζένης Π., Αντωνίου Π.

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

Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

panos_getz@hotmail.com

SPEED TRAINING IN SWIMMING

P. Getzenis, P. Antoniou

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

Πολλοί ερευνητές θεωρούν πως η κολύμβηση είναι ένα άθλημα δύναμης και αντοχής καθώς η γρηγορότερη κούρσα διαρκεί 22 sec περίπου ενώ η μεγαλύτερη διαρκεί περίπου 15min. Σκοπός της εργασίας είναι η καταγραφή και διερεύνηση παραγόντων, μέσα από βιβλιογραφικές πηγές σχετικά με την προπόνηση ταχύτητας στην κολύμβηση. Για την εκπόνηση της εργασίας αναζητήθηκαν, καταγράφηκαν και χρησιμοποιήθηκαν ως πηγές δεδομένων δεκατέσσερις βιβλιογραφικές πηγές από τις οποίες οι τρεις ήταν ελληνικές και οι υπόλοιπες ξένες. Η αξιολόγηση των παραγόντων δείχνει πως οι παράμετροι που επηρεάζουν την ταχύτητα στην κολύμβηση είναι βιολογικοί και μηχανικοί. Οι βιολογικοί παράγοντες αποτελούνται από την αερόβια – αναερόβια ικανότητα του κολυμβητή και το γαλακτικό οξύ. Οι μηχανικοί παράγοντες αποτελούνται από τη βελτίωση της τεχνικής σε σχέση με τη μείωση των αντιστάσεων. Επίσης, καθοριστικό ρόλο παίζει και η ξηρή προπόνηση. Όσον αφορά τους βιολογικούς παράγοντες, με κατάλληλη προπόνηση της αερόβιας ικανότητας στις μεσαίες αποστάσεις και σε εντάσεις 85% έως 95% της V_Omax, παρατηρούνται προσαρμογές της εξέλιξης της κολυμβητικής ταχύτητας, του ρυθμού και μήκους χεριάς, καθώς και τα επίπεδα γαλακτικού οξέος στο αίμα. Για να βελτιωθεί η αναερόβια ικανότητα, η προπόνηση πρέπει να είναι διαλειμματική και να αποτελείται από μέγιστες και υπομέγιστες εντάσεις με διάρκεια άσκησης 20 sec. Οι προσαρμογές που παρατηρούνται είναι αύξηση της κολυμβητικής ταχύτητας έως και 27%. Η προπόνηση του γαλακτικού οξέος χωρίζεται σε δύο κατηγορίες την παραγωγή και την ανοχή. Στόχος της προπόνησης παραγωγής γαλακτικού είναι η αύξηση των ATP CP στους μύες και της μέγιστης ταχύτητας. Επίσης βελτιώνεται και η νευρομυϊκή συναρμογή. Στόχος της

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

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

προπόνησης ανοχής γαλακτικού οξέως είναι η ικανότητα των μυών στην εξουδετέρωση του γαλακτικού και να διατηρείται η σωστή τεχνική κατά τη διάρκεια της σφοδρής οξέωσης. Από μηχανικής απόψεως, η κολυμβητική ταχύτητα διατηρείται και αυξάνει με τη σωστή πλεύση και τη μείωση των αντιστάσεων, καθώς επίσης, και από τη διατήρηση ή βελτίωση του ρυθμού των κύκλων της χεριάς. Ο ρυθμός των κύκλων της χεριάς βελτιώνεται με προπόνηση δύναμης. Τέλος, πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι η ξηρή προπόνηση βελτιώνει τόσο τη δύναμη όσο και την ταχύτητα. Καθοριστικό ρόλο παίζει και στην βελτίωση του 'τραβήγματος' μέσα στο νερό. Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι η προπόνηση ταχύτητας δεν είναι εύκολη υπόθεση. Ένας προπονητής πρέπει να έχει στο μυαλό του αρκετούς παράγοντες που επηρεάζουν την ταχύτητα στην κολύμβηση. Το επίπεδο της αερόβιας ικανότητας του κολυμβητή θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες, διότι μπορεί να καθορίσει σε μεγάλο βαθμό το επίπεδο βελτίωσης της ταχύτητας. Ο σχεδιασμός της προπόνησης θα καθορίσει σε πια χρονική περίοδο και σε τι ποσότητα θα δουλευτεί η ταχύτητα.

Λέξεις κλειδιά: προπόνηση ταχύτητας, κολύμβηση, speed training

11347

Ο ΝΕΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Κήτα Σ., Πυλιανίδης Θ., Δαστεριδής Γ., Μητηλέτσος Μ., Μαββίδης Α.

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

sofiakhta@hotmail.com

THE NEW REGULATION FOR THE START IN SPRINT EVENTS AND ITS IMPACT TO THE REACTION TIME AND TO THE PERFORMANCE OF MALE AND FEMALE ATHLETES OF INTERNATIONAL LEVEL

S. Kita, T. Piliandis, G. Dasteridis, M. Mitiletsis, A. Mavvidis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης του χρόνου αντίδρασης (RT) και της επίδοσης που πραγματοποίησαν οι αθλητές και αθλήτριες των δρόμων ταχύτητας 60μ., 200μ., και 60μ., με εμπόδια στους τελικούς του παγκοσμίου πρωταθλήματος κλειστού στίβου (Παρίσι 1997, Ιαπωνία 1999, Λισαβόνα 2001, Μπέρμιγχαμ 2003, Βουδαπέστη 2004, Μόσχα 2006, Βαλένθια 2008). Παράλληλα εξετάστηκε η αναγκαιότητα αλλαγής εκ νέου του κανονισμού εκκίνησης, που προωθεί η IAAF, με την άμεση αποβολή των αθλητών με την πρώτη άκυρη εκκίνηση από οποιονδήποτε αθλητή. Μέχρι το 2002 κάθε αθλητής είχε δικαίωμα μίας άκυρης εκκίνησης αφού στη δεύτερη άκυρη εκκίνηση αποκλείονταν από τον αγώνα. Με την εφαρμογή του νέου κανονισμού το 2003, επιτρέπεται μία μόνο άκυρη εκκίνηση. Ο αθλητής που θα κάνει την επόμενη άκυρη εκκίνηση αποβάλλεται από τον αγώνα. Στη μελέτη καταγράφηκαν οι επιδόσεις και αντίστοιχα οι χρόνοι αντίδρασης των συμμετεχόντων (Άνδρες n=56, Γυναίκες n=56) Τα δεδομένα λήφθηκαν από τις λίστες της παγκόσμιας

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

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

Ομοσπονδίας Κλασικού Αθλητισμού (IAAF). Τα αποτελέσματα παρουσίασαν υψηλή συσχέτιση της επίδοσης και του χρόνου αντίδρασης ($p < 0.05^*$). Επιπλέον ο νέος κανονισμός όχι μόνο δεν επηρέασε αρνητικά το χρόνο αντίδρασης των αθλητών-τριων, αλλά αντίθετα παρουσιάζει βελτίωση όπως και οι επιδόσεις σε κάποια αγωνίσματα (60-200 μ. Γυναικών, 60 μ. εμπ. Ανδρών). Συμπερασματικά, τα δεδομένα της παρούσας μελέτης ενισχύουν την σπουδαιότητα της εξάσκησης για τη βελτίωση του χρόνου αντίδρασης των αθλητών-τριων στους δρόμους ταχύτητας. Επιπλέον αποδεικνύεται ότι δεν συντρέχουν λόγοι αλλαγής του κανονισμού και αποβολής των αθλητών με την πρώτη άκυρη εκκίνηση. Πιθανά λόγοι τηλεοπτικού και εμπορικού ενδιαφέροντος να επιβάλλουν ανάλογες αποφάσεις.

Λέξεις κλειδιά: σπριντ, χρόνος αντίδρασης, κανονισμός εκκίνησης

11351

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΗ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΟΝ ΑΚΟΝΤΙΣΜΟ

Παρασχάκης Σ., Πυλιανίδης Θ., Κοντοστάθης Α., Μητηλέτης Μ., Τσιτσιμάκας Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

sarantisjavelin@yahoo.gr

PERIODIZATION OF TRAINING IN NATIONAL LEVEL JAVELIN THROW

S. Parashakis, T. Pilianidis, A. Kontostathis, M. Mitiletsis, A. Tsitsimakas
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η καταγραφή, ανάλυση και αξιολόγηση των ποσοτικών και ποιοτικών χαρακτηριστικών της προπονητικής διαδικασίας που ακολουθήθηκε για διάστημα δύο ετών (2001-2003) ενός αθλητή του ακοντισμού διεθνούς επιπέδου, ηλικίας 17 ετών με επίδοση 71,20μ. που αποτελεί τη δεύτερη καλύτερη επίδοση στην Ελλάδα, την τέταρτη στην Ευρώπη και ενδέκατη παγκοσμίως. Στη μελέτη παρουσιάζονται οι φυσικές ικανότητες και η τεχνική κατάλληλα τοποθετημένες στους ετήσιους κύκλους περιοδισμού. Αναφέρετε αναλυτικά ο βαθμός επιβάρυνσης των προπονητικών μονάδων (ΠΜ) στους Μικρόκυκλους (ΜΙΚ) σε συνάρτηση με τους Μεσόκυκλους (ΜΕΣ) των ετήσιων κύκλων, με αναφορά στους κύριους στόχους διάκρισης. Η βελτίωση της απόδοσης στον ακοντισμό εξαρτάται κυρίως από δυο παράγοντες. Την ανάπτυξη των τεχνικών και φυσικών ικανοτήτων. Η ανάλυση των δεδομένων της τεχνικής έδειξε ότι οι ρίψεις με βαριά όργανα και οι ρίψεις με βοηθητικά όργανα υπερσχύουν στους μήνες της προετοιμασίας (Οκτώβριος-Φεβρουάριος) ενώ δίνεται και έμφαση στις μιμητικές ασκήσεις, στην δύναμη με μπάρα και στην ειδική δύναμη. Τον Μάρτιο παρατηρήθηκε σημαντική μείωση σε όλες αυτές τις παραμέτρους ενώ παρουσιάζεται αύξηση στις βολές με αγωνιστικά όργανα και στις βολές με ελαφριά όργανα. Στους μήνες Απρίλιο-Μάιο ο όγκος της προπόνησης μειώνεται σημαντικά ενώ αυξάνεται σημαντικά η ένταση των ασκήσεων, ο αριθμός των βολών με αγωνιστικά και ελαφριά όργανα καθώς και οι αλματικές ασκήσεις. Η ποσότητα της δύναμης με μπάρα μειώνεται προοδευτικά και αυτό γιατί σε αυτή την περίοδο

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

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

επιτυγχάνονται οι μέγιστες τιμές της. Στην αγωνιστική περίοδο τα ποσοτικά στοιχεία της προπόνησης μειώνονται φτάνοντας στις μικρότερες τιμές τους στον ετήσιο κύκλο. Συμπερασματικά, η επίτευξη υψηλών επιδόσεων στο αγώνισμα του ακοντισμού είναι αποτέλεσμα του περιοδισμού της προπόνησης σε συνδυασμό με το επίπεδο ανάπτυξης των φυσικών ικανοτήτων καθώς και το υψηλό επίπεδο τεχνικής εκτέλεσης.

Λέξεις κλειδιά: ακοντισμός, προπόνηση, περιοδισμός

11455

ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΣΤΙΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Κήτα Σ., Πυλιανίδης Θ., Μπερμπερίδου Φ., Ματζουράνης Ν., Μάντης Κ.

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

sofiakhta@hotmail.com

REACTION TIME AND ITS IMPACT ON THE PERFORMANCE OF MALE AND FEMALE ATHLETES OF INTERNATIONAL LEVEL IN SPRINT EVENTS

S. Kita, T. Pilianidis, F. Bermperidou, N. Matzoyranis, K. Mantis

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

Ο χρόνος αντίδρασης (RT) στους δρόμους ταχύτητας φαίνεται να είναι παράγοντας καθοριστικός και μπορεί να αναδείξει τον νικητή και αντίστοιχα το χρυσό μετάλλιο ή και να συμβάλλει στην επίτευξη παγκόσμιου ρεκόρ. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης του χρόνου αντίδρασης και της επίδοσης που πραγματοποίησαν οι αθλητές και αθλήτριες των δρόμων ταχύτητας 100μ., 200μ., και 100-110μ., με εμπόδια στους τελικούς των Ολυμπιακών αγώνων (ΟΑ) (Σίδνεϊ 2000, Αθήνας 2004, Πεκίνου 2008), του παγκοσμίου πρωταθλήματος ανοικτού στίβου (ΠΠ) (Αθήνας 1997, Σεβίλλης 1999, Έντμοντον 2001, Παρισίου 2003, Ελσίνκι 2005, Οσάκα 2007, Βερολίνο 2009), καθώς και του τελικού κυπέλου (TK) (Μονάχου 2003-5, Στουτγάρδη 2006-8, Θεσ/νίκη 2009). Στη μελέτη καταγράφηκαν και συσχετίστηκαν οι επιδόσεις με τους χρόνους αντίδρασης των συμμετεχόντων (Άνδρες n=134, Γυναίκες n=134) Τα δεδομένα λήφθηκαν από τις λίστες της παγκόσμιας Ομοσπονδίας Κλασικού Αθλητισμού (IAAF). Τα αποτελέσματα τα οποία παρουσίασαν υψηλή συσχέτιση της επίδοσης και του χρόνου αντίδρασης ($p < 0.05^*$) συμφωνούν με ανάλογες μελέτες (Babic et al. 2009, Paradisis et al. 2006) και ενισχύουν ακόμη περισσότερο την σπουδαιότητα της εξάσκησης για τη βελτίωση του χρόνου αντίδρασης των αθλητών-τριων στους δρόμους ταχύτητας.

Λέξεις κλειδιά: σπριντ , χρόνος αντίδρασης,

12697

ΦΑΣΗ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΟΝ ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Καραμπαϊρης Κ., Μήτρου Κ., Κέλλης Ι., Τζουβάρας Γ., Μάνου Β.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κέντρο Αθλητικής και Κινητικής Απόδοσης Metrisis, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

dalammi@phed.auth.gr

ACCELERATION PHASE OF PUBERTAL BOYS IN ATHLETICS

K. Karabairis, K. Mitrou, I. Kellis, G. Tzouvaras, V. Manou

**Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Sports and Kinetic Evaluation
Centre Metrisis, University of Thessaly, D.P.E.S.S.**

Η παρούσα εργασία είχε σκοπό να προσδιορίσει τη φάση επιτάχυνσης σε αθλητές τεσσάρων ηλικιακών κατηγοριών 12,13,14 και 15 ετών στον κλασικό αθλητισμό. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 49 έφηβοι αθλητές στίβου και χωρίστηκαν ανάλογα με την ηλικία σε τέσσερις ομάδες (12, 13, 14 και 15 ετών). Οι αθλητές συμμετείχαν κανονικά στις προπονήσεις και στο αγωνιστικό πρόγραμμα των ομάδων τους. Η δοκιμασία που εκτέλεσαν όλοι οι αθλητές ήταν ευθύγραμμη δρομική ταχύτητα 40m. Κάθε αθλητής εκτελούσε 2 προσπάθειες εκ των οποίων αξιολογούνταν η καλύτερη. Κατά μήκος της διαδρομής τοποθετήθηκαν 7 δέσμες φωτοκυττάρων (εκκίνηση, 15m, 20m, 25m, 30m, 35m, 40m.) «Photocell HL 2-34 athletics Tag Heuer» για να καταγράψουν τον τελικό, αλλά και τους ενδιάμεσους χρόνους. Πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι με την πάροδο της ηλικίας αυξήθηκε η διάρκεια της φάσης επιτάχυνσης και ότι οι αθλητές ηλικίας 14 και 15 ετών παρουσίασαν ίδιας διάρκειας φάση επιτάχυνσης. Συγκεκριμένα τα παιδιά 12 ετών επιτάχυναν μέχρι τα 25m (6,80m/s), οι 13χρονοι μέχρι τα 30m (7,47m/s) ενώ οι δύο τελευταίες ηλικίες (14-15 ετών) μέχρι τα 35m (8,32m/s και για τις δύο ηλικίες). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δίνουν μια χρήσιμη πληροφορία στους προπονητές, καλύπτοντας το κενό της βιβλιογραφίας όσον αφορά στα δεδομένα που σχετίζονται με την φάση επιτάχυνσης των συγκεκριμένων ηλικιακών ομάδων στα αγωνίσματα ταχύτητας στον κλασικό αθλητισμό και συμβάλουν στον σχεδιασμό αποτελεσματικότερων προγραμμάτων προπόνησης.

Λέξεις κλειδιά: φάση επιτάχυνσης, έφηβοι, κλασικός αθλητισμός

12702

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Μοσχίδου Α., Δαμνιανάκης Δ., Δαλαμήτρος Α.

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

dalammi@phed.auth.gr

ACTIVE RECOVERY METHODS IN SPRINT SWIMMING

A. Moshidou, D. Damnianakis, A. Dalamitros

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

Στην αγωνιστική κολύμβηση οι αθλητές ταχύτητας καλούνται να αγωνιστούν περισσότερες από 2 φορές στη διάρκεια μιας αγωνιστικής ημέρας. Στα αγωνίσματα ταχύτητας με διάρκεια από 20s έως και 2min παρατηρούνται υψηλές τιμές συγκέντρωσης γαλακτικού οξέος (Γ.Ο.) στο αίμα και στους μυς (14 - 20mmol). Με τη συγκέντρωση Γ.Ο. στα μυϊκά κύτταρα αναστέλλεται η λειτουργία των γλυκολυτικών

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

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

ενζύμων. Η αποτελεσματικότερη απομάκρυνση του Γ.Ο. καθίσταται απαραίτητη ώστε να μπορέσει ο κολυμβητής να αποδώσει στο ιδανικό επίπεδο σε επόμενο αγώνισμα ταχύτητας. Η ενδιάμεση εφαρμογή ενεργητικής αποκατάστασης κατά τη διάρκεια μέγιστων συνεχόμενων προσπαθειών διευκολύνει σε μεγαλύτερο βαθμό την απομάκρυνση του Γ.Ο., σε σχέση με την παθητική αποκατάσταση. Αυτό αποδίδεται στην αυξημένη αιματική ροή, η οποία συμβάλει στη μεγαλύτερη παροχή οξυγόνου στα μυϊκά κύτταρα, βοηθώντας έτσι την ταχύτερη ανασύνθεση της φωσφοκρεατίνης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να συνοψίσει τις κυριότερες μεθόδους ενεργητικής αποκατάστασης σε αθλητές κολύμβησης αγωνισμάτων ταχύτητας υψηλού επιπέδου. Για την ταχύτερη απομάκρυνση του Γ.Ο. μετά από αγωνίσματα «αναερόβιου» χαρακτήρα στην κολύμβηση, φαίνεται πως υπάρχει μια ιδανική ένταση ενεργητικής αποκατάστασης μέσα στο νερό με διάρκεια τα 25-30min, η οποία εντοπίζεται μεταξύ του 25 και του 60% της ταχύτητας στη VO₂max για κάθε αθλητή. Ωστόσο, τελευταία προτείνεται ο υπολογισμός της έντασης κατά την αποκατάσταση να γίνεται όχι μέσω του ποσοστού της ταχύτητας στη VO₂max, αλλά του ατομικού αναερόβιου και αναπνευστικού κατωφλιού. Άλλες μέθοδοι ενεργητικής αποκατάστασης που προτείνονται είναι οι ενεργητικές διατάσεις, οι μαλάξεις, το χαλαρό τρέξιμο και οι ασκήσεις προσομοίωσης της κολυμβητικής κίνησης σε προσαρμοσμένους πάγκους, που όμως δεν φαίνεται να έχουν τα ίδια θετικά αποτελέσματα σε σχέση με την αποκατάσταση μέσα στο νερό.

Λέξεις κλειδιά: μέθοδοι ενεργητικής αποκατάστασης, αγωνίσματα ταχύτητας, κολύμβηση

12867

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΔΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΛΙΓΙΣΙΑ ΠΡΩΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ντάλλας Γ., Ζαχαρόγιαννης Η., Παραδείσης Γ.

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

gdallas@phed.uoa.gr

THE INFLUENCE OF WHOLE BODY VIBRATION ON PREVIOUS GYMNAST'S FLEXIBILITY IN ARTISTIC GYMNASTICS

G. Dallas, E. Zacharogiannis, G. Paradisis

National and Kapodestrian University of Athens, D.P.E.S.S.

Η ευλυγισία αποτελεί σημαντικό παράγοντα της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων. Η άρθρωση των ώμων και η θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης (ΘΜΣΣ) αποτελούν δύο από τις βασικότερες αρθρώσεις των αθλητών-τριών στην ενόργανη γυμναστική. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της πλατφόρμας δόνησης (αμέσως μετά, μετά από 30' και μετά από 60') σε συνδυασμό με τη διάταση της ωμικής ζώνης κατά την εκτέλεση της «γέφυρας». Το δείγμα αποτέλεσαν 12 πρώην αθλητές και αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής (ηλικία 23,00±2,29, σωματική μάζα 56,91±6,23, σωματικό ανάστημα 164,08±4,83)(πειραματική ομάδα: ΠΟ) και 12 φοιτήτριες των

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

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

ΤΕΦΑΑ (ηλικία $20,33 \pm 0,78$, σωματική μάζα $58,91 \pm 5,18$, σωματικό ανάστημα $165,50 \pm 4,01$) (ομάδα ελέγχου: ΟΕ). Η πειραματική ομάδα πραγματοποίησε διάταξη της ωμικής ζώνης στη πλατφόρμα δόνησης εκτελώντας τέσσερις επαναλήψεις διάρκειας 10 sec η κάθε μία με διάλειμμα 10 δευτερολέπτων μεταξύ των επαναλήψεων, (συχνότητα 30Hz, μετατόπιση 2mm, ενώ η ομάδα ελέγχου εκτέλεσε την ίδια άσκηση με τη πλατφόρμα δόνησης να βρίσκεται εκτός λειτουργίας. Χρησιμοποιήθηκε η στατιστική μέθοδος ANOVA 2*4 με σκοπό να ελεγχθούν οι διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στις 4 επιμέρους μετρήσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπήρξε άμεση βελτίωση και των δύο ομάδων αμέσως μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα (αρχική μέτρηση 89,58cm και 97,60cm και τελική μέτρηση 83,83 και 89,41 cm για την ΠΟ και την ΟΕ αντίστοιχα), ενώ οι αντίστοιχες τιμές στην μέτρηση μετά από 30 min ήταν 82,92 και 90,91 cm και στην μέτρηση μετά από 60 min 83,50 και 90,50 cm για την ΠΟ και την ΟΕ αντίστοιχα. Παρότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των 2 ομάδων τα ποσοστά βελτίωσης της ΠΟ ήταν υψηλότερα σε σχέση με τα ποσοστά της ΟΕ και στις τρεις μετρήσεις (τελική, τελική 30 και τελική 60). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώνεται ότι η βελτίωση της ευλυγισίας, χρησιμοποιώντας ασκήσεις διάταξης των αρθρώσεων πάνω σε πλατφόρμα δόνησης, είναι αποτελεσματικότερη συγκριτικά με τις στατικές διατάξεις.

Λέξεις κλειδιά: πλατφόρμα δόνησης, ευλυγισία, πρώην αθλητές-τριες ενόργανης γυμναστικής

13067

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΠΟΨΕΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ - ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 8-12 ΕΤΩΝ.

Κόρμπος Α., Τασιόπουλος Ι., Μαντέλης Ι., Μπακανδρέας Κ., Κωστούλας Ι. Γ. Ν. Ο. Άρης Νικαίας, Ναυτικός Όμιλος Μεσόγειος Κερατέας, Πανελλήνιος Γυμναστικός Σύλλογος, Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων
akorbos@gmail.com

RECORDING OPINIONS OF SWIMMING COACHES FOR THE TRAINING PROCESS IN ATHLETES 8 – 12 YEARS OLD.

**A. Korbos, I. Tasiopoulos, I. Mantelis, K. Bakandreas, I. Kostoulas
G. N. C. Aris Nikaias, Nautical Club Mesogeios Kerateas, Panellinios G.S.,
Hellenic Military Academy**

Στο άθλημα της κολύμβησης παρατηρείται το εξής φαινόμενο. Ενώ στις ηλικίες από 8-12 ετών παρατηρούνται εφάμιλλες και πολλές φορές καλύτερες επιδόσεις από έλληνες αθλητές και αθλήτριες σε σχέση με αντίστοιχους του εξωτερικού, σε μεγαλύτερες ηλικίες υπάρχει τεράστια διαφορά προς το χειρότερο. Θα έπρεπε να διερευνηθούν όλοι εκείνοι οι παράγοντες που συντελούν σε αυτό. Ένας απ' αυτούς τους παράγοντες είναι και οι προπονητικές μέθοδοι που εφαρμόζονται από τους προπονητές. Σκοπός της παρούσης έρευνας ήταν η διερεύνηση απόψεων προπονητών αγωνιστικής κολύμβησης σχετικά με προπονητικά ερεθίσματα σε αθλητές και αθλήτριες 8-12 ετών. Το δείγμα της παρούσης

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

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

έρευνας αποτέλεσαν 42 προπονητές κολύμβησης κατηγορίας αθλητών 8-12 ετών από συλλόγους της περιφέρειας Αττικής και της Πελοποννήσου στους οποίους δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο (κλειστών ερωτήσεων) για να συμπληρώσουν. Για την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικές στατιστικές μέθοδοι. Στα αποτελέσματα φαίνεται ότι 59,52% των προπονητών πραγματοποιεί 2 ξηρές προπονήσεις την εβδομάδα στις ηλικίες 8-9 ετών έναντι 40,48% που δεν κάνουν καθόλου ξηρή προπόνηση. Στις ηλικίες 10-12 ετών εκτελούνε το 28,57% 2 προπονητικές μονάδες, (ΠΜ) και το 71,43% 3 ΠΜ. Στις ηλικίες 8-9 ετών, 29% των προπονητών πραγματοποιούν 5 προπονήσεις την εβδομάδα στο νερό και το 71% 4 προπονήσεις. Στις ηλικίες 10-11 ετών, το 18% των προπονητών πραγματοποιούν 5 ΠΜ ενώ το 82% εκτελεί 6ΠΜ. Στην ηλικία των 12 ετών, το 11% πραγματοποιούν 7 ΠΜ και το 89% 6ΠΜ. Ανάλογες διαφορές στους προπονητές με σχέση την ηλικία των αθλητών έχουμε επίσης στην διάρκεια της προπόνησης στον ημερήσιο όγκο προπόνησης καθώς και στον καταμερισμό της προπόνησης σε βασική αερόβια, προπόνηση στο κατώφλι γαλακτικού, υπερφορτωμένη αερόβια – VO2 max, ανοχή στο γαλακτικό, μέγιστη παραγωγή γαλακτικού, προπόνηση ταχύτητας καθώς επίσης και με τις ασκήσεις τεχνικής τελειοποίησης, την προπόνηση δύναμης εκτός νερού, τις ασκήσεις νευρομυϊκής συναρμογής, τις ασκήσεις ευκαμψίας, την εξειδίκευση σε στυλ και αγώνισμα και τα τεστ αξιολόγησης. Από τα αποτελέσματα των απαντήσεων καταλήξαμε στα εξής συμπεράσματα: ότι δεν υπάρχει πρόβλημα στην συχνότητα και την διάρκεια των προπονήσεων, αντίθετα εμφανίζονται προβλήματα στο περιεχόμενο της ξηρής προπόνησης, στις ασκήσεις νευρομυϊκής συναρμογής, στις ασκήσεις ευκαμψίας, στον καταμερισμό του όγκου προπόνησης ανά μορφή προπόνησης, στις ασκήσεις τεχνικής τελειοποίησης, στην πρόωρη εξειδίκευση σε στυλ και αγωνίσματα, στην έλλειψη θεωρητικής κολυμβητικής εκπαίδευσης των αθλητών – γονέων, στην έλλειψη άλλων ειδών αθλητικής προπόνησης, στην ασαφή χρήση βοηθητικών μέσων και σε λανθασμένα τεστ επιλογής στις ηλικίες 8-12 ετών.

Λέξεις κλειδιά: προπόνηση κολύμβησης, αξιολόγηση, προπονητές