



Θεματική Ενότητα: Προπονητική Ομαδικών Αθλημάτων Προφορικές Ανακοινώσεις 20ου Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Coaching of Team Sports Oral Presentations of the 20th International Congress on Physical Education & Sport

16271

**ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΡΙΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΑΜΥΝΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ
ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Μποτώνης Π., Πλατάνου Θ.

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

pboton@phed.uoa.gr

HEART RATE DIFFERENCES BETWEEN THREE DEFENCE SYSTEMS IN WATER-POLO

P. Botonis, T. Platanou

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

Στην υδατοσφαίριση, τα αμυντικά συστήματα που συνήθως παίζουν οι ομάδες είναι βασικά τρία, η πιεστική άμυνα (Π.Α), η στατική άμυνα ζώνης (Σ.Ζ) και η κινητική άμυνα ζώνης (Κ.Ζ). Κύριο χαρακτηριστικό, της Π.Α είναι το συνεχές μαρκάρισμα απέναντι στον προσωπικό αντίπαλο. Στην Σ.Ζ, οι αμυνόμενοι εποπτεύουν ορισμένη περιοχή μπροστά από την εστία τους, δεν μαρκάρουν προσωπικά τον αντίπαλο και προσπαθούν με αλληλοβοήθειες να μην περάσει η μπάλα στον κεντρικό επιθετικό αναγκάζοντας τους αντιπάλους να εκτελέσουν μακρινό σουτ. Στην Κ.Ζ, όταν η μπάλα βρίσκεται στην περιφέρεια της εποπτείας του αμυνόμενου τότε ο αμυνόμενος παίζει πιεστική άμυνα στον αντίπαλο, ενώ όταν η μπάλα δεν είναι στην περιοχή εποπτείας του αμυνόμενου τότε ο αμυνόμενος παίζει ζώνη κλείνοντας το χώρο του αντίπαλου κεντρικού επιθετικού. Έρευνες σε άλλες αθλοπαιδιές έχουν δείξει ότι οι τιμές της καρδιακής συχνότητας (Κ.Σ) διαφοροποιούνται ανάλογα με το αμυντικό σύστημα που εφαρμόζεται και ότι η Π.Α επιφέρει μεγαλύτερη ένταση από την Α.Μ. Εντούτοις, στην υδατοσφαίριση τα περιορισμένα δεδομένα που υπάρχουν έχουν δείξει ότι η διακύμανση της Κ.Σ εξαρτάται από τις συνολικές ενέργειες που γίνονται στο παιχνίδι. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί αν η Κ.Σ των παικτών διαφοροποιείται ανάλογα με το αμυντικό σύστημα που παίζεται. Υποθέσαμε ότι η ένταση, όπως αντανακλάται στις τιμές της Κ.Σ, θα είναι μικρότερη με την Σ.Ζ συγκριτικά με την Π.Α και Κ.Ζ. Για το σκοπό αυτό, συνολικά 12 έξω παίκτες (6 επιθετικοί και 6 αμυντικοί) συμμετείχαν στην έρευνα. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν υψηλού επιπέδου αθλητές (ηλικία: 25±4,24 χρόνια). Οι αμυνόμενοι εκτέλεσαν και τα τρία συστήματα μπροστά από μία εστία. Το κάθε σύστημα παίχθηκε τρεις φορές για 4 λεπτά με αντισταθμισμένη σειρά. Μετά από κάθε τετράλεπτο καθώς και μετά το τέλος κάθε σειράς ακολουθούσε δίλεπτη και πεντάλεπτη παθητική αποκατάσταση αντίστοιχα, ώστε να επιστρέφει η Κ.Σ στα επίπεδα της ηρεμίας. Σε όλη τη διάρκεια της δοκιμασίας, μετρήθηκε η Κ.Σ (Hosand, Aqua) σε 4 από τους αμυνόμενους υδατοσφαιριστές. Για τη σύγκριση της Κ.Σ μεταξύ των αμυντικών συστημάτων έγινε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-way ANOVA) για ανεξάρτητα δείγματα. Ως κριτήριο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε το 5%. Η μέση Κ.Σ του παιχνιδιού με Π.Α, Σ.Ζ και Κ.Ζ, ήταν αντίστοιχα 142,76±12,19, 135,95±13,34, 138,53±14,84 παλμοί/λεπτό και δεν διέφερε μεταξύ των συστημάτων ($p>0,05$). Παρατηρήθηκε ωστόσο, ότι οι δοκιμαζόμενοι κατά τη διάρκεια της Σ.Ζ, έτειναν να παίζουν περισσότερο χρόνο με Κ.Σ μικρότερη του 85% της μέγιστης (Π.Α: 63,15±29,23%, Σ.Ζ: 86,46±21,82%, Κ.Ζ: 64,32±29,31%, $p<0,07$), γεγονός που υποδεικνύει ότι πιθανά με το συγκεκριμένο αμυντικό σύστημα η ένταση είναι μικρότερη συγκριτικά με τη Π.Α και την Κ.Ζ. Παρόλα αυτά, η αρχική μας υπόθεση ότι η Κ.Σ με την Π.Α και Κ.Ζ θα είναι μεγαλύτερη, δεν επιβεβαιώθηκε.

Λέξεις κλειδιά: Αγωνιστική ένταση, Άμυνα, Κόπωση

15833

ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΤΟΥΣ

Τσιλφίδου Μ., Ζέτου Ε., Γιαννακόπουλος Α., Μπεμπέτσος Ε.

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

elzet@phyed.duth.gr

VOLLEYBALL ATHLETES ASPECTS FOR THEIR COACHES

M. Tsilfidou, E. Zetou, A. Giannakopoulos, E. Bebetso

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

Η συμπεριφορά του προπονητή παίζει καθοριστικό ρόλο στην πορεία και στην απόδοση, μειώνοντας τις καταστάσεις άγχους, ανησυχίας και αστάθειας του αθλητή. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις απόψεις των αθλητών σχετικά με τη συμπεριφορά των προπονητών τους κατά τη διάρκεια των αγώνων. Το δείγμα αποτέλεσαν 43 αθλητές (άνδρες) από 4 ομάδες του ελληνικού πρωταθλήματος της Α1 κατηγορίας πετοσφαίρισης, ηλικίας από 17-25 ετών και προπονητικής εμπειρίας από 6- 13 ετών (ΜΟ=13,05 ΤΑ=5,31). Οι αθλητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, αφού τους δόθηκαν εξηγήσεις. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ήταν το «Ερωτηματολόγιο Προπονητικής Συμπεριφοράς» (CBQ, Kenow & Williams, 1992). Το ερωτηματολόγιο περιείχε 15 ερωτήσεις που αφορούσαν τον προπονητή και πιο συγκεκριμένα τη συμπεριφορά του κατά τον αγώνα και πως την αντιλαμβάνονται οι αθλητές. Οι απαντήσεις δινόταν σε 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από «διαφωνώ απόλυτα» (1) έως «συμφωνώ απόλυτα» (4). Οι απαντήσεις κατηγοριοποιήθηκαν σε αρνητικές και θετικές. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου, κυμάνθηκε $\alpha=.87$. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκούσε από 3 ως 5 λεπτά. Οι αθλητές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια χωρίς την παρουσία του προπονητή για να αποφευχθούν διαστρεβλώσεις στην γνώμη των αθλητών εξαιτίας της παρουσίας του. Η συμμετοχή των αθλητών στην έρευνα ήταν εθελοντική, ενώ τους δόθηκε η διαβεβαίωση ότι τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν ήταν ανώνυμα και εμπιστευτικά. Η ανάλυση διακύμανσης (one way ANOVA) έδειξε ότι οι μικρότεροι αθλητές (15-20 ετών) είχαν στατιστικά σημαντικές περισσότερες αρνητικές απαντήσεις από ότι οι αθλητές μεγαλύτερης ηλικίας (21 και πάνω) ($F(1,34) = 5,43, p < .05$), ενώ στις θετικές απαντήσεις δεν υπήρξαν διαφορές ($p = .64$). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αρνητική συμπεριφορά επηρεάζει περισσότερο τους μικρότερους ηλικιακά αθλητές. Για το λόγο αυτό οι προπονητές πρέπει να γνωρίζουν το πώς να συμπεριφέρονται θετικά, ώστε να βοηθήσουν τους αθλητές τους να αναπτυχθούν, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να μην έχουν στρες και να αποδώσουν στους αγώνες που είναι το κυρίαρχο ζήτημα.

Λέξεις κλειδιά: Συμπεριφορά, προπονητής, πετοσφαίριση

15841

ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ζέτου Ε., Τσιλφίδου Μ.

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

elzet@phyed.duth.gr

CHARACTERISTICS AND MOTIVATION OF YOUNG ATHLETES OF VOLLEYBALL CLUB OF THESSALONIKI REGION

E. Zetou, M. Tsilfidou

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστώσει τα χαρακτηριστικά των μικρών αθλητών και των συλλόγων Πετοσφαίρισης που συμμετέχουν στα πρωταθλήματα της Ένωσης Πετοσφαιρικών Σωματείων Θεσσαλονίκης. Πιο συγκεκριμένα να καταγράψει τον αριθμό αθλητών, τις ηλικιακές κατηγορίες, τους προπονητές που απασχολούν, τα προβλήματά τους σε χώρους και υλικό, την οργάνωσή τους γενικότερα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 320 παιδιά ηλικίας 8-14 ετών (N=10,67, ΤΑ=), 246 κορίτσια και 84 αγόρια, από 19 συλλόγους της Θεσσαλονίκης. Στα παιδιά μοιράσθηκε ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε για να καταγράψει τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά, αλλά και το ερωτηματολόγιο για τον προσανατολισμό στο «εγώ» και στη «δουλειά». Η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε, ότι τα παιδιά ξεκινούν το άθλημα από 10,67 ετών, το 49% είναι στις ακαδημίες, 24% συμμετέχουν στα μίνι και 16% στο πρωτάθλημα παγκορασίδων. Το 39% κάνουν 2 και το 35% 3 ώρες προπόνηση την εβδομάδα. Όσον αφορά στο ποιος τους παρακίνησε, 34% οι γονείς, 28% από μόνα τους και 18% οι φίλοι τους. Στην ερώτηση γιατί ασκούνται απάντησαν το 33% γιατί τους αρέσει, 24% γιατί μαθαίνουν και 19% γιατί ασκούνται. Το 93% είναι

ευχαριστημένοι από τον προπονητή τους, το 94% διασκεδάζουν στην προπόνηση και το 86% δεν έχουν κάποιο πρόβλημα με το σύλλογο και τον έφορο τους. Το 58% πήραν διαφημιστικό έντυπο για τις ακαδημίες του συλλόγου. Όσον αφορά τον προσανατολισμό τους, οι περισσότεροι μικροί αθλητές είναι προσανατολισμένοι στη «δουλειά», ενώ υπάρχει διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών (τα κορίτσια στη «δουλειά», τα αγόρια στο «εγώ»). Οι περισσότερες ακαδημίες είναι κοριτσιών (1/3 ποσοστό), οι προπονητές είναι απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ με ειδικότητα στο Βόλεϊ, τα προβλήματα που συναντούν οι έφοροι που ασχολούνται, είναι οι χώροι, το οικονομικό και η αδιαφορία των τοπικών αρχών. Συμπερασματικά οι περισσότεροι σύλλογοι της Θεσσαλονίκης που έχουν ακαδημίες λειτουργούν οργανωμένα και τα παιδιά είναι ευχαριστημένα και διασκεδάζουν στην προπόνηση. Μελλοντική έρευνα θα πρέπει να καταγράψει πόσα από αυτά τα παιδιά θα συνεχίσουν στο μέλλον και τις απόψεις των γονέων τους για τη λειτουργία των ακαδημιών.

Λέξεις κλειδιά: Πετοσφαίριση, παρακίνηση, μικροί αθλητές

15979

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ 2010-11

Μουστακίδης Α., Γιαννακόπουλος Α., Γούργουλης Β., Μπερμπερίδου Φ., Ζέτου Ε., Κασαμπαλής Α.

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

agianna@phyed.duth.gr

MONITORING AND ANALYSIS TECHNICAL ELEMENTS OF MALE VOLLEYBALL TEAMS AND ADOLESCENTS DURING THE SEASON 2010-11

A. Moustakidis, A. Giannakopoulos, B. Gourgoulis, F. Bermperidou, E. Zetou, A. Kasabalis

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

Σκοπός της έρευνας ήταν να συγκριθούν τεχνικοτακτικά στοιχεία ομάδων Πετοσφαίρισης ανδρών και εφήβων. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι αγώνες 14 ανδρικών και 8 εφηβικών ομάδων Πετοσφαίρισης που έλαβαν μέρος στην τελική φάση του πρωταθλήματος πετοσφαίρισης Α1 ανδρών και στην τελική φάση του πανελληνίου πρωταθλήματος (εφήβων) κατά την περίοδο 2010-11. Καταγράφηκαν και αξιολογήθηκαν διάφορα τεχνικά στοιχεία που παρατηρούνται σε ένα παιχνίδι πετοσφαίρισης (σερβίς, υποδοχή, επίθεση, μπλοκ κ.λ.π.). Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε με τη χρήση του λογισμικού στατιστικής καταγραφής Data Volley 2 Professional που χρησιμοποιούν όλες οι ελληνικές ομάδες μετά από παραχώρηση από την Ένωση Σωματείων Αμειβομένων Πετοσφαιριστών. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε το t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και εφήβων στα χαμένα σερβίς και στους πόντους από επίθεση. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους πόντους από σερβίς, στα λάθη υποδοχής, στα λάθη επίθεσης, στη μπλοκαρισμένη επίθεση και στους πόντους από μπλοκ. Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους προπονητές ομάδων εφήβων ώστε να γίνουν καλύτεροι στα στοιχεία που υστερούν και να πλησιάσουν περισσότερο σε απόδοση τις ανδρικές.

Λέξεις κλειδιά: άνδρες-έφηβοι, νίκη-ήττα, Πετοσφαίριση

16069

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΝΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΗΤΤΑ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΥ ΗΛΥΣΙΑΚΟΥ Α.Ο ΣΤΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ Α2 ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 2007-08, 2008-09, 2009-10, ΚΑΙ 2010-11.

Γκούντας Κ., Γιαννακόπουλος Α., Μπερμπερίδου Φ., Αλιχάν Σ., Αρμένης Η., Κασαμπαλής Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Τμήμα Νοσηλευτικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α

goudask@hotmail.com

THE EFFECT OF TECHNICAL ELEMENTS IN VICTORIES AND LOSSES IN VOLLEYBALL GAMES INVOLVING THE WOMAN TEAM OF ILISIAKOS A.C A2 WOMEN LEVEL 2007-08, 2008-09, 2009-10 AND 2010-11.

K. Gkoutas, A. Giannakopoulos, F. Mpermperidou, S. Alikhan, H. Armenis, A. Kasabalis

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

Το άθλημα της πετοσφαίρισης ξεχωρίζει από τις άλλες αθλοπαιδιές για την σημαντικότητα των τεχνικών στοιχείων της στην διαμόρφωση του αποτελέσματος ενός αγώνα. Σκοπός της παρούσας εργασίας μας ήταν να συγκρίνει τα τεχνικά στοιχεία της γυναικείας ομάδας του ΗΛΥΣΙΑΚΟΥ μεταξύ αγώνων νίκης και ήττας. Το δείγμα αποτέλεσαν όλοι οι αγώνες (78) για τις αγωνιστικές σεζόν 2007-08 (22 αγωνιστικές μέρες), 2008-09 (22 αγωνιστικές), 2009-10 (22 αγωνιστικές) και 2010-11 (12 αγωνιστικές). Τα τεχνικά στοιχεία που αξιολογήθηκαν στην εργασία μας ήταν ο συνολικός αριθμός των σερβίς που πραγματοποιήθηκαν, τα χαμένα σερβίς, οι άμεσοι πόντοι που προήρθαν από σερβίς, ο συνολικός αριθμός όλων των υποδοχών, οι λάθος υποδοχές που έδωσαν άμεσο πόντο, ο συνολικός αριθμός όλων των επιθέσεων, οι λάθος (χαμένες) επιθέσεις, οι επιθέσεις που σταμάτησαν σε αντίπαλο μπλοκ, οι άμεσοι πόντοι από επίθεση και οι άμεσοι πόντοι που προήρθαν από μπλοκ. Η καταγραφή των παραπάνω τεχνικών στοιχείων έγινε με το επίσημο στατιστικό λογισμικό excel του Office. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν με το SPSS 15 (Mann Whitney test). Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα που πήραμε μετά την επεξεργασία των δεδομένων διαπιστώσαμε η συμπεριφορά της ομάδας σε όλους τους αγώνες του δείγματος διέφερε στατιστικά σημαντικά σε πολλές από τις παραμέτρους που μελετήθηκαν. Έτσι λοιπόν διαπιστώνουμε ότι στους αγώνες νίκης η ομάδα είχε σημαντικά περισσότερους πόντους από σερβίς ($Z=-6,04$ $p<0,001$) και πόντους από επίθεση ($Z=-5,11$ $p<0,001$) απ' ότι στους αγώνες με ήττα. Διαπιστώσαμε επίσης ότι στους αγώνες με ήττα είχαμε σημαντικά περισσότερες χαμένες υποδοχές ($Z=-5,45$ $p<0,01$) και επιθέσεις που σταμάτησαν με μπλοκ ($Z=-5,75$ $p<0,001$) χαρακτηριστικά είναι όμως τα συμπεράσματα που προέρχονται από τα χαμένα σερβίς που είναι σχεδόν ίδιος στους νικητήριους και στους χαμένους αγώνες ($Z=-.81$ $p>.001$). Τα αποτελέσματα της έρευνας μας θα μπορούν να είναι πολύτιμο βοήθημα στους προπονητές των γυναικείων ομάδων ως τεχνικά στοιχεία που θα πρέπει να έχουν οι παίκτριες τους ώστε να αυξάνουν το ποσοστό να είναι νικήτριες στους αγώνες (πόντοι από σερβίς και πόντοι από επίθεση).

Λέξεις κλειδιά: πετοσφαίριση, καταγραφή, αξιολόγηση

16188

ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΠΟΝΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ ΤΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΤΟΥ ΠΕΚΙΝΟΥ 2008

Γιαννακόπουλος Α., Παπαδημητρίου Κ., Γκούμας Δ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Middlesex University UK London

agianna@phyed.duth.gr

POINT ACHIEVEMENT INVESTIGATION IN MEN'S VOLLEYBALL OLYMPIC GAMES OF BEIJING 2008

A. Giannakopoulos, K. Papadimitriou, D. Goumas

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Middlesex University UK London

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει τον τρόπο επίτευξης πόντων μεταξύ νικητών και ηττημένων ομάδων ανδρών υψηλού επιπέδου. Το δείγμα αποτέλεσαν 38 αγώνες (όμιλοι, ημιτελικά, τελικά) των Ολυμπιακών αγώνων 2008 που έγιναν στο Πεκίνο. Οι παράμετροι που παρατηρήθηκαν ήταν: α) αποτέλεσμα αγώνα (νίκη ήττα) και β) τρόπος επίτευξης πόντων (από επίθεση, από μπλοκ, από σερβίς). Το σύστημα καταχώρισης των δεδομένων που χρησιμοποιήθηκε ήταν το Data Volley 2 Professional. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε το Friedman test και Mann-Whitney test. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι, οι νικήτριες ομάδες κέρδιζαν πόντο κυρίως με επιθετική ενέργεια και λιγότερο μετά από μπλοκ ή σερβίς ($\chi^2=71,80$, $p<.000$). Το ίδιο συνέβη και με τις ηττημένες ($\chi^2=71,04$, $p<.001$). Επίσης, οι νικητές διέφεραν στατιστικά σημαντικά από τους ηττημένους στην επίτευξη πόντων μετά από μπλοκ ($Z=-4,14$, $p<.001$) και μετά από σερβίς ($Z=-2,21$, $p<.05$) όπου ο πρώτος συγκέντρωσαν την μεγαλύτερη συχνότητα. Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, όπως ήταν αναμενόμενο, νικητές και ηττημένοι συνήθιζαν να παίρνουν πόντο μετά από επίθεση. Αυτό που έκανε να διαφέρουν μεταξύ τους ήταν ότι, οι νικήτριες ομάδες φάνηκε να είναι περισσότερο δυναμικές στο μπλοκάρισμα της αντίπαλης επίθεσης πραγματοποιώντας όχι μόνο επιτυχημένα αλλά και αποτελεσματικά μπλοκ. Τα παραπάνω στοιχεία δείχνουν τις τελευταίες επιθετικές τάσεις ομάδων ολυμπιακού επιπέδου και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως δείκτες, ενός μέρους, της αγωνιστικής συμπεριφοράς αθλητών υψηλού επιπέδου στην πετοσφαίριση.

Λέξεις κλειδιά: ομάδες υψηλού επιπέδου, ανάλυση της απόδοσης, Πετοσφαίριση

17011

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

**Κασαμπαλής Α., Γιαννακόπουλος Α., Φαράτσης Ι., Μπερμπερίδου Φ., Γκούντας Κ., Μουστακίδης Α., Ζέτου Ε.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

agianna@phyed.duth.gr

EFFECTS OF A POWER TRAINING PROGRAM TO IMPROVE PHYSICAL ABILITIES IN VOLLEYBALL ADOLESCENCES ATHLETES

**A. Kasabalis, A. Giannakopoulos, I. Faratsis, F. Berberidou, K. Goudas, A. Moustakidis, E. Zetou
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσει τις επιδράσεις ενός προγράμματος ανάπτυξης μυϊκής δύναμης και φυσικών ικανοτήτων, διάρκειας 16 εβδομάδων, σε νεαρούς αθλητές του βόλεϊ. Είκοσι αθλητές (ηλικίας 16-18 ετών, ύψους $174 \pm 4,3$ cm, βάρους $64 \pm 5,7$ kgr) χωρίστηκαν σε δύο ισάριθμες ομάδες (πειραματική $n = 10$ και ελέγχου $n = 10$). Η ομάδα ελέγχου ακολούθησε μόνο πρόγραμμα προπονήσεων στο γήπεδο, ενώ η πειραματική ακολούθησε και πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη. Το πρόγραμμα περιελάμβανε πιέσεις πάγκου, πιέσεις ποδιών και εμπροσθολαϊμων έλξεων με πέντε (5) σετ των δέκα (10) επαναλήψεων στο 68-75% της μέγιστης προσπάθειας. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε δύο φορές την εβδομάδα. Για τον έλεγχο της βελτίωσης φυσικών ικανοτήτων (κινητικά χαρακτηριστικά) πραγματοποιήθηκαν τα παρακάτω τεστ: ταχύτητα 20 m, από όρθια στάση και κατακόρυφο άλμα με ένα χέρι. Η ανάλυση διακύμανσης με επαναλαμβανόμενες μετρήσεις παρουσίασε σημαντική αύξηση στα κινητικά χαρακτηριστικά και στην ανάπτυξη δύναμης για όλους τους αθλητές. Τόσο η πειραματική ομάδα όσο και η ομάδα ελέγχου, παρουσίασαν σημαντική βελτίωση ($p < 0,05$) στην ταχύτητα (4,98% - 1,68%), στο επιτόπιο κατακόρυφο άλμα (14,9% - 5,9%) με τα ποσοστά της πειραματικής ομάδας να είναι υπερδιπλάσια της ομάδας ελέγχου. Επίσης βελτίωση στη δύναμη υπήρξε και για τις δύο ομάδες με σημαντική διαφορά μεταξύ των μετρήσεων και για τις τρεις ασκήσεις. Συμπερασματικά, οι αθλητές της πειραματικής ομάδας, οι οποίοι ακολούθησαν το πρόγραμμα της μυϊκής ενδυνάμωσης βελτίωσαν τα κινητικά τους χαρακτηριστικά και την δύναμή τους στις τρεις ασκήσεις, σε σχέση με τους αθλητές της ομάδας ελέγχου. Το πρόγραμμα ανάπτυξης δύναμης βελτιώνει όχι μόνο τη δύναμη των συμμετεχόντων σ' αυτό αλλά παράλληλα βελτιώνονται και κάποιες φυσικές ικανότητες (ταχύτητα, άλμα).

Λέξεις κλειδιά: μυϊκή δύναμη, κινητικά χαρακτηριστικά, Πετοσφαίριση

16251

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Κομσής Γ., Λίγα Α., Κομσής Χ., Γκίσσης Ι., Αντωνιάδης Π.

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

gkomsis@gmail.com

RELATIONSHIP BETWEEN SPEED AND JUMPING ABILITY OF SOCCER PLAYERS

G. Komsis, L. Liga, X. Komsis, I. Gissis, P. Antoniadis

Aristotles University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. at Serres, Aristotles University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Aristotles University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Η ταχύτητα καθώς και η αλτική ικανότητα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την προπόνηση των ποδοσφαιριστών. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί την συσχέτιση των παραπάνω ικανοτήτων των ποδοσφαιριστών με στόχο το σωστότερο προγραμματισμό της προπόνησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 17 ποδοσφαιριστές Δ' εθνικής κατηγορίας με σωματικό ύψος $177,7 \pm 6,5$ cm και σωματικό βάρος $74,2 \pm 7,3$ Kg. Οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν α) δοκιμασίες επιτάχυνσης και μέγιστης ταχύτητας με τη βοήθεια φωτοκύταρων διπλής δέσμης τύπου Autonics, Photo sensor, BL5M-MFR με ενσωματωμένο χρονόμετρο τύπου SAINT WIEN DIGITAL TIMER, β) δοκιμασίες κατακόρυφων αλμάτων, άλμα από ημικάθισμα (squat jump), και κατακόρυφα άλματα από πτώση (drop jump) 20cm και 30cm. Για την καταγραφή και αξιολόγηση των επιλεγμένων μεταβλητών στα κατακόρυφα άλματα, χρησιμοποιήθηκε ένα δυναμοδάπεδο τύπου KISTLER. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το SPSS για Windows. Έγινε ανάλυση συσχέτισης (correlation), ενώ το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p \leq 0,05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει μέτρια αρνητική συσχέτιση της επιτάχυνσης ως προς το μέγιστο κατακόρυφο ύψος του ΚΒΣ, τόσο στη δοκιμασία του κατακόρυφου άλματος από πτώση των 20εκ με ($r = -$

,512 $p=0,036$) όσο και στη δοκιμασία του κατακόρυφου άλματος από πτώση 30εκ με ($r= -,532$ $p=0,028$) ενώ έχει υψηλή θετική συσχέτιση με τη μέγιστη δύναμη που εφαρμόζεται στο κατακόρυφο άλμα από 30εκ. με ($r= ,612$ $p=0,009$). Επίσης έδειξαν ότι υπάρχει μέτρια αρνητική συσχέτιση της μέγιστης ταχύτητας με το μέγιστο κατακόρυφο ύψος του ΚΒΣ από πτώση των 20εκ με ($r= -,529$ $p=0,029$) και υψηλή θετική συσχέτιση με τη μέγιστη δύναμη που εφαρμόζεται στο κατακόρυφο άλμα από 30εκ. με ($r= ,598$ $p=0,011$). Συμπερασματικά στην προπόνηση των ποδοσφαιριστών θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η αύξηση της δύναμης που έχει σαν αποτέλεσμα την βελτίωση της επιτάχυνσης και της μέγιστης ταχύτητας. Επίσης η αύξηση αυτής της δύναμης θα πρέπει να αποσκοπεί στην βελτίωση της αλτικής ικανότητας.

Λέξεις κλειδιά: ταχύτητα, αλτική ικανότητα, ποδόσφαιρο

16704

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΔΟΧΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΝΟΥΣ ΜΥΪΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Σταμπουλής Θ., Μαυροπαλιάς Γ., Δραγανίδης Δ., Αυλωνίτη Α., Ερμίδης Γ., Γουνελάς Γ., Μαργώνης Κ., Μπερμπερίδου Β., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι.

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

ddragani@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF TWO CONSECUTIVE SOCCER GAMES ON MUSCLE DAMAGE AND PERFORMANCE MARKERS

T. Stampoulis, G. Mavropalias, D. Draganidis, A. Avloniti, G. Ermidis, G. Gounelas, K. Margonis, B. Berberidou, A. Chatzinikolaou, A. Kampas, I. Fatouros

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

Οι υψηλής έντασης ενέργειες κατά τη διάρκεια του αγώνα, όπως σπριντ, επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις, αλλαγές κατεύθυνσης, άλματα, σουτ, απαιτούν την παραγωγή υψηλών τιμών ώθησης μέσω του κύκλου διάτασης βράχυνσης (Stretch-Shortening Cycle, SSC), που έχει συνδεθεί με την πρόκληση ασκησιογεννούς μυϊκού τραυματισμού. Στις συνέπειες του μυϊκού μικροτραυματισμού συγκαταλέγεται η αίσθηση μυϊκού πόνου και η παροδική μείωση της παραγωγής μυϊκής ισχύος. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση δυο διαδοχικών αγώνων ποδοσφαίρου σε δείκτες ασκησιογεννούς μυϊκού τραυματισμού και απόδοσης των ποδοσφαιριστών. Στη μελέτη συμμετείχαν 10 ποδοσφαιριστές (ηλικία: 20.7 έτη, ύψος: 177 εκ., βάρος: 73 κιλά, Σωματικό Λίπος 6.4 %, VO_{2max} 55 ml/kg/min) οι οποίοι την πρώτη εβδομάδα συμμετείχαν στον πειραματικό σχεδιασμό χωρίς να παίρνουν μέρος σε αγώνες. Την δεύτερη εβδομάδα έλαβαν μέρος σε δυο παιχνίδια, διάρκειας 90 λεπτών, που απείχαν μεταξύ τους 72 ώρες. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν όλες τις ημέρες της πρώτης εβδομάδας και καθημερινά τις πρωινές ώρες κατά τη διάρκεια της δεύτερης εβδομάδας, εκτός τις ημέρες των παιχνιδιών, έως και 48 ώρες μετά το δεύτερο αγώνα. Οι δείκτες μυϊκού τραυματισμού που αξιολογήθηκαν ήταν: οι περιφέρειες του μηρού, το εύρος κίνησης στην άρθρωση του γόνατος και η αίσθηση του καθυστερημένου μυϊκού πόνου (DOMS). Ως δείκτες απόδοσης αξιολογήθηκαν το κατακόρυφο άλμα από ημικάθισμα και με υποχωρητική φάση. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με ανάλυση διακύμανσης ως προς δυο επαναλαμβανόμενους παράγοντες. Στα αποτελέσματα της μελέτης, σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο συνθηκών παρατηρήθηκαν στις περιφέρειες μηρού, στις χρονικές στιγμές των 48 ωρών μετά και από τους 2 αγώνες. Στην κινητικότητα της άρθρωσης του γόνατος, διαφορά μεταξύ των συνθηκών διαπιστώθηκε στις 48 ώρες μετά τον πρώτο αγώνα, ενώ η αίσθηση μυϊκού πόνου παρουσίασε υψηλότερες τιμές για την πειραματική συνθήκη στις 24 και 48 ώρες μετά τον δεύτερο αγώνα. Αναφορικά με την απόδοση παρατηρήθηκε μείωση και στα δυο είδη κατακόρυφου άλματος η οποία κυμάνθηκε από 10-20% με τη μεγαλύτερη μείωση να παρατηρείται στις 48 ώρες μετά, και στους δυο αγώνες. Συμπερασματικά οι δυο αγώνες ποδοσφαίρου προκάλεσαν αξιοσημείωτη μεταβολή στους δείκτες μυϊκού τραυματισμού και μείωση στους δείκτες απόδοσης. Οι προπονητές θα πρέπει να σχεδιάζουν κατάλληλες προπονητικές μονάδες και να προβλέπουν στον εβδομαδιαίο σχεδιασμό ικανοποιητικό διάστημα ανάληψης από τους αγώνες.

Λέξεις κλειδιά: ποδόσφαιρο, σκησιογεννής μυϊκός τραυματισμός, αλτική ικανότητα

16710

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΥΟ ΔΙΑΔΟΧΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Δραγανίδης Δ., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Ερμίδης Γ., Γουνελάς Γ., Μαργώνης Κ., Μπερμπερίδου Φ., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α., Φατούρος Φ.

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

ddragani@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF TWO CONSECUTIVE SOCCER GAMES ON ANAEROBIC PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS

D. Draganidis, T. Stampoulis, A. Avloniti, G. Ermidis, G. Gounelas, K. Margonis, F. Berberidou, A. Chatzinikolaou, A. Kampas, F. Fatouros

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

Η ικανότητα των παικτών να παράγουν επαναλαμβανόμενα υψηλές τιμές ισχύος και να εκτελούν σπριντ με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα είναι καθοριστικής σημασίας για την εξέλιξη του αγώνα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διαπιστώσει την επίδραση δυο διαδοχικών αγώνων ποδοσφαίρου στην αναερόβια απόδοση των ποδοσφαιριστών. Στη μελέτη συμμετείχαν 10 ποδοσφαιριστές (ηλικία: 21.8 έτη, ύψος: 175 εκ., βάρος: 71.6 κιλά, %λίπους: 7, VO₂max: 57.4 ml/kg/min) οι οποίοι την πρώτη εβδομάδα συμμετείχαν στον πειραματικό σχεδιασμό χωρίς να παίρνουν μέρος σε αγώνες. Τη δεύτερη εβδομάδα έλαβαν μέρος σε δυο παιχνίδια, διάρκειας 90 λεπτών, που απείχαν μεταξύ τους 72 ώρες. Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν όλες τις ημέρες της πρώτης εβδομάδας και καθημερινά τις πρωινές ώρες κατά τη διάρκεια της δεύτερης εβδομάδας, έως και 48 ώρες μετά το δεύτερο αγώνα. Οι δείκτες απόδοσης που αξιολογήθηκαν, ήταν η ταχύτητα στα 10 και 30 μέτρα, ο συνολικός χρόνος (ΤΤ) και ο δείκτης κόπωσης (FI) στη ικανότητα εκτέλεσης επαναλαμβανόμενων σπριντ (5 x 30μ. με διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων 25 δευτερόλεπτα). Τα δεδομένα αναλύθηκαν με ανάλυση διακύμανσης δυο επαναλαμβανόμενων παραγόντων. Τόσο στην ταχύτητα των 10μ. όσο και των 30μ. διαπιστώθηκε μειωμένη απόδοση στην πειραματική συνθήκη σε σύγκριση με την ελέγχου στις χρονικές στιγμές των 24 (5-6% και 2-4% αντίστοιχα) και 48 (6-8% και 7-8% αντίστοιχα) ωρών μετά τους δυο αγώνες. Αναφορικά με την ικανότητα εκτέλεσης επαναλαμβανόμενων σπριντ, διαπιστώθηκε σημαντική μείωση της απόδοσης (ΤΤ: 6-8% και FI: 70 – 86%) σε όλες τις χρονικές στιγμές, σε σύγκριση με την συνθήκη ελέγχου. Συμπερασματικά η αναερόβια απόδοση των ποδοσφαιριστών μειώθηκε σημαντικά έως και 48 ώρες μετά τους δυο αγώνες με την αναερόβια ικανότητα να μην επανέρχεται στα αρχικά επίπεδα. Οι προπονητές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους αυτούς του παράγοντες για το σχεδιασμό κατάλληλων εβδομαδιαίων προγραμμάτων προπόνησης στα οποία θα πρέπει να παρέχονται κατάλληλα διαστήματα ανάληψης στους ποδοσφαιριστές.

Λέξεις κλειδιά: ποδόσφαιρο, αναερόβια απόδοση, μικρόκυκλος

16951

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΟΜΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Τρικόλης Χ., Παπανικολάου Ζ., Τρικόλη Σ., Βουτσελάς Β.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Ελληνικό Κολλέγιο Βοστώνης, Μασαχουσέτη ΗΠΑ

ctrikali@phyed.duth.gr

CORRELATION BETWEEN TRAINING VOLUME AND BODY COMPOSITION IN YOUNG SOCCER PLAYERS

C. Trikalis, Z. Papanikolaou, S. Trikali, V. Voutselas

University of Thessaly, D.P.E.S.S., Hellenic College, Boston MA, USA

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν ο αριθμός των εβδομαδιαίων προπονήσεων, η προπονητική ηλικία και η ηλικία, επηρεάζουν τη σωματική δομή (Δείκτης Μάζας Σώματος – BMI) και το σωματικό λίπος νεαρών ποδοσφαιριστών. Στην έρευνα συμμετείχαν 133 αθλητές ηλικίας 12-15 ετών. Χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση του αναστήματος (ύψους) των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε ένα αναστημόμετρο Seca. Η διαδικασία της μέτρησης του αναστήματος πραγματοποιήθηκε δύο φορές και σε μερικές περιπτώσεις και τρεις εάν προέκυπταν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων μεγαλύτερες του 1cm για το ύψος. Για τη μέτρηση της σωματικής μάζας (βάρος) των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε ψηφιακή ζυγαριά Seca, οι μετρήσεις επαναλαμβάνονταν δύο φορές και σε μερικές περιπτώσεις και τρεις εάν προέκυπταν διαφορές μεταξύ των μετρήσεων μεγαλύτερες του 0.1 kg για το βάρος. Το σωματικό λίπος μετρήθηκε με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής αντίστασης. Η λιπομέτρηση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση μιας φορητής, μονής συχνότητας μονάδας μέτρησης βιοηλεκτρικής αντίστασης (Body Fat Analyzer BT-905) (Tanita), η οποία μετράει την αντίσταση του σώματος στην καθορισμένη συχνότητα των 50KHz. Η διαδικασία της μέτρησης του σωματικού λίπους πραγματοποιήθηκε δύο φορές ώστε να ελαχιστοποιηθεί η πιθανότητα λάθους, ενώ η μέτρηση έγινε μετά το βραδινό ύπνο των συμμετεχόντων. Στην έρευνά μας ο BMI υπολογίστηκε σύμφωνα με τις τιμές για παιδιά 2-18 ετών, ώστε να κατανοήσουμε πότε και σε ποια ηλικία μπορεί να θεωρηθεί ένα παιδί φυσιολογικό, υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι το σωματικό λίπος σχετίζεται αρνητικά με την προπονητική ηλικία ($r=-.108$, $p<.05$), ενώ ο δείκτης μάζας σώματος σχετίζεται θετικά με την ηλικία των νεαρών ποδοσφαιριστών ($r=-.181$, $p<.01$). Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι η προπονητική

* 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.

ηλικία προβλέπει στατιστικά σημαντικά το σωματικό λίπος ($\beta=-.108$, $t=-2,199$, $p<.05$). Επίσης η ηλικία των αθλητών προβλέπει στατιστικά σημαντικά το δείκτη μάζας σώματος ($\beta=.181$, $t=3,708$, $p<.001$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φαίνεται ότι η προπονητική και η χρονολογική ηλικία των νεαρών ποδοσφαιριστών επηρεάζουν σημαντικά το σωματικό λίπος και το δείκτη μάζας σώματος των αθλητών (BMI), ενώ ο αριθμός των εβδομαδιαίων προπονήσεων δεν φαίνεται να επηρεάζει τις δύο παραπάνω εξαρτημένες μεταβλητές ($p>.05$). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να χρησιμεύσουν στη βελτίωση της σωματικής δομής των νεαρών ποδοσφαιριστών.

Λέξεις κλειδιά: Ποδόσφαιρο, προπονητική επιβάρυνση, σωματική δομή

16954

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΜΠΑΛΑ, ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Τρικόλης Χ., Παπανικολάου Ζ., Τρικόλη Σ., Βουτσελάς Β.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Ελληνικό Κολλέγιο Βοστώνης, Μασαχουσέτη ΗΠΑ

ctrikali@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF STATIC BALANCE AND FLEXIBILITY ON SPEED AGILITY PERFORMANCE IN YOUNG SOCCER PLAYERS

C. Trikalis, Z. Papanikolaou, S. Trikali, V. Voutselas

University of Thessaly, D.P.E.S.S., Hellenic College, Boston MA, USA

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν η ευλυγισία και η ισορροπία συσχετίζονται με τη δρομική ταχύτητα με ή χωρίς μπάλα σε νεαρούς αθλητές ποδοσφαίρου. Στην έρευνα συμμετείχαν 133 αθλητές ηλικίας 12-15 ετών. Για την ευλυγισία μετρήθηκε η κινητικότητα ισχίου σε cm, μετρήθηκε η ισορροπία του σώματος στο ένα πόδι (τροποποιημένη δοκιμασία Flamingo) και για την αξιολόγηση της δρομικής ταχύτητας των νεαρών αθλητών ποδοσφαιριστών έγιναν οι δοκιμασίες: α) 10m, 20m και 30m χωρίς εμπόδια, β) 10m, 20m και 30m αλλαγές κατεύθυνσης σε κώνους χωρίς μπάλα agility test (δοκιμασία ευκινησίας, απλή ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης με μέγιστη ταχύτητα) και γ) 10m, 20m και 30m ζικ ζακ σε κώνους με μπάλα agility test with ball (δοκιμασία ευκινησίας, ικανότητα αλλαγής κατεύθυνσης με μπάλα με μέγιστη ταχύτητα). Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι υπάρχει θετική σχέση μεταξύ ευλυγισίας και 10m ταχύτητα χωρίς εμπόδια ($r=.137$, $p<.05$) και αρνητική σχέση μεταξύ ισορροπίας και 30m ταχύτητας με ή χωρίς μπάλα ($p<.05$). Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι μόνο η ευλυγισία προβλέπει στατιστικά σημαντικά την ταχύτητα 10m χωρίς εμπόδια ($\beta=.141$, $t=2,647$, $p<.01$). Επίσης βρέθηκε ότι η ισορροπία προβλέπει αρνητικά την ταχύτητα ευκινησίας των 30m χωρίς μπάλα ($\beta=-.125$, $t=-2,346$, $p<.05$) και την ταχύτητα ευκινησίας των 30m με μπάλα ($\beta=-.122$, $t=-2,268$, $p<.05$). Από τα παραπάνω φαίνεται ότι η ευλυγισία παίζει σημαντικό ρόλο στην ταχύτητα των 10m χωρίς εμπόδια, ενώ η ισορροπία παίζει αρνητικό ρόλο στην ταχύτητα ευκινησίας με η χωρίς μπάλα. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να φανούν χρήσιμοι για τη βελτίωση της προπόνησης φυσικής κατάστασης στο παιδικό ποδόσφαιρο.

Λέξεις κλειδιά: Ποδόσφαιρο, ευλυγισία, δρομική ταχύτητα