

# 2<sup>ο</sup> Πρότυπο Πειραματικό Γενικό Λύκειο Αθηνών

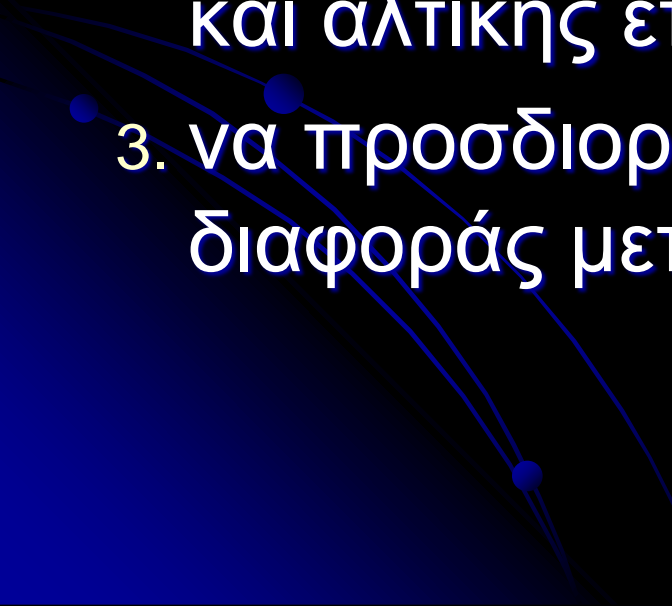
5η ομάδα:

Τα οφέλη της άσκησης στην Υγεία-Αξιολόγηση  
Φυσικής Κατάστασης Μαθητών Ά Λυκείου: :  
Διαφορές Ανδρών-Γυναικών

Μουγιάϊ Κλέα  
Καστρινού Αγγελική  
Τβόρεκ Κλαούντια  
Σταμέλου Χρύσα  
Μάκου Ελπίδα



# Σκοποί έρευνας 5<sup>ης</sup> ομάδος

1. να προσδιοριστούν οι διαφορές αγοριών και κοριτσιών
  2. να καθοριστεί το επίπεδο της ριπτικής και αλτικής επίδοσης των μαθητών
  3. να προσδιοριστεί το μέγεθος της διαφοράς μεταξύ των 2 φύλων
- 

# Διαφορές στη σωματική σύσταση

- Καμία διαφορά έως την αρχή της εφηβείας (12-14 ετών)

Στην εφηβεία τα κορίτσια:

- 13cm κοντότερα
- 14-18kg ελαφρύτερα στο συνολικό βάρος
- 18-22kg ελαφρύτερα στην άλυπτη μάζα
- 3-6 kg βαρύτερα σε λιπώδη μάζα
- 6%-10% υψηλότερο ποσοστό σχετικού σωματικού λίπους

# Διαφορές στη μυϊκή δύναμη

- οι γυναίκες είναι **40%** έως **60%** πιο αδύναμες από τους άνδρες στην δύναμη του άνω μέρους του σώματος αλλά μόνο **25%** έως **30%** πιο αδύναμες στην δύναμη του κάτω μέρους του σώματος
- Όταν οι τιμές εκφράζονται σε σχετικές τιμές (Δύναμη / βάρος) τότε δεν υπάρχουν διαφορές

# Διαφορές στον αθλητισμό

Αγώνισμα	Παίδες	Κορασίδες	Διαφορές
Στίβος			
100 metres	10.19 s	11.13 s	8%
200 metres	20.13 s	22.58 s	10%
400 metres	45.14 s	50.01 s	9%
800 metres	103.37 s	117.18 s	11%
1500 metres	213.72 s	234.52 s	8%
3000 metres	452.37 s	516.45 s	12%
High jump	2.33 m	1.96 m	18%
Long jump	8.25 m	6.91 m	19%
Pole vault	5.51 m	4.47 m	23%
Triple jump	17.24 m	14.57 m	18%

# Μεθοδολογία

Δοκιμαζόμενοι:

10 αγόρια και 20 κορίτσια, μαθητές της Α΄ και Β΄ λυκείου του 2ου Πρότυπου Πειραματικού ΓΕΛ Αθήνας

Αξιολόγηση:

Μήκος χωρίς φόρα

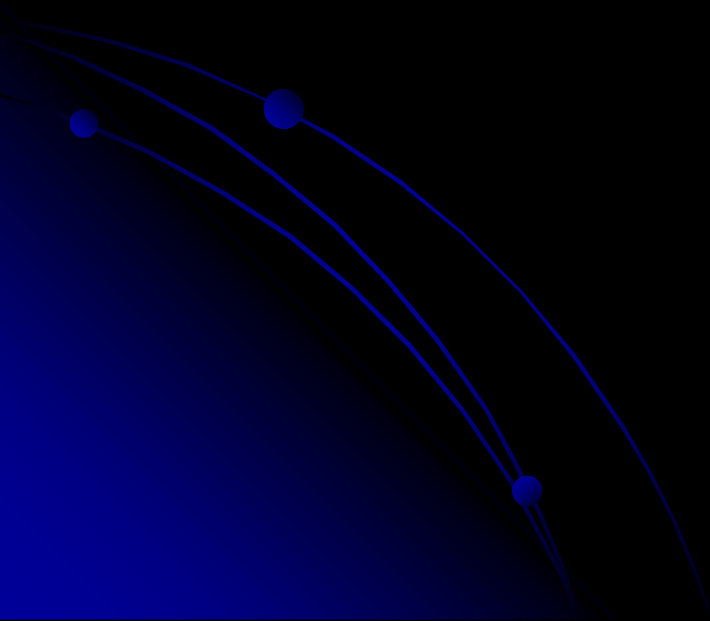
Ρίψη μπάλας 1 κιλού

Ρίψη μπάλας 3 κιλών

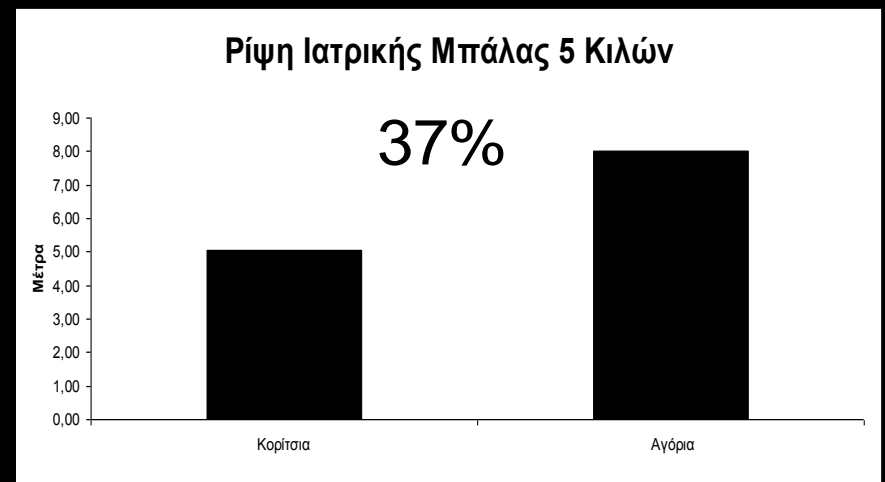
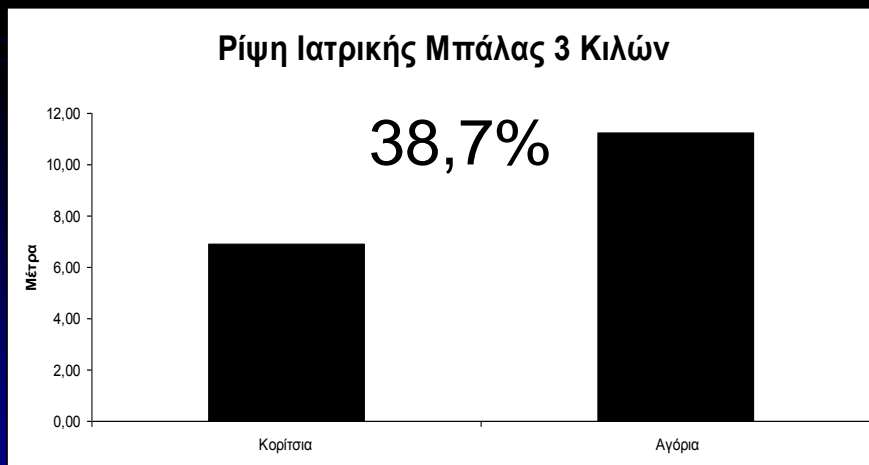
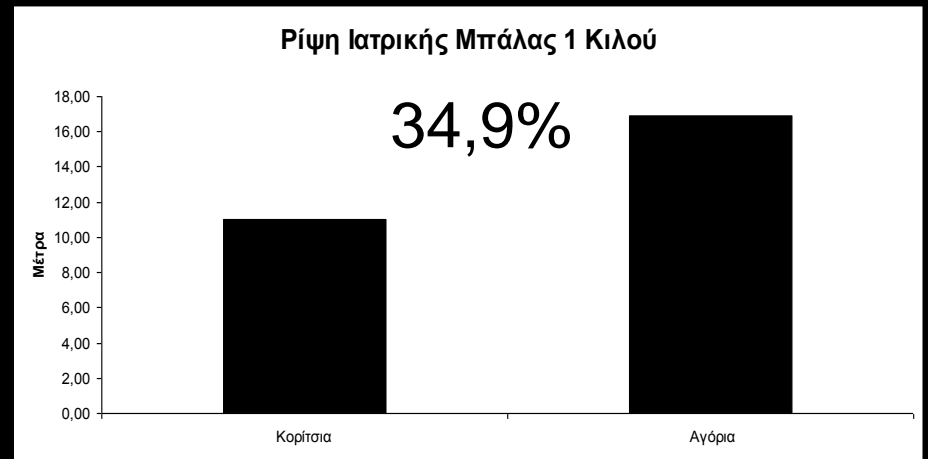
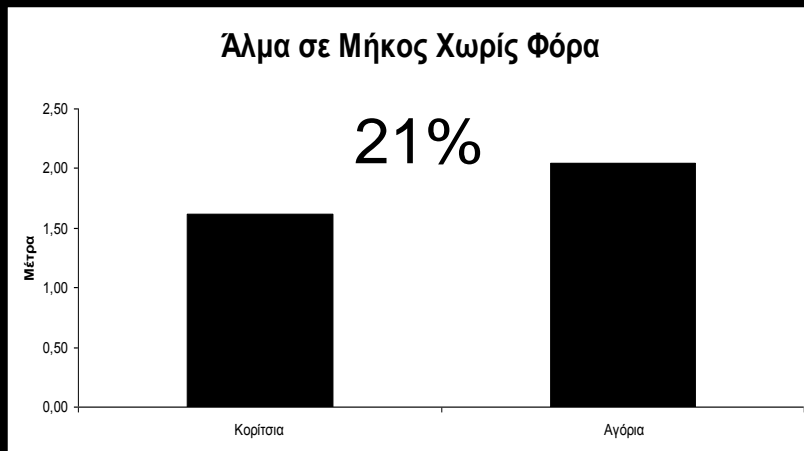
Ρίψη μπάλας 5 κιλών

# Στατιστική Ανάλυση

- Περιγραφική Στατιστική (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις)
- Έλεγχος t-test (διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών)



# Αποτελέσματα

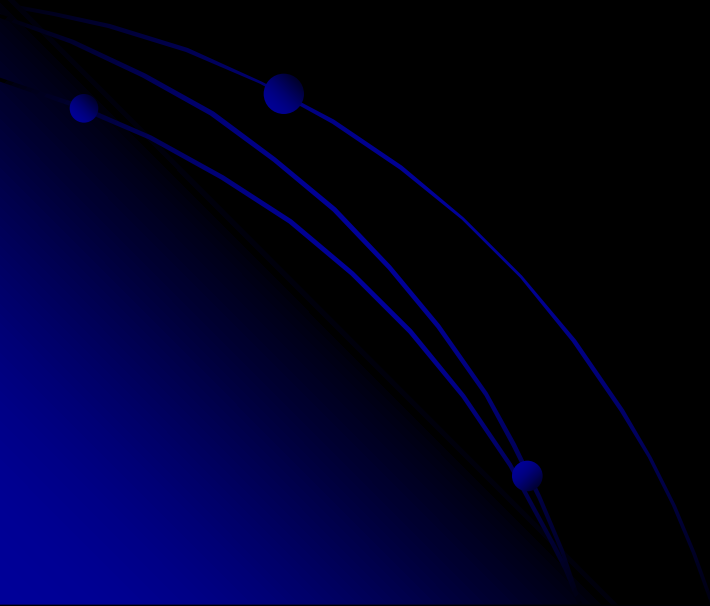




# Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της μελέτης μας συμφωνούν με τη βιβλιογραφία όσον αφορά αλματικές δοκιμασίες

- η διαφορά μεταξύ ανδρών – γυναικών είναι 18-23%. Στη μελέτη μας βρήκαμε 21%.



# Συμπεράσματα συνέχεια.....

Στη ρίψη ιατρικής μπάλας με διαφορετικά βάρη τα αποτελέσματα της έρευνάς μας διαφέρουν από τη βιβλιογραφία (35-39%).

Βιβλιογραφία: 40-60% διαφορά στα χέρια

Και 25-30% στα πόδια

Αυτή η διαφορά ίσως να οφείλεται στη χρησιμοποίηση χεριών και ποδιών κατά τη ρίψη της ιατρικής μπάλας οπότε η διαφορά είναι ενδιάμεση.

THANK YOU SO MUCH



Designed By Lyone