

Βιβλίο Πρακτικών

3^ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης
ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ, ΑΘΛΗΤΩΝ, ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ

8-10 Μαΐου 2015

προπόνησης αντιστάσεων και αερόβιας προπόνησης δεν αναστέλλει τη μυϊκή υπερτροφία αλλά οδηγεί σε μείωση του ρυθμού εφαρμογής της δύναμης καθώς και σε μια τάση για μικρότερη αύξηση στη μυϊκή δύναμη. Αυτές οι αλλαγές πιθανόν να συνδέονται με τη μείωση (μολονότι μη στατιστικά σημαντική) του μήκους των μυϊκών δεματίων (Kumagai et al., 2000).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Kraemer, W. J., Patton, J. F., et al. (1995). Compatibility of high-intensity strength and endurance training on hormonal and skeletal muscle adaptations. *Journal of Applied Physiology*, 78(3): 976-989.

Kumagai, K., Abe, T., et al. (2000). Spring performance is related to muscle fascicle length in male 100-m sprinters. *J Appl Physiol*, 88: 811-816.

Η ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΝΕΑΡΩΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

ΤΣΟΥΚΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΔΡΙΚΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΚΟΥΝΤΟΥΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΒΕΛΗΓΚΕΚΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Εισαγωγή: Η Πετοσφαίριση είναι ένα άθλημα το οποίο απαιτεί συνεχείς επαναλαμβανόμενες προσπάθειες υψηλής έντασης (Kuslinger et al, 1987) ενώ παράλληλα περιλαμβάνει πολλές κινητικές δεξιότητες. Σύμφωνα με τους Ziv & Lidor (2010) η σημαντικότερη παράμετρος στην Πετοσφαίριση είναι το κατακόρυφο άλμα. Σε αντίθεση οι Gabbett et al (2007) απέδειξαν ότι οι τεχνικές επιδεξιότητες συνεισφέρουν περισσότερο καθώς μπορούν να προβλέψουν καλύτερα την επιλογή ή όχι εφήβων ταλαντούχων παικτών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προσδιοριστούν οι μεταβλητές που σχετίζονται περισσότερο με την επιλογή νεαρών πετοσφαιριστών για την Εθνική ομάδα Παμπαίδων (14-15ετών). Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν αθλητές της κατηγορίας Παμπαίδων (n=43) οι οποίοι υποβλήθηκαν σε σωματομετρήσεις (σωματικό ύψος και βάρος, ύψος με το χέρι στην ανάταση, σωματικό λίπος) και κινητικά τεστ (κατακόρυφο άλμα (CMJ), άλμα μπλοκ, άλμα επίθεσης, τεστ ευκινησίας 505, δρόμος ταχύτητας 10m). Τέσσερις έμπειροι προπονητές βαθμολόγησαν τον κάθε παίκτη με κλίμακα 0-100 κατά τη διάρκεια αγώνων διαχωρίζοντας τους αθλητές σε επιλεγόμενους και μη. Πραγματοποιήθηκε διακριτική ανάλυση για να εκτιμήσει ποιές αξιολογούμενες μεταβλητές μπορούν να προβλέψουν την εκτίμηση των προπονητών. Αποτελέσματα: Από την ανάλυση προέκυψε μια διακριτική συνάρτηση που διαχώρισε σημαντικά τις ομάδες ($\lambda=0.69$; $X^2=15.12$; $p=0.001$; $n^2=0.12$). Το κατακόρυφο άλμα (CMJ) ήταν η μόνη σημαντική παράμετρος που φόρτισε τη συνάρτηση ($r=0.85$). Η ακρίβεια της διακριτικής εξίσωσης ήταν υψηλή καθώς το ποσοστό σωστού διαχωρισμού με την προσέγγιση της διασταυρούμενης επικύρωσης ήταν 72.1%. Συζήτηση: Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι το κατακόρυφο άλμα μπορεί να διαχωρίσει με επιτυχία νεαρούς Πετοσφαιριστές ηλικίας 14-15 ετών σε επιλεγόμενους ή μη για το επίπεδο Εθνικής ομάδας Παμπαίδων και ίσως αποτελεί τη σημαντικότερη παράμετρο αξιολόγησης στην εύρεση νέων ταλέντων στην Πετοσφαίριση.

ΕΝΤΑΣΗ, ΔΕΙΚΤΗΣ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΜΥΪΚΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ ΗΜΙ-ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΟΡΕΙΝΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΠΑΠΠΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΠΑΛΑΙΟΘΕΟΔΩΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΝΟΥΤΣΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΡΟΥΣΑΝΟΓΛΟΥ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΜΠΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΒΑΓΕΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΜΠΟΥΝΤΟΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Εισαγωγή: Οι δρομικές αγωνιστικές ορεινές αποστάσεις, οι οποίες χαρακτηρίζονται από υψηλές εντάσεις λόγω των υπομετρικών διαφορών, έχουν αποκτήσει ερευνητικό ενδιαφέρον στη διερεύνηση βιολογικών προσαρμογών (Millet, 2011). Σκοπός της μελέτης ήταν να εξεταστεί η ένταση της προσπάθειας και οι δείκτες υποκειμενικής κόπωσης και μυϊκού πόνου σε δρομείς ημι-μαραθωνίου ορεινού δρόμου. Μέθοδος: Από τους 227 δρομείς που τερμάτισαν σε ορεινό αγώνα δρόμου απόστασης 23.5 km και θετικής υπομετρικής διαφοράς 1007,5 m, δεκαεννιά (19) δρομείς συμμετείχαν στη μελέτη (3ος έως και 205ος, ηλικία: 41.4±8.8 έτη, ανάστημα: 178±8 cm, μάζα: 78.2±8.4 kg). Οι δρομείς έφεραν φορητό παλμογράφο-GPS (Garmin Foregrunner) καταγραφής (1 Hz) του υπομέτρου, της δρομικής ταχύτητας (ΔΤ) και της καρδιακής συχνότητας (ΚΣ). Η υποκειμενική κόπωση και ο μυϊκός πόνος αξιολογήθηκαν με το Borg scale 6-20 και το visual analogue scale (VAS, 0-100), αντιστοίχως. Αποτελέσματα: Η ΚΣ δεν παρουσίασε σημαντικές διακυμάνσεις και διατηρήθηκε σε υψηλά επίπεδα (162±5 παλμοί/λεπτό ή 91±3% της μέγιστης ΚΣ), παρά το γεγονός ότι η διαδρομή ήταν αρχικά ανηφορική και στη συνέχεια κατηφορική. Οι προσαρμογές της ΔΤ ήταν ανάλογες της διαδρομής, δηλαδή, στα πρώτα 5 km ήταν 7.2±1.5 km/h, ενώ στα τελευταία 5 km αυξήθηκε στα 11.5±2.8 km/h ($p<0.001$). Ο δείκτης υποκειμενικής κόπωσης εμφάνισε μέτριο βαθμό (10.9±2.5 μονάδες), ενώ ο μυϊκός πόνος κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα (31±18 μονάδες). Συμπέρασμα: Η ένταση της αγωνιστικής προσπάθειας χαρακτηρίζεται υψηλή, με τους δείκτες κόπωσης και μυϊκού πόνου να διατηρούνται σε χαμηλά έως μέτρια επίπεδα. Αυτό φανερώνει ευνοϊκή προσαρμογή των δρομέων, παρά τη σημαντική υπομετρική διαφορά (ανωφέρεια και κατωφέρεια), που θεωρείται ότι επιβαρύνει καθοριστικά τη μυϊκή λειτουργία (Lepers et al. 2000).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Millet (2011). *Sports Med*, 41(6):489-506.

Lepers et al. (2000). *J Biomech*, 44(6):1104-1107.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΕΛΑΦΡΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

ΚΥΡΙΑΖΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΕΥΑΓΓΕΛΟΔΗΜΟΥ ΑΦΡΟΔΙΤΗ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΑΘΗΝΑΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΓΡΑΜΜΑΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΑΘΗΝΑΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, ΣΚΟΡΔΙΛΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ, ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΟΣ, ΣΕΦΑΑ/ΕΚΠΑ

Εισαγωγή: Τα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση (ΕΠ) βιώνουν λειτουργικούς περιορισμούς στην καθημερινότητά τους. Οι περιορισμοί αυτοί οδηγούν συχνά σε υποκινητικότητα που οδηγεί σε μειωμένη φυσική κατάσταση. Η σχέση της