

ΑΘΛΗ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ • Τ • ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

7ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

ΚΟΜΟΤΗΝΗ 21-23 ΜΑΪΟΥ 1999



7th International Congress on Physical Education and Sport

21-23 MAY 1999 - KOMOTINI, GREECE



EKTAKTO ΤΕΥΧΟΣ 22 • 1999 • ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE DEPARTMENT OF THRACE UNIVERSITY

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΡΕΥΝΩΝ Δ.Π.Θ. • RESEARCH COMMITTEE D.P.T.

EXERCISE & SOCIETY
JOURNAL OF SPORTS SCIENCE





ISSN: 1105/655X

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ SPECIFIC TOPICS IN VARIOUS SPORTS

199 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΝ ΤΗ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Γεράνη Χ., Γαλαζούλας Χ., Βαμβακούδης Ε., Ζάκας Α.
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54006 Θεσσαλονίκη

Η αθλητική φόρμα στις αθλοπαιδές θεμελιώνεται στην προαγωνιστική περίοδο και σπριζεται σε μεγάλο βαθμό στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών των αθλητών. Σκοπός της μελέτης ήταν να καταγράψει τις διατροφικές συνήθειες των καλαθοσφαιριστριών κατά την περίοδο προετοιμασίας. Η έρευνα έγινε με τη μέθοδο του ερωτηματολογίου. Τα υποκείμενα αποτέλεσαν 100 αθλήτριες 4 κατηγοριών καλαθοσφαιριστριών Α1, Α2, Β' Εθνική (Β) και τοπική (Τ). Στην περίοδο προετοιμασίας με θερμοκρασία περιβάλλοντος 36-40 °C ένα μεγάλο ποσοστό παικτριών δεν μπορούσε να κοιμηθεί καλά το βράδυ. Η πρόσληψη νερού εκτός προπόνησης δεν αυξανόταν ημερησίως, παρ όλο που η εφιδρωση ήταν μεγάλη, λόγω ζέστης και διπλών προπονήσεων. Στην πρωινή προπόνηση ένα μεγάλο ποσοστό αθλητριών συμμετείχε νηστικό (Α1=20%, Α2=20%, Β=43%, Τ=30%, p<.001) και ένα μικρότερο στην απογευματινή. Μεγάλος ήταν επίσης ο αριθμός παικτριών που αμελούσε για το είδος των τροφών στα γεύματα και το δείπνο και συστηματική ενυδάτωση του οργανισμού κατά την προπόνηση έκανε το ? των αθλητριών. Έντονη επιθυμία κατανάλωσης γλυκών και καταστάσεις εξάντλησης ένοιωθαν οι μισές περίπου αθλήτριες, με αποτέλεσμα να μειώνεται η διάθεση συμμετοχής τους στις προπονήσεις. Στα φυλικά παιχνίδια οι μισές περίπου παίκτριες ένοιωθαν «βαριά τα πόδια» τους και στην αρχή της αγωνιστικής τη «φρεσκάδα» - στοιχείο της αθλητικής φόρμας- ένοιωθε ένα μικρότερο ποσοστό (Α1=25%, Α2=35%, Β=37%, Τ=30%). Συμπερασματικά, η μη έγκαιρη εμφάνιση της αθλητικής φόρμας σε όλες τις παίκτριες στην αρχή της αγωνιστικής περιόδου μπορεί να είναι αιτόρροια της πολύ υψηλής θερμοκρασίας και των διατροφικών συνηθειών τους κατά την περίοδο προετοιμασίας.

200 ΟΙ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 12 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΕ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ-ΣΤΡΙΕΣ

Νικοπούλου Μ., Καμάρης Σ., Θεοχαρόπουλος Α., Τσίτσκαρης Γ.
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 540 06 Θεσσαλονίκη

Η έρευνα αυτή αποτελεί τον πιλότο για μετέπειτα έρευνες για την επίδραση της πλειομετρικής προπόνησης στην αλτική απόδοση. Εφαρμόστηκε ένα πρόγραμμα πλειομετρικών ασκήσεων συνολικής διάρκειας 12 εβδομάδων, που σύμφωνα με την αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης χωρίστηκε σε τρεις φάσεις διάρκειας 4 εβδομάδων η καθεμία. Καταγράφηκαν οι μεταβολές της αλτικής απόδοσης μέσω της αξιολόγησης τεσσάρων αλτικών τεστ (Squat Jump, το Counter movement Jump με και χωρίς τη συμμετοχή των χεριών και Drop Jump) με την ολοκλήρωση κάθε φάσης προπόνησης. Έλαβαν μέρος 12 άτομα, 6 αθλητές και 6 αθλήτριες καλαθοσφαιριστριών. Πραγματοποιήθηκαν τέσσερις μετρήσεις, μια αρχική και από μια με το τέλος κάθε φάσης προπόνησης. Τα αλτικά τεστ εκτελέστηκαν πάνω στο φορητό τάπητα ErgoJump. Χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ Wilcoxon για τη σύγκριση του ύψους του κατακόρυφου άλματος μεταξύ των μετρήσεων σε κάθε φύλο χωριστά και ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το. 05. Στα αγόρια, τα αποτελέσματα φανέρωσαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης και στα τέσσερα αλτικά τεστ, μεταξύ αρχικής και 2ης μέτρησης μόνο στο Squat Jump, μεταξύ 2ης και τελικής μέτρησης σε όλα τα τεστ και μεταξύ 3ης και τελικής μέτρησης σε όλα εκτός από το Counter movement Jump χωρίς τη συμμετοχή

των χεριών. Στα κατελκής μέτρησης, Countermovement Jump στο Drop Jump. Συγχρόνως με τη συμμετοχή της 1η και η 3η φάση στο Counter movement που ακολουθήθηκε τέσσερα αλτικά τε

201 ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΤΗΣ ΜΑΡΤΙΝΙΔΗΣ Κ. ΚΑΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝ

Σκοπός της εργασίας ήταν να ανατομηθεί η χαρακτηριστικών της εργασίας της η(η=44) κορίτσια ή άνδρας αλτικότητας και τα r του Spearman. Ταχύτητας με την ανάμεσα στην κάθε τελετή του κάθετου άλματος βρέθηκε υψηλότερη

202 ΣΧΕΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΟΥ ΤΟΥ ΑΛΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΦΑΡΑΤΣΗ Ι., ΤΟΚΟΥ ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝ

Σκοπός της εργασίας ήταν να ανατομηθεί η χαρακτηριστικών της εργασίας της η(η=44) κορίτσια ή άνδρας αλτικότητας και τα r του Spearman. Ταχύτητας με την ανάμεσα στην κάθε τελετή του κάθετου άλματος βρέθηκε υψηλότερη