

**Θεματική Ενότητα: Συμπόσιο Πάλης**  
**Προφορικές Ανακοινώσεις 19<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής**  
**Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Wrestling Symposium**  
**Oral Presentations of the 19<sup>th</sup> International Congress of Physical**  
**Education & Sport**

15452

[bmirzaei2000@yahoo.com](mailto:bmirzaei2000@yahoo.com)

**CHANGES IN PHYSIOLOGICAL PARAMETERS IN CADET WRESTLERS FOLLOWING A 4-WEEK GENERAL PREPARATION PHASE**

**B. Mirzaei , F. Rahmani- Nia, I. Barbas, N. Lotfi**

**University of Guilan, Department of exercise Physiology, Rasht, Iran, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Cadet is an official age group designation for international competition by the international governing body of wrestling (FILA). The purpose of this study was to investigate the changes in physiological parameters in cadet wrestlers following a 4-week general preparation phase of training. Fifteen cadet wrestlers (age: 15.20±0.94 years) participated in this study. The testing was conducted twice, before and after the 4-week training period. The physiological parameters included cardiovascular endurance, muscular endurance, speed, agility, flexibility, anaerobic power and body composition. A significant decrease in body fat and a significant increase in flexibility and long jump measures were observed following the training ( $P < 0.05$ ). No significant changes were found in weight, speed, agility, aerobic power and muscular endurance measures ( $P > 0.05$ ). Conclusion: Our results indicate that the wrestlers experienced significant changes in body fat % (BF %), anaerobic power and flexibility during a 4 week training period. Cadet wrestlers' flexibility, anaerobic and aerobic power, speed, agility is trainable, although the improvements may be smaller than seen in junior and senior wrestlers.

**Λέξεις κλειδιά:** adolescent, testing, wrestling

15476

[davcurb@gmail.com](mailto:davcurb@gmail.com)

**EXPANDING THE ROLE OF SPORT SCIENCE IN WRESTLING**

**D. Curby**

**USA Wrestling**

The people involved with the sport science of wrestling must make sure that our scientific base of knowledge is fully employed and utilized. We must be assertive in guiding our athletes and coaches to base their methods on the most scientifically sound practices. We must also be assertive in seeking that decisions made within the sport are based on the best information. To help implement these ideas, the International Network of Wrestling Researchers was established in 2007. The aims of the International Network of Wrestling Researchers (INWR) are to "Facilitate the development of wrestling through international and intercultural understanding and cooperation; and to support wrestling-related research and education". Physiology,

\* 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.

psychology, biomechanics, training science, and sports medicine are the areas that are the most obvious for study since they can contribute directly to improved performance. Sociology, history, philosophy (includes ethics and values), sports management/administration, and pedagogy concern themselves more with the impact of the sport on society. These areas, while not as important to practicing athletes, have a great deal to contribute to an understanding of the role of wrestling in society. Thus, all of these areas are fertile for research and can add to our sport. We must apply our work to the solution of problems that confront us. Advancing our sport through knowledge is the credo of the INWR. Membership is open to persons who have a major academic qualification in a wrestling related discipline or other related academic disciplines, and who show evidence of interest in wrestling-related sport science research. We will also encourage the registration of student members. We need to identify the pool of interested people from around the world. An initial goal is to establish at least one contact person in each country that has national wrestling governing body affiliated with FILA. The newly organized International Journal of Wrestling Science is the official publication of the INWR. It is a peer-reviewed journal for all those professionals working in the field of wrestling sport science. Issues will be published quarterly. We in sport science all must work to keep wrestling in the spotlight. We must take advantage of major competitions to hold scientific congresses. Sport science research has much to offer, but we must always remember that it is not a panacea. We must maintain our humanity in all that we do. The wrestlers we work with are NOT commodities—something to exploit for glory and profit.

**Λέξεις κλειδιά:** promotion, sport science, wrestling

16765

[savranbasi@hotmail.com](mailto:savranbasi@hotmail.com)

#### THE SCIENTIFIC PROCESS IN WRESTLING IN THE WORLD AND TURKEY

**R. Savranbasi**

**Department of Kinesiology and Training Sciences, Celal Bayar University, Manisa-Turkey**

The historical assessment of wrestling makes it possible for us to conclude that the progresses made in recent centuries have culminated mainly in the areas of sportive performance and fitness. The preparatory methods in aiming special performance have evolved through accumulation of information, and trial and error approaches. Especially in the early days, magical expectations in the technical, tactical, physiological and nutritional aspects relied on gathered information from the practice. The scientific approach in the last centuries has inevitably found reflections in wrestling as well, starting from the 18th century. The real foundations of sports science were laid in mid-nineteen hundreds, starting with physiologically measurable parameters in some sports. The meeting of wrestling with science has occurred with some delay, compared to more measurable sports. Being the most successful local sport, wrestling has relatively earlier met with science, but still with a delay 20-25 years, compared to the global development. The present presentation aims on sharing the experiences and views obtained in the scientific approach in one of the oldest sports of mankind, the modern Olympic wrestling, in the world and Turkey.

**Λέξεις κλειδιά:** wrestling, historical, performance

\* 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.

16768

[podlivaevb@mail.ru](mailto:podlivaevb@mail.ru)

### MODEL OF A SPORTS STRUGGLE IN WRESTLING

**B. Podlivaev**

**University of Physical Education, Sport and Tourism, Moscow**

Methodological foundation for creation of such models of confrontation in sports wrestling allow to make a conclusion that the processes of taking part in competitions and preparedness for them take place in dialectic unity and contrast, they are indissoluble components of sports activity and the main conditions of its development. Such model gives the opportunity, firstly, to estimate the peculiarity of future competitions and make a program of sportsman purposeful preparedness to responsible competitions and, secondly, to understand what kind of information about future competitions can be useful and how to utilize it during the training process both of the concrete sportsman and team. Model of a sports struggle in sports wrestling must show such peculiarities and demands as: arsenal of technical and tactical action with strong security and counter-attacking actions to achieve the victory in scrimmage; level of tactical mastery to hanging with any contender hold their favourite tactical actions; to actively fight to capture and area rug; wage an all-out struggle throughout the area rug, prosecute rival on the carpet to passivity and beyond; the ability to tactically grow advantage through active space, constraining the conquests rival (hands, arms, head, top, bottom and side other conquests in the rack and floor); ability to quickly and timely assess specific situation arising during the duel; skill in conducting monitoring and competitive struggles to implement winning algorithm; to be sure to complete fight powerful spurt; level of physical fitness to effectively conduct intake as a wrestler at the beginning of the fight and at the end of it (on the background of fatigue); to be able to scramble at the highest functional level in extreme conditions; attack the opponent in intervals of 15-25 sec.; levels of mental stability, ensuring a maximum opportunity in extreme situations, competitive activity. The analysis of competition activity of the best wrestlers shows that wrestler's skill should be estimated by his ability to act quickly during the grips, hold winning advantage, and show the view of an active wrestle. While learning these demands the long-year program of sportsmen preparedness must be formed.

**Λέξεις κλειδιά:** wrestling, development, technical

16772

[hkalofonos@usawrestling.org](mailto:hkalofonos@usawrestling.org)

### SPONSORSHIP ACQUISITION AND ACTIVATION WITH FORTUNE 100 COMPANIES: THE CASE OF USA WRESTLING (USAW).

**H. Kalofonos , C. Giannoulakis**

**USA Wrestling , Aquatics Sport Manager**

In the early years of sport marketing, sponsorship activities often served the interest of corporate executives (Stotlar, 2005), and they were focused on advertising opportunities. USA Wrestling had utilized this philosophy in its sponsorship approach for some time. The purpose of this case study is to present the strategic approach implemented by the NGB [i] of wrestling in the U.S. in order to acquire and fulfill

\* 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.

sponsorship agreements with Fortune 100[ii] companies. A case study methodology was used, as documentation/archives (sponsor progress reports) and direct observations (USAW events) were sources of evidence. In 2008, USAW presented to several prospect partners a proposal aiming to engage its members and their families with the sponsors' brand attributes. Activation programs utilized interactive web features, celebrity interviews, social media opportunities, and award programs. The outcome of the initiatives was: excitement and engagement of the USAW membership base; establishment of agreement with four new sponsors, including two Fortune 100 companies; 100% increase in sponsorship revenue within two years; measurable data for sponsors to evaluate their impact. This presentation will expand on strategic sponsorship initiatives related to USAW, and illustrate practical implications.

**Λέξεις κλειδιά:** wrestling, marketing, development

16777

[fikrat\\_kerimov@mail.ru](mailto:fikrat_kerimov@mail.ru)

### **METHODS OF CONTROL FOR THE LEVEL OF THE DEVELOPMENT OF WRESTLERS' POWER QUALITY**

**F. Kerimov , F. Karipidis, I. Barbas**

**Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent, Uzbekistan, A.S. Demokritio Wrestling, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

A shaping of motor actions occurs during life of the person, under influence of different factors. As Matveev (1999) and Kerimov (2001) emphasize the optimization of this process is reached under condition of the rational building educational and training process. When planning the programs of the power directed trainings it is necessary to strive to such a building of the educational process, which alongside with increasing maximum power level, power endurance or speed power would promote the development of ability for realization of power qualities (Platonov, 1997). One of the tasks in the study is a development of the efficient way of the estimation the level of wrestlers' power qualities. For determination the level of power trainingness, we used universal dynamo graphical stand (UDS) – a device of prof. Verhoshanskiy Yu.V., (1988). When controlling over the power qualities 3 groups of the indicators were taken into account: The main indicators: maximum power, average power, Integral indicators: impulse of power, Differential indicators, and gradients of power. Final effect of the actions of power, in particular the reached change of the body in a result of its action, is defined by impulse of power. It is graphically an area, limited by curve  $F(t)$ . The differential indicators are received in a result of using of mathematical operation of the differentiation. They show, how quickly the instant values of power change. The material of the study were processed by methods of the mathematical statistics. The estimation of the power growth speed (velocity) can be received, using the following formulas:  $I=F_{max}/ t_{max}$ , - is used for characteristic of "explosive power" in such motions, where development efforts are close to their absolute maximum;  $Q=0,5 F_{max}/ t_{0,5 max}$ , - is used in that events, when it is necessary to estimate the value of the gradient of power in initial part of motion. All measuring procedures were conducted with obligatory observance the metrological requirements, which are general for physical trainingness control. Also specific requirements to measuring power quality were kept strictly: we defined and standardized the position when flexing knee joint ( $120^\circ$ ), in which all measurements were conducted; when

\* 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.

undertaking the investigation we took into account the length of body segments of each tested person by measuring the moments of power. In accordance with it, we made a correction of the positions of the tested persons' bodies; we also took into account the direction of the power vector, which remained constant during the whole investigation. The use of the development methods of wrestlers' power training, will allow effectively and directly controlling educational and training process, using striking method of the development of explosive power of the legs' muscles.

**Λέξεις κλειδιά:** wrestling, methods, development

16780

[fikrat\\_kerimov@mail.ru](mailto:fikrat_kerimov@mail.ru)

#### PSYCHOLOGICAL FACTORS OF COMPETITIVE ACTIVITY WRESTLERS

F. Kerimov , I. Barbas, F. Karipidis

Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent, Uzbekistan , Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., A.S. Demokritio Wrestling

In recent years there has been an increased interest of scientists and experts in the field of sports science to the study of many aspects of competitive activities of athletes of varying skills and expertise. On this basis the model characteristics of competitive activity, widely used in planning and programming of the training process. Many experts believe that knowledge of the competitive activities should be the basis for the individualization of the training process, improve its management. The success of competitive activity is influenced by such important aspects of personality as its temperament, the typological warehouse, motivational characteristics, particularly orientation, as well as technical performance possibilities of personality, its potential. The study also showed that the impact of competitive activity in specific competition depends on the psychological factor - the objectivity of self-athlete ready to achieve a certain result (which, to some extent reflects the state of fitness athletes). When the possibility of a fighter coincides with the requirements of a particular activity, he has a feeling of reality mastery of the subject of this activity. So an athlete, objectively assessing their readiness to compete with other conditions being equal (almost the same level of physical, technical and tactical training) act more confidently and more effectively implement their own capabilities than overestimated or under-estimate their strength. Understanding the nature and importance of psychological aspects of sports activities, as the experience of coaching and analysis of competitive activity, can develop an effective method of selection of promising athletes and has provided substantial assistance in planning and managing the training process. Thus, consideration of psychological aspects of sports activity allows us to motivate the athlete to predict its rating outlook, and on the accuracy of self-assessment of fitness and a willingness to certain developments - the impact of it in the nearest competition.

**Λέξεις κλειδιά:** wrestling, psychology, factors

17048

[angelika.fetz-hartmann@univie.ac.at](mailto:angelika.fetz-hartmann@univie.ac.at)

#### THE IMPORTANCE OF COORDINATION IN WRESTLING

B. Hartmann

Technical Department of FILA

\* 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.

The historical assessment of wrestling makes it possible for us to conclude that the progresses made in recent centuries have culminated mainly in the areas of sportive performance and fitness. The preparatory methods in aiming special performance have evolved through accumulation of information, and trial and error approaches. Especially in the early days, magical expectations in the technical, tactical, physiological and nutritional aspects relied on gathered information from the practice. The scientific approach in the last centuries has inevitably found reflections in wrestling as well, starting from the 18th century. The real foundations of sports science were laid in mid-nineteen hundreds, starting with physiologically measurable parameters in some sports. The meeting of wrestling with science has occurred with some delay, compared to more measurable sports. Being the most successful local sport, wrestling has relatively earlier met with science, but still with a delay 20-25 years, compared to the global development. The present presentation aims on sharing the experiences and views obtained in the scientific approach in one of the oldest sports of mankind, the modern Olympic wrestling, in the world and Turkey.

**Λέξεις κλειδιά:** wrestling, development, coordination

15954

**ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΛΗ**

**Ψαθά Φ.**

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

[fpsatha@yahoo.com](mailto:fpsatha@yahoo.com)

**EXERCISE ADDICTION IN OLYMPIC WRESTLING**

**F. Psatha**

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

Η Πάλη είναι αδιαμφισβήτητα σημαντική για το σώμα, την ψυχή και το μυαλό. Όμως ακόμα και η πιο αποτελεσματική προπόνηση και το πιο αρμονικό - σε σώμα και πνεύμα - άθλημα μπορεί να βλάψει, όταν «ωθεί» τον αθλητή στα άκρα και πραγματοποιείται σε εξαντλητικούς ρυθμούς. Ακόμη και ο ιερός χώρος της άσκησης στην Ολυμπιακή Πάλη δεν προστατεύεται από αυτή την καθολική αλήθεια. Όταν μια δέσμευση για την άσκηση περάσει την λεπτή γραμμή και αγγίξει την εξάρτηση, μπορεί να δημιουργήσει φυσική, κοινωνική, ψυχολογική πίεση και τον όλεθρο για εκείνους από τους αθλητές που φαίνεται προς τα έξω, να είναι πολύ δυνατοί. Οι παλαιστές φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι. Ο εξαρτημένος έχει χάσει την ισορροπία του: Έχει υπερτιμήσει την προπόνηση σε σχέση με τα στοιχεία τα οποία αναγνωρίζεται ευρέως ως δίνοντας νόημα σε μια γεμάτη ζωή - η εργασία, οι φίλοι, η οικογένεια, η συμμετοχή στα κοινά - με λίγα λόγια, οι καρποί της ανθρωπιάς μας. Όταν οι συναισθηματικές μεταπτώσεις δεν είναι ικανές να μειώσουν τις ώρες προπόνησης, όταν οι τραυματισμοί, οι ασθένειες και η κούραση δεν είναι λόγος παράλειψης μιας προπόνησης, όταν όλος ο ελεύθερος χρόνος «καταναλώνεται» για προπόνηση - εθισμός στην άσκηση είναι η διάγνωση. Επίσης προειδοποιητικά σημάδια για τον εθισμό αποτελούν συμπτώματα στέρησης, όπως άγχος, ευερεθιστότητα, και η κατάθλιψη που εμφανίζονται όταν οι περιστάσεις εμποδίζουν την προπόνηση. Για τον εθισμένο, δεν υπάρχει καμία εξαίρεση στον κανόνα «όσο περισσότερο τόσο το καλύτερο». Περισσότερη προπόνηση, περισσότερες ώρες στην παλαίστρα, περισσότεροι προπονητικοί αγώνες, περισσότερη ένταση. Για αυτούς ισχύει: το περισσότερο είναι απολύτως πάντα και το καλύτερο. Οι ειδικοί έχουν υποστηρίξει ότι ο εθισμός στην προπόνηση συνδέεται με την ιδιομορφία και τις

\* 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.

καταπονήσεις των δυνατών αθλημάτων, και οφείλεται εν μέρει στην απελευθέρωση των βήτα-ενδορφίνων κατά τη διάρκεια και μετά από έντονη άσκηση όπως είναι η Πάλη. Παλαιστές υψηλού επιπέδου ξέρουν μόνο να παλεύουν μέχρι το τέλος της ζωής τους. Δεν μπορούν να διαχωρίσουν την προσωπικότητά τους από την Πάλη. Πάλη και ύπαρξη είναι συνώνυμα. Αδιαμφισβήτητα πετυχαίνουν μεγάλες διακρίσεις! Η Πάλη δεν πρέπει να αφαιρεί από το υπόλοιπο της ζωής τους. Σπουδαίοι παλαιστές ήταν και είναι επίσης γονείς, επιστήμονες, συγγραφείς, παιδαγωγοί, φιλόσοφοι και στοχαστές. Βρήκαν την ισορροπία. Έψαξαν για την ισορροπία. Ο αθλητισμός και δει η Πάλη βελτιώνει τη ζωή. Δεν μπορεί να σταθεί μόνη της όμως.

**Λέξεις κλειδιά:** εθισμός στην προπόνηση, ολυμπιακή Πάλη, εξάρτηση

16724

#### **ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΛΗ.**

**Τσιακάρας Ν. , Γαλάνης Ε., Ντάνης Σ., Χατζηγεωργιάδης Α.**

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[spirda@gmail.com](mailto:spirda@gmail.com)

#### **EXPLORATION AND EVALUATION OF PERFORMANCE COMPONENTS IN WRESTLING.**

**N. Tsiakaras , E. Galanis, S. Ntanis, A. Chatzigeorgiadis**

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

Το εργαλείο αυτό θα μπορεί να χρησιμεύσει τόσο για ερευνητικούς, όσο και για πρακτικούς σκοπούς καθώς θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός για παλαιστές και προπονητές στο σχεδιασμό και την προετοιμασία του αγώνα, αλλά και για την αξιολόγηση της βελτίωσης του αθλητή. Σε προηγούμενη έρευνα αναπτύχθηκε η αρχική μορφή του εργαλείου. Το ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε αρχικά αποτελούνταν από 31 θέματα. Μία σειρά από παραγοντικές αναλύσεις ανέδειξε μία λύση τεσσάρων παραγόντων που περιλάμβανε 17 θέματα. Οι παράγοντες αυτοί μπορούν να χαρακτηριστούν ως αντιπροσωπευτικές διαστάσεις της απόδοσης που αναφέρονται στην αποτελεσματική τακτική (5 θέματα, π.χ. χρησιμοποίησα συγκεκριμένες τακτικές που είχα σχεδιάσει), στην καλή ψυχολογική διάθεση (4 θέματα, π.χ. ένιωθα καλά), στην σωματική κούραση (4 θέματα, π.χ. ένιωθα βαρύν), και στην απώλεια της αυτοσυγκέντρωσης (4 θέματα, π.χ. νευρίασα με τα λάθη μου). Σκοπός της παρούσας φάσης ήταν η περαιτέρω ανάπτυξη του εργαλείου. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με προπονητές και αθλητές πάλης, στις οποίες συζητήθηκαν οι αντιλήψεις τους σχετικά με τους παράγοντες διάστασης της απόδοσης, που περιγράφουν τα συστατικά της απόδοσης με έμφαση στα ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Στη συνέχεια συζητήθηκαν πιο αναλυτικά τα συστατικά που συνθέτουν την απόδοση στην πάλη. Τα αποτελέσματα από τις συνεντεύξεις χρησιμοποιήθηκαν για την αναθεώρηση και βελτίωση του εργαλείου αξιολόγησης της απόδοσης. Το νέο ερωτηματολόγιο θα δοκιμαστεί σε καινούργιο δείγμα αθλητών για να δοκιμαστεί εκ νέου η δομή και η εγκυρότητα του.

**Λέξεις κλειδιά:** αξιολόγηση, απόδοση, πάλη

16727

#### **ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΚΛΙΣΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

**Τσιακάρας Ν. , Ντάνης Σ.**

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

\* 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.

[spirda@gmail.com](mailto:spirda@gmail.com)

## **SUGGESTED CHANGE FOR THE CALL OF THE ATHLETES, BEFORE THE GAME**

**N. Tsiakaras , S. Ntanis**

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

Η οργάνωση και διεξαγωγή αγώνων πάλης, κυρίως στην Ελλάδα, αποτελεί ένα αδύνατο σημείο για το άθλημα. Σημαντικό πρόβλημα στην οργάνωση αγώνων αποτελεί η έλλειψη προδιαγραφών. Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνήσει αν κατά τη διάρκεια αγώνων πάλης, η κλήση των αθλητών για να αγωνιστούν είναι αναγκαία ή όχι. Παρατηρήσαμε τέσσερα διαφορετικά εθνικά πρωταθλήματα του 2010 (ανδρών-εφήβων Ελληνορωμαϊκής και ανδρών-εφήβων ελευθέρας) και τα συγκρίναμε με ένα φιλικό τουρνουά παιδιών. Στα τέσσερα εθνικά πρωταθλήματα καταγράψαμε τον αριθμό των εκφωνήσεων των αγώνων. Πριν από κάθε αγώνα γίνεται μια εκφώνηση και καλούνται οι αθλητές π.χ. «να προσέλθουν στην Α ή Β ή Γ παλαίστρα, ονόματα αθλητών, σύλλογοι αθλητών, κατηγορία βάρους και να ετοιμάζονται οι επόμενοι αθλητές, ονόματα αθλητών, σύλλογοι αθλητών, κατηγορία βάρους». Αυτή η κλίση επαναλαμβάνεται συνεχώς ώστε οι αθλητές να ενημερώνονται για το πότε και που θα αγωνιστούν. Στα δυο ορεπ πανελλήνια πρωταθλήματα ανδρών ο μ.ο. εκφωνήσεων/διοργάνωση που καταγράψαμε ήταν 930, με συνολική διάρκεια 7,8 ώρες (συνολική διάρκεια αγώνων περίπου 10 ώρες). Επίσης στα δυο πρωταθλήματα εφήβων (τελικές φάσεις) ο μ.ο. εκφωνήσεων/διοργάνωση που καταγράψαμε ήταν 405, με συνολική διάρκεια 3,4 ώρες (διάρκεια αγώνων περίπου 8 ώρες). Στο φιλικό τουρνουά κατά την κλήρωση των αγώνων και το ζευγάρωμα των αθλητών δόθηκε ένας μοναδικός αριθμός για κάθε αγώνα. Σε κάθε αγώνα αντιστοιχούσε και ένας μοναδικός αριθμός. Οι προπονητές πήραν τις καταστάσεις οι οποίες αναρτήθηκαν και ενημέρωναν τους αθλητές τους. Σε κάθε παλαίστρα υπήρχε μια οθόνη TV, συνδεδεμένη με Η/Υ, όπου και εμφάνιζε τον αριθμό του αγώνα ανά παλαίστρα. Δεν πραγματοποιήθηκαν κλίσεις αθλητών για να αγωνιστούν. Το σύστημα αρίθμησης εφαρμόστηκε για πρώτη φορά και οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν πριν την έναρξη του τουρνουά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αρίθμηση έγινε αμέσως αντιληπτή από τα παιδιά και τους προπονητές, όλοι οι αγώνες είχαν κανονική ροή, οι συμμετέχοντες δήλωσαν πιο ξεκούραστη τη διαδικασία αυτή, δεν χρειάστηκε εκφωνητής και δεν υπήρχε επί πολλές ώρες ο κουραστικός-ενοχλητικός ήχος των κλίσεων. Η εφαρμογή ενός τέτοιου συστήματος αρίθμησης των αγώνων αποτελεί αναγκαία παρέμβαση, η οποία μαζί με την αναβαθμισμένη υποστήριξη της γραμματείας αγώνων, θα συμβάλλει στην καλύτερη διεξαγωγή και οργάνωση τους.

**Λέξεις κλειδιά:** κλίση, σύστημα αρίθμησης, αγώνες πάλης

**17275**

## **ΑΙΤΙΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

**Σιούτας Η. , Μπάρμπας Ι., Τσιακάρας Ν.**

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

[imparmpa@phyed.duth.gr](mailto:imparmpa@phyed.duth.gr)

## **CAUSE OF ABANDONMENT OF THE SPORT OF WRESTLING IN GREECE**

**I. Sioutas , I. Barbas, N. Tsiakaras**

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

\* 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.



Σκοπός της εργασίας είναι να διαπιστωθεί για ποιους λόγους εγκαταλείπουν πρόωρα οι αθλητές της πάλης το αγώνισμά τους. Τα τελευταία δέκα χρόνια η πρόωρη εγκατάλειψη αθλητών πάλης αυξήθηκε σταδιακά έως 40% ενώ παράλληλα ο μ.ο. ηλικίας εγκατάλειψης έπεσε στα 17,5 έτη (Τσιακάρας, 2009). Το δείγμα αποτέλεσαν 100 πρώην αθλητές (άνδρες και γυναίκες) ηλικίας 20 και άνω. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια και η επεξεργασία έγινε στο SPSS. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό επιλέγει την πάλη για επαγγελματική αποκατάσταση και χρήματα. Δεδομένου ότι οι αθλητές προέρχονται από χαμηλά και μεσαία κοινωνικά και οικονομικά στρώματα το όνειρο της διάκρισης και της σωματικής υγείας τίθενται σαν δευτερεύουσας σημασίας λόγοι. Το 56% σταμάτησε να συμμετέχει σε σχολικούς αγώνες λόγω των πολλών σχολικών υποχρεώσεων. Το μεγαλύτερο ποσοστό των πρώην αθλητών πάλης θεωρεί πάρα πολύ σημαντικό το πρόβλημα της επαγγελματικής αποκατάστασης. Τα οικονομικά προβλήματα είναι επίσης μια αιτία που παίζει σημαντικό ρόλο στην απόφαση ενός αθλητή πάλης να εγκαταλείψει πρόωρα το άθλημα της πάλης. Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης έρευνας είναι ότι η συντριπτική πλειοψηφία (98%) των πρώην αθλητών της πάλης δεν έχει λάβει μέρος σε άλλο άθλημα μετά την εγκατάλειψη του αθλήματος της πάλης. Τέλος, οι πρώην αθλητές της πάλης θα επιθυμούσαν να πραγματοποιηθούν αλλαγές στο άθλημα οι οποίες θα αφορούν τόσο την δημιουργία και ύπαρξη ενός διαφορετικού συστήματος αγώνων αλλά και να δοθούν επαγγελματικά και οικονομικά κίνητρα στους νυν αθλητές έτσι ώστε να είναι σε θέση να συνεχίσουν την αθλητικής τους συμμετοχή. Συμπερασματικά η πρόωρη εγκατάλειψη του αθλήματος και οι προσδοκίες των αθλητών για επαγγελματική αποκατάσταση και οικονομικά κίνητρα είναι δεδομένη. Αυτό ίσως να οφείλεται α) στο ότι προέρχονται από χαμηλά κοινωνικά στρώματα με αποτέλεσμα η εργασία να είναι επιβεβλημένη και για βιοποριστικούς λόγους της οικογένειας β) στην ανεργία, στα κριτήρια επιλογής επαγγέλματος αλλά και στο γεγονός ότι οι επιθυμίες μας έγιναν ανάγκες γ) στην επαγγελματοποίηση του αθλητισμού η οποία άλλοτε υφίσταται και άλλοτε όχι, με αποτέλεσμα την απογοήτευση των αθλητών και την εγκατάλειψη του αθλήματος. Τέλος η διάκριση ως αθλητικός στόχος και η ατομική υγεία ενδιαφέρουν μικρό αριθμό αθλητών.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, πρόωρη εγκατάλειψη, κριτήρια

17464

**Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΠΟΥ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΝ  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ ΠΑΛΗΣ**

**Σέβης Γ., Μπάρμπας Ι., Αλμπανίδης Ε.**

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

[georgesevis@gmail.com](mailto:georgesevis@gmail.com)

**THE GROWTH AREAS OF THE GREEK REGION HOSTING TRADITIONAL FESTIVALS  
STRUGGLE**

**G. Sevis , I. Barbas, E. Albanidis**

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

Τα παραδοσιακά πανηγύρια πάλης συναντώνται κυρίως σε αγροτικές περιοχές της βορείου Ελλάδος και πρόκειται για εκδηλώσεις που συνδέονται με τον εορτασμό κάποιας θρησκευτικής γιορτής. Αποκορύφωμα των εορτασμών αποτελούν οι αγώνες πάλης. Η εργασία αντιμετωπίζει τα πανηγύρια ως πολιτιστικά αυθεντικά γεγονότα και

\* 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.

αναλύει αν και κατά πόσο οι συγκεκριμένες εκδηλώσεις μπορούν να αποτελέσουν την αφετηρία για την ανάπτυξη των περιοχών που τα φιλοξενούν. Για την διεξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων διεξήχθη επιτόπια έρευνα και ημιδομημένες συνεντεύξεις με τους παράγοντες των πανηγυριών. Από την ανάλυση των απαντήσεων προκύπτει ότι το μέλλον των πανηγυριών εξαρτάται από το μεράκι κάποιων ερασιτεχνών – ανθρώπων ερωτευμένων με αυτό που κάνουν αλλά όχι επαγγελματιών – τα πανηγύρια δεν είναι κερδοφόρα για τις τοπικές κοινωνίες ενώ συνεχώς λιγότερη είναι η συμμετοχή των τοπικών κοινωνιών στη διοργάνωσή τους. Από την άλλη, όλοι αποδέχονται πως η αυθεντικότητα των εκδηλώσεων – που οφείλεται εν πολλύς στο μειωμένο ενδιαφέρον του ευρύτερου κοινού λόγω της ελλιπούς ενημέρωσης και προβολής – μπορεί να είναι το άρμα για την τουριστική προβολή και άρα για την ανάπτυξη των περιοχών αυτών, αρκεί αυτό να γίνει με ήπιο τρόπο και μέσω προσπαθειών προσέγγισης κοινού με συγκεκριμένες απαιτήσεις και ανάλογα χαρακτηριστικά.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, παραδοσιακή αγώνες, ανάπτυξη

18000

**Ο ΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΑΛΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ**

**Κόλλιας Χ.**

**Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού**

[kollia88@hotmail.com](mailto:kollia88@hotmail.com)

**THE ROLE OF SPORT AND WRESTLING THROUGH THE GREEK MYTHOLOGY**

**Ch. Kollias**

**University of Athens, D.P.E.S.S.**

Η πάλη ως άθλημα έχει στόχο την τελειοποίηση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Το κάθε έμβιο ον για να μπορεί να επιβιώσει είναι εφοδιασμένο με προσαρμοστικούς μηχανισμούς που του επιτρέπουν να ανταπεξέλθει στις απότομες αλλαγές του περιβάλλοντος κατάσταση στρες.. Ο κίνδυνος αυτός αντιμετωπίζεται με δύο τρόπους: ή πάλη ή φυγή. Τα πρώτα κατά σειρά αθλήματα στην Ολυμπία, Δρόμος, Πάλη. Αυτά τα δύο αγωνίσματα σύμβολα είναι οι στυλοβάτες του Αθλητικού ιδεώδους και βασική παράμετρος της Ελληνικής παιδείας που μαζί με τις άλλες δύο Γνώση και Τέχνη έδωσαν τη δύναμη στον άνθρωπο να ξεπεράσει το αρχαϊκό επίπεδο. Η Ιλιάδα ξεκινά : «Μήνιν άειδε Θεά». Κάτω από ποία ανάγκη ο ποιητής διάλεξε την μήνιν (μανία) για να κάνει τέχνη; Η Έριδα επίσης κατά τον Ησίοδο έχει δύο υποστάσεις, την αγαθή και την κακή, και η θεά Βία ήταν αδελφή του Κράτους, του Ζήλου και της Νίκης. Πως όμως αντιμετωπίζονται οι τρεις αυτές αιμοχαρείς υπάρξεις; Ιμερώνοντάς τες. (Ιμερος αδελφός του Έρωτος). Με άλλα λόγια αυτό που κάνει ο αθλητής στην παλαιότερα είναι ο μετασχηματισμός της βίας σε Πνευματική αξία. Ο Δελφικός χρησμός: «... δώστε σ' αυτούς που κατακτούν τη Νίκη ...που θα ονομάσετε κότινο». Η μετουσίωση του Κότου (τρομακτικός γίγαντας) που σήμαινε μανιώδης, σε ανώτερο πνευματικό Ιδεώδες. Οι άνθρωποι από την εποχή που κατοικούσαν τις σπηλιές έπαιζαν και δεν θα πάψουμε να παίζουμε όσο υπάρχουμε ως είδος. Αντιθέτως ο αθλητισμός δεν είναι ενστικτώδης λειτουργία αλλά είναι μία εκδήλωση πολιτισμική, αποκλειστικά ανθρώπινη που σκοπό έχει την εξιδανίκευση, ενώ το παιχνίδι, την εκτόνωση της επιθετικότητας. Ο αθλητισμός δεν έχει σχέση με το

\* 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.

παιχνίδι του οποίου ο παιδευτικός στόχος είναι διαφορετικός. Γι' αυτό η Πάλη κατά την αρχαιότητα δεν συνιστά ένα μέσον, αλλά το μέσον αγωγής των νέων.

**Λέξεις κλειδιά:** Πάλη, Αθλητικό ιδεώδες, Μυθολογία

**18006**

### **ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΠΑΛΗ**

**Ζυγούρη Σ.**

**Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Αθηνών**

[voulazy@gmail.com](mailto:voulazy@gmail.com)

### **CONTROL OF ANGER AND AGGRESSIVENESS: THE EFFECTS OF TRAINING IN OLYMPIC WRESTLING**

**S. Zygouri**

**Department of Physical Education & sport Sciences, University of Athens**

Η ενασχόληση με την πάλη, αποδεικνύεται ένα αποτελεσματικό και χωρίς παρενέργειες μέτρο που μπορούμε να λάβουμε, αν θέλουμε να δώσουμε ριζική λύση σε ένα από τα σημαντικότερα πρόβλημα του σύγχρονου ανθρώπου, στη διαχείριση των συναισθημάτων του άγχους και του θυμού, τα οποία αν και είναι απόλυτα φυσιολογικά, απαιτούν σωστή και έξυπνη διαχείριση. Για όποιον αθλείται συστηματικά, ο θυμός αποτελεί πρόσκαιρο φαινόμενο, που ξεπερνιέται εύκολα. Ο οργανισμός των παιδιών στο θέμα που εξετάζουμε, λειτουργεί ανάλογα με των ενηλίκων. Οι ελάχιστες διαφορές ανάγονται κυρίως την παρούσα ατελή ανάπτυξη, των βιοχημικών συστημάτων και του συναισθηματικού κόσμου τους. Όσον αφορά την βιολογική βάση της ψυχολογικής επίδρασης της άσκησης, βλέπουμε ότι η πάλη ανήκει στην ομάδα αθλημάτων που, ανταποκρίνονται θετικά στον έλεγχο και από τις τρεις βασικές θεωρίες αυτής της τάσης. Από τη μια πλευρά, η πάλη σαν αμιγώς φυσική δραστηριότητα, λειτουργεί ως φυσική αποτοξίνωση, προκαλώντας στον οργανισμό ανάλογη εκτόνωση με εκείνη της έκρηξη του θυμού. Παλεύοντας, αποβάλλονται από το σώμα οι συσσωρευμένες στρεσογόνες ορμόνες οι οποίες αν δεν βρουν άλλη οδό θα οδηγήσουν είτε στο γνωστό "ξέσπασμα" είτε σε άλλες αρνητικές ψυχοσωματικές καταστάσεις (εσωστρέφεια, συμπεριφορά τύπου "α", κατάθλιψη). Από την πλευρά του ψυχικού κόσμου, υπάρχουν σημαντικά κέρδη για όποιο παιδί ασχοληθεί με την πάλη αντί με κάποιο άλλο, έντονο μεν αλλά χωρίς το στοιχείο της αναμέτρησης άθλημα. Αλλά και ανάμεσα παιδιά που εκπαιδεύονται στα μαχητικά αθλήματα, οι αθλητές της πάλης ανήκουν σε αυτούς που βρέθηκαν να μην ανεβάζουν την συνολική επιθετική τους συμπεριφορά, πράγμα που αποδίδεται στην ιδιαίτερη φιλοσοφία της. Καθώς ανεβαίνει τις βαθμίδες που τον οδηγούν στην επίδοση, ο παλαιστής εκ των πραγμάτων αναγκάζεται να ωριμάσει γρήγορα συναισθηματικά. Στα πλαίσια μιας στοχευόμενης προετοιμασίας, που ο ειδικευμένος προπονητής παρέχει, το παιδί με τη σειρά του - προκειμένου να πραγματοποιήσει τους στόχους του, οδηγείται στην επιστράτευση όλων των πνευματικών και ψυχικών του ικανοτήτων, με απώτερο σκοπό να παραμερίσει, το άγχος, το στρες και τον θυμό, που στέκονται ανάμεσα σε αυτόν και στην επίτευξη του σκοπού του. Η διαδικασία αυτή είναι ευρύτερα γνωστή με τον όρο "αυτό-υπέρβαση". Η συμπεριφορά του προπονητή, το γνωστικό και ψυχικό του υπόβαθρο και οι εν γέννη χειρισμοί του είναι καθοριστικοί για το θετικό ή αρνητικό αποτέλεσμα όσον αφορά τον έλεγχο θυμού διαμέσου της προπόνηση στην πάλη. Όταν εκδηλώνει θυμό και επιθετικότητα, αυτά αναπαράγονται

\* 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.

από τους ασκούμενους, που μακροπρόθεσμα αναπτύσσουν ταυτόσημη επιθετική συμπεριφορά, η οποία λανθασμένα αποδίδεται, στην ανταγωνιστική φύση του αθλήματος.

**Λέξεις κλειδιά:** πάλη, βιολογική βάση, ψυχικός κόσμος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 19ου ΔΣΦΑ  
PROCEEDINGS 19th ICPES