

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: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων Section: Coaching in Team Sports

126. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ

Γιαννακόπουλος Α., Μπερμπερίδου Φ., Ντάρα Δ., Φαράτσης Ι., Ζλατιλίδης Δ., Ακίδου Μ., Ρώσογλου Χ.

IMPROVEMENT OF KINETIC CHARACTERISTICS AND MUSCLE HYPERTROPHY OF VOLLEYBALL ATHLETES

A. Giannakopoulos, F. Berberidou, D. Dara, I. Faratsis, D. Zlatilidis, M. Akidou, H. Rosoglou

Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις ενός προγράμματος ανάπτυξης μυϊκής δύναμης και υπερτροφίας, διάρκειας 16 εβδομάδων, σε νεαρούς αθλητές του βόλεϊ. Δεκαέξι αθλητές (ηλικίας 17-18 ετών, ύψους $175 \pm 4,5$ cm, βάρους 67 ± 5 kgr) χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες (πειραματική $n = 8$ και ελέγχου $n = 8$). Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε μόνο το πρόγραμμα προπονήσεων στο γήπεδο, ενώ η πειραματική ακολούθησε και πρόγραμμα μυϊκής υπερτροφίας με βάρη. Το πρόγραμμα περιελάμβανε πιέσεις πάγκου, πιέσεις ποδιών και εμπροσθολαιμίων έλξεων με πέντε (5) σετ των δέκα (10) επαναλήψεων στο 70% της μέγιστης προσπάθειας. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε δύο φορές την εβδομάδα. Τα αρχικά τεστ που πραγματοποιήθηκαν ήταν: ταχύτητα 20 m, από όρθια στάση (κυκλική κίνηση) και κατακόρυφο άλμα με ένα χέρι, με καταγραφή ίχνους σε μετροταινία σταθεροποιημένη σε τοίχο. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις παρουσίασε σημαντική αύξηση στα κινητικά χαρακτηριστικά και στην υπερτροφία για όλους τους αθλητές. Τόσο η πειραματική ομάδα όσο και η ομάδα ελέγχου, παρουσίασαν σημαντική βελτίωση ($p < 0,05$) στην ταχύτητα (5,38% - 1,79%), στο επιτόπιο κατακόρυφο άλμα (15,5% - 6,1%) και στην υπερτροφία (17,2% - 9,8%), με τα ποσοστά της πρώτης ομάδας (πειραματικής) να είναι υπερδιπλάσια της δεύτερης (ελέγχου). Οι αθλητές της πειραματικής ομάδας, οι οποίοι ακολούθησαν το πρόγραμμα της μυϊκής υπερτροφίας παρουσίασαν καλύτερα αποτελέσματα και βελτίωσαν περισσότερο τα κινητικά τους χαρακτηριστικά και την υπερτροφία των κάτω άκρων, σε σχέση με τους αθλητές της ομάδας ελέγχου. Η υπερτροφία αξιολογήθηκε με τη χρήση υπερήχων σε εργαστήριο (Booth και Batton, 1996).

Λέξεις κλειδιά: προπόνηση δύναμης, μυϊκή υπερτροφία, αθλητές βόλεϊ

127. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ

Μπερμπερίδου Φ., Σαϊτής Γ., Γιαννακόπουλος Α., Γκρέζιος Α., Παπαδόπουλος Χ.

THE EFFECTS OF A POWER TRAINING PROGRAM AND A PLYOMETRIC PROGRAM ON THE STRENGTH AND JUMPING ABILITY OF YOUNG VOLLEYBALL ATHLETES

F. Berberidou, G. Saitis, A. Giannakopoulos, A. Grezios, Ch. Papadopoulos

Στόχος της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί η αποτελεσματικότητα δύο διαφορετικών προγραμμάτων βελτίωσης της αλτικής δύναμης διάρκειας 8 εβδομάδων ιδιαίτερα κάτω από το πρίσμα της σχέσης επενδύσιμος χρόνος-επίδοση, σε νεαρούς αθλητές του βόλεϊ. Η έρευνα διεξήχθη σε παιδιά ($n=16$) ηλικίας 15-17 ετών, ύψους $182 \pm 4,5$ cm, βάρους $75 \pm 5,6$ kgr, που χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες. Οι αθλητές της 1ης ομάδας ακολούθησαν ένα πρόγραμμα με βάρη, ενώ η 2η ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα πλειομετρικών αλμάτων στην προπόνηση. Το πρόγραμμα της μυϊκής ενδυνάμωσης περιλάμβανε ασκήσεις πιέσεων πάγκου, ποδιών (leg press) και των εμπροσθολαιμίων έλξεων, αποτελούνταν από πέντε (5) σετ των δέκα (10) επαναλήψεων με επιβάρυνση στο 68-75% της μέγιστης προσπάθειας και εφαρμόζονταν δύο φορές την εβδομάδα. Το πρόγραμμα της 2ης ομάδας περιελάμβανε 3 σετ των 15 αλμάτων σε πλινθίο και πέρασμα μιας σειράς 5 εμποδίων 5 φορές, το οποίο εφαρμόζονταν δύο φορές την εβδομάδα. Πριν και μετά το πέρας της προπονητικής παρέμβασης

* 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



μετρήθηκε η μέγιστη δύναμη των κάτω άκρων (1 RM) και το επιτόπιο κατακόρυφο άλμα με ένα χέρι, με καταγραφή ίχνους σε μετροταινία σταθεροποιημένη σε τοίχο. Στις ομάδες πριν την προπονητική παρέμβαση δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο στη μέγιστη δύναμη όσο και στο κατακόρυφο επιτόπιο άλμα. Στην άσκηση leg press οι τιμές της μέγιστης δύναμης πριν και μετά την προπονητική παρέμβαση ήταν για την 1η ομάδα $163,7 \pm 43,3$ kgf και $184,3 \pm 46,7$ kgf με ποσοστό αύξησης 12,5%, ενώ οι αντίστοιχες τιμές για το επιτόπιο άλμα ήταν $43,5 \pm 6,8$ cm και $48,6 \pm 7,5$ cm αντίστοιχα (11,7%). Για την 2η ομάδα καταγράφηκαν τιμές δύναμης $157,5 \pm 21,8$ kgf πριν και $162,7 \pm 22,8$ kgf μετά την εφαρμογή του προγράμματος (3,23%) και για το κατακόρυφο άλμα $53,7 \pm 4,4$ cm και $64,1 \pm 4,9$ cm με ποσοστό αύξησης 19,4% αντίστοιχα. Στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0,05$) στην ανάπτυξη της δύναμης και της αλτικότητας διαπιστώθηκαν και στις δύο ομάδες. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις παρουσίασε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < 0,05$) και για τις δύο ομάδες (με την ομάδα 1 να παρουσιάζει σημαντικά μεγαλύτερη αύξηση στη δύναμη σε σχέση με την 2η, ενώ αντίθετα η 2η ομάδα είχε σημαντικά μεγαλύτερη αύξηση στο κατακόρυφο άλμα σε σχέση με την πρώτη). Συμπερασματικά μπορούμε να αναφέρουμε ότι σε σχέση πάντα με τα χρονικά περιθώρια των αθλητών αυτής της ηλικίας, η ένταξη πλειομετρικών επιβαρύνσεων εξασφαλίζει αύξηση της αλτικής ικανότητας χωρίς παράλληλα να απαιτεί μεταβολές στο χώρο και στο χρόνο οργάνωσης της προπόνησης, διότι εύκολα μπορούν να ενταχθούν στο σύνθηρες πρόγραμμα και δεν απαιτούν ιδιαίτερο εξοπλισμό και χώρο. Επίσης ένα τέτοιο πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοσθεί στον ενδιάμεσο χρόνο που μεσολαβεί μεταξύ προκριματικής και τελικής φάσης των ηλικιακών πρωταθλημάτων, ιδιαίτερα όταν η πρόκριση έχει εξασφαλισθεί σχετικά νωρίς. Εν κατακλείδι πρέπει να επισημανθεί ότι στις αθλοπαιδιές μας ενδιαφέρει, στις περισσότερες περιπτώσεις, να έχουμε άμεσα προπονητικά αποτελέσματα. Η εφαρμογή ενός προγράμματος με μακροπρόθεσμα προπονητικά οφέλη, μπορεί να ισχύει για τα ατομικά αθλήματα με περιορισμένες αγωνιστικές υποχρεώσεις. Στις αθλοπαιδιές αντίθετα, ο στόχος είναι η ιδανικοποίηση των ικανοτήτων φυσικής κατάστασης και όχι η μεγιστοποίησή τους.

Λέξεις κλειδιά: δύναμη, αλτικότητα, πλειομετρικές ασκήσεις

254. Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΔΡΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ 2004

Μπαρζούκα Κ., Φραντζέσκος Γ., Λύκος Ι., Μπεργελές Ν.

THE PERFORMANCE OF ATTACKERS TO OLYMPIC GAMES MEN VOLLEYBALL 2004

K. Barzouka, G. Frantzeskos, I. Likos, N. Mpergeles

Σε ένα αγώνα πετοσφαίρισης με τις επιθετικές ενέργειες σημειώνονται οι περισσότεροι πόντοι και τα περισσότερα λάθη. Η απόδοση στην επίθεση έχει μελετηθεί συνολικά αλλά όχι αναλυτικά ως προς διάφορες παραμέτρους. Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν να ερευνηθεί η απόδοση των παικτών στην επίθεση ως προς ορισμένες παραμέτρους. Έγινε παρατήρηση στα 2 πρώτα σετ 20 αγώνων από τους ολυμπιακούς του 2004 και αφού έγινε έλεγχος αξιοπιστίας ($r = .95$) αξιολογήθηκαν οι επιθετικές ενέργειες ($N=943$) των παικτών σύμφωνα με την 5βάθμια κλίμακα (0-4) του Eom & Schutz, (1992). Για τη στατιστική επεξεργασία έγινε υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου (crosstabulation). Από το σύνολο των ενεργειών οι περισσότερες εκτελέστηκαν από τη θέση 4 (38,4%, $N=362$) και οι λιγότερες από τη θέση 6 (6,0%, $N=57$). Από το σύνολο των ενεργειών ήταν αποτελεσματικές (άσσοι) το 46,8% ($N=441$) και αρνητικές (χαμένες) το 19,3% ($N=182$). Οι περισσότερες επιθέσεις είχαν διαγώνια κατεύθυνση (63,0%, $N=592$), ενώ οι πιο αποτελεσματικές ενέργειες σημειώθηκαν στην ευθεία (50,6%, $N=196$)μ, έναντι εκείνων της διαγώνιου (44,8%, $N=265$). Οι περισσότερες ενέργειες έγιναν σε 2ο χρόνο (46,1%, $N=433$), ενώ οι πιο αποτελεσματικές αναλογικά με τη βαθμίδα παρουσιάστηκαν σε 1ο χρόνο (60,8%, $N=110$). Οι περισσότερες επιθέσεις έγιναν εναντίον διπλού μπλοκ (59,5%, $N=561$), ενώ η μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα αναλογικά παρουσιάστηκε εναντίον ατομικού μπλοκ (60,0%, $N=135$). Συμπερασματικά οι περισσότερες επιθέσεις πραγματοποιούνται από τη θέση 4, έχουν διαγώνια κατεύθυνση και εκτελούνται εναντίον διπλού μπλοκ, αλλά είναι πιο αποτελεσματικές όταν εκτελούνται στην ευθεία είτε όταν γίνονται εναντίον ατομικού μπλοκ είτε εκτελούνται σε 1ο χρόνο.

Λέξεις κλειδιά: στατιστική, επίθεση, πετοσφαίριση

* 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



257. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΣΗ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ Πανάγος Α., Κώτσος Μ., Μπεργελές Ν.

THE EFFECTION OF THE PASSING TIME TO THE PERFORMANCE OF THE PLAYERS DURING THE ATTACK IN MEN VOLLEYBALL OF OLYMPIC LEVEL

A. Panagos, K. Menelaos, N. Bergeles

Οι επιθετικές ενέργειες στην πετοσφαίριση εκτελούνται σε τρεις χρόνους Hippolyte and Blacklaws (1997). Έχουν σημειωθεί σχετικές έρευνες για την απόδοση των επιθετικών αλλά όχι αναφορικά με τους χρόνους. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνηθεί η απόδοση των παικτών στην επίθεση αναφορικά με το χρόνο επίθεσης. Βιντεοσκοπήθηκαν 30 αγώνες ανδρών της προκριματικής φάσης των ΟΑ του 2004, και αξιολογήθηκαν, σύμφωνα με την πενταβάθμια κλίμακα (0-4) του Eom & Schutz, (1992), οι επιθετικές ενέργειες (N=5769) αναφορικά με τους τρεις χρόνους. Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων, έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου (crosstabulation) 3X5. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από το σύνολο των επιθετικών ενεργειών οι 1188 εκτελέστηκαν σε 1ο χρόνο, και από αυτές το 53,8% (N=639) ήταν βαθμίδας 4 (άριστες) και το 12,1% (N=144) βαθμίδας 0 (λάθη). Οι 2557 εκτελέστηκαν σε 2ο χρόνο και από αυτές το 52,8% (N=1351) ήταν άριστες και το 16% βαθμίδας 0 (λάθη), ενώ οι ενέργειες 3ου χρόνου ήταν 2024, από τις οποίες το 34% (N=688) ήταν βαθμίδας 4 και το 19,4% (393) ήταν βαθμίδας 0 (λάθη). Συμπερασματικά, οι επιθετικές ενέργειες 1ου χρόνου ήταν πιο αποτελεσματικές και με τα λιγότερα λάθη και αυτό δικαιώνει τη προτίμηση των προπονητών να εκδηλώνεται η επίθεση της ομάδας τους σε γρήγορο τέμπο.

Λέξεις κλειδιά: χρόνος επίθεσης, πετοσφαίριση, στατιστική

260. Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΣΤΟΥΣ Ο.Α. ΑΝΔΡΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ 2004 Μπεργελές Ν., Κουταλάκης Α., Κατσούλα Ε.

THE PERFORMANCE OF DIAGONAL ATTACKER TO THE OLYMPIC GAMES MEN VOLLEYBALL 2004 N. Bergeles, A. Koutalakis, E. Katsoula

Η απόδοση στην επίθεση έχει μελετηθεί συνολικά αλλά όχι ειδικά ανά ειδικευση παικτών. Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν να ερευνηθεί η απόδοση του Διαγωνίου στην επίθεση. Για το σκοπό αυτό μαγνητοσκοπήθηκαν τα 2 πρώτα σετ από 10 αγώνες πετοσφαίρισης των ΟΑ της Αθήνας του 2004 και μετά από έλεγχο αξιοπιστίας ($r = .92$), αξιολογήθηκαν οι επιθετικές ενέργειες (N = 508) των διαγωνίων επιθετικών, σύμφωνα με την 5βάθμια κλίμακα (0-4) του Eom & Schutz, (1992). Οι ενέργειες κατηγοριοποιήθηκαν σε εκείνες μετά από υποδοχή, μετά από άμυνα και μετά από ελεύθερη μπαλιά. Ο υπολογισμός των αναλογιών και των συχνοτήτων έγινε με τη μέθοδο του πίνακα διπλής εισόδου (crosstabulation) 2X4, 3X4 και 4X4 και η σύγκριση των μέσων όρων με ANOVA. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από το σύνολο των ενεργειών (N=550) το 40,9% (N=225) ήταν βαθμίδας 4 (άριστα) και το 18,7% (N=103) ήταν βαθμίδας 0 (λάθη). Αναφορικά με την προηγούμενη ενέργεια από υποδοχή (56,2%, N=309) το 46,0% (N=142) είχε απόδοση βαθμίδας 4 (άριστα), από άμυνα εδάφους (36,4%, N=200) το 29,0% (N=58,8) είχε απόδοση βαθμίδας 4 (άριστα) και από ελεύθερη μπαλιά (7,5%, N=41) το 61,0% (N=25) είχε απόδοση βαθμίδας 4 (άριστα). Οι περισσότερες ενέργειες είχαν διαγώνια κατεύθυνση (65,3%, N=347). Από αυτές σημειώσαν απόδοση βαθμίδας 4 (άριστα) το 42,4% (N=147) και βαθμίδα 0 (λάθη) το 18,4% (N=64). Από τις ενέργειες που είχαν ευθεία κατεύθυνση (34,7%, N=203), το 38,4% (N=78) είχαν απόδοση βαθμίδας 4 (άριστα) και το 19,2% (N=39) είχε απόδοση με βαθμίδα 0. Αναφορικά με το μπλοκ ήταν πιο αποτελεσματικές οι ενέργειες εναντίον ατομικού, (54,7%, N=58) και οι λιγότερο αποτελεσματικές εναντίον τριπλού μπλοκ (37,5%, N= 18). Συμπερασματικά ο διαγώνιος επιθετικός προτιμά να κατευθύνει την επίθεσή του διαγώνια, είναι πιο αποτελεσματικός εναντίον ατομικού μπλοκ και όταν επιτίθεται μετά από ελεύθερη μπαλιά.

* 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: πετοσφαίριση, ειδικευση, στατιστική

266. Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΑΣΑΔΟΡΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΣΤΟ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ 2007

Μαργαρίτης Α., Μπαρζούκα Κ.

PERFORMANCE OF SETTERS AT VOLLEYBALL MEN EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2007

A. Margaritis, K. Barzouka

Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν να ερευνηθεί η απόδοση του πασαδόρου ως προς ορισμένες παραμέτρους. Βιντεοσκοπήθηκαν 7 αγώνες (24σεντ) από το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα πετοσφαίρισης ανδρών του 2007 και αξιολογήθηκε η απόδοση του πασαδόρου κατά την εκτέλεση της δεύτερης πάσας (N=1100) όπως ορίζει η 5βάθμια κλίμακα (0-4) του Eom & Schutz (1992). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του πίνακα διπλής εισόδου (crosstabulation). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μεταξύ των θέσεων (1,2,3,4 και 6) το μεγαλύτερο ποσοστό μεταβίβασης παρουσιάστηκε στη θέση 4 (37,3%, N=410) και το μικρότερο στη θέση 6 (7,5%, N=83). Το μεγαλύτερο ποσοστό απόδοσης στο σύνολο των ενεργειών παρουσιάστηκε στη βαθμίδα 2 (49,4%, N=543) και το μικρότερο στη βαθμίδα 1 (2,8%, N=31). Το ποσοστό της άριστης απόδοσης (βαθμίδα 4) στο σύνολο των ενεργειών ήταν 30,3% (N=333) και από αυτό το μεγαλύτερο ποσοστό παρουσιάστηκε στη θέση 3 (42,9%, N=143), που αποτελεί και το 63,0% των μεταβιβάσεων προς τη θέση 3. Αναφορικά με τους χρόνους το μεγαλύτερο ποσοστό παρουσιάστηκε στις μεταβιβάσεις 2ου χρόνου (53,7%, N=591) και από αυτό το μεγαλύτερο ποσοστό παρουσιάστηκε στη βαθμίδα 2 (43,7%, N=258), που αποτελεί και το μεγαλύτερο ποσοστό (23,5%) επί του συνόλου των ενεργειών. Το μεγαλύτερο ποσοστό της άριστης απόδοσης (βαθμίδα 4) παρουσιάστηκε σε ποσοστό 30,3% (N=333) και από αυτό το 43,2%, (N=144) εμφανίστηκε σε 1ο χρόνο, που αποτελεί το 63,4% μεταξύ των βαθμίδων του 1ου χρόνου. Αναφορικά με τις περιόδους (1-19 πόντοι) και (20-τέλος) η απόδοση με βαθμίδα 4 παρουσίασε μεγαλύτερο ποσοστό στη δεύτερη περίοδο (36,5%, N=61). Επίσης, μεταξύ των θέσεων στη θέση 3 και στις δύο περιόδους, παρουσιάστηκε το μεγαλύτερο ποσοστό βαθμίδας 4 και στην πρώτη (62,7%, N=121) και στη δεύτερη περίοδο (64,7%, N=22), ενώ στη δεύτερη περίοδο η θέση 1 είχε υψηλότερα ποσοστά (23,4%, N=39) έναντι της πρώτης (14,9%, N=139). Συμπερασματικά οι πασαδόροι τροφοδοτούν περισσότερο τη θέση 4. Η άριστη απόδοσή τους παρουσιάζεται στη θέση 3 γιατί προφανώς γίνεται γρήγορο επιθετικό παιχνίδι. Κατά τη δεύτερη περίοδο του σετ οι πασαδόροι προτιμούν, έναντι της πρώτης περιόδου να τροφοδοτούν τη θέση 1.

Λέξεις κλειδιά: στατιστική, πασαδόρος, πετοσφαίριση

340. Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΑΚΡΑΙΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ 2004-05

Πιέρρου Α., Τσέλιου Β., Μπέργελες Ν.

PERFORMANCE OF HITTERS IN MAN VOLLEYBALL GAMES DURING THE GREEK CUP 2004-05

L. Pierrou, B. Tseliou, N. Bergeles

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η απόδοση των ακραίων επιθετικών στην πετοσφαίριση μετά από την υποδοχή του σερβίς ως προς ορισμένες παραμέτρους. Βιντεοσκοπήθηκαν 24 σετ από 7 αγώνες ανδρών της τελικής φάσης του κυπέλλου Ελλάδος το 2005 και η αξιολόγηση της απόδοσης έγινε με την 5βάθμια κλίμακα από 0-4 των Eom & Schutz (1992). Για τον υπολογισμό των συχνοτήτων και των αναλογιών χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος διπλής εισόδου (crosstabulation). Αποτελέσματα: Συνολικά σημειώθηκαν 289 επιθέσεις από τις οποίες το 52,6% (N=152) είχαν βαθμίδα απόδοσης 4 (άριστα) και το 19,4% (N=56) είχαν απόδοση 0 (λάθη). Το 25,3% (N=73) των συνολικών ενεργειών εκτελέστηκαν μετά από υποδοχή των επιθετικών, όπου η αποτελεσματικότητα (βαθμίδα 4) παρουσίασε ποσοστό 50,7% (N=37) και λάθη (βαθμίδα 0)

* 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



ποσοστό 26,0% (N=19), ενώ το 74,7% (N=216) εκτελέστηκε από υποδοχή άλλων παικτών με αποτελεσματικότητα 53,2% (N=115) και λάθη 17,1% (N=37). Το ποσοστό των επιθέσεων 2ου χρόνου ήταν πολύ υψηλά (70,9%, N=205) καθώς και η αποτελεσματικότητα (58,5%, N=120) έναντι του τρίτου χρόνου (36,3%, N=29). Οι περισσότερες επιθέσεις έγιναν από τη θέση 4 (74,0%, N=214). Από το σύνολο των επιθέσεων που έγιναν από τη θέση 4 αναλογικά η αποτελεσματικότητα προς τη θέση 1 (ευθεία) ήταν 59,7% (N=37) και προς τη θέση 5 (διαγώνιο) ήταν 58,3% (N=84). Συμπερασματικά οι επιθέσεις που πραγματοποιούνται μετά από υποδοχή τρίτου παίκτη οι ακραίοι επιθετικοί είναι πιο αποτελεσματικοί από όταν υποδέχονται το σερβίς οι ίδιοι. Επίσης σε επιθέσεις 2ου χρόνου παρουσιάζεται μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και λιγότερα λάθη γιατί οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας δεν προλαβαίνουν να σχηματίσουν οργανωμένο ομαδικό μπλοκ.

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, απόδοση, ακραίοι

282. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΝΤΕΠΙΘΕΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Παπαδημητρίου Κ., Μπονέλης Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Γούργουλης Β., Παπάς Μ.

THE EFFECTIVENESS OF COUNTER ATTACK IN RELATION TO DEFENSIVE PERFORMANCE OF ELITE VOLLEYBALL TEAMS

K. Papadimitriou, G. Bonelis, M. Michalopoulou, V. Gourgoulis, M. Papas

Η διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων επιφέρει σημαντικές αλλαγές στην αγωνιστική συμπεριφορά των ομάδων. Αρκετές μελέτες στον τομέα της βιντεοανάλυσης έχουν πραγματοποιηθεί στο άθλημα της Πετοσφαίρισης. Αυτό γιατί τα τελευταία χρόνια η στατιστική επιστήμη έχει γίνει ένα από τα μεγαλύτερα όπλα στα χέρια των προπονητών πετοσφαίρισης. Έτσι έχουν γίνει μελέτες που αφορούν την ανάλυση συγκεκριμένων αγωνιστικών ενεργειών και την εξέλιξη τους τα τελευταία χρόνια. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να μελετήσει την αποτελεσματικότητα των αντεπιθέσεων σε σχέση με την αμυντική απόδοση της ομάδας. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν οι 12 ομάδες (ανδρών) που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς αγώνες το 2004 στην Αθήνα. Παρατηρήθηκαν 76 αγώνες. Οι ομάδες αυτές ήταν η Βραζιλία, η Ιταλία, η Ρωσία, η Αμερική, η Αργεντινή, η Πολωνία, η πρώην Σερβία και Μαυροβουνίου, η Ελλάδα, η Γαλλία, η Τυνησία, η Ολλανδία και η Αυστραλία. Οι παράμετροι που καταγράφηκαν ήταν, η αποτελεσματικότητα της αντεπίθεσης, ο τρόπος έναρξης της, η ποιότητα της άμυνας, η αποτελεσματικότητα της επιθετικής κάλυψης και η ζώνη άμυνας. Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν, ηλεκτρονικός υπολογιστής, το λογισμικό Access για την καταχώρηση των δεδομένων και το Media player για την προβολή των αγώνων. Χρησιμοποιήθηκε η μη παραμετρική ανάλυση αντιστοιχιών Crosstabs. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι, οι περισσότερες αποτελεσματικές αντεπιθέσεις ξεκίνησαν μετά από οργανωμένο μπλοκ στην επίθεση του αντιπάλου. Οι αντεπιθέσεις ήταν αποτελεσματικές (πόντος) όταν η άμυνα και η επιθετική κάλυψη ήταν πολύ καλές και όταν η άμυνα γινόταν στην ζώνη 6. Συμπερασματικά, η αποτελεσματικότητα της αντεπίθεσης ήταν άμεσα εξαρτημένη από την αμυντική απόδοση της ομάδας που την πραγματοποιούσε. Τα αποτελέσματα σκιαγραφούν την αγωνιστική συμπεριφορά αθλητών υψηλού επιπέδου, η οποία μπορεί να υιοθετηθεί και από άλλες ομάδες χαμηλότερης κλάσης.

Λέξεις κλειδιά: Βιντεοανάλυση, αγωνιστική συμπεριφορά

288. ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΠΡΙΝ ΤΟ ΣΟΥΤ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ

Παπαδημητρίου Κ., Σερμάκη Ι., Καρυπίδης Α., Γούργουλης Β., Ταξιλάρης Κ.

THE STUDY OF THE LAST MOVE BEFORE THE SHOOT AND IN BASKETBALL ITS EFFECTIVENESS

K. Papadimitriou, I. Sermaki, A. Karipidis, Gourgoulis V., K. Taxildaris

Σήμερα παρατηρείται παγκοσμίως μειωμένο ενδιαφέρον για το γυναικείο χώρο της καλαθοσφαίρισης, σε σχέση

* 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



με τον αντίστοιχο των ανδρών, γεγονός που προκύπτει από τα ποσοστά τηλεθέασης των αγώνων σε διεθνείς διοργανώσεις, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Παρ' όλα αυτά, οι γυναικείες ομάδες παρουσιάζουν ένα συνεχή και σταθερά αυξανόμενο ρυθμό βελτίωσης. Έτσι σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την αποτελεσματικότητα των επιθέσεων στην καλαθοσφαίριση, ανάλογα με την ενέργεια που πραγματοποιήθηκε πριν την εκτέλεση του σουτ. Επιμέρους στόχος ήταν να συγκρίνει την παραπάνω αγωνιστική συμπεριφορά μεταξύ αγώνων νίκης και ήττας. Το δείγμα αποτέλεσαν 84 αγώνες των εθνικών ομάδων (Αυστραλία, Βραζιλία, Ελλάδα, Η.Π.Α., Ιαπωνία, Ισπανία, Κίνα, Κορέα, Ν. Ζηλανδία, Νιγηρία, Ρωσία, Τσεχίας) γυναικείας καλαθοσφαίρισης που συμμετείχαν στους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας το 2004. Οι ενέργειες που καταγράφηκαν ήταν η προσπάθεια για σουτ μετά από, α) screen, β) κόψιμο, γ) assist, δ) split, ε) αλλαγή πλευράς της μπάλας και στ) «άλλο» (οποιαδήποτε άλλη μεταβίβαση της μπάλας εκτός των παραπάνω). Τα όργανα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν, το λογισμικό BasketAs, ηλεκτρονικός υπολογιστής και τηλεόραση. Εφαρμόστηκε η ανάλυση Frequencies, Crosstabs και το κριτήριο Mann-Witney. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι, η συχνότερη ενέργεια πριν το σουτ ήταν η ενέργεια «άλλο» (1/2), το «screen» (1/5) και περισσότερο εύστοχη η «assist». Επίσης, η συχνότητα εμφάνισης των assist και του επιθετικού ριμπάουντ (αν και ήταν μικρότερη σε όλο το δείγμα) ήταν σημαντικά μεγαλύτερη για τους νικητές απ' ότι στους ηττημένους. Συμπερασματικά, η αποτελεσματικότητα της επίθεσης εξαρτήθηκε από την ενέργεια που προηγήθηκε του σουτ και η τακτική στην παραπάνω αγωνιστική συμπεριφορά διέφερε σε αγώνες νίκης και ήττας. Τα πορίσματα της παρούσας μελέτης, αναδεικνύοντας ένα μέρος της αγωνιστικής συμπεριφοράς αθλητριών υψηλού επιπέδου, συμβάλουν στον εντοπισμό νέων τακτικών ή την επιβεβαίωση παλαιών με απώτερο στόχο την βελτίωση της γυναικείας καλαθοσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: Επιθετική συμπεριφορά, καλαθοσφαίριση, βιντεοανάλυση

245. ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Γιαννόπουλος Γ., Καρώ Σ., Τζίβα-Κωσταλά Β., Κωνσταντινίδης Ι.

LECTURES AND INTERVENTIONS FOR THE DEVELOPMENT OF BASKETBALL G. Giannopoulos, S. Karo, V. Giva-Costala, G. Konsantinidis

Η εισήγησή μας έχει σκοπό να παρουσιάσει, εν συντομία, μια διαφορετική πρόταση συνεργασίας μεταξύ του Υ.Π.Ε.Π.Θ, της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και της Ε.Ο. Καλαθοσφαίρισης. Σκοπός της συνεργασίας αυτής είναι η ενίσχυση του «Αναπτυξιακού Προγράμματος» του αθλήματος της Καλαθοσφαίρισης. Οι σημερινές απαιτήσεις του αθλήματος όπως διαμορφώνονται στα Παγκόσμια Forum της Καλαθοσφαίρισης επιβάλλουν το σχεδιασμό ειδικών προγραμμάτων για την έγκαιρη και συστηματική ανίχνευση, και επιλογή των αθλητικών «ταλέντων» καθώς και την αξιοποίησή τους. Τα προγράμματα αυτά θα πρέπει να πληρούν τις επιστημονικές εκείνες προϋποθέσεις που το υψηλό «αγωνιστικό επίπεδο», του αθλήματος, έχει επιβάλλει. Ο υψηλός βαθμός τεχνικής κατάρτισης, που οι συνθήκες του αθλητικού ανταγωνισμού έχουν δημιουργήσει, επιβάλλει την ιδιαίτερη ενασχόληση με τα αθλήματα από την μικρή ηλικία. Το γεγονός αυτό οδήγησε στην ανάπτυξη διάφορων «αναπτυξιακών» προγραμμάτων με σκοπό την ανίχνευση, από το δημοτικό ακόμη σχολείο, των «εν δυνάμει» νεαρών αθλητών. Στην κατεύθυνση αυτή η πρότασή μας υιοθετεί την ανάγκη αξιοποίησης των δεδομένων, των αξιολογικών πινάκων που προκύπτουν από το αντίστοιχο «αναπτυξιακό πρόγραμμα» της Γ.Γ.Α., με σκοπό την στήριξη των υποδομών του αναπτυξιακού προγράμματος της Ε.Ο. Καλαθοσφαίρισης. Σε δεύτερο επίπεδο η πρότασή τονίζει την ανάγκη ιδιαίτερης επιμόρφωσης των καθηγητών – προπονητών των Τμημάτων Αθλητικής Διευκόλυνσης καθώς και τον εμπλουτισμό του ήδη υπάρχοντος αναλυτικού προγράμματος για τα τμήματα αυτά. Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ενός επιτυχημένου μελλοντικού μοντέλου «Αναπτυξιακού Προγράμματος» για το άθλημα της καλαθοσφαίρισης, επιβάλλει ως αναγκαία τη συνεργασία των προαναφερθέντων αθλητικών φορέων με το Υ.Π.Ε.Π.Θ. Στηρίζεται μάλιστα στην αναγνώριση των ιδιαιτέρων δυνατοτήτων που διαθέτουν οι φορείς αυτοί, πιστεύοντας πως θα συμβάλλουν στην ανίχνευση νέων αθλητών για την επάνδρωση των Εθνικών ομάδων Καλαθοσφαίρισης και θα στηρίξουν μελλοντικά το άθλημα.

Λέξεις κλειδιά: ανίχνευση, συνεργασία, ανάπτυξη

* 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



209. Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2006, ΟΤΑΝ Η ΜΠΑΛΑ ΕΠΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ Κουτσοβασιλης Ι., Καρυπιδης Α., Μαυριδης Γ., Τσαμουρτζής Ε.

THE DEFENSE REACTION AT THE WORLD CHAMPIONSHIP 2007, WHEN THE BALL IS BOUNCED OUT OF COURT LINES

I. Koutsovassilis, A. Karipidis, G. Mavridis, E. Tsamourtzis

Ο αμυντικός σχεδιασμός πολλές φορές βασίζεται στην εκμετάλλευση των επιθετικών σφαλμάτων, που προκαλούνται από σωστές αμυντικές ενέργειες του κάθε παίκτη σαν άτομο και από τη συνεργασία δύο, τριών ή περισσότερων παικτών. Δεν είναι δυνατόν να είναι μια ομαδική άμυνα πετυχημένη αν δεν γνωρίζει πώς να αμυνθεί στα σκριν, στην δυνατή και αδύνατη πλευρά, στα άουτ στην πλάγια και τελική γραμμή. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να καταγράψει την αμυντική τακτική των ομάδων όταν η μπάλα επαναφέρεται έξω από τις γραμμές του γηπέδου είτε υπάρχει χρονική πίεση είτε όχι. Για την πραγματοποίηση της έρευνας βιντεοσκοπήθηκαν 24 αγώνες καλαθοσφαίρισης των εθνικών ομάδων που συμμετείχαν στο παγκόσμιο πρωτάθλημα της Ιαπωνίας το 2006. Έγινε ανάλυση των αγώνων με το πρόγραμμα για H/Y Basketball Analysis System). Μετρήθηκαν οι άμυνες Man to man και Ζώνης τόσο στο ¼ όσο και στο ½ του γηπέδου, καθώς και η αντιμετώπιση των σκριν, είτε με πίεση είτε χωρίς πίεση χρόνου. Για τη στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συχνοτήτων και το μη παραμετρικό τεστ χ². Σε σύνολο N=692 επιθέσεων, οι αμυνόμενες ομάδες του δείγματος όταν η μπάλα επαναφέρονταν από την τελική γραμμή, χρησιμοποίησαν σε ποσοστό 80% την άμυνα man to man και μόνο 20% την άμυνα ζώνης. Στην επαναφορά της μπάλας από τις πλάγιες γραμμές, τα ποσοστά κυμάνθηκαν σε 90% και 10% αντίστοιχα. Είναι χαρακτηριστικό ότι οι πιεστικές άμυνες εμφάνισαν υψηλότερη συχνότητα όταν η επαναφορά της μπάλας πραγματοποιούνταν από τις πλάγιες γραμμές. Σε ότι αφορά την εισαγωγική πάσα μέσα στο γήπεδο, οι ομάδες επέλεξαν την αυστηρά προσωπική άμυνα χωρίς αλλαγές σε ποσοστό 85% έναντι της άμυνας με αλλαγές παικτών. Σε όλες τις συνθήκες επαναφοράς που εξετάστηκαν, αποτελεσματικότερη άμυνα εμφανίζεται η man to man στο ½ του γηπέδου, η οποία ανάγκασε την επίθεση να πραγματοποιήσει τα χαμηλότερα ποσοστά στα σουτ και ταυτόχρονα το υψηλότερο ποσοστό λαθών. Συμπερασματικά η προσωπική άμυνα man to man είναι κυρίαρχη για την αντιμετώπιση των επιθετικών συνεργασιών, όταν η μπάλα επαναφέρεται έξω από τις γραμμές του γηπέδου. Η αξιολόγηση των στατιστικών ευρημάτων με τεχνικά χαρακτηριστικά ομάδων υψηλού επιπέδου, θα μπορούσε να δώσει χρήσιμες πληροφορίες στους προπονητές της καλαθοσφαίρισης, οδηγώντας τους σε καλύτερες αμυντικές και επιθετικές επιλογές.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, αμυντική τακτική, άμυνα στα σκριν, πίεση χρόνου

194. Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2007, ΟΤΑΝ Η ΜΠΑΛΑ ΕΠΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ Κουτσοβασιλης Ι., Μαυριδης Γ., Τσαμουρτζής Ε., Καρυπιδης Α., Ταξιλδάρης Κ.

I. Koutsovassilis, G. Mavridis, A. Karipidis, E. Tsamourtzis, K. Taxildaris

THE EFFECTIVENESS OF THE OFFENSE AT THE EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2007, WHEN THE BALL IS BOUNCED FROM THE BASE AND SIDELINE

I. Koutsovassilis, G. Mavridis, A. Karipidis, E. Tsamourtzis, K. Taxildaris

Υπάρχουν πολλά παιχνίδια (plays) από την πλάγια και τελική γραμμή του γηπέδου στην επίθεση, όχι μόνο για την εισαγωγή της μπάλας στο παιχνίδι, αλλά και για την εφαρμογή επιθετικών κινήσεων που οδηγούν στο καλάθι, απ' ευθείας από την εκτέλεση του άουτ. Η εφαρμογή με επιτυχία προκαθορισμένων επιθέσεων από την εκτέλεση άουτ χωρίς απώλεια χρόνου, ενώ το αποτέλεσμα κρίνεται στον πόντο, αποδεικνύεται σωτήρια τόσο για την επίθεση όσο και για το τελικό αποτέλεσμα ενός αγώνα. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να καταγράψει την αποτελεσματικότητα των επιθέσεων που πραγματοποιούνται όταν η μπάλα επαναφέρεται από την πλάγια και τελική γραμμή στο χώρο της επίθεσης. Για την πραγματοποίηση της έρευνας βιντεοσκοπήθηκαν 22 αγώνες καλαθοσφαίρισης της τελικής φάσης των ομάδων που συμμετείχαν στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της

* 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



Ισπανίας το 2007. Για την ανάλυση των αγώνων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα για Η/Υ BasketAS (Basketball Analysis System). Αξιολογήθηκαν οι επιθέσεις που ξεκινούν από την πλάγια και τελική γραμμή, είτε χρησιμοποιούν την πάσα ως εισαγωγική ενός out play, είτε ως πάσα εισόδου για να ακολουθήσει μια ανεξάρτητη επιθετική κίνηση set play. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ χ^2 . Τα αποτελέσματα σε σύνολο $N=646$ επαναφορών έξω από τις γραμμές του γηπέδου έδειξαν ότι: το 1/3 των επιθέσεων από την τελική γραμμή πραγματοποιήθηκαν με το out play ως επιθετική τακτική, ενώ μόνο το 1/6 των αντίστοιχων επιθέσεων από τις πλάγιες γραμμές. Ποσοστό που διπλασιάζεται όταν η επαναφορά έξω από τις γραμμές πραγματοποιείται κάτω από συνθήκες χρονικής πίεσης. Συγκρίνοντας την αποτελεσματικότητα των επιθέσεων out play και set play προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά υπέρ των out play επιθέσεων, στις οποίες καταγράφηκαν υψηλότερα ποσοστά εύστοχων σουτ δύο και τριών πόντων, καθώς και λιγότερα λάθη. Ο προπονητής γνωρίζοντας τις ικανότητες των παικτών του, αλλά και αξιοποιώντας τα αποτελέσματα των ερευνών, επιλέγει τον τρόπο επίθεσης που θα πραγματοποιηθεί από την ομάδα του. Το εύκολο καλάθι πρέπει να είναι επιδίωξη κάθε προπονητή τόσο για πρακτικούς όσο και για ουσιαστικούς λόγους.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, επιθετική τακτική, ειδικές καταστάσεις, πίεση χρόνου

195. Η ΑΛΛΑΓΗ ΠΛΕΥΡΑΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Παπαχρήστου Η., Μαυρίδης Γ., Τσαμουρτζής Ε., Καμπάς Α., Τογανίδης Θ.

THE BALL REVERSE IN THE CONTROL OFFENSE IN HANDBALL, DECISIVE EFFECTIVENESS FACTOR I. Papaxristou, G. Mavridis, E. Tsamourtzis, A. Kambas, Th. Toganidis

Για τη διάσπαση της άμυνας στη χειροσφαίριση χρησιμοποιούνται όλες οι ατομικές και ομαδικές ενέργειες, οι οποίες εντάσσονται σε έναν ενιαίο επιθετικό σχεδιασμό που καθορίζει τις κινήσεις των παικτών. Η κίνηση της μπάλας είναι στενά συνδεδεμένη με την κίνηση των παικτών. Η διαδοχικότητα κινήσεων παικτών και μπάλας είναι βασικό χαρακτηριστικό της επίθεσης θέσεων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή των αλλαγών πλευράς της μπάλας στη συστηματική επίθεση, ο αριθμός από τις πάσες που πραγματοποιούνται πριν την τελική προσπάθεια, καθώς και η σύνδεσή τους με την αποτελεσματικότητα της επίθεσης. Για τις ανάγκες της έρευνας καταγράφηκαν 13 αγώνες χειροσφαίρισης των εθνικών ομάδων, που συμμετείχαν στο Ολυμπιακό τουρνουά της Αθήνας το 2004. Η ανάλυση των αγώνων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του προγράμματος για Η/Υ VideoAS (Video Analyse-System). Σε σύνολο 1.882 φάσεων που καταγράφηκαν, αξιολογήθηκαν οι επιθέσεις οι οποίες πραγματοποιήθηκαν μετά από καμία, μία, δύο, τρεις ή και περισσότερες αλλαγές πλευράς της μπάλας. Ακόμη, μετρήθηκε η αποτελεσματικότητα της επίθεσης μετά από έως 4, έως 8 και έως 12 αλλαγές πάσες πριν από την τελική προσπάθεια. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και το μη παραμετρικό τεστ χ^2 . Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι: οι επιθέσεις που πραγματοποιήθηκαν στη συστηματική επίθεση χωρίς αλλαγή πλευράς της μπάλας, υστερούσαν στατιστικά σημαντικά έναντι των επιθέσεων μετά από μία ή και δύο αλλαγές πλευράς της μπάλας. Ακόμη, οι επιθέσεις που πραγματοποιήθηκαν μέχρι τέσσερις το πολύ πάσες, ήταν λιγότερο αποτελεσματικές και με περισσότερα λάθη, από τις επιθέσεις που πραγματοποιήθηκαν από τέσσερις έως οκτώ πάσες. Επίσης, στατιστικά σημαντική αύξηση των λαθών παρατηρήθηκε και μετά από επιθέσεις με περισσότερες από 10 πάσες πριν την τελική προσπάθεια. Για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας, των ενεργειών μιας ομάδας στη συστηματική επίθεση, είναι απαραίτητη η μεταφορά της μπάλας από τον ένα πλάγιο μέχρι τον άλλο δια μέσου των υπολοίπων παικτών. Οι βιαστικές επιθέσεις μετά από λίγες πάσες ή υπερβολικά πολλές, δεν δημιουργούν τις κατάλληλες προϋποθέσεις για επίθεση από ευνοϊκή θέση με υψηλά ποσοστά επιτυχίας.

Λέξεις κλειδιά: χειροσφαίριση, επίθεση θέσεων, επιστροφή πάσας

149. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΝΕΑΡΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 13-14 ΕΤΩΝ

Αϊβαζίδης Δ., Τσαμουρτζής Ε., Παπαδόπουλος Δ., Πεχλιβάνης 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



DEVELOPMENT OF VERTICAL JUMPING ABILITY AMONG YOUNG BASKETBALL PLAYERS AGED 13-14

D. Aivazidis, E. Tsamourtzis, D. Papadopoulos, P. Pehlivanis

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η βελτίωση της κατακόρυφης αλτικής ικανότητας νεαρών καλαθοσφαιριστών. Το δείγμα αποτέλεσαν 32 αγόρια ηλικίας 13 -14 ετών (ΜΟ=13,5) με προπονητική ηλικία 3 χρόνων. Χωρίστηκαν σε δύο ομάδες των 16 ατόμων που ακολούθησαν διαφορετικά προπονητικά προγράμματα διάρκειας 8 εβδομάδων. Η πρώτη ομάδα (πειραματική), ακολούθησε ένα πρόγραμμα 4 πλειομετρικών ασκήσεων, που εκτελούσε 2 φορές την εβδομάδα στην αρχή της προπόνησης και στη συνέχεια συμμετείχε στην προπόνηση της ομάδας. Οι πλειομετρικές ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: α) κάθετα άλματα από ημικάθισμα (SJ), 3 σετ Χ6 επαναλήψεις β) πλάγιες αναπηδήσεις σε ελαστικό σχοινί με αυξανόμενο ύψος 20-60cm, 3 σετ Χ6 επαναλήψεις γ) αναπηδήσεις πάνω-κάτω-πάνω σε κουτί ύψους 40cm, 3 σετ Χ6 επαναλήψεις δ) πολλαπλά άλματα πάνω από κώνους, 3 σετ Χ5 επαναλήψεις Η ένταση όλων των πλειομετρικών ασκήσεων ήταν 1-2(Κέλλης, 1999), το διάλειμμα μεταξύ των σετ ήταν 30-45sec και το διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων ήταν 3min. Η δεύτερη ομάδα (ελέγχου) ακολούθησε μόνο το πρόγραμμα της προγραμματισμένης προπόνησης της ομάδας. Οι δύο ομάδες αξιολογήθηκαν ως προς την επίδοσή τους στο κατακόρυφο άλμα στην αρχή και στο τέλος εφαρμογής του προγράμματος των πλειομετρικών ασκήσεων με τη χρήση του jump and reach test. Από την ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας είναι επαναλαμβανόμενος (χρονική στιγμή μέτρησης) και ο άλλος μη επαναλαμβανόμενος (ομάδα) διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ τους: $F(1,30)=443,673$, $p<0,05$. Επίσης διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση τόσο του παράγοντα «ομάδα» $F(1,30)=4,560$, $p=0,041<0,05$ όσο και του παράγοντα «χρονική στιγμή μέτρησης» $F(1,30)=588,697$, $p<0,05$. Από την ανάλυση της κύριας επίδρασης του παράγοντα «χρονική στιγμή μέτρησης» για κάθε μια από τις βαθμίδες του παράγοντα «ομάδα» (πειραματική και ελέγχου) διαπιστώθηκε ότι έχει σημαντική κύρια επίδραση τόσο στην ομάδα ελέγχου: $F(1,30)=5,118$, $p=0,031<0,05$ όσο και στην πειραματική ομάδα: $F(1,30)=1027,251$, $p<0,05$. Και οι δύο ομάδες παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο κατακόρυφο άλμα μετά την δεύτερη μέτρηση. Ωστόσο, η πειραματική ομάδα σημείωσε στατιστικά σημαντικότερες επιδόσεις στο κατακόρυφο άλμα μετά την εφαρμογή του προγράμματος πλειομετρικών ασκήσεων ($39,25 \pm 3,36\text{cm}$) σε σχέση με την αρχική μέτρηση ($33,94 \pm 3,57\text{cm}$), συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου που από $34,06 \pm 2,72\text{cm}$ που είχε στην αρχική μέτρηση έφτασε στο $34,44 \pm 2,76\text{cm}$ κατά τη τελική μέτρηση. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα πλειομετρικών ασκήσεων συστήνεται στους προπονητές νεαρών καλαθοσφαιριστών δεδομένης της σημαντικότητας των όσο το δυνατό υψηλότερων αλμάτων (rebound, κοψίματα, jump shot, κλπ) στη διάρκεια ενός αγώνα.

Λέξεις κλειδιά: πλειομετρικές ασκήσεις, προεφηβεία, καλαθοσφαίριση

132. ΤΑ ΛΑΘΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΠΟΔΕΙΚΝΟΥΝ ΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΤΗΣ ΑΜΥΝΑΣ ΜΑΝ ΤΟ ΜΑΝ ΣΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ Μανούσιου Δ.

MISTAKES DURING BASKETBALL GAMES PROVE THE DEFINITE ROLE OF MAN TO MAN DEFENSE IN THE FINAL RESULT OF GAMES

D. Manousiou

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να τονίσει την αποτελεσματικότητα της άμυνας man to man σε αγώνες μπάσκετ, σε σύγκριση με την άμυνα ζώνης, καταγράφοντας τον αριθμό και το ποσοστό των λαθών που γίνονται κατά την διάρκεια των αγώνων. Εξετάστηκαν 17 μαγνητοσκοπημένοι αγώνες της Α1Εθνικής Κατηγορίας Ανδρών με την μέθοδο της video ανάλυσης. Οι ομάδες αυτές χρησιμοποίησαν την άμυνα man to man σε όλο το μήκος του γηπέδου {πιστικό man to man}, το man to man στο μισό γήπεδο, καθώς και την άμυνα ζώνης. Τα λάθη χωρίστηκαν σε οχτώ κατηγορίες. 1]πάσα, 2]ντρίμπλα, 3]επιθετικό φάουλ, 4]βήματα, 5]24'', 6]8'', 7]3'', 8]5''. Κατά τη διάρκεια των αγώνων έγιναν συνολικά 184 λάθη. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στο σύνολο των αμυνών, μεγαλύτερη συχνότητα λάθους παρουσιαζόταν κατά την διάρκεια χρήσης

* 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



της άμυνας man to man κυρίως στις πάσες [68] και με ποσοστό 36.9%, καθώς και στην ντρίμπλα {48} και με ποσοστό 26%, όταν εφαρμόζονταν η άμυνα man to man σε όλο το μήκος του γηπέδου. Ακολουθούν το επιθετικό φάουλ {30-16,3%} και τα βήματα {26-14,1%}, κυρίως όταν εφαρμόζονταν η άμυνα man to man στο μισό γήπεδο. Κυρίαρχη η άμυνα man to man {172- 93.3%} σε σύγκριση με την ζώνη {12- 6,7%}, ενώ στα 24", 8", 3" και 5" οι διαφορές είναι ελάχιστες. Από τα παραπάνω φαίνεται ότι το man to man αποτελεί σήμερα το κυρίαρχο είδος άμυνας που χρησιμοποιείται από τις περισσότερες ομάδες, εξαναγκάζοντας τις αντίπαλες να πέφτουν σε λάθη, εκ των οποίων τα περισσότερα είναι καθοριστικά και κρίνουν την έκβαση του αποτελέσματος.

Λέξεις κλειδιά: πάσα, ντρίμπλα, επιθετικό φάουλ, βήματα, 24", 8", 3", 5"

252. Η ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ 2004

Μπαρζούκα Κ., Φραντζέσκος Γ., Κομποδιέτα Ν.

THE PERFORMANCE OF ATTACKERS TO OLYMPIC GAMES WOMEN VOLLEYBALL 2004

K. Barzouka, G. Frantzeskos, N. Kompodieta

Σε ένα αγώνα πετοσφαίρισης με τις επιθετικές ενέργειες σημειώνονται οι περισσότεροι πόντοι και τα περισσότερα λάθη. Η απόδοση στην επίθεση έχει μελετηθεί συνολικά αλλά όχι αναλυτικά ως προς διάφορες παραμέτρους. Σκοπός της παρούσης εργασίας ήταν να ερευνηθεί η απόδοση των παικτών στην επίθεση ως προς ορισμένες παραμέτρους. Έγινε παρατήρηση στα 2 πρώτα σετ 20 αγώνων από τους ολυμπιακούς του 2004 και αφού έγινε έλεγχος αξιοπιστίας ($r = .91$) αξιολογήθηκαν οι επιθετικές ενέργειες ($N=1116$) των παικτριών όπως ορίζει η 5βάθμια κλίμακα (0-4) του Eom & Schutz, (1992). Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του πίνακα διπλής εισόδου (crosstabulation). Από το σύνολο των ενεργειών οι περισσότερες εκτελέστηκαν από τη θέση 4 (44,9%, $N=501$) και οι λιγότερες από τη θέση 1 (5,7%, $N=64$). Από το σύνολο των ενεργειών το μεγαλύτερο ποσοστό (41,9%, $N=468$) παρουσιάστηκε στη Βαθμίδα 4 (άσσοι), ενώ το ποσοστό των αρνητικών ενεργειών (χαμένων) ήταν 15,0% ($N=167$). Ως προς την κατεύθυνση των επιθέσεων το μεγαλύτερο ποσοστό παρουσιάστηκε στη διαγώνιο (63,4%, $N=708$). Η αποτελεσματικότητα αναφορικά με την κατεύθυνση παρουσιάζει σχεδόν όμοια ποσοστά (Ευθεία 42,4%, $N=173$ και διαγώνια 41,7%, $N=295$). Αναφορικά με τους χρόνους επίθεσης, τα μεγαλύτερα ποσοστά παρουσιάστηκαν σε 2ο χρόνο (39,0%, $N=435$), ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό αποτελεσματικότητας παρουσιάστηκε στις επιθέσεις 1ου χρόνου (50,4%, $N=131$). Επίσης, το μεγαλύτερο ποσοστό επίθεσης παρουσιάστηκε εναντίον διπλού μπλοκ (72,7%, $N=811$), αλλά το μεγαλύτερο ποσοστό αποτελεσματικότητας αναλογικά παρουσιάστηκε εναντίον ατομικού μπλοκ (48,9%, $N=111$). Συμπερασματικά οι περισσότερες επιθέσεις πραγματοποιούνται από τη θέση 4, έχουν διαγώνια κατεύθυνση και εκτελούνται εναντίον διπλού μπλοκ. Οι επιθέσεις είναι σχεδόν το ίδιο αποτελεσματικές τόσο στην ευθεία όσο και στη διαγώνιο, είτε όταν εκτελούνται σε 1ο χρόνο είτε εναντίον ατομικού μπλοκ.

Λέξεις κλειδιά: στατιστική, πετοσφαίριση, επίθεση

* 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.