

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Θεματική Ενότητα: Κινητική Ανάπτυξη - Κινητική Μάθηση Section: Motor Learning & Development

343. DEFICITS IN THE WAY TO ACHIEVE BALANCE RELATED TO MECHANISMS OF DYNAMIC STABILITY CONTROL IN THE ELDERLY

A. Arampatzis, K. Karamanidis, I. Mademli

The purpose of this study was to examine the postural corrections related to components of dynamic stability aimed to increase our understanding of successful postural control among the elderly population. This was done by comparing balance behaviour of older adults who were able to recover stability (stable) and others who failed to regain stability (unstable) with a single step after a forward fall. Thirty eight old male adults (64 \pm 3 yr, 176 \pm 6 cm, 78.5 \pm 7.8 kg) had to recover balance after a sudden induced forward fall. All participants performed maximal isometric ankle plantarflexion and knee extension contractions on a dynamometer. The elongation of the gastrocnemius medialis and the vastus lateralis tendon and aponeuroses during isometric contraction was examined by ultrasonography. There were no differences in leg-extensor muscle strength or tendon stiffness between the two groups showing that the muscle tendon capacities may not be the reason for the observed differences in dynamic stability control. The unstable participants created a higher horizontal ground reaction push-off force of the support limb in the second part (~260 ms after release) of the phase until touchdown leading to an unstable body position at touchdown. The results indicate deficits in the way to achieve balance related to mechanisms responsible for dynamic stability control within the elderly population.

Key words: ageing, margin of stability, falling, muscle strength, tendon stiffness

350. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΒΙΝΤΕΟ ΣΤΗΝ ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ BEACH VOLLEYBALL

Βρέκου Β., Ζέτου Ε., Μιχαλοπούλου Μ., Κιουμουρτζόγλου Ε.

THE INFLUENCE OF FEEDBACK THROUGH VIDEO ON LEARNING BEACH VOLLEYBALL SKILLS

V. Vrekou, E. Zetou, M. Michalopoulou, E. Kioumourtzoglou

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν, η αξιολόγηση της επίδρασης της ανατροφοδότησης μέσω βίντεο (αυτοπαρατήρηση-γνώση της απόδοσης) σε συνδυασμό με προφορικές οδηγίες, στην απόδοση και μάθηση, της δεξιότητας της πάσας στο beach volleyball. Το δείγμα αποτέλεσαν 32 αρχάριες αθλήτριες. Οι αθλήτριες χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, την πειραματική (N=16) και την ομάδα ελέγχου (N=16). Το πρόγραμμα εξάσκησης διήρκεσε 6 εβδομάδες, με συχνότητα 2 προπονήσεων την εβδομάδα, διάρκειας 60', με στόχο την εκμάθηση της πάσας με δάχτυλα. Στην αρχή της κάθε προπόνησης δινόταν οδηγίες για την εκτέλεση των δεξιοτήτων. Στη συνέχεια, οι αθλήτριες της πειραματικής ομάδας αφού εκτελούσαν τις επαναλήψεις των ασκήσεων, έβλεπε η καθεμιά την απόδοσή της για 2' στο βίντεο, γεγονός που επαναλαμβάνονταν δυο φορές στη διάρκεια της εξάσκησης. Παράλληλα ελάμβαναν ανατροφοδότηση για τα 5 σημεία κλειδιά της κάθε δεξιότητας. Οι αθλήτριες της ομάδας ελέγχου ακολούθησαν την παραδοσιακή μέθοδο διδασκαλίας. Πριν και μετά την παρέμβαση αξιολογήθηκε το αποτέλεσμα στην εκτέλεση της πάσας με ειδικό τεστ του beach volleyball (Zetou, Giatsis, & Tzetis, 2005) και η τεχνική με βίντεο αξιολόγηση και βαθμολόγηση της κάθε δεξιότητας στα 5 κύρια σημεία. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση δεξιότητας και μέτρησης ($F(2,60)=604,72$, $\eta^2=97$, $p<.05$) καθώς και κύριες επιδράσεις της ομάδας ($F(2,60)=140,28$, $\eta^2=95$, $p<.05$) και της μέτρησης ($F(1,30)=164,30$, $\eta^2=85$, $p<.05$) τόσο στο αποτέλεσμα όσο και στην τεχνική. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μέθοδος της ανατροφοδότησης μέσω παρατήρησης (αυτοπαρατήρηση-γνώση της απόδοσης με προφορικές οδηγίες) βελτιώνουν σημαντικά την απόδοση και τη μάθηση των δεξιοτήτων τόσο στο αποτέλεσμα όσο και στην τεχνική σε αρχάριες αθλήτριες του beach volleyball.

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Λέξεις κλειδιά: βίντεο, μάθηση δεξιοτήτων, πάσα, beach volleyball

351. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΜΠΕΙΡΩΝ ΚΑΙ ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Λόλα Α., Ζέτου, Ε., Τζέτζης Γ., Βότσης Ε.

ANTICIPATION SKILL DIFFERENCE BETWEEN EXPERTS AND NOVICES ATHLETES ON VOLLEYBALL SERVICE

A. Lola, E. Zetou, G. Tzetzis, E. Votsis

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να συγκρίνει την ικανότητα πρόβλεψης μεταξύ έμπειρων και αρχάριων αθλητών, στο άθλημα της πετοσφαίρισης. Το δείγμα αποτέλεσαν έμπειροι (N=12, ηλικίας MO=21.32, TA=.79 ετών και προπονητικής ηλικίας MO=9.5, TA=.26) και αρχάριοι αθλητές (N=12, ηλικίας MO=13.06, TA=.48 ετών και προπονητικής ηλικίας MO=1.4, TA=.22), οι οποίοι αξιολογήθηκαν στην ικανότητα πρόβλεψης στο σερβίς. Για την αξιολόγηση της ικανότητας πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν εργαστηριακά τεστ με προσομοιωμένες συνθήκες. Το λογισμικό Superlab v.4.0, το ειδικά διαμορφωμένο πληκτρολόγιο RB834 (Cedrus) και μονταρισμένες ψηφιακές ταινίες από αγώνες πετοσφαίρισης. Εξαρτημένες μεταβλητές για την ικανότητα πρόβλεψης θεωρήθηκαν η ορθότητα της απάντησης και ο χρόνος αντίδρασης. Όλα τα άτομα έκαναν μέτρηση και επαναμέτρηση μετά από μια εβδομάδα, για έλεγχο της αξιοπιστίας των οργάνων μέτρησης. Για τη σύγκριση έμπειρων-αρχάριων πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης (2 Ομάδα Χ 2 Μέτρηση). Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν τη σχετική βιβλιογραφία που αναφέρει ότι οι έμπειροι αθλητές έχουν καλύτερη στρατηγική γνώση, ήταν καλύτεροι στην πρόβλεψη και στο χρόνο αντίδρασης ($F(1,23)=26.025, p<.01$) και στην ορθότητα απάντησης ($F(1,23)=555.77, p<.01$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έμπειροι αθλητές, μπορούν να αναγνωρίσουν σημαντικά περισσότερες πληροφορίες σχετικά με διαφορετικές καταστάσεις και συνθήκες παιχνιδιού, όταν οι πληροφορίες είναι σύντομες και είναι συγκεκριμένες στο πεδίο ειδίκευσης των αθλητών. Συμπεραίνεται ότι, η εμπειρογνωμοσύνη των αθλητών, οφείλεται κατά ένα μεγάλο ποσοστό στην ανάπτυξη οργανωμένων γνωστικών διαδικασιών και στρατηγικών. Αυτή η γνώση θεωρείται ότι είναι αποτέλεσμα βελτίωσης και ανάπτυξης αρκετών ικανοτήτων μαζί και αποτελεί ένα υποπροϊόν της συνολικής διάρκειας του χρόνου εξάσκησης (8-10 χρόνια) που αφιέρωσαν στο συγκεκριμένο πεδίο.

Λέξεις κλειδιά: έμπειροι, αρχάριοι, πρόβλεψη, σερβίς, πετοσφαίριση

225. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Αναγνώστου Γ.

EVALUATION OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN

G. Anagnostou

Επικεντρώσαμε την προσοχή μας στη διερεύνηση των δυνατοτήτων των παιδιών στην Κύπρο, ώστε να προσελκυστούν σε συστηματική απασχόληση με τον αθλητισμό, με στόχο την πλήρη φυσική και πνευματική τους ανάπτυξη και ταυτόχρονα ως μέσο πρόωρης ανίχνευσης ταλέντων. Σκοπός της έρευνας ήταν τα ανθρωπομετρικά και σωματοτυπικά χαρακτηριστικά των παιδιών στην Κύπρο και ο βαθμός εξέλιξης των φυσικών ικανοτήτων, ως απαραίτητο υλικό για την απόδειξη της υπόθεσης μας ότι τα παιδιά, η επερχόμενη γενιά της Κύπρου διαθέτουν αρκετό βιολογικό και ψυχολογικό δυναμικό για αθλητική ανάπτυξη και για επιτυχίες στον αθλητισμό. Στην έρευνα συμμετείχαν 533 παιδιά ηλικίας 10 και 11 χρονών μαθητές και μαθήτριες δημοτικών σχολείων από πόλεις της Κύπρου, με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Η δέσμη των δοκιμασιών για την αξιολόγηση της φυσικής ικανότητας περιείχε κατακόρυφο άλμα με ή χωρίς φόρα, άλμα σε μήκος χωρίς φόρα, παλίνδρομο τρέξιμο 9-3-6-3-9μ., αναδιπλώσεις από την κατάκλιση για 30sec., ρίψη ιατρικής μπάλας ενός κιλού. Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο και ηλικία όπου διερευνήθηκαν χρησιμοποιώντας το στατιστικό κριτήριο (t) όπου $p<0.01$. Στο παλίνδρομο τρέξιμο οι επιδόσεις

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



κυμαίνονται από 8.0 μέχρι 13.9sec, στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο ($t=4.10$) για τα 10 χρονών και ($t=3.22$) για τα 11 χρονών. Για την κοιλιακή μυϊκή αντοχή τα αποτελέσματα της δοκιμασίας χαρακτηρίζονται συγκριτικά με υψηλή διακύμανση και η αξία του V είναι στα πλαίσια από 22.82% μέχρι 29.53%. Παρατηρήθηκε ότι το φύλο είναι παράγοντας που οδηγεί σε στατιστικά αξιόπιστες διαφορές των αποτελεσμάτων ($t=3.74$ και $t=4.37$ αντίστοιχα για τα 10 και 11 χρονών) ενώ η ηλικία όχι. Στα αποτελέσματα της δοκιμασίας ρίψης ιατρικής μπάλας ενός κιλού η σταθεροποίηση και η ενίσχυση του κινητικού συστήματος των παιδιών οδηγεί σε εμφανείς διαφορές ανά ηλικία και φύλο. Ως προς το φύλο τα 10 χρονών αντίστοιχα παρουσιάζουν ($t=5.61$) και τα 11 χρονών ($t=7.69$). Ενώ ως προς την ηλικία τα αγόρια εμφανίζουν ($t=4.85$) και τα κορίτσια ($t=3.00$). Η εκρηκτική δύναμη των κάτω άκρων είναι παράγοντας, ο οποίος έχει αντανάκλαση πάνω στην απόδοση των διαφόρων αθλημάτων. Στατιστικά παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαμορφωμένων ομάδων ανά φύλο όπως στην περίπτωση του άλματος σε μήκος χωρίς φόρα όπου το ($t=5.00$). Από άποψη ηλικίας διαπιστώθηκαν διαφορές στα κορίτσια όπου στο μήκος χωρίς φόρα με ($t=2.82$), στο κατακόρυφο άλμα ($t=3.30$) και στο κατακόρυφο άλμα με φόρα ($t=4.22$), ενώ στα αγόρια δεν διαπιστώθηκαν. Η ανάλυση των φυσικών ικανοτήτων των μαθητών και μαθητριών επιβεβαιώνει την υπόθεση ύπαρξης καλού δυναμικού αθλητικών επιδόσεων.

Λέξεις κλειδιά: μετρήσεις, φυσική δραστηριότητα

90. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΛΟΥ ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ Μακαβέλου Π., Μιχαλοπούλου Μ., Τσατσάκος Γ., Ζήση Β., Αγγελούσης Ν.

AGE AND GENDER EFFECT ON FLEXIBILITY OF OLDER ADULTS
P. Makavelou, M. Michalopoulou, G. Tsatsakos, V. Zisi, N. Aggelousis

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης της ηλικίας και του φύλλου στην ευλυγισία του κορμού και των άνω άκρων ατόμων τρίτης ηλικίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν συνολικά 300 άτομα τρίτης ηλικίας από τα οποία οι 139 ήταν άνδρες ηλικίας $73,2 \pm 11,7$ έτη και οι 161 ήταν γυναίκες ηλικίας $74,1 \pm 10,2$ έτη. Τα άτομα αυτά αμε σε δύο ηλικιακές ομάδες την 1η) αποτέλεσαν 221 άτομα ηλικίας 65-75 ετών και την 2η) 79 άτομα < 75 ετών. Για την αξιολόγηση της ευλυγισίας χρησιμοποιήθηκε το Senior Fitness Test (Rikli & Jones, 2001) στο οποίο περιλαμβάνονται δύο δοκιμασίες αξιολόγησης της ευλυγισίας από καθιστή θέση (back scratch test και sit & reach). Για τη διερεύνηση των επιδράσεων των ανεξάρτητων παραγόντων: «ηλικία» (65-74 & 75<) και «φύλο» (άνδρες & γυναίκες) στην ικανότητα της ευλυγισίας πραγματοποιήθηκε η ανάλυση two-way ANOVA. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακρίθηκε σημαντική αλληλεπίδραση όσον αφορά την ευλυγισία των άνω άκρων ($F(3,296) = 5,575$, $p < .05$), με τις γυναίκες μικρότερης ηλικίας να είναι πιο ευλύγιστες από τις μεγαλύτερες γυναίκες, τα νεώτερα άτομα ήταν πιο ευλύγιστα από τα μεγαλύτερα σε ηλικία και τέλος οι γυναίκες πιο ευλύγιστες από τους άνδρες. Πρόθετα για την ευλυγισία κορμού εντοπίστηκε σημαντική επίδραση του παράγοντα ηλικία ($F(3,296) = 5,442$, $p < .05$), με τα νεώτερα άτομα να είναι περισσότερο ευλύγιστα αλλά και του παράγοντα φύλο ($F(3,296) = 11,893$, $p < .05$), με τις γυναίκες να είναι περισσότερο ευλύγιστες από τους άνδρες. Συμπερασματικά η ευλυγισία μειώνεται σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας εύρημα που είναι σε συμφωνία με αυτά προηγούμενων ερευνών. Παράλληλα οι διαφορές που καταγράφονται στην παρούσα έρευνα στη φυσική ικανότητα της ευλυγισίας μεταξύ ανδρών και γυναικών μπορούν να βοηθήσουν στον σχεδιασμό αποτελεσματικότερων προγραμμάτων άσκησης για τα άτομα τρίτης ηλικίας στη χώρα μας. συνδεδεμένη με τη φυσική κατάσταση αρχίζει να μειώνεται με το πέρασμα της ηλικίας.

Λέξεις κλειδιά: ευλυγισία, ηλικία, φύλλο

131. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΙΣ ΑΔΡΕΣ-ΛΕΠΤΕΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΡΩΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ Σπανάκη Ε., Σκορδιλής, Ε., Μπαλτόπουλος, Π.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.
* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



THE EFFECT OF A PSYCHOMOTOR INTERVENTION PROGRAM ON THE FINE-GROSS MOTOR SKILLS OF EARLY ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

E. Spanaki, E. Skordilis, P. Baltopoulos

Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε για να εξετάσει την επίδραση ενός παρεμβατικού προγράμματος ψυχοκινητικής αγωγής στις αδρές-λεπτές κινητικές δεξιότητες μαθητών/τριών πρώτης σχολικής ηλικίας. Το δείγμα αποτέλεσαν 148 μαθητές/τριες (77 αγόρια, 71 κορίτσια) των τριών πρώτων τάξεων (7 έως 9 χρόνων) 'γενικού' δημοτικού σχολείου της Δυτικής Αττικής. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στη σύλληψη και ρίψη με τη σύντομη μορφή (Short Form) του Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOTMP-SF; Bruininks, 1978). Συγκεκριμένα εξετάστηκε η αλληλεπίδραση παρεμβατικού προγράμματος (με πειραματική ομάδα-ΠΟ και ομάδα ελέγχου-ΟΕ) και χρονικού σημείου μέτρησης (με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις που έγιναν στην αρχή και το τέλος παρεμβατικού προγράμματος), ως προς τις αδρές-λεπτές κινητικές δεξιότητες (σύλληψη και ρίψη), με πολυμεταβλητική ανάλυση 2 X 2 MANOVA. Τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητικής ανάλυσης ήταν σημαντικά ($\Lambda = .463$, $F = 83.932$, $df = 2$, $p = .000$, $\eta^2 = .537$) και οι μονομεταβλητικές (ANOVA) στη συνέχεια post hoc αναλύσεις, με έλεγχο Bonferroni, έδωσαν σημαντική αλληλεπίδραση για κάθε μία από τις δεξιότητες σύλληψης ($F = 63.369$, $df = 1$, $p = .000$, $\eta^2 = .303$) και ρίψης ($F = 114.240$, $df = 1$, $p = .000$, $\eta^2 = .439$) αντίστοιχα. Αναφορικά με την σύλληψη, η ΟΕ ($M = 2.58$) σκόραρε υψηλότερα από την ΠΟ ($M = 2.19$) κατά την πρώτη μέτρηση ($t = 5.070$, $p = .000$). Αντίθετα, η ΠΟ ($M = 4.37$) σκόραρε υψηλότερα από την ΟΕ ($M = 3.55$) κατά τη δεύτερη μέτρηση ($t = -2.027$, $p = .045$). Αναφορικά με την ρίψη, η ΠΟ ($M = 1.80$) σκόραρε χαμηλότερα από την ΟΕ ($M = 2.32$) στην πρώτη μέτρηση ($t = -3.234$, $p = .002$). Αντίθετα, η ΠΟ ($M = 3.90$) σκόραρε υψηλότερα από την ΟΕ ($M = 2.97$) κατά τη δεύτερη μέτρηση ($t = 5.427$, $p = .000$). Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα ψυχοκινητικής αγωγής μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα στις αδρές-λεπτές κινητικές δεξιότητες των μαθητών/τριών πρώτης σχολικής ηλικίας. Οι καθηγητές Φυσικής Αγωγής πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους, στο σχεδιασμό και την υλοποίηση του μαθήματός τους, την εφαρμογή αντίστοιχων παρεμβατικών προγραμμάτων σπουδών που συνδέονται εξατομικευμένα με τις ιδιαιτερότητες των μαθητών τους.

Λέξεις κλειδιά: παρεμβατικό πρόγραμμα, ψυχοκινητική αγωγή, αδρές-λεπτές κινητικές δεξιότητες, πρώτη σχολική ηλικία