

Η εφαρμογή δοκιμασιών αξιολόγησης είναι ιδιαίτερη σημαντική τόσο για την ανίχνευση ταλέντων όσο και για τον έλεγχο της αγωνιστικής τους εξέλιξης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή (screening) όλων των παραμέτρων φυσικής κατάστασης και τεχνικής που θα έδιναν τη δυνατότητα στους προπονητές να προβλέψουν την μελλοντική αγωνιστική απόδοση προ-έφηβων ποδοσφαιριστών. Πενήντα πέντε (55) αθλητές μέλη ποδοσφαιρικών ακαδημιών ηλικίας 9.5 ± 1.7 ετών, με προπονητική εμπειρία 2.7 ± 0.9 χρόνια συμμετείχαν εθελοντικά στην παρούσα μελέτη. Το σύνολο του δείγματος ανάλογα με την ηλικία, χωρίστηκε σε τρεις ομάδες (7-8, 9-10 και 11-12 ετών). Πριν την εφαρμογή των δοκιμασιών αξιολόγησης μετρήθηκε στους ποδοσφαιριστές η σωματική μάζα, το ανάστημα καθώς και η σύσταση σώματος. Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης έγινε με τη χρήση των γενικών τεστ: ταχύτητα 20m, ταχύτητα σλάλομ 20m, άλμα άνευ φοράς, ρίψη medicine ball, ευκαμψία κάτω άκρων και παλίνδρομο τεστ αντοχής 20m. Παράλληλα, η αξιολόγηση της ποδοσφαιρικής τεχνικής στους συμμετέχοντες αυτής της μελέτης έγινε με τα τεστ: πάσες σε μικρή απόσταση και ικανότητας χειρισμού της μπάλας. Η ανάλυση του Pearson εφαρμόστηκε για τον έλεγχο της αλληλοσυσχέτισης ανάμεσα στα τεστ. Επίσης, η μονή ανάλυση διακύμανσης ANOVA χρησιμοποιήθηκε για την ανίχνευση των διαφορών στις μεταβλητές φυσικής κατάστασης και ποδοσφαιρικής τεχνικής που αξιολογήθηκαν στις τρεις ηλικιακές ομάδες (post hoc Bonferroni comparisons). Η ισχυρότερη θετική συσχέτιση (inter-correlation) καταγράφηκε μεταξύ του παλίνδρομο τεστ αντοχής 20m και του τεστ τεχνικής πάσες ακρίβειας σε μικρή απόσταση ($r=0.79$, $p<0.01$), ενώ πολύ υψηλή συσχέτιση εμφάνισε η ρίψη med-ball με το παλίνδρομο τεστ αντοχής 20m ($r=0.75$, $p<0.01$). Επιπλέον, τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης έδειξαν σημαντικές διαφορές μόνο ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες 7-8 με 11-12 έτη, στο τεστ της ταχύτητας σλάλομ 20m $F(2,51)=9.27$, $p<0.001$, στη ρίψη med-ball $F(2,52)=41.49$, $p<0.05$, στο παλίνδρομο τεστ αντοχής 20m $F(2,52)=16.15$, $p<0.01$ καθώς και στα τεστ τεχνικής ικανότητας χειρισμού της μπάλας $F(2,52)=13.81$, $p<0.05$ και πάσες σε μικρή απόσταση $F(2,52)=13.98$, $p<0.001$. Συμπερασματικά, η μελέτη αυτή επιβεβαίωσε τη σπουδαιότητα της αξιολόγησης στην προ-εφηβική ηλικία της αερόβιας ικανότητας όπως αυτή εκτιμάται από το παλίνδρομο τεστ αντοχής 20m. Επιπλέον, φάνηκε ότι τόσο στις γενικές δοκιμασίες αξιολόγησης φυσικής κατάστασης όσο και στα ειδικά τεστ τεχνικής του ποδοσφαίρου η ηλικία των 11-12 ετών είναι κατάλληλη για την εφαρμογή πιο εξειδικευμένων προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη τόσο των φυσικών όσο και των τεχνικών ικανοτήτων των ποδοσφαιριστών.

Λέξεις κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Φυσική κατάσταση, Τεχνική

16353

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΘΕΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Κουμής Κ., Σμήλιος Η., Μύρκος Α., Βόλακλης Κ., Χρίστου Μ., Τοκμακίδης Σ.

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

kkoumi@phyed.duth.gr

THE EFFECTS OF CONTRAST TRAINING ON THE AGILITY AND JUMPING ABILITY OF SOCCER PLAYERS

C. Koumis, I. Smilios, A. Mirkos, K. Volaklis, M. Christou, S. Tokmakidis

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

* 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.

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει τις οξείες επιδράσεις τριών πρωτοκόλλων άσκησης στην ικανότητα ευκινησίας και αλτικότητας ποδοσφαιριστών στα πλαίσια της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης. Το δείγμα αποτελέσαν 14 ποδοσφαιριστές (ηλικίας $18,5 \pm 0,7$ ετών, ύψους: $1,80 \pm 0,05$ m, σωματικής μάζας: $67 \pm 3,4$ kg, και 1-ME στο ημικάθισμα: $115,2 \pm 9,6$ kg). Η έρευνα περιελάμβανε τρία πρωτόκολλα άσκησης. Στο πρώτο πρωτόκολλο οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν τρία σετ δύο ειδικών ασκήσεων ευκινησίας ποδοσφαίρου, στο δεύτερο τρία σετ στο ημικάθισμα των 2x5 επαναλήψεων με φορτίο 30% της 1ME και στο τρίτο τρία σετ στο ημικάθισμα των 2x5 επαναλήψεων με φορτίο 60% της 1ME (η άσκηση ημικάθισμα εκτελέστηκε με βαλλιστικό τρόπο). Πριν την έναρξη των ασκήσεων και 1 λεπτό μετά από κάθε σετ μετρήθηκε η απόδοση στο άλμα με ταλάντευση και η ευκινησία με τη δοκιμασία Illinois. Η ανάλυση των μετρήσεων έδειξε ότι το πρωτόκολλο ευκινησίας είχε αρνητική επίδραση ($p < 0,05$) στην απόδοση τόσο στη δοκιμασία ευκινησίας (έως και 6,2 %) όσο και της αλτικότητας (έως 5,96 %). Αντίθετα, τα πρωτόκολλα με εκτέλεση ημικαθισμάτων με χαμηλά και μέτρια φορτία επέδρασαν θετικά στην απόδοση ($p < 0,05$) τόσο της ευκινησίας (έως και 5,14 και 6,54 %, αντίστοιχα) όσο και της αλτικότητας (έως και 5,93 και 8,32 %, αντίστοιχα). Με τη χρήση αντιστάσεων οι επιδόσεις ευκινησίας και αλτικότητας ήταν υψηλότερες ($p < 0,05$) έναντι της χρήσης ασκήσεων ευκινησίας σε όλα τα σετ των πρωτοκόλλων. Το πρωτόκολλο με μέτρια φορτία επέφερε μεγαλύτερη βελτίωση ($p < 0,05$) της ευκινησίας μετά το 1ο σετ έναντι της χρήσης χαμηλών φορτίων αλλά στα επόμενα δύο σετ η απόδοση ήταν καλύτερη ($p < 0,05$) μετά από τη χρήση χαμηλών φορτίων. Παρόμοια, η αλτική ικανότητα ήταν υψηλότερη ($p < 0,05$) με τη χρήση μέτριων φορτίων στα πρώτα δύο σετ έναντι της χρήσης χαμηλών φορτίων ενώ στο τρίτο σετ ήταν υψηλότερη ($p < 0,05$) με τη χρήση χαμηλών φορτίων. Συμπεραίνεται ότι στα πλαίσια της αντιθετικής μεθόδου προπόνησης η χρήση ασκήσεων ευκινησίας επιδρά αρνητικά στην ευκινησία και την αλτικότητα ενώ αντίθετα η χρήση ασκήσεων με αντιστάσεις όπως το ημικάθισμα, με χαμηλά και μέτρια φορτία επιδρά θετικά στις παραπάνω παραμέτρους. Υψηλότερη βελτίωση παρατηρείται με μέτρια φορτία (60% της 1ME). Ωστόσο, με μέτρια φορτία η κόπωση επέρχεται πιο γρήγορα ενώ με χαμηλά φορτία (30% της 1ME) η απόδοση διατηρείται σε βέλτιστα επίπεδα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Λέξεις κλειδιά: ευκινησία, αλτικότητα, αντιθετική μέθοδος προπόνησης

17369

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΕΙΔΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Σπυριάδης Α., Μαραβέλας Χ., Μανάκης Γ., Βόλακλης Κ., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

lk2239@phyed.duth.gr

RECOVERY OF PHYSIOLOGICAL PARAMETERS AFTER A SPECIFIC SOCCER PROTOCOL IN AMATEUR PLAYERS

A. Spiriadis, C. Maravelas, G. Manakis, K. Volaklis, I. Smilios, S. Tokmakidis
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη χρονική εξέλιξη της αποκατάστασης φυσιολογικών παραμέτρων μετά από ένα ειδικό πρωτόκολλο ποδοσφαίρου στον εργοδιάδρομο. Στη μελέτη έλαβαν μέρος δέκα ποδοσφαιριστές (ηλικία: $19,0 \pm 0,6$ έτη, σωματικό βάρος: $72,3 \pm 7,6$ Kg, ύψος: $180,5 \pm 5,42$ cm, VO_{2max} $66,4 \pm 4,5$ ml/Kg/min),

* 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.