



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

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

16123

**ΣΥΜΒΑΤΙΚΟΙ ΘΩΡΑΚΕΣ- ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΘΩΡΑΚΕΣ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΑΦΩΝ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕΚWONDO**

Κάββουρα Α., Μπούτιος Σ., Ζάρας Ν.

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

[a\\_kavvoura@hotmail.com](mailto:a_kavvoura@hotmail.com)

**CONVENTIONAL - ELECTRONIC WEARABLE FORCE SENSORS: COMPARISON OF TECHNIQUES AND CONTACTS IN COMPETITIVE TAEKWONDO**

A. Kavvoura, S. Butios, N. Zaras

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

Το ΤΑΕΚWONDO είναι μια αρχαία κορεάτικη πολεμική τέχνη, καθώς και Ολυμπιακό άθλημα πλήρους επαφής. Με σκοπό την αντικειμενική αξιολόγηση των επαφών στο συγκεκριμένο άθλημα, οι συμβατικοί θώρακες σταδιακά αντικαταστάθηκαν από ηλεκτρονικούς. Η αλλαγή αυτή οδήγησε σε αναπροσδιορισμό των κανόνων του παιχνιδιού και πιθανότατα στην αλλαγή της αθλητικής συμπεριφοράς των αθλητών. Μάλιστα, ενδιαφέρον παρουσιάζει κατά πόσο η αλλαγή στους θώρακες επηρέασε τις τεχνικές και τις επαφές των αθλητών. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η σύγκριση μεταξύ συμβατικών και ηλεκτρονικών θωράκων ως προς τις κυριότερες τεχνικές και την ποιότητα επαφής τους. Σε εξήντα έξι (66) αγώνες ΤΑΕΚWONDO κατηγορίας ανδρών υψηλού επιπέδου, αναλύθηκαν συνολικά δύο χιλιάδες τριακόσιες δέκα εννιά ( $n = 2319$ ) φάσεις (ηλεκτρονικοί θώρακες  $n_1 = 1339$ , συμβατικοί θώρακες  $n_2 = 980$ ). Στο πλαίσιο της ανάλυσης καταγράφηκαν οι εφαρμοζόμενες τεχνικές και οι επαφές των αθλητών. Οι τεχνικές που καταγράφηκαν στους αγώνες ήταν: 1) Dollyo Chagi, 2) Mirro Chagi, 3) Dyt Chagi, 4) Naeryo Chagi, 5) Aphal Dollyo Chagi, 6) Dwihurigi, 7) Huryo Chagi, 8) Narai Chagi και 9) άλλες, καθώς και οι επαφές 1) τεχνική με επαφή, 2) τεχνική χωρίς επαφή, 3) καθαρός πόντος και 4) προσπάθεια στο κεφάλι. Ο υπολογισμός των αναλογιών έγινε με πίνακες διασταυρωμένης ταξινόμησης (cross-tabulation tables). Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε την ύπαρξη σημαντικής σχέσης μεταξύ του τύπου του θώρακα και της εφαρμοζόμενης τεχνικής (Chi-square  $\chi^2 = 134.09$ ,  $df = 8$ ,  $p < .001$ ). Ειδικότερα, η χρήση της τεχνικής Dollyo Chagi, μειώθηκε κατά 18.8% (συμβατικοί: 66.0% - ηλεκτρονικοί: 47.2%,  $\chi^2 = 134.09$ ,  $df = 8$ ,  $p < .001$ ,  $\text{ρσμβ} = 4.6$ ,  $\text{ηλεκτρ} = -3.9$ ), ενώ αυξήθηκε η χρήση των άλλων τεχνικών οι οποίες δεν χρησιμοποιούνταν συχνά στους συμβατικούς, κατά 7% (συμβατικοί: 3,1% - ηλεκτρονικοί: 10.1%,  $\text{ρσμβ} = -4.8$ ,  $\text{ηλεκτρ} = 4.1$ ). Όσον αφορά τις επαφές εμφανίσθηκαν διαφοροποιήσεις μεταξύ των θωράκων (Chi-square  $\chi^2 = 116.47$ ,  $df = 3$ ,  $p < .001$ ). Συγκεκριμένα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση στους καθαρούς πόντους κατά 15% (συμβατικοί: 24.8% - ηλεκτρονικοί: 9.8%,  $\text{ρσμβ} = 6.8$ ,  $\text{ηλεκτρ} = -5.8$ ), ενώ αυξήθηκαν οι προσπάθειες στο κεφάλι κατά 7.8% (συμβατικοί: 9,9% - ηλεκτρονικοί: 17.7%,  $\text{ρσμβ} = -3.7$ ,  $\text{ηλεκτρ} = 3.2$ ). Τα αποτελέσματα της ανάλυσης υποστηρίζουν ότι με την αλλαγή των θωράκων οι αθλητές διαφοροποιούν το παιχνίδι τους, όσον αφορά τις τεχνικές που επιλέγουν να χρησιμοποιήσουν και κερδίζουν δυσκολότερα καθαρούς πόντους. Συνιστάται η αλλαγή της τακτικής των αθλητών δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στη ποικιλότητα των τεχνικών που χρησιμοποιούν αλλά και στην επιδίωξη περισσότερων χτυπημάτων στο κεφάλι.

Λέξεις κλειδιά: ΤΑΕΚWONDO, ηλεκτρονικοί θώρακες, ανάλυση αγώνων

16426

#### Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Βελίκη Ε., Κεχαγιάς Δ., Ντριστελλά Β., Λαμπρακάκη Α.

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

#### THE PRESENCE OF PARENTS ON TRAINING OF SPORTSMEN AND WOMEN OF TAEKWONDO

E. Beliki, D. Kexagias, B. Ntristella, A. Lamprakaki

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

Η προπόνηση των αθλητών του Ταεκβοντό, είναι μία συνεχή διαδικασία εκμάθησης τεχνικοτακτικών στοιχείων, ταυτόχρονα με την ενίσχυση των φυσικών ικανοτήτων. Όλα αυτά, παράλληλα με την ψυχολογική ενθάρρυνση και σταθερότητα, λόγω της ιδιαιτερότητας του αθλήματος ως μαχητική τέχνη, και ως άθλημα επαφής. Ο γονέας στα πρώτα βήματα των αθλητών αποτελεί το στήριγμα με την συνεχή ενθάρρυνση στις πρωτόγνωρες εμπειρίες μέσα από την διαδικασία της προπόνησης. Η παρουσία του στις προπονήσεις δίνει κίνητρο για περισσότερη προσπάθεια. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό συμμετοχής των γονέων στις προπονήσεις των παιδιών τους. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 49,51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι μόνο το 14,08% παρακολουθεί πάντα τις προπονήσεις των παιδιών τους, το 11,65% σχεδόν πάντα, το 24,76% αρκετά συχνά, ένα μεγάλο ποσοστό 41,75% μερικές φορές και μόνο το 7,77% δεν παρακολουθεί ποτέ τις προπονήσεις. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι υπάρχει η τάση της πλειονότητας των γονέων να παρακολουθούν από κοντά τις προπονήσεις των παιδιών τους, όμως οι επαγγελματικές υποχρεώσεις τους αναγκάζουν να απέχουν. Η ελληνική οικογένεια συμμετέχει ενεργά, προσπαθεί για το καλύτερο και προωθεί τα παιδιά του στον αθλητισμό.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Γονείς, Προπόνηση

16436

#### Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Ντριστελλά Β., Κεχαγιάς Δ., Βελίκη Ε., Μερεντίτη Ε.

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

#### THE PARTICIPATION OF PARENTS IN AGENTS RACES OF SPORTSMEN AND WOMEN OF TAEKWONDO

B. Ntristella, D. Kehagias, E. Beliki, E. Merentiti

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

Η στιγμή της αναμέτρησης των αθλητών στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, αποτελεί και την ύψιστη ετοιμότητα, τόσο σωματικά, πνευματικά όσο και ψυχολογικά. Η στήριξη των γονέων σε μία τέτοια πρόκληση που αγγίζει και τα όρια της επιβίωσης, ως άθλημα επαφής, αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα μέσα της ψυχολογικής τόνωσης και σταθερότητας των αθλητών στο Ταεκβοντό. Τόσο σε στιγμές μεγάλης υπεροχής έναντι του αντιπάλου, όσο και σε στιγμές αδυναμίας, η παρουσία των γονέων παρέχει ψυχολογική υποστήριξη για την μετέπειτα αγωνιστική πορεία και εξέλιξη στον αγωνιστικό χώρο. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό συμμετοχής των γονέων στους αγώνες των παιδιών τους. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 49,51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι ένα μεγάλο ποσοστό 51,46% είναι πάντα παρόν στις αγωνιστικές δραστηριότητες των παιδιών τους, το 14,08% σχεδόν πάντα, ένα 15,05% να παρευρίσκεται αρκετά συχνά, το 18,45% μερικές φορές, και τέλος το 0,97% ποτέ. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η Ελληνική οικογένεια στηρίζει με όλες τις δυνάμεις τους αθλητές του Αγωνιστικού Ταεκβοντό. Οικογενειακά βάρη, όπως επαγγελματικές υποχρεώσεις, οικονομικές δυσκολίες είναι μερικοί από τους λόγους που αναγκάζουν μία μερίδα γονέων να απέχουν όχι όμως πάντα από τους αγώνες.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Αγωνιστική αναμέτρηση, Αθλητής

16445

#### Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΒΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Μιχάλης Α., Κεχαγιάς Δ., Αποστολόπουλος Χ., Μαργαρίτης Λ.

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

#### THE INTERVENTION OF THE COMPONENT TO SPORTSMEN AND WOMEN OF TAEKWONDO, FOLLOWING THE OUTCOME OF THE FIGHT

A. Mixalis, D. Kexagias, X. Apostolopoulos, L. Margaritis

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

Η έκβαση του αγώνα του Ταεκβοντό, είναι αποτέλεσμα μιας συλλογικής προσπάθειας μιας μεγάλης ομάδας ανθρώπων και μέσων, όπως των ίδιων των αθλητών, του προπονητή, των γονέων, συναθλητών, αγωνιστικών φιλικών συναντήσεων και αθλητικών παραγόντων. Η νίκη αποτελεί το έναυσμα για περισσότερη προσπάθεια λόγω των αντιπάλων που ακολουθούν, όμως και η ήττα αποτελεί το έναυσμα μεγαλύτερης προσπάθειας, για επικράτηση του αθλητή στους αγωνιστικούς χώρους. Σε αυτές τις πολύ κρίσιμες στιγμές, που πολλές φορές καθορίζουν και την πορεία του αθλητή στον δύσκολο χώρο των αναμετρήσεων, παίρνει θέση ο γονέας, ως σύμβουλος και στυλοβάτης. Προσπαθεί μέσα από τις δικές του γνώσεις να παροτρύνει το παιδί του σε περισσότερες τεχνικές δραστηριότητες αλλάζοντας την πορεία των αγωνιστικών αποτελεσμάτων ή και συνεχίζοντας τις νίκες που μέχρι τώρα επιτυγχάνει. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό επιρροής των γονέων στον τρόπο προπόνησης των παιδιών τους στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, μετά από τα αποτελέσματα των αγώνων. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 49,51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι μόνο το 10,68% των γονέων προσπαθεί πάντα να επηρεάζει το παιδί τους στο τρόπο προπόνησης μετά τους αγώνες, το 18,45% προσπαθεί αρκετά συχνά, ένα μεγάλο ποσοστό 38,35% μερικές φορές όταν κρίνει ότι πρέπει να επέμβει, το 4,37% σχεδόν πάντα, ενώ το 28,16% ποτέ. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι ένα μικρό ποσοστό των γονέων θέλουν να είναι και οι ίδιοι μέσα στην επιρροή που δέχεται αθλητής στις αγωνιστικές του υποχρεώσεις ώστε να ελέγχουν το αγωνιστικό αποτέλεσμα, ενώ ένα μεγάλο ποσοστό αφήνει αυτήν την επιρροή στον Προπονητή του παιδιού τους.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Αγωνιστική αναμέτρηση, Γονέας

16452

#### Η ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΝΟΣ ΑΓΩΝΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΕΙΝΑΙ Η ΟΧΙ ΑΥΤΟΝΟΗΤΗ

Αποστολόπουλος Χ., Κεχαγιάς Δ., Μαργαρίτης Λ., Μιχάλης Α.

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

#### THE AWARD OF THE PARENT AFTER THE COMPETITIVE EFFECT A FIGHT TAEKWONDO IS NOT SELF-EVIDENT

X. Apostolopoulos, D. Kexagias, L. Margaritis, A. Mixalis

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

Το αγωνιστικό αποτέλεσμα φέρνει πολλές φορές τον αθλητή του Ταεκβοντό αντιμέτωπο με μία πραγματικότητα και ένα αποτέλεσμα Νίκης ή Ήττας. Η ψυχολογική σταθερότητα του αθλητή είναι συνάρτηση των γεγονότων που διαδραματίζονται αμέσως μετά, τόσο από το μέρος του προπονητή, συναθλητών όσο και από την στάση και θέση που θα κρατήσουν οι γονείς απέναντι στο αγωνιστικό αποτέλεσμα. Ο κάθε γονέας επαινεί το παιδί του ανεξάρτητα από το αγωνιστικό αποτέλεσμα, για την προσπάθεια που κατέβαλε τόσο να σταθεί αξιοπρεπώς μέσα στον αγωνιστικό χώρο, όσο και για τον τρόπο που αντιμετώπισε τον αντίπαλό του ώστε να καταδείξει ότι δεν είναι εύκολος αντίπαλος. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των γονέων που επαινούν τα παιδιά τους στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα των αγώνων. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 295 γονείς. Το 50,49% ήταν μητέρες και το 49,51% πατέρες. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Κάθε γονέας αντιστοιχούσε και σε έναν αθλητή. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η



πλειονότητα των γονέων το 67,48% πάντα επαινεί τα παιδιά του ανεξαρτήτου αποτελέσματος αμέσως μετά των αγώνων, το 11,65 σχεδόν πάντα, το 14,08% αρκετά συχνά, το 4,85% μερικές φορές και το 1,94% δεν το κάνει ποτέ. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι οι γονείς είναι ευχαριστημένοι στο να μπουν τα παιδιά τους στον αγωνιστικό χώρο και να αγωνιστούν με όλες τους τις δυνατότητες, ανεξαρτήτου αποτελέσματος.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Αγωνιστικό αποτέλεσμα, Επιβράβευση

16696

#### **Η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΑΝΑΠΟΣΠΑΣΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ**

**Μερεντίτη Ε., Κεχαγιάς Δ., Κιαφζέζη Ε., Ντριστελλά Β.**

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

#### **THE SCIENTIFIC TRAINING OF TRAINERS OF TAEKWONDO IS AN INTEGRAL PART TO THE DEVELOPMENT OF SPORT**

**E. Merentiti, D. Kexagias, E. Kiafzezi, B. Ntristella**

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

Ο προπονητής του αγωνιστικού Ταεκβοντό, αποτελεί ίσως και τον μεγαλύτερο παράγοντα ανάπτυξης και διάδοσης του αθλήματος. Είναι αυτός που με την συμπεριφορά του, τις τεχνικές του γνώσεις αλλά και των προπονητικών μεθόδων και μέσων που χρησιμοποιεί, θα κατασκευάσει αθλητικά μοντέλα που θα αναπτύξουν την δική τους προσωπικότητα τόσο μέσα στην κοινωνία όσο και μέσα στους αγωνιστικούς χώρους. Πόσοι όμως από αυτούς είναι κατάλληλοι ως προσωπικότητες για μία τόσο σπουδαία αποστολή; Πόσοι προσπαθούν σε προσωπικό επίπεδο μία επιστημονική κατάρτιση, ώστε οι μαθησιακές δραστηριότητες που αναπτύσσουν να είναι ανάλογες των προσδοκιών των μαθητών τους; Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των προπονητών που μέσα από την προσωπική τους ενασχόληση στο αγωνιστικό Ταεκβοντό, ενόψει των μαχητικών απαιτήσεων των αγώνων, ακολουθούν την πορεία της επιστημονικής εξέλιξης. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκαν σε 74 προπονητές εκ των οποίων το 9,09% είναι γυναίκες και το 90,91% άνδρες. Ηλικιακά το 18,18% είναι από 21 έως 30 χρόνων, 24,24% 31 έως 40, το 36,36% είναι 41 έως 50 χρόνων και το 21,21% είναι 51 έως 65 χρόνων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 30,30% παρακολουθεί πάντα κάποιο επιστημονικό σεμινάριο, το 3,03% σχεδόν πάντα, το 42,42% αρκετά συχνά, το 18,18% μερικές φορές, ενώ το 6,06% ποτέ. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η ανησυχία και η αναζήτηση επιστημονικών γνώσεων των προπονητών είναι εμφανή, λόγω της αλματώδους ανάπτυξης και εξέλιξης του Ταεκβοντό ως Ολυμπιακό αγώνισμα. Είναι πλέον γνωστό ότι, η αγωνιστική επιτυχία του εκάστοτε αθλητή έρχεται μέσα από την επιστημονική κατάρτιση του Προπονητή του.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Προπονητής, Εξέλιξη αθλήματος

16722

#### **ΤΟ ΚΟΟΥΤΣΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, ΑΠΑΙΤΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ**

**Καγιαόγλου Α., Κεχαγιάς Δ., Ηλιόπουλος Σ., Κόκκινου Δ.**

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

#### **COACHING OF SPORTSMEN AND WOMEN OF TAEKWONDO, REQUIRES THE PRESENCE OF SUCH KNOWLEDGE OF COACH RACING REGULATIONS**

**A. Kagiaoglou, D. Kehagias, S. Iliopoulos, D. Kokkinou**

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

Το αγωνιστικό Ταεκβοντό, στην διεξαγωγή του απαιτεί άριστες γνώσεις στους κανονισμούς από τους προπονητές του. Τη στιγμή που ο αθλητής αγωνίζεται, περνάει μέσα από τις αγωνιστικές φάσεις σε μία σειρά από αστραπιαίες αποφάσεις που θα καθορίσουν και την έκβαση του αγώνα. Τη στιγμή αυτή, ο προπονητής που παρακολουθεί κάθε κίνηση τόσο του αθλητή του όσο και του αντιπάλου του, καλείται να παίρνει αποφάσεις που καθοδηγούν τον αθλητή του και του παρέχουν πληροφορίες που θα τον βοηθήσουν στην αναμέτρηση. Καλείται όμως και να αποφασίσει βάση των κανονισμών πολλές φορές για την συνέχιση του αγώνα σε στιγμές αδυναμίας του αθλητή

του, πράγμα που αφήνει εκτεθειμένο τον ίδιο τον αθλητή εάν ο προπονητής απουσιάζει από την θέση του και έχει δοθεί σε συναθλητή. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των προπονητών που κοιτάζουν οι ίδιοι τους αθλητές τους ενισχύοντας έτσι την μαχητική τους θέση μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράστηκαν σε 74 προπονητές εκ των οποίων το 9,09% είναι γυναίκες και το 90,91% άνδρες. Ηλικιακά το 18,18% είναι από 21 έως 30 χρόνων, 24,24% 31 έως 40, το 36,36% είναι 41 έως 50 χρόνων και το 21,21% είναι 51 έως 65 χρόνων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένα πάρα πολύ μεγάλο ποσοστό 69,70% κοιτάζει πάντα τους αθλητές του, το 21,21% σχεδόν πάντα, και το 9,09% αρκετά συχνά, ενώ μηδενικά είναι τα ποσοστά που δεν συμμετέχουν στο κοιτάξιμο των αθλητών τους. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η προσπάθεια που καταβάλλουν οι προπονητές στην αθλητική πορεία των αθλητών τους, αντανακλάτε και στη διάρκεια των αγώνων, όπου είναι παρόν σε κάθε αγωνιστική τους δραστηριότητα.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Προπονητής, Αγωνιστικοί κανονισμοί

16772

#### **Η ΚΑΤΑΣΚΟΠΙΑ ΤΩΝ ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΒΑΣΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ**

**Παυλάρης Χ., Κεχαγιάς Δ., Μερεντίτη Ε., Κιαφζέζη Ε.**

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

[kehagiasdimitris@windowslive.com](mailto:kehagiasdimitris@windowslive.com)

#### **THE ESPIONAGE OF OPPONENTS SPORTSMEN AND WOMEN OF TAEKWONDO BY COACH, IS AN ESSENTIAL PREREQUISITE FOR THE OUTCOME OF THE FIGHT**

**X. Paularas, D. Kehagias, E. Merentiti, E. Kiazzezi**

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

Η τακτική που θα ακολουθήσει ο αθλητής μέσα στον αγώνα είναι σε συνάρτηση του επιπέδου του αντιπάλου του. Ο τρόπος άμυνας και επίθεσης έχει να κάνει με την ετοιμότητα, το τεχνικό επίπεδο και την φυσική κατάσταση του εκάστοτε αθλητή. Ο προπονητής μπορεί να παίξει σπουδαίο ρόλο στην στρατηγική του αθλητή του, εάν παρακολουθήσει και κατασκοπεύσει το τεχνικό επίπεδο των μελλοντικών αντιπάλων. Οι αδυναμίες και τα πλεονεκτήματα του αντιπάλου θα πρέπει να καταγραφούν, ώστε να αποτελέσουν σημεία αναφοράς στην προετοιμασία του αθλητή. Σκοπός της εργασίας ήταν να ανιχνεύσει το ποσοστό των προπονητών που κατασκοπεύουν τους μελλοντικούς αντιπάλους των αθλητών τους, ώστε να προετοιμάσουν κατάλληλα τις αγωνιστικές εκείνες φάσεις που θα δώσουν υπεροχή. Η έρευνα διεξάγει το 2011 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. σε 42 αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό σε όλη την Ελλάδα και 4 στη Κύπρο. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με την μορφή ερωτηματολογίου που μοιράστηκαν σε 74 προπονητές εκ των οποίων το 9,09% είναι γυναίκες και το 90,91% άνδρες. Ηλικιακά το 18,18% είναι από 21 έως 30 χρόνων, 24,24% 31 έως 40, το 36,36% είναι 41 έως 50 χρόνων και το 21,21% είναι 51 έως 65 χρόνων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, το 30,30% παρακολουθεί και καταγράφει το επίπεδο των αντιπάλων, το 15,15% σχεδόν πάντα, αρκετά συχνά το 27,27%, μερικές φορές το 24,24%, ενώ το 3,03% ποτέ. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι το αποτέλεσμα των αγώνων περιλαμβάνει πολύπλευρες μορφές συμπεριφοράς, όπως της κατασκοπίας των αντιπάλων και οι περισσότεροι προπονητές καταφεύγουν σε αυτές τις μεθόδους ώστε να έχουν το πλεονέκτημα του αιφνιδιασμού.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, Προπονητής, Κατασκοπία αγώνων

15703

#### **ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΥΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΑΠΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΑΓΩΝΑ ΑΘΛΗΤΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ**

**Γαμβρουδιού Μ., Μαντζουράνης Ν., Πυλιανίδης Θ., Μαρτινίδης Κ., Μάντης Κ.**

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

[maria\\_gmvd@hotmail.com](mailto:maria_gmvd@hotmail.com)

#### **VALIDITY ASSESSMENT OF A QUESTIONNAIRE FOR THE EVALUATION OF THE ATHLETE'S BEHAVIOR AND PERFORMANCE DUE TO THE COACH ABSENCE IN AN IMPORTANT COMPETITION IN INDIVIDUAL SPORTS**

**M. Gamvroudiou, N. Mantzouranis, T. Pilianidis, K. Martinidis, K. Mantis  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Η προαγωνιστική συμπεριφορά και απόδοση αθλητών ατομικών αθλημάτων με μικρή αγωνιστική εμπειρία εξαρτάται κυρίως από το επίπεδο επικοινωνίας προπονητή-αθλητή. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ελέγξει τη δομική εγκυρότητα ενός σταθμισμένου σε Έλληνες αθλητές/τριες ερωτηματολογίου που καταγράφει τη συμπεριφορά και αγωνιστική απόδοση αρχάριων αθλητών ατομικών αθλημάτων σε έναν σημαντικό αγώνα απουσία του προπονητή τους. Το κλειστό ερωτηματολόγιο CARE-Q (Coach-Athlete Relationship Evaluation Questionnaire) αρχικά καταγράφει μέσα από 4 ερωτήσεις γενικά στοιχεία του αθλητή (συμπλήρωση από προπονητή/τρια) και 22 ερωτήσεις που απαντώνται από τον αθλητή και καταγράφουν: i) τη σχέση αθλητή-προπονητή (9 ερωτήσεις), ii) την επίδραση της απουσίας του προπονητή στη συμπεριφορά (9 ερωτήσεις) και iii) την επίδραση της απουσίας του προπονητή στην απόδοση (4 ερωτήσεις). Το δείγμα μελέτης αποτέλεσαν 100 (n=100) αθλητές ηλικίας 14.9±1.1 ετών ατομικών αθλημάτων (Taekwondo, κολύμβησης, τένις, στίβου). Ο έλεγχος της δομικής εγκυρότητας των κλιμάκων του ερωτηματολογίου αξιολογήθηκε με παραγοντική ανάλυση κυρίων αξόνων (Factor analysis) με τη μέθοδο των κυρίως συνιστωσών (PCA). Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS 18. Η διαγώνια περιστροφή των αξόνων (varimax rotation) έδωσε έξι (6) παράγοντες με ιδιοτιμές (eigenvalues) μεγαλύτερες της μονάδας. Ο πρώτος παράγοντας ήταν υπεύθυνος για το 34.7% της διακύμανσης και περιλάμβανε 4 μεταβλητές συμπεριφοράς: «προαγωνιστικό stress-απώλεια αυτοέλεγχου-ανασφάλεια-φόβος» και 5 μεταβλητές που σχετίζονται με την αγωνιστική απόδοση: «απουσία προπονητή και συμμετοχή χωρίς αυτόν-τραυματισμός-συμβουλές & ανατροφοδότηση προπονητή». Ο δεύτερος παράγοντας συμμετείχε στο 10.6% της συνολικής διακύμανσης και περιλάμβανε 4 παράγοντες που αφορούν την διαπροσωπική σχέση μεταξύ προπονητή-αθλητή στην καθημερινότητα, εκτός προπόνησης (απογοήτευση αθλητή από την απουσία του προπονητή του, ενθάρρυνση και συζήτηση με προπονητή). Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή επιβεβαιώνει ότι η απουσία του προπονητή από σημαντικό αγώνα αθλητή αναπτυξιακής ηλικίας ατομικών αθλημάτων επηρεάζει αρνητικά τόσο την προαγωνιστική συμπεριφορά όσο και την απόδοση του. Παράλληλα, η απογοήτευση ενός αρχάριου αθλητή από την απουσία του προπονητή του που συνεπάγεται την έλλειψη ενθάρρυνσης και ανατροφοδότησης πριν και κατά την διάρκεια του αγώνα προκαλεί στον αθλητή ανασφάλεια και άγχος για τη συμμετοχή του στον αγώνα, με τους παράγοντες αυτούς να αυξάνουν το φόβο του αθλητή ότι θα τραυματιστεί κατά τη διάρκεια ενός σημαντικού αγώνα.  
Λέξεις κλειδιά: επικοινωνία, συμπεριφορά, αγωνιστική επίδοση

15772

**ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 95 ΚΑΙ 100% ΤΗΣ ΚΡΙΣΙΜΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΓΙΑΚ ΗΡΕΜΩΝ ΝΕΡΩΝ**

Κιαπέκος Θ., Τουμπέκης Α., Αγγελούσης Ν., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α  
[tgkiapek@yahoo.gr](mailto:tgkiapek@yahoo.gr)

**PHYSIOLOGICAL RESPONSES DURING INTERVAL TRAINING SETS AT INTENSITY 95 AND 100% OF CRITICAL VELOCITY IN YOUNG KAYAKERS**

T. Kiapikos A. Toubekis, N. Aggeloussis, S. Tokmakidis

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

Η προπόνηση για τη βελτίωση της ικανότητας αντοχής είναι απαραίτητη για την απόδοση των αθλητών καγιάκ ήρεμων νερών σε όλα τα επίσημα αγωνίσματα. Στη διάθεση του προπονητή υπάρχουν ειδικές δοκιμασίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να προσδιοριστεί η ένταση στην προπόνηση αντοχής. Μία τέτοια πρακτική και εύκολη δοκιμασία είναι ο υπολογισμός της κρίσιμης ταχύτητας (KT). Ωστόσο, οι φυσιολογικές ανταποκρίσεις σε ένταση που αντιστοιχεί στην KT δεν έχουν αναφερθεί στο κανόε-καγιάκ. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξεταστούν οι μεταβολές της συγκέντρωσης γαλακτικού στο αίμα νεαρών αθλητών/τριών καγιάκ ήρεμων νερών με ένταση που αντιστοιχεί στην KT. Στη μελέτη συμμετείχαν 9 αθλητές/τριες καγιάκ ήρεμων νερών, πρωταθλητές Ελλάδος στις κατηγορίες τους (αγόρια n=5 και κορίτσια n=4, ηλικία:16,4±0,5 έτη, σωματική μάζα:69,1±12,8 kg, ύψος: 168,8±10,3 cm, σωματικό λίπος:19,4±3,2%). Η KT και η κρίσιμη συχνότητα κουπιών (ΚΣΚ) υπολογίστηκε από τις επιδόσεις, με ατομική χρονομέτρηση στις αποστάσεις των 500, 1000 και 2000 μέτρων σε ανοιχτό στίβο μήκους 2000 μέτρων. Σε διαφορετικές ημέρες οι αθλητές πραγματοποίησαν οκτώ προσπάθειες 1000 μέτρων με ταχύτητα που αντιστοιχεί στο 95 (T95) και στο 100% (T100) της KT με αποκατάσταση μεταξύ των προσπαθειών 60 s. Δείγμα

\* 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.



αίματος ελήφθη πριν την έναρξη της σειράς και ύστερα από τη 2η, 4η, 6η και 8η προσπάθεια 1000 μέτρων για τον προσδιορισμό της συγκέντρωσης γαλακτικού. Στη διάρκεια των δοκιμασιών καταγράφηκε η συχνότητα κουπιών και η καρδιακή συχνότητα. Από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις σε δύο παράγοντες βρέθηκε ότι οι επιδόσεις και στις δύο συνθήκες παρέμειναν αμετάβλητες από την 1η έως την 8η προσπάθεια ( $p > 0,05$ ) και ήταν καλύτερες στην T100 σε σύγκριση με την T95 ( $p < 0,05$ ). Η συγκέντρωση γαλακτικού ήταν υψηλότερη στην T100 σε σύγκριση με την T95, αυξήθηκε προοδευτικά στην T100 ενώ παρέμεινε αμετάβλητη στην T95 ( $T95: 3,8 - 4,3$  mmol/l,  $T100: 5,6 - 7,5$  mmol/l). Η συχνότητα κουπιών ήταν υψηλότερη στην T100 σε σύγκριση με την T95. Επιπλέον και στις δύο συνθήκες η συχνότητα κουπιών ήταν χαμηλότερη από την ΚΣΚ ( $76 \pm 3$  έναντι  $T95: 67 \pm 2$ ,  $T100: 71 \pm 3$  κουπιές/λεπτό,  $p < 0,05$ ). Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η προπόνηση με ένταση που αντιστοιχεί στο 95% της ΚΤ εμφανίζει σταθερές μεταβολικές ανταποκρίσεις και είναι κατάλληλη για να προκαλέσει βελτίωση στην ικανότητα αντοχής νεαρών αθλητών καγιάκ ήρεμων νερών. Η ένταση προπόνησης που αντιστοιχεί στο 100% της ΚΤ είναι πιθανό κατάλληλη για τη βελτίωση της μέγιστης αερόβιας ικανότητας.  
Λέξεις κλειδιά: ικανότητα αντοχής, προπόνηση καγιάκ, εφηβεία

16294

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΔΥΣΗ ΜΕ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΥΠΕΡΑΕΡΙΣΜΟ, ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΤΕΦΑΑ**

Κηπουρός Β., Μπούλλαρη Λ., Σολωμίδου Μ., Γούργουλης Β.

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

[lukasb@windowslive.com](mailto:lukasb@windowslive.com)

**REGISTRATION AND EVALUATION OF THE RESPIRATORY CAPACITY BEFORE AND AFTER DIVING WITH RESPIRATORY APPARATUS AND HYPERVENTILATION, OF THE STUDENTS AT THE D.P.E.S.S**

V. Kipouros, L. Bullari, M. Solomidou, V. Gourgoulis

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

Σκοπός της εργασίας είναι η καταγραφή και αξιολόγηση της εισπνευστικής ικανότητας των φοιτητών-τριών του 3ου έτους σπουδών που δραστηριοποιήθηκαν για πρώτη φορά (αρχάριοι) στο μάθημα των υποβρύχιων καταδύσεων του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης. Το δείγμα αποτέλεσαν 100 φοιτητές-τριες (50 άνδρες και 50 γυναίκες) που συμμετείχαν στο μάθημα. Έγινε καταμέτρηση του αριθμού εισπνοών – εκπνοών ανά λεπτό εντός και εκτός νερού. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις, η πρώτη έγινε εκτός νερού χωρίς ρυθμιστή αναπνοής, η δεύτερη έγινε υποβρυχίως με την χρήση ρυθμιστή αναπνοής και η τρίτη υποβρυχίως με χρήση ρυθμιστή αναπνοής και 5 υπεραερισμούς. Από την ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις ως προς δυο παράγοντες διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δυο παραγόντων, αντρών και γυναικών. Αναλύοντας την αλληλεπίδραση διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών στην πρώτη μέτρηση και στην τρίτη μέτρηση, ενώ αντίθετα δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο φύλων στην δεύτερη μέτρηση. Τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών μετρήσεων. Ο μεγαλύτερος αριθμός εισπνοών–εκπνοών ανά λεπτό και για τα δυο φύλα διαπιστώθηκε στην δεύτερη μέτρηση. Συμπερασματικά η χρήση υπεραερισμού, φαίνεται ότι συμβάλει στην εξοικονόμηση εισπνεόμενου όγκου αέρα, παρατείνοντας το χρόνο υποβρύχιας παραμονής σε αρχάριους αθλητές.

Λέξεις κλειδιά: ρυθμιστής αναπνοής, υπεραερισμός, υποβρύχια καταδύσεις

16870

**ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΡΘΡΙΚΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Γλαρού Σ., Νάτσιου Ε., Μισικόγλου Σ., Δούδα Ε.

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

[st\\_alli\\_tsa@hotmail.com](mailto:st_alli_tsa@hotmail.com)

**EVALUATION OF MUSCLE STRENGTH AND FLEXIBILITY OF THE LOWER LIMBS IN RHYTHMIC GYMNASTS**

S. Glarou, E. Natsiou, S. Misikoglou, H. Douda

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

Η Ρυθμική Γυμναστική (ΡΓ) είναι ένα σύνθετο άθλημα όπου η φυσική προετοιμασία αποτελεί μια συστηματική άσκηση που εφαρμόζεται καθημερινά στοχεύοντας στην ανάπτυξη των κινητικών χαρακτηριστικών των νεαρών

αθλητριών. Η υψηλή τεχνική, οι σύνθετοι συνδυασμοί και η ποικιλία των ασκήσεων απαιτούν από τις αθλήτριες ανεπτυγμένες φυσικές ικανότητες για μια καλύτερη αγωνιστική απόδοση. Οι ικανότητες αυτές βελτιώνονται τόσο με την προπόνηση φυσικής κατάστασης όσο και με την προπόνηση τεχνικής. Πολλές ασκήσεις εξαρτώνται από το επίπεδο της δύναμης και της ευκαμψίας των αθλητριών και απαιτούν ένα αυξημένο επίπεδο απόδοσης. Για παράδειγμα, η εκτέλεση αλματικών ασκήσεων με καλή ευρύτητα στο σχήμα και το ύψος των αλμάτων, σύμφωνα με τις απαιτήσεις του κώδικα βαθμολογίας, βασίζεται στη μυϊκή δύναμη και την ευκαμψία των κάτω άκρων. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να αξιολογήσει τη μυϊκή δύναμη και την αρθρική κινητικότητα των κάτω άκρων σε αθλήτριες Ρυθμικής Γυμναστικής διαφορετικών αγωνιστικών κατηγοριών. Εξήντα τέσσερις αθλήτριες Ρυθμικής Γυμναστικής (Ομάδα ΡΓ, n=64) και ογδόντα μη αθλούμενα κορίτσια (Ομάδα Ελέγχου, n=80) αποτέλεσαν το δείγμα της μελέτης. Η κάθε ομάδα χωρίστηκε σε τέσσερις κατηγορίες ανάλογα με την αγωνιστική ηλικία των αθλητριών της ΡΓ: γυναίκες 15.46±1.2 ετών (n=28), νεάνιδες 13.85±0.58 ετών (n=31), κορασίδες 11.56±1.30 ετών (n=41), παγκορασίδες 9.10±0.96 ετών (n=44). Οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν περιελάμβαναν: ταχύτητα 30m, άλμα χωρίς φόρα, κατακόρυφο άλμα, αλτική ικανότητα με το εργοαλτικό σύστημα Bosco, δίπλωση από εδραία θέση, αρθρική κινητικότητα του ισχίου με άρση του ποδιού μπροστά και πλάι. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η ομάδα της ΡΓ παρουσίασε καλύτερες επιδόσεις σε όλες τις δοκιμασίες από την ομάδα ελέγχου (p<0.001). Ως προς τα ταχυδυναμικά χαρακτηριστικά, στην ομάδα της ΡΓ δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των γυναικών, νεανίδων και κορασίδων. Ωστόσο, από τις παρατηρούμενες και ρυθμισμένες μέσες τιμές φαίνεται ότι οι γυναίκες και οι νεανίδες παρουσίασαν καλύτερες επιδόσεις τόσο στο κατακόρυφο άλμα όσο και στην ταχύτητα 30m. Ως προς την αρθρική κινητικότητα, φανερό είναι η υπεροχή των γυναικών σε όλες τις δοκιμασίες ενώ στην άρση του ποδιού μπροστά οι νεανίδες παρουσίασαν καλύτερες τιμές από τις κορασίδες (p<0.05). Τα αποτελέσματα αυτά παρουσιάζουν την τάση εξέλιξης της μυϊκής δύναμης και της ευκαμψίας των κάτω άκρων στα διάφορα αγωνιστικά στάδια στο άθλημα της Ρυθμικής Γυμναστικής. Επιπλέον, φανερώνουν τη δυνατότητα βελτίωσης των επιδόσεων των χαρακτηριστικών αυτών μέσω της εξειδικευμένης προπόνησης, όπου η διαδικασία ανάπτυξης της ταχυδύναμης φαίνεται ότι ξεκινά από την κατηγορία των κορασίδων ενώ της ευκαμψίας από την κατηγορία των παγκορασίδων.

Λέξεις κλειδιά: φυσική κατάσταση, προπόνηση, Ρυθμική Γυμναστική

16486

#### **ΑΜΕΣΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΜΕΤΑΔΙΕΡΓΕΤΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ (PAP) ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΘΕΤΟΥ ΑΛΜΑΤΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

Γιαβρούδης Κ., Γούργουλης Β., Αραμπατζή Φ., Αγγελούσης Ν., Μαυρομμάτης Γ.

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

[kgiavrou@otenet.gr](mailto:kgiavrou@otenet.gr)

#### **ACUTE EFFECTS OF A POST ACTIVATION POTENTIATION PROTOCOL ON VERTICAL JUMP PERFORMANCE IN CHILDREN, ADOLESCENTS AND ADULTS**

**K. Giavroudis, V.ourgoulis, F. Arampatzis, N. Aggeloussis, G. Mavrommatis**

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

Μέχρι σήμερα πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι μετά από ένα μέγιστο ηλεκτρικό ερέθισμα ή μια μέγιστη ισομετρική ή δυναμική σύσπαση βελτιώνεται η μέγιστη ικανότητα παραγωγής δύναμης, η ισχύς, και κυρίως η εκρηκτική αύξηση της μέγιστης δύναμης σε κινήσεις ταχυδυναμικού χαρακτήρα. Η βελτίωση αυτή οφείλεται στο φαινόμενο της μετά-διεγερτικής διευκόλυνσης (PAP) της οποίας ο μηχανισμός βασίζεται στην αύξηση της παραγόμενης ισχύος των σταυρωτών γεφυρών μέσω της κινητικότητας των ιόντων Ca<sup>++</sup> και της ευαισθησίας σύνδεσής τους με την ακτίνη κατά την συστολή. Το κάθετο άλμα μια κατεχοχόνη ταχυδυναμική κίνηση και η μεγιστοποίηση του αποτελεί αντικείμενο έρευνας τα τελευταία χρόνια. Διαφορετικά πρωτόκολλα άμεσης ή έμμεσης μυϊκής προ- διεγερσης έχουν χρησιμοποιηθεί ως κινήσεις βελτίωσης του κατακόρυφου άλματος. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξετάσει τα αποτελέσματα ενός πρωτοκόλλου προθέρμανσης, σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες των μέγιστων ημι-καθισμάτων, στην βελτίωση του κάθετου άλματος από σταθερή θέση σε . 16 προέφηβοι-προέφηβες , 21 έφηβοι-έφηβες και 19 ενήλικες συμμετείχαν στην εργασία (ηλικία : 10.4 ± 1.6ετων, 13,5 ± 1,5 , 17 ± 2,5 αντίστοιχα, ύψος:181,25 ± 3,4cm 169,55 ± 4,3cm 167,45 ± 7,3cm 163,20 ± 3,2 147,13 ± 4,1cm 151,8 ± 7,3 μάζα :79,50 ± 2.4kg, 59,82 ± 2.7kg 53,18 ± 7.6kg 51,70 ± 1,9kg 37,88 ± 4.4kg 44,25 ± 11,53). Κάθε εξεταζόμενος με τυχαία σειρά πραγματοποίησε 3 μέγιστα κάθετα άλματα σε μονοαξονικό δυναμοδάπεδο (συχνότητα δειγματοληψίας (1000Hz). Μετά από διάλλειμα 5' εκτέλεσαν 3 μέγιστα ισομετρικά ημι-καθίσματα

\* 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.



διάρκειας 3'' το καθένα και άμεσα μετά από 15sec, και 4' , 3 μέγιστα κάθετα άλματα. Τα ύψη των αλμάτων υπολογιστήκαν από την ώθηση της κατακόρυφης δύναμης αντίδρασης κατά την φάση στήριξης και αξιολογήθηκε τα καλύτερο άλμα. Καταγράφηκε η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα του ορθού μηριαίου και της μακράς κεφαλής του δικεφάλου μυός. Ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις, 3x3X2, χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων, σε επίπεδο σημαντικότητας ( $p < 0.05$ ) Το μέγιστο άλμα και ολοκλήρωμα της ώθησης βελτιώθηκε σημαντικά ( $p < 0.05$ ) μόνο στους ενήλικες άνδρες μετά από 15'' από την εφαρμογή του πρωτοκόλλου. Δεν υπήρχαν διαφορές στο άλμα για τους προέφηβους και εφήβους και ανάμεσα στα φύλα μετά την εφαρμογή του πρωτοκόλλου ( $p > 0.05$ ). Η ηλεκτρομυογραφική δραστηριότητα των οπισθίων μηριαίων αυξήθηκε σημαντικά μόνο στους ενήλικες άνδρες ( $p < 0.05$ ), γεγονός που επιβεβαιώνει την βιβλιογραφία για την σπουδαιότητα των οπισθίων μηριαίων κατά την ολοκλήρωση και μεγιστοποίηση του κάθετου άλματος. Φαίνεται ότι ένα εξειδικευμένο πρωτόκολλο με δυναμικές κινήσεις, όπως είναι το μέγιστο ημι-κάθισμα μπορεί να βελτιώσει άμεσα το κατακόρυφο άλμα. Η σύγκριση των διαφορετικών ηλικιών και των δύο φύλων έδωσε επιπλέον πληροφορίες για την σχέση μέγιστης δύναμης και μεταδιεγερτικής διευκόλυνσης (PAP), η οποία φαίνεται να είναι υψηλή.

Λέξεις κλειδιά: κάθετο άλμα, μυϊκή προενεργοποίηση, προπόνηση

16757

#### ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΑ ΑΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΑΡΧΙΑΚΕΣ ΠΟΛΕΙΣ

Μυλωνόπουλος Α., Χυδηριώτη Ρ., Μπλαντή Α.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[aggelos3pan@hotmail.com](mailto:aggelos3pan@hotmail.com)

#### THE OBJECT OF SWIMMING IN URBAN CENTERS AND PROVINCIAL CITIES

A. Mylonopoulos, R. Chidirioti, A. Bladi

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

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η συσχέτιση των αστικών κέντρων και των επαρχιακών πόλεων όσον αφορά την αιτία έναρξης και ενασχόλησης των παιδιών με την κολύμβηση, καθώς και το επίπεδο εμπειρίας των προπονητών κολύμβησης και των συνθηκών εργασίας που αντιμετωπίζουν. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη απαρτίζονταν από 26 άτομα (13 προπονητές κολύμβησης, κυρίως αγωνιστικής ομάδας, και 13 γονείς) οι οποίοι ζούσαν είτε σε αστικά κέντρα όπως της Θεσσαλονίκης και της Αθήνας, είτε σε επαρχιακές πόλεις. Τα όργανα μέτρησης ήταν δύο ερωτηματολόγια (ένα για τους γονείς και ένα για τους προπονητές). Αυτό των γονέων αξιολογούσε τους παράγοντες που συνέβαλαν στην ενασχόληση του παιδιού με την κολύμβηση και στη σχέση του γονέα με την αθλητική ζωή του παιδιού, και των προπονητών αξιολογούσε τη σχέση τους με το αντικείμενο της κολύμβησης και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δουλειά τους. Συγκεκριμένα οι συμμετέχοντες στη μελέτη ήταν δεκαέξι άτομα (οκτώ γονείς και οκτώ προπονητές κολύμβησης). Οι γονείς συμπλήρωσαν από ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε τους παράγοντες που συνέβαλαν στην ενασχόληση του παιδιού τους με την κολύμβηση και στην σχέση του γονέα με την αθλητική ζωή του παιδιού. Ενώ οι προπονητές συμπλήρωσαν από ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογούσε την σχέση τους με το αντικείμενο της κολύμβησης και τους παράγοντες που επηρεάζουν την δουλειά τους. Για την παρουσίαση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική (Μ.Ο.± Τ.Α.) το t-test για ανεξάρτητα δείγματα χρησιμοποιήθηκε για να εξετάσει τις διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων που έχουν διαφορετικές μέσες τιμές. Σύμφωνα με τα ερωτηματολόγια που απευθύνονταν στους γονείς, τα παιδιά που ζουν στα αστικά κέντρα ασχολούνται περισσότερο χρόνια με την κολύμβηση κατά μέσο όρο σε σχέση με τα παιδιά που ζουν στις επαρχιακές πόλεις. Η επιλογή έναρξης της κολύμβησης ήταν κατά πλειοψηφία από κοινού με τον γονέα, καθώς και η αιτία έναρξης της κολύμβησης ήταν η δια βίου άσκηση. Σύμφωνα με τα ερωτηματολόγια που απευθύνονταν στους προπονητές, οι προπονητές που ζουν σε αστικά κέντρα ασκούν το επάγγελμά τους κατά μέσο όρο, περισσότερο χρόνια, έχουν περισσότερους αθλητές και έχουν μεγαλύτερους σε ηλικία αθλητές από τους προπονητές των επαρχιακών πόλεων. Οι διαφορές αυτές όμως σύμφωνα με το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Συμπεραίνοντας, οι επαρχιακές πόλεις υστερούν στην εξέλιξη της κολύμβησης, γεγονός που επηρεάζει την αθλητική πρόοδο των παιδιών και την εξελικτική πορεία των προπονητών.

Λέξεις κλειδιά: Αστικά κέντρα, Επαρχιακές πόλεις, Κολύμβηση