



2^ο Διεθνές Συνέδριο στην Λειτουργική ΔΙΑχείριση Τραυματισμένων Αθλητών & Ασκουμένων

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
του
Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης

Από 8 έως 9 Νοεμβρίου 2019,
στις εγκαταστάσεις του Τ.Ε.Φ.Α.Α. στην
Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνής

Επιτροπές - του Δ.Σ. ΛΕΙ.ΔΙΑ.Τ.Α.Α.

Τιμητική Επιτροπή

Αλέξανδρος Πολυχρονίδης, Πρύτανης

Καθηγητής του Τμήματος Ιατρικής

Φώτιος Μάρης, Αντιπρύτανης, Οικονομικών, Προγραμματισμού και Ανάπτυξης

Αναπληρωτής Καθηγητής του Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών

Ζωή Γαβριλίδου, Αντιπρύτανης, Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας

Καθηγήτρια του Τμήματος Ελληνικής Φιλολογίας

Μαρία Μιχαλοπούλου, Αντιπρύτανης, Έρευνας και Διά Βίου Εκπαίδευσης

Καθηγήτρια του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Ραφαήλ Σανδαλτζόπουλος, Αντιπρύτανης, Διοικητικών Υποθέσεων

Καθηγητής του Τμήματος Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής

Επίτιμος Πρόεδρος του Συνεδρίου

Γκοδόλιας Γ., Ομότιμος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Μάλλιου Π.Β., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη Οργανωτικής Επιτροπής

Αγγελούσης Ν., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γιοφτσίδου Α., Αναπλ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη Επιστημονικής Επιτροπής

Αγγελούσης Ν., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γιοφτσίδου Α., Αναπλ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Καμπάς Α., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Κούλη Ο., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.



8-9 NOΕΜΒΡΙΟΥ 2019

Κουρτέσης Θ., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μάλλιου Β., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μπάτσιου Σ., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μπεμπέτσος Ε., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Παπαδημητρίου Αικ., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Σμήλιος Η., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Τσίτσαρη Ε., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Χατζηνικολάου Α., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Ισχυρλίδης Ι., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Ρόκκα Σ., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Κυριαλάνης Π., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη της Συντονιστικής Επιτροπής

Καζατζής Χ.
Λιονάκη Σ.
Δασκαλάκη Αι., ΚΦΑ
Μακρή Ε., ΚΦΑ
Γκρεκίδης Α., ΚΦΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019
SCIENTIFIC PROGRAM - FRIDAY NOVEMBER 8TH 2019

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΕΦΑΑ «Γ. ΠΑΠΑΔΡΕΙΛΛΗΣ»
AMPHITHEATER SPESS «G. PAPADRIELLIS»

9.30 - 11.30

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: «ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ»

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.

«ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ»

ΣΙΔΕΡΙΔΗΣ Α., ΧΕΙΡ. ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER

«ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ»

ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ ΕΜ., ΧΕΙΡ. ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER – ΙΑΤΡΟΣ ΠΑΟΚ

«ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ»

ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΤΙΔΗΣ Κ., ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΠΑΕΥΤΗΣ ASPETAR QATAR

«ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ»

ΚΕΛΛΗΣ Ε., ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ - ΑΠΘ

ROUND TABLE: «GROIN PAIN IN FOOTBALL»

CHAIR: ΚΟΦΟΤΟΛΗΣ Ν., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι.

«ETIOLOGY OF THE PROBLEM»

ΣΙΔΕΡΙΔΗΣ Α., ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER

«CLINICAL DIAGNOSIS»

ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ ΕΜ., ΟΡΘΟΠ. ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER – TEAM DOCTOR PAOK FC

«THERAPEUTIC TREATMENT»

ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΤΙΔΗΣ Κ., ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, ASPETAR QATAR

«BIOMECHANIC ANALYSIS»

ΚΕΛΛΗΣ Ε., SPESS SERRES - AUTH



8-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

12.00 - 14.00

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ ΕΜ., ΜΠΕΝΕΚΑ Α.

ΟΜΙΛΙΑ: «ΣΥΡΡΑΦΗ Η ΟΧΙ ΣΕ ΡΗΞΗ ΜΗΝΙΣΚΟΥ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ»

ΣΙΔΕΡΙΔΗΣ Α., ΧΕΙΡ. ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER

ΟΜΙΛΙΑ: «ΣΥΡΡΑΦΗ ΠΧΣ: ΜΥΘΟΣ Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ»

ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ ΕΜ., ΧΕΙΡ. ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER – ΙΑΤΡΟΣ ΠΑΟΚ

ΟΜΙΛΙΑ: «ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΣΧΕΥΜΑΤΟΣ ΣΕ ΡΗΞΗ ΠΧΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ»

ΣΙΔΕΡΙΔΗΣ Α., ΧΕΙΡ. ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER

ΟΜΙΛΙΑ: «ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΛΑΣΗΣ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ»

ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΤΙΔΗΣ Κ., ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ASPETAR QATAR

CHAIR: ΠΑΡΑΚΟΣΤΑΣ ΕΜ., ΒΕΝΕΚΑ Α.

SPEECH: «MENISCAL REPAIR OR NOT IN PROFESSIONAL ATHLETES WITH MENISCUS TEAR »

SIDERIDIS A., ORTHOPAEDIC SURGEON TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER

SPEECH: «REPAIRING ACL: MYTH OR REALITY»

ΠΑΡΑΚΟΣΤΑΣ ΕΜ., ORTHOP. SURGEON TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER – TEAM DOCTOR ΠΑΟΚ FC

SPEECH: «ACL GRAFT SELECTION IN ATHLETES »

SIDERIDIS A., ORTHOPAEDIC SURGEON TheMIS ORTHOPAEDIC CENTER

SPEECH: «THERAPEUTIC TREATMENT OF HAMSTRING INJURIES»

ΕΠΑΜΙΝΩΝΤΙΔΗΣ Κ., PHYSIOTHERAPIST, ASPETAR QATAR



8-9 NOΕΜΒΡΙΟΥ 2019

14.30 - 16.30

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – E POSTER
ΑΙΘΟΥΣΑ 1, 1^{ΟΣ} ΟΡΟΦΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α., ΑΡΣΕΝΗΣ Σ.

E POSTER PRESENTATION
ROOM 1, 1ST FLOOR
SPORT INJURIES AND REHABILITATION
CHAIR: KAGIAOGLU A., ARSENIS S.

EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL SKILLS IN WHEELCHAIR FOIL FENCERS ATHLETES PARTICIPATING IN THE PANGEHELLENIC CHAMPIONSHIP

Kagiaoglou A., Malliou P., Rokka S., Gioftsidou A., Beneka A., Kagiaoglou Ath.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Καγιάογλου Α., Μάλλιου Π., Ρόκκα Σ, Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α, Καγιάογλου Αθ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ENERGY CONDITION OF WHEELCHAIRBASKETBALL PLAYERS.

Giannaki I., Stampoulis T., Avloniti A., Chatzinikolaou A., Kambas A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

Γιαννάκη Η., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

RECORDING AND EVALUATION OF SPORTS INJURIES IN ELITE WHEELCHAIR FENCING ATHLETES

Kagiaoglou A., Malliou P., Gioftsidou A., Beneka A., Rokka S., Kagiaoglou Ath.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΕΛΙΤ ΑΘΛΗΤΕΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

Καγιάογλου Α., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α, Ρόκκα Σ, Καγιάογλου Αθ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

THE EFFECT OF SPORT PARTICIPATION ON BONE DENSITY AND BODY COMPOSITION IN BOYS 11-14 YEARS OLD

Bourlokas T., Stampoulis T., Avloniti A., Kampas A., Fatouros I., Chatzinikolaou A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 11-14 ΕΤΩΝ

Μπουρλώκας Θ., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

THE INTERACTION BETWEEN ISOKINETIC STRENGTH AND VERTICAL JUMP PERFORMANCE IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

Mantzouranis N., Ispyrlidis I., Gioftsidou A., Smilios I., Kiranoudis A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΣΧΕΣΗ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Μαντζουράνης Ν., Ισπυρλίδης Ι., Γιοφτσίδου Α., Σμήλιος Η., Κυρανούδης Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

EVALUATION OF DELAYED ONSET OF MUSCLE SORENESS AFTER A BASKETBALL MATCH IN ADOLESCENT ATHLETES

Retzepis N., Stampoulis T., Pantazis D., Avloniti A., Kampas A., Fatouros I., Chatzinikolaou A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S
University of Thessaly

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΑΣΗΣΙΟΓΕΝΟΥΣ ΜΥΪΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Ρετζέπης Ν., Σταμπουλής Θ., Πανταζής Δ., Αυλωνίτη Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

MONITORING OF TRAINING LOAD DURING ON-FIELD REHABILITATION AFTER MEDIAL COLLATERAL LIGAMENT INJURY: A CASE STUDY

Arsenis S., Gioftsidou A., Ispyrlidis I., Malliou P., Beneka A., Godolias G.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΤΟΥ ΕΣΩ ΠΛΑΓΙΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ: ΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Αρσένης Σ., Γιοφτσίδου Α., Ισπυρλίδης Ι., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γκοδόλιας Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

THE VARIABILITY OF ISOKINETIC STRENGTH BETWEEN PROFESSIONAL AND AMATEUR SOCCER LEAGUE

Mantzouranis N., Kendristaki N., Gioftsidou A., Ispyrlidis I., Malliou P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΤΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Μαντζουράνης Ν., Κενδριστάκη Ν., Γιοφτσίδου Α., Ισπυρλίδης Ι., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

14.30-16.30

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – E POSTER

ΑΙΘΟΥΣΑ 2, 1^{ΟΣ} ΟΡΟΦΟΣ

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΙΚ., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

E POSTER PRESENTATION

ROOM 2, 1ST FLOOR

FOOTBALL SPECIAL TOPICS

CHAIR: ISPYRLIDIS I., PAPADIMITRIOU AIK., DPSS - DUTH

PHYSICAL DEMANDS OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS WHO PLAY DIFFERENT POSITIONS. A COMPARISON BETWEEN OFFICIAL MATCHES AND COMPETITIVE MICROCYCLES

Ispyrlidis I., Gourgoulis V., Mantzouranis N., Mitrotasios M., Kyranoudis A., Kasambalis A.

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

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΘΕΣΕΩΝ. ΜΙΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΙΣΗΜΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΩΝ

Ισπυρλίδης Ι., Γούργουλης Β., Μαντζουράνης Ν., Μητροτάσιος Μ., Κυρανούδης Α., Κασάμπαλης Α.

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

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL STATUS AND BALL POSSESSION DURING A WOMEN SOCCER MATCH. A CASE STUDY

Papadopoulos D.,¹ Reina, M.,² Papadimitriou K.,¹ Kontsantinidou, X.,¹ Ibáñez, S.J.,² García-Rubio, J.²

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.¹

University of Extremadura, G.O.E.R.D, Spain²

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΟΧΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ. ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Παπαδόπουλος Δ.,¹ Reina, M.,² Παπαδημητρίου Κ.,¹ Κωνσταντινίδου Ξ.,¹ Ibáñez, S.J.,² Garcia, J.²

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.¹

University of Extremadura, G.O.E.R.D, Spain²

MONITORING AND EVALUATION OF COMPETITION IN FEMALE SOCCER THROUGH TRACKING DEVICES AND VIDEO ANALYSIS

Reina, M.,¹ Papadopoulos D.,² García-Rubio, J.,¹ Ibáñez, S.J.,¹ Papadimitriou K.²

University of Extremadura, G.O.E.R.D,¹

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΟΥ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΒΙΝΤΕΟ

Reina, M.,¹ Παπαδόπουλος Δ.,² García-Rubio J.,¹ Ibáñez S.J.,¹ Παπαδημητρίου Κ.²

University of Extremadura, G.O.E.R.D,¹

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α²

OFFENSIVE AND DEFENSIVE PERFORMANCE IN CORNER KICKS: DIFFERENCES BETWEEN SUCCESSFUL AND UNSUCCESSFUL FOOTBALL TEAMS IN THE 2018 WORLD CUP

Armatas V.¹, Mitrotasios M.¹, Christofilakis O.¹, Konstantinidou X.², Rotskas G.¹, Ispirlidis I.²
National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.¹
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΑ ΚΟΡΝΕΡ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ 2018

Αρματάς Β.¹, Μητροτάσιος Μ.¹, Χριστοφιλάκης Ο.¹, Κωνσταντινίδου Ξ.², Ρότσκας Γ.¹, Ισπυρλίδης Ι.²
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.¹
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.²

RECORD AND COMPARISON OF THE ATTACKING ELEMENTS WHICH LED TO A GOAL THE BEST TWO TEAMS OF THE SPANISH SOCCER LEAGUE DURING THE SEASON 2017-2018.

Papadopoulos S.¹, Papadopoulos D.¹, Konstantinidou X.¹, Papadimitriou K.¹, Pafis G.¹, Kremyda-Vlachou M.²
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.¹
Institute of Health Informatics, University College London²

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΕ ΓΚΟΛ, ΤΙΣ ΔΥΟ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΙΣΠΑΝΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2017-18.

Παπαδόπουλος Σ.¹, Παπαδόπουλος Δ.¹, Κωνσταντινίδου Ξ.¹, Παπαδημητρίου Κ.¹, Πάφης Γ.¹, Κρεμύδα-Βλάχου Μ.²
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.¹
Institute of Health Informatics, University College London²

DIFFERENCES IN THE NUMBER OF ACCELERATIONS AND DECELERATIONS BETWEEN OFFICIAL MATCHES AND MIKROCYCLES OF FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT PLAY POSITIONS

Ispirlidis I., Gourgoulis V., Mitrotasios M., Kyranoudis A., Mantzouranis N.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΕΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΩΝ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΘΕΣΕΩΝ

Ισπυρλίδης Ι., Γούργουλης Β., Μητροτάσιος Μ., Κυρανούδης Α., Μαντζουράνης Ν.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

COMPARISON BETWEEN THE TWO FIRST SOCCER TEAMS OF THE ITALIAN SOCCER LEAGUE (2017-18) IN THE ATTACKING PARAMETERS WHICH LED TO SCORE A GOAL

Papadopoulos S.¹, Papadopoulos D.¹, Papadimitriou K.¹, Konstantinidou X.¹, Pafis G.¹, Kyriakidou Y.²
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.¹

School of Life Sciences, Translational Physiology Group, University of Westminster, London²

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΟΥ ΙΤΑΛΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (2017-18) ΣΤΙΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΕ ΓΚΟΛ

8-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

Παπαδόπουλος Σ.¹, Παπαδόπουλος Δ.¹, Παπαδημητρίου Κ.¹, Κωνσταντινίδου Ξ.¹, Πάφης Γ.¹,
Κυριακίδου Υ.²

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.¹

School of Life Sciences, Translational Physiology Group, University of Westminster, London²

INFLUENCE OF MATCH LOCATION ON GOAL SCORING PATTERNS IN CHAMPIONS LEAGUE 2017-18

Armatas V.¹, Mitrotasios M.¹, Konstantinidou X.², Kyranoudis, A.², Gromitsaris C.¹, Tsiligiannis C.¹

National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.¹

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΔΡΑΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΣΤΟ CHAMPIONS LEAGUE 2017-18

Αρματάς Β.¹, Μητροτάσιος Μ.¹, Κωνσταντινίδου Ξ.², Κυρανούδης Α.², Γρομητσάρης Χ.¹,
Τσιλιγιάννης Χ.¹.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.¹

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.²

ACTIVITY PROFILE OF ELITE LEVEL U19 FOOTBALL PLAYERS OF GREEK SUPERLEAGUE

Mitrotasios M.¹, Christofilakis O.¹, Ispirlidis I.², Armatas V.¹, Kyranoudis A.²

National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.¹

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΝΕΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΕΛΙΤ Κ19 ΤΗΣ SUPERLEAGUE

Μητροτάσιος Μ.¹, Χριστοφιλάκης Ο.¹, Ισπυρλίδης Γ.², Αρματάς Β.¹, Κυρανούδης Α.²

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.¹

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.²

HEART RATE RESPONSES OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT PLAY POSITIONS DURING OFFICIAL MATCHES AND COMPETITIVE MICROCYCLES

Ispyrilidis I., Gourgoulis V., Mantzouranis N., Arsenis S., Kasambalis S., Kyranoudis A.

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

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Ισπυρλίδης Ι., Γούργουλης Β., Μαντζουράνης Ν., Αρσένης Σ., Κασάμπαλης Σ., Κυρανούδης Α.

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

COMPARISON OF THE TECHNICAL AND TACTICAL ELEMENTS BETWEEN QUALIFIED AND NON-QUALIFIED TEAMS OF THE GROUP STAGE AT THE FOOTBALL WORLD CUP 2018 IN RUSSIA

Mitrotasios M.¹, Ispirlidis I.², Christofilakis O.¹, Armatas V.¹, Liloglou E.¹

National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.¹

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΤΩΝ ΟΜΙΛΩΝ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ 2018

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Διεθνές Συνέδριο στη
«Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών
σε Αθλητές & Ασκουμένους»



8-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

Μητροτάσιος Μ.¹, Ισπυρλίδης Γ.², Χριστοφιλάκης Ο.¹, Αρματάς Β.¹, Λιλόγλου Ε.¹
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α. ¹
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.²





17.00-18.30

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – Ε POSTER
ΑΙΘΟΥΣΑ 1, 1^{ΟΣ} ΟΡΟΦΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΚΟΦΩΤΟΛΗΣ Ν., ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.

Ε POSTER PRESENTATION
ROOM 1, 1ST FLOOR
SPORT INJURIES AND REHABILITATION
CHAIR: ΚΟΦΟΤΟΛΙΣ Ν., ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙΚ.

TRIGGER POINTS IN PATIENTS WITH CHRONIC NECK PAIN - REVIEW

Daskalaki K., Gioftsidou A., Bebetos E., Beneka A., Malliou P.

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

ΣΗΜΕΙΑ ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΗΣ ΠΟΝΟΥ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ-ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Δασκαλάκη Κ., Γιοφτσίδου Α., Μπεμπέτσος Ε., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

RELIABILITY OF TRANSVERSUS ABDOMINIS AND MULTIFIDUS THICKNESS DURING EXERCISE IN ELDERLY INDIVIDUALS

Kelli A.¹, Sahinis C.², Kellis E.²

Private Physiotherapy Clinic¹

Laboratory of Neuromechanics, D.P.E.S.S Serres, Aristotle University of Thessaloniki²

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΟΥ ΠΑΧΟΥΣ ΤΟΥ ΕΓΚΑΡΣΙΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ ΜΥΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΟΛΥΣΧΙΔΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Κέλλη Α.¹, Σαχίνης Χρ.², Κέλλης Ε.²

Ιδιωτικό Εργαστήριο Φυσικοθεραπείας¹

Εργαστήριο Νευρομηχανικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης²

SELF-MYOFASCIAL RELEASE WITH SMALL BALL FOR PATIENTS WITH CHRONIC SPINAL PAIN: PRACTICAL GUIDELINES FOR THE EXERCISE TRAINER

Daskalaki K., Gioftsidou A., Bebetos E., Beneka A., Malliou P.

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

ΑΥΤΟΕΦΑΡΜΟΖΟΜΕΝΗ ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑΚΙ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗ-ΣΤΡΙΑ

Δασκαλάκη Κ., Γιοφτσίδου Α., Μπεμπέτσος Ε., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

adaskala@phyed.duth.gr

8-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

CHRONIC PAIN IN THE LUMBAR SPINE AND REHABILITATION THROUGH THE METHOD OF PILATES REFORMER

Topalidis C., Gioftsidou A., Almpandis E., Psannis K., Tsetsos A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΠΙΛΑΤΕΣ REFORMER

Τοπαλίδης Χ., Γιοφτσίδου Α., Αλμπανίδης Ε., Ψάννης Κ., Τσέτσος Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

ACTIVATION OF THE TRANSVERSUS ABDOMINIS IN INDIVIDUALS WITH LOW BACK PAIN AND CHRONIC NEUROLOGICAL DISORDERS

Kelli A.¹, Dafkou K.², Kellis E.²
Private Physiotherapy Clinic¹

Laboratory of Neuromechanics, D.P.E.S.S Serres, Aristotle University of Thessaloniki²

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΑΡΣΙΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Κέλλη Α.¹, Δάφκου Κ.², Κέλλης Ε.²

Ιδιωτικό Εργαστήριο Φυσικοθεραπείας¹

Εργαστήριο Νευρομηχανικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης²

THE USE OF TECHNOLOGY (INTERNET AND MOBILE PHONE APPLICATIONS) FOR THE SELF-MANAGEMENT OF MUSCULOSKELETAL BACK AND NECK PAIN THROUGH EXERCISE- REVIEW

Daskalaki K., Gioftsidou A., Beneka A., Bebetsos E., Malliou P.

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

Η ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ (ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ) ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ -ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Δασκαλάκη Κ., Γιοφτσίδου Α., Μπεμπέτσος Ε., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

GREEK THERMAL SPAS AND THEIR ORGANIZATIONAL STRUCTURE IN THE LIGHT OF PHYSICAL EDUCATION

Ioannidou M.

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

ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ ΚΑΙ Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΔΟΜΗ ΥΠΟ ΤΟ ΠΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ιωαννίδου Μ.

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

OBESITY AS A RISK FACTOR FOR KNEE AND HIP ARTHROPLASTY IN WOMEN DUE TO OSTEOARTHRITIS

Sevdynidis M., Malliou P., Beneka A., Gioftsidou A.

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



8-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΕ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΙΣΧΙΟ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΛΟΓΩ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Σεβδυνίδης Μ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α.,
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

SPA THERAPY AS A WAY OF IMPROVEMENT OF THE QUALITY OF LIFE FOR PEOPLE WITH MUSCULOSKELETAL PROBLEMS

Ioannidou M., Malliou P., Costa G., Taxildaris K.,
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ιωαννίδου Μ., Μάλλιου Π., Κώστα Γ., Ταξιλδάρης Κ.,
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.





8-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019
SCIENTIFIC PROGRAM – SATURDAY NOVEMBER 9TH 2019

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΕΦΑΑ «Γ. ΠΑΠΑΔΡΙΑΛΛΗΣ»
AMPHITHEATER DPRESS «G. PAPADRIELLIS»

09.00 - 10.00

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: «ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ»
ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΔΟΥΔΑ Ε., ΞΑΝΘΟΣ Θ.

«ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ»
ΞΑΝΘΟΣ Θ., ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ, ΕΥ CYPUS

«ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΠΑΙΔΙΑ»
ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

«ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ: ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ FIFA KIDS»
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

ROUND TABLE: «PREVENTION OF DISEASES IN CHILDREN»
CHAIR: DOUDA H., XANTHOS TH.

«OBESITY AND RELATED DISEASES IN CHILDREN RELATED TO INACTIVITY»
XANTHOS TH., CARDIOLOGIST, EU CYPUS

«MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN OBESE CHILDREN»
BENEKA A., DPRESS - DUTH

«INJURY PREVENTION IN CHILDREN: THE EXAMPLE OF FIFA 11 KIDS»
GIOFTSIDOU A., DPRESS - DUTH

10.30 - 11.30

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ.

ΟΜΙΛΙΑ: «**ΟΞΕΙΑ ΡΗΞΗ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ- ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**»

ΒΕΡΒΕΡΙΔΗΣ Α., ΧΕΙΡ. ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ, ΙΑΤΡΙΚΗ Δ.Π.Θ.

ΟΜΙΛΙΑ: «**ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΓΟΝΑΤΟΣ**»

MEYER O., ΧΕΙΡ. ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ, GERMANY

CHAIR: GODOLIAS G.

SPEECH: «**ACUTE RUPTURE OF ACHILLES TENDON - MODERN THERAPEUTIC APPROACH**»

VERVERIDIS A., ORTHOPEADIC SURGEON, MEDICINE DUTH

SPEECH: «**OPERATIVE TECHNIQUES IN THE TREATMENT OF LIGAMENT INJURIES IN THE KNEE JOINT**»

MEYER O., ORTHOPEADIC SURGEON, GERMANY

12.00 - 13.00

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: «**ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**»

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΚΙΟΥΜΟΥΡΤΖΟΓΛΟΥ Ε., ΤΑΞΙΛΔΑΡΗΣ Κ.

ΚΙΟΥΜΟΥΡΤΖΟΓΛΟΥ Ε., ΟΜΟΤΙΜΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

ΜΑΛΛΙΟΥ Β. ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

ROUND TABLE: «**INJURIES IN BASKETBALL**»

CHAIR: ΚΙΟΥΜΟΥΡΤΖΟΓΛΟΥ Ε., ΤΑΞΙΛΔΑΡΗΣ Κ.

ΚΙΟΥΜΟΥΡΤΖΟΓΛΟΥ Ε., PROFESSOR DPRESS - DUTH

MALLIOU V., DPRESS - DUTH

13.00-14.30

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: «ΕΚΚΕΝΤΡΗ ΑΣΚΗΣΗ: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ»

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ ΓΡ., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

«ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΕΝΤΡΗΣ ΣΥΣΠΑΣΗΣ»
ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

«ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΕΚΚΕΝΤΡΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»
ΜΠΟΓΔΑΝΗΣ ΓΡ., ΤΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ

«ΕΚΚΕΝΤΡΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ»
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

ROUND TABLE: «ECCENTRIC EXERCISE: STRENGTHENING AND MUSCULOSKELETAL INJURY PREVENTION»

CHAIR: BOGDANIS G. AGGELOYSIS N.

«PHYSIOLOGY OF ECCENTRIC CONTRACTION»
SMILIOS I., DPSS - DUTH

«TRAINING APPLICATIONS OF ECCENTRIC EXERCISE»
BOGDANIS G., DPSS EKPA

«ECCENTRIC EXERCISE FOR MUSCULOSKELETAL INJURIES PREVENTION»
CHATZINIKOLAOU A., DPSS - DUTH



8-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019
FRIDAY NOVEMBER 8TH 2019

14.30-16.30

ΧΩΡΟΣ: ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΟΡΟΥ ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: DANCE ROOM – DPRESS-DUTH

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «SWISS BALL: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΠΟ ΤΟ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ»*
SEMINAR «SWISS BALL: FROM PILATES TO FUNCTIONAL EXERCISE»

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙ., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
SEMINAR INSTRUCTORS: MALLIOU V., DASKALAKI AIK., DPRESS – DUTH

17.00-18.30

ΧΩΡΟΣ: ΑΙΘΟΥΣΑ 1 ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: ROOM 1 – DPRESS-DUTH

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ (ΘΕΩΡΙΑ)»*
SEMINAR «AQUATIC FUNCTIONAL EXERCISE PROGRAMS (THEORY)»

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ,
SEMINAR INSTRUCTOR: GIOFTSIDOU A., DPRESS – DUTH,

ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019
SATURDAY NOVEMBER 9TH 2019

15.00-16.30

ΧΩΡΟΣ: ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: SWIMMING POOL – DPRESS-DUTH

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ (ΠΡΑΞΗ)»*
SEMINAR «AQUATIC FUNCTIONAL EXERCISE PROGRAMS (PRACTICE)»

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ,
SEMINAR INSTRUCTOR: GIOFTSIDOU A., DPRESS – DUTH,



8-9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

**ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019
SUNDAY NOVEMBER 10TH 2019**

10.00-12.00

**ΧΩΡΟΣ: ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΟΡΟΥ - ΑΙΘΡΙΟ ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: DANCE ROOM – DPRESS-DUTH**

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΜΙΚΡΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ (MAGIC CIRCLE & MINI BALL):
ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ»***

**SEMINAR «SMALL EQUIPMENT EXERCISE PROGRAMS (MAGIC CIRCLE & MINI BALL): THEORY AND
PRACTICE»**

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙ., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
SEMINAR INSTRUCTORS: MALLIOU V., DASKALAKI AIK., DPRESS – DUTH

12.00-15.00

**ΧΩΡΟΣ: ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: DPRESS - DUTH**

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «FIFA 11+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ»*
SEMINAR «FIFA 11+ INJURIES PREVENTION PROGRAM IN FOOTBALL»

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ,
SEMINAR INSTRUCTORS: GIOFTSIDOU A., MALLIOU V., DPRESS – DUTH,

***ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΕΝΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ, ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ
ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «FIFA 11+» ΔΩΡΕΑΝ.**

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – E-POSTER

EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL SKILLS IN WHEELCHAIR FOIL FENCERS ATHLETES PARTICIPATING IN THE PANGEHELLENIC CHAMPIONSHIP

Kagiaoglou A., Malliou P., Rokka S., Gioftsidou A., Beneka A., Kagiaoglou Ath.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

Καγιάογλου Α., Μάλλιου Π., Ρόκκα Σ, Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α, Καγιάογλου Αθ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: της εργασίας, ήταν η εξέταση των ψυχολογικών δεξιοτήτων αθλητών με κινητική αναπηρία στο άθλημα της ξιφασκίας με αμαξίδιο και η διερεύνηση τυχόν διαφορών ως προς το φύλο, την αγωνιστική εμπειρία και τη συχνότητα προπονήσεων την εβδομάδα. ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 9 αθλητές με κινητική αναπηρία (5 άνδρες & 4 γυναίκες) όλοι μέλη εθνικής ομάδας, με μέσο όρο ηλικίας $32 \pm 6,47$ έτη και χρόνια συμμετοχής σε αγώνες $11 \pm 3,66$ χρόνια, που συμμετείχαν στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ξιφασκίας με αμαξίδιο που διεξήχθη στην Αθήνα το 2019. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα ACSI-28 (Smith et al., 1995) τροποποιημένη για τον ελληνικό πληθυσμό από τους Γούδα και συνεργάτες (1996), με 28 θέματα σε επτά παράγοντες: αντιμετώπιση δυσκολιών, μεγιστοποίηση απόδοσης σε πίεση, καθορισμός στόχων, αυτοσυγκέντρωση, απαλλαγή από ανησυχίες, αυτοπεποίθηση και συμμόρφωση με τον προπονητή. Οι απαντήσεις δίνονταν σε ββάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=ποτέ έως το 6=πάντα. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν εθελοντικά από τους αθλητές κατά τη διάρκεια των προπονήσεων την εβδομάδα έναρξης των αγώνων. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: από την ανάλυση αξιοπιστίας όλοι οι παράγοντες παρουσίασαν ικανοποιητικό βαθμό εσωτερικής συνοχής (α Cronbach από .76 έως .89). Από τις αναλύσεις διακύμανσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ως προς την αγωνιστική εμπειρία στην αντιμετώπιση δυσκολιών και την αυτοπεποίθηση και ως προς τη συχνότητα προπόνησης την εβδομάδα στην κορύφωση απόδοσης, απαλλαγή από ανησυχίες και συμμόρφωση με τον προπονητή. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι οι αθλητές με κινητική αναπηρία υψηλού επιπέδου στην ξιφασκία με αμαξίδιο έχουν ανεπτυγμένες τις ψυχολογικές τους δεξιότητες σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, οι αθλητές με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία και περισσότερες ώρες προπόνησης την εβδομάδα παρουσίασαν καλύτερες ψυχολογικές δεξιότητες. Η συστηματική συμμετοχή στην προπόνηση και σε αγώνες για την απόκτηση αγωνιστικής εμπειρίας, συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη ψυχολογικών δεξιοτήτων των αθλητών με κινητικά προβλήματα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: ψυχολογικές δεξιότητες, εμπειρία, συχνότητα προπόνησης, αθλητές ξιφασκίας με αμαξίδιο.

ENERGY CONDITION OF WHEELCHAIRBASKETBALL PLAYERS.

Giannaki I., Stampoulis T., Avloniti A., Chatzinikolaou A., Kambas A.

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

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

Γιαννάκη Η., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α., Καμπάς Α.

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

llektra_94@yahoo.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Τα άτομα με κινητική αναπηρία κινδυνεύουν από την ανάπτυξη καρδιαγγειακών και άλλων νοσημάτων, γι' αυτό κι είναι ζητούμενο η αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας ή η ενθάρρυνσή τους για συμμετοχή στα αθλήματα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την οστική πυκνότητα και το ενεργειακό προφίλ αθλητών καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο. **ΥΛΙΚΟ ΜΕΘΟΔΟΣ:** Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν 10 αθλητές καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο, ηλικία 31-52 ετών. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια ενός αγωνιστικού μικρόκυκλου στον οποίο περιλαμβάνονταν 3 προπονήσεις κι ένα αγώνας. Οι μεταβλητές που αξιολογήθηκαν ήταν ο βασικός μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας, η διατροφή τους μέσω διατροφικών ανακλήσεων και η αξιολόγηση της οστικής πυκνότητας ολόκληρου του σώματος μέσω οστεοπυκνόμετρο διπλής απορροφησιομετρίας ακτίνων Χ (DXA, DPX pro Lunar General Electric). **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι αθλητές καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο είχαν κατά μέσο όρο ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη 1576.64 ± 32.4 kcal, υδατανθράκων 154.65 ± 4.5 g, πρωτεϊνών 66.94 ± 3.8 g και λιπών 142.64 ± 5.9 g. Η λιπώδης μάζα των αθλητών ήταν 30.2 ± 2.3 kg, η οστική περιεκτικότητα σε μέταλλα (BMC) ήταν 3266.33 ± 142.6 g και η μέση οστική πυκνότητα (BMD) 1.25 ± 0.3 g/cm². Τέλος, ο βασικός μεταβολικός ρυθμός ηρεμίας ήταν 1773 ± 29 kcal. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η συμμετοχή στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο προκαλεί αύξηση της ενεργειακής δαπάνης συμβάλλοντας ενδεχομένως στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων των ατόμων με αναπηρία.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο, κινητική αναπηρία, ενεργειακή κατάσταση

RECORDING AND EVALUATION OF SPORTS INJURIES IN ELITE WHEELCHAIR FENCING ATHLETES

Kagiaoglou A., Malliou P., Gioftsidou A., Beneka A., Rokka S., Kagiaoglou Ath.

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

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΕΛΙΤ ΑΘΛΗΤΕΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ

Καγιάογλου Α., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α, Ρόκκα Σ, Καγιάογλου Αθ.

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

ΣΚΟΠΟΣ: της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τη συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών, τον τύπο, τη σοβαρότητα και τους αιτιολογικούς παράγοντες πρόκλησης, σε αθλητές με κινητική αναπηρία στο άθλημα της ξιφασκίας με αμαξίδιο. **ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ:** Στην έρευνα συμμετείχαν 9 αθλητές ξιφασκίας (5 άνδρες & 4 γυναίκες) με κινητική αναπηρία, με μέσο όρο ηλικίας $32 \pm 6,47$ έτη και εμπειρία συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες $11 \pm 3,66$ χρόνια. Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Malliou και συνεργάτες (2007), για την καταγραφή και διερεύνηση των τραυματισμών. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στους αθλητές κατά την εβδομάδα διεξαγωγής των αγώνων. Η συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου ήταν εθελοντική και οι συμμετέχοντες κατέγραφαν τους πλέον σημαντικούς τραυματισμούς κατά τη διάρκεια των 12 τελευταίων μηνών. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας, προέκυψε ότι οκτώ στους δέκα αθλητές του δείγματος αντιμετώπισαν σοβαρούς τραυματισμούς, με την πλειονότητα να είναι τραυματισμοί υπέρχρησης και ένα μικρό ποσοστό οξείας. Η πλέον συχνά τραυματιζόμενη ανατομική περιοχή ήταν τα άνω άκρα, ο ώμος και ο αγκώνας και με μικρότερη αναλογία η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και ο καρπός. Οι σημαντικότεροι αιτιολογικοί παράγοντες που αναφέρθηκαν σύμφωνα με την προσωπική άποψη των αθλητών, ήταν η ελλιπής προθέρμανση και οι διατάσεις, η εσφαλμένη τεχνική και η κακή φυσική κατάσταση, η κακή υλικοτεχνική υποδομή, άμεση σύγκρουση με κάποιο αντικείμενο και ο εξοπλισμός (ένδυση, ποιότητα ξιφών). **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε συμφωνία με ανάλογες έρευνες που υποστήριξαν ότι οι αθλητές σε αμαξίδιο εμφανίζουν τραυματισμούς στο επάνω μέρος του σώματος και αναμένεται να συμβάλλουν στον εμπλουτισμό των γνώσεων σχετικά με τις κακώσεις αθλητών με κινητική αναπηρία στο άθλημα της ξιφασκίας, στη δημιουργία αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης ώστε αυτοί να διατηρηθούν υγιείς και να παραμείνουν ενεργοί στο χώρο του αθλητισμού για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Αθλητικές κακώσεις, εξωγενείς παράγοντες τραυματισμού, αθλητές ξιφασκίας σε αμαξίδιο, πρόληψη

THE EFFECT OF SPORT PARTICIPATION ON BONE DENSITY AND BODY COMPOSITION IN BOYS 11-14 YEARS OLD.

Bourlorkas T., Stampoulis T., Avloniti A., Kampas A., Fatouros I., Chatzinikolaou A.

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

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΓΟΡΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 11-14 ΕΤΩΝ.

Μπουρλώκας Θ., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.

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

tbourlorkas6@gmail.com

ΣΚΟΠΟΣ: Η οστεοπόρωση είναι μία πάθηση η οποία αφορά ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Ωστόσο, είναι αποδεδειγμένο πως αυξημένη οστική πυκνότητα στην παιδική και εφηβική ηλικία μπορεί να αποτελέσει ανασταλτικό παράγοντα εμφάνισης της νόσου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι επιδράσεις που προκαλούνται στα οστά, συγκρίνοντας παιδιά ηλικίας 11 έως 14 ετών που συμμετέχουν σε τρία διαφορετικά αθλήματα. **ΥΛΙΚΟ- ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα αποτέλεσαν 54 υγιή παιδιά τα οποία συμμετείχαν στα αθλήματα: ποδόσφαιρο (n=33), κολύμβηση (n=12) και Tae Kwon Do (n=9), τα οποία αξιολογήθηκαν ως προς τη σύσταση σώματος και την ολική οστική πυκνότητα σε εξοπλισμό διπλής αποροφησιομετρίας ακτινών Χ (DXA). **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε πως υπήρξε αυξημένη οστική πυκνότητα στα παιδιά που συμμετείχαν στο ποδόσφαιρο και στο Tae Kwon Do ενώ τα παιδιά της κολύμβησης παρουσίασαν οστική πυκνότητα στα χαμηλότερα φυσιολογικά όρια για την ηλικία τους. Τα παιδιά που συμμετείχαν στο ποδόσφαιρο και την κολύμβηση παρουσίασαν χαμηλά επίπεδα σωματικού λίπους ενώ τα παιδιά του Tae Kwon Do αυξημένα σε σύγκριση με τα δύο άλλα αθλήματα. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η συμμετοχή παιδιών ηλικίας 11-14 ετών στα αθλήματα του ποδοσφαίρου και του Tae Kwon Do επιφέρει αυξημένη οστική πυκνότητα. Τα παιδιά που συμμετέχουν στην κολύμβηση ενδεχομένως να επωφελούνταν από ξηρή προπόνηση 2-3 φορές την εβδομάδα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:, οστική πυκνότητα, παιδική ηλικία, σύσταση σώματος.

THE INTERACTION BETWEEN ISOKINETIC STRENGTH AND VERTICAL JUMP PERFORMANCE IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

Mantzouranis N., Ispyrilidis i., Gioftsidou A., Smilios I., Kiranoudis A.

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

ΣΧΕΣΗ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Μαντζουράνης Ν., Ισπυρλίδης Ι., Γιοφτσίδου Α., Σμήλιος Η., Κυρανούδης Α.

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

nmatzour@phyed.duth.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Η μυϊκή δύναμη είναι σημαντικός παράγοντας αγωνιστικής επιτυχίας σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Η μελέτη αυτή πραγματοποιήθηκε με βάση την ερευνητική υπόθεση της άμεσης σχέσης ανάμεσα στην ισοκινητική δύναμη και την αλτικότητα σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα αποτέλεσαν 23 ποδοσφαιριστές ομάδας Superleague ηλικίας 27.4 ± 4 ετών, σωματικής μάζας 77.9 ± 7.9 kg, αναστήματος 181.6 ± 6.6 cm και σωματικού λίπους 9.4 ± 1.6 %. Αρχικά, πραγματοποιήθηκε αμφίπλευρη ισοκινητική αξιολόγηση με δυναμόμετρο *TUR Isoforce* για την καταγραφή: α) Μέγιστης Δύναμης (ΜΔ), β) Εκρηκτικής Δύναμης (ΕΔ) των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών του ισχίου στις γωνιακές ταχύτητες των $60^\circ/\text{sec}$ και $180^\circ/\text{sec}$ αντίστοιχα και γ) των διαφορών της ισοκινητικής δύναμης δεξιού/αριστερού ποδιού των ποδοσφαιριστών. Επίσης, στο δείγμα μελέτης έγινε αξιολόγηση του κάθετου άλματος (Squat Jump & Counter Movement Jump) με τη χρήση του *Optojump*. Το σύνολο των μετρήσεων πραγματοποιήθηκαν στην έναρξη της καλοκαιρινής προετοιμασίας της ομάδας. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Για την αξιολόγηση της ισοκινητικής δύναμης ανά μυϊκή ομάδα εφαρμόστηκε *t-test (paired samples)*. Η ανάλυση *Pearson's* κατέγραψε την αλληλεπίδραση της Μέγιστης και Εκρηκτικής δύναμης με τις μετρήσεις του κάθετου άλματος των ποδοσφαιριστών. Η ανάλυση διακύμανσης (*MANOVA*) αξιολόγησε τις αλληλοσυσχετίσεις της ισοκινητικής δύναμης και αλτικότητας σε σχέση με τη θέση του ποδοσφαιριστή (τερμ-αμυντ-μέσοι-επιθ). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Σημαντικά υψηλότερη μέγιστη ισοκινητική δύναμη καταγράφηκε στον αριστερό σε σχέση με τον δεξιό τετρακέφαλο των ποδοσφαιριστών, [142.6 ± 18.5 vs 135.9 ± 19.5 Nm, $t_{(1,22)} = -2.9$, $p < 0.05$]. Οι μέσες διαφορές της ισοκινητικής δύναμης μεταξύ δεξιού/αριστερού ποδιού των ποδοσφαιριστών καταγράφηκαν κάτω του 10% και όχι στατιστικά σημαντικές. Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε θετική γραμμικότητα ανάμεσα στην Εκρηκτική Δύναμη των εκτεινόντων μυών του ισχίου (αμφίπλευρα) τόσο με το Squat Jump ($r = 0.58$, $p < 0.05$) όσο και με το Counter Movement Jump ($r = 0.57$, $p < 0.05$). Συμπερασματικά, η άμεση συσχέτιση της ισοκινητικής δύναμης με την αλτικότητα που επιβεβαίωσε η μελέτη αυτή, μπορεί να προσφέρει χρήσιμες προπονητικές πληροφορίες για τον σχεδιασμό προγραμμάτων ανάπτυξης μυϊκής δύναμης σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: ποδόσφαιρο, μυϊκή δύναμη, τακτική, αγώνας

EVALUATION OF DELAYED ONSET OF MUSCLE SORENESS AFTER A BASKETBALL MATCH IN ADOLESCENT ATHLETES

Retzepis N., Stampoulis T., Pantazis D., Avloniti A., Kampas A., Fatouros I., Chatzinikolaou A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S
University of Thessaly

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΑΣΗΣΙΟΓΕΝΟΥΣ ΜΥΪΚΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Ρετζέπης Ν., Σταμπουλής Θ., Πανταζής Δ., Αυλωνίτη Α., Καμπάς Α., Φατούρος Ι., Χατζηνικολάου Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
nretzteffa@gmail.com

ΣΚΟΠΟΣ: Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα εκτέλεσης πολλαπλών σπριντ, το οποίο εμπεριέχει περιόδους εκτέλεσης κινήσεων υψηλής έντασης με ενδιάμεσες δραστηριότητες χαμηλής έντασης και ενεργητική ή παθητική αποκατάσταση. Η συμμετοχή σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης ενηλίκων προκαλεί παροδική μείωση της απόδοσης και ανάπτυξη ασκησιογενούς φλεγμονή. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει δείκτες ασκησιογενούς μυϊκού τραυματισμού μετά από έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης σε έφηβους αθλητές καλαθοσφαίρισης. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ:** Στη μελέτη συμμετείχαν 12 έφηβοι αθλητές καλαθοσφαίρισης. Οι αθλητές συμμετείχαν στη συνθήκη ελέγχου (έκαναν μόνο προπονήσεις για τέσσερις ημέρες) και στην πειραματική συνθήκη που συμμετείχαν επιπρόσθετα σε έναν αγώνα. Οι μετρήσεις που χρησιμοποιήθηκαν ήταν οι περιφέρειες του μηρού, η γωνιομέτρηση γόνατος και η αίσθηση του μυϊκού πόνου. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως ένας αγώνας καλαθοσφαίρισης, με χρόνο συμμετοχής άνω των 30 λεπτών, προκάλεσε τη μείωση στην κάμψη του γόνατος κατά $\approx 7\%$, την αύξηση στην περιφέρεια του μηρού. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκε μεταβολή στην αίσθηση του μυϊκού πόνου. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η συμμετοχή σε έναν αγώνα καλαθοσφαίρισης προκάλεσε μέτρια και παροδική μείωση στην κινητικότητα της άρθρωσης του γόνατος και αύξηση στην περιφέρεια του μηρού. Ενδεχομένως να αναπτύχθηκε μέτριας έντασης ασκησιογενής φλεγμονή. Περισσότερη έρευνα απαιτείται για την επίδραση μίας τέτοιας δραστηριότητας στον ασκησιογενή μυϊκό τραυματισμό με βάση βιοχημικούς δείκτες και σε άλλες παραμέτρους απόδοσης.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: απόδοση, αγώνας, ασκησιογενής φλεγμονή, καλαθοσφαίριση

MONITORING OF TRAINING LOAD DURING ON-FIELD REHABILITATION AFTER MEDIAL COLLATERAL LIGAMENT INJURY: A CASE STUDY

Arsenis S., Gioftsidou A., Ispyrilidis I., Malliou P., Beneka A., Godolias G.

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

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΤΟΥ ΕΣΩ ΠΛΑΓΙΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ: ΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Αρσένης Σ., Γιοφτσίδου Α., Ισπυρλίδης Ι., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γκοδόλιας Γ.

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

sarsenis@phyed.duth.gr, sotarsenis@gmail.com

ΣΚΟΠΟΣ: Ο τραυματισμός του έσω πλάγιου συνδέσμου (MCL) του γόνατος είναι ένας από τους συνηθέστερους τραυματισμούς κατά τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Ειδικότερα, κατά την συμμετοχή σε αθλήματα επαφής, όπως είναι το ποδόσφαιρο, ο κίνδυνος ενός τέτοιου τραυματισμού είναι αυξημένος. Ο τραυματισμός του MCL μπορεί να εμφανιστεί ύστερα από άμεσο χτύπημα στην έξω επιφάνεια ενός σταθερού γόνατος, κατά την εκτέλεση αιφνίδιων αλλαγών κατεύθυνσης ή της άμεσης πλήξης του συνδέσμου. Όταν οι δυνάμεις που θα εφαρμοστούν στο γόνατο είναι μεγαλύτερες από όσο μπορεί να αντέξει ο σύνδεσμος, τότε υπάρχει ο τραυματισμός του. Οι τραυματισμοί του MCL ταξινομούνται σε τρεις βαθμούς ανάλογα το μέγεθος του προβλήματος. **ΜΕΘΟΔΟΣ:** Για τις ανάγκες της παρούσης μελέτης παρουσιάζεται η περίπτωση ενός επαγγελματία ποδοσφαιριστή, κατά την διάρκεια της αποκατάστασης στο γήπεδο ύστερα από ρήξη δευτέρου βαθμού του MCL του γόνατος. Κατά την διάρκεια της αποκατάστασης καταγράφηκε ο εβδομαδιαίος όγκος προπόνησης μέσω συστήματος εντοπισμού θέσης (GPS). Πιο αναλυτικά, καταγράφηκε η συνολική απόσταση, η συνολική απόσταση με υψηλή ταχύτητα, ο αριθμός των ταχυτήτων και των αλλαγών κατεύθυνσης, καθώς επίσης και η καρδιακή συχνότητα. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Ο ποδοσφαιριστής ήταν σε θέση να συμμετέχει στην προπόνηση της ομάδας κατά την 28η ημέρα, χωρίς πόνους, με πλήρη εύρος κίνησης της άρθρωσης του γόνατος και θετική ολοκλήρωση όλων των λειτουργικών δοκιμασιών. Ο αθλητής έλαβε μέρος σε αγώνα πρωταθλήματος την 35η ημέρα χωρίς συμπτώματα. Δεν παρατηρήθηκαν περαιτέρω συμπτώματα ή υποτροπή κατά την παρακολούθηση του ποδοσφαιριστή 3 μήνες μετά την επανένταξή του με την ομάδα. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η έγκαιρη επανένταξη στην προπόνηση και στον αγώνα μετά από τραυματισμό αυξάνει τον κίνδυνο επανατραυματισμού. Η ποσοτικοποίηση και η παρακολούθηση του φορτίου προπόνησης είναι καθοριστικής σημασίας για την ορθή επανένταξη του αθλητή στην ομάδα και την μείωση του κινδύνου υποτροπής. Τα συστήματα GPS μπορούν να παρέχουν σημαντικά στοιχεία στους ειδικούς της αποκατάστασης κατά την αποκατάσταση στο γήπεδο.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: ποδόσφαιρο, τραυματισμός, έσω πλάγιος σύνδεσμος, απόσταση, ταχύτητα, καρδιακή συχνότητα.

THE VARIABILITY OF ISOKINETIC STRENGTH BETWEEN PROFESSIONAL AND AMATEUR SOCCER LEAGUE

Mantzouranis N., Kendristaki N., Gioftsidou A., Ispyrilidis I., Malliou P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΜΕΤΑΒΛΗΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΣΤΟ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Μαντζουράνης Ν., Κενδριστάκη Ν., Γιοφτσίδου Α., Ισπυρλίδης Ι., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
nmatzour@phyed.duth.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Η ισοκινητική αξιολόγηση είναι μια ιδιαίτερα σημαντική μέτρηση που είναι απαραίτητο να γίνεται τόσο στο επαγγελματικό όσο και στο ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο. Η μελέτη αυτή πραγματοποιήθηκε με βάση την ερευνητική υπόθεση ότι η ισοκινητική δύναμη διαφοροποιείται σημαντικά από επαγγελματίες σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Αξιολογήθηκαν διαφορετικοί ποδοσφαιριστές που αποτέλεσαν μέλη της ίδιας ομάδας από τη *Superleague* (N=23), τη *Football league* (N=22) και το Ερασιτεχνικό πρωτάθλημα (N=16). Η αμφίπλευρη ισοκινητική αξιολόγηση έγινε στο σύνολο των ποδοσφαιριστών με την έναρξη της καλοκαιρινής προετοιμασίας τους και στο ίδιο δυναμόμετρο (*TUR Isoforce Isokinetic System*). Καταγράφηκε η Μέγιστη Δύναμη (ΜΔ) και η Εκρηκτική Δύναμη (ΕΔ) των καμπτήρων (οπίσθιοι μηριαίοι) και εκτεινόντων του ισχίου (τετρακέφαλος) στις γωνιακές ταχύτητες των 60°/sec και 180°/sec αντίστοιχα, ενώ υπολογίστηκαν και οι διαφορές της ισοκινητικής δύναμης μεταξύ του δεξιού και αριστερού ποδιού των ποδοσφαιριστών. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) και η πολλαπλή σύγκριση του *Bonferroni* (*post hoc*) αξιολόγησε τις μέσες τιμές της ισοκινητικής δύναμης των ποδοσφαιριστών ως προς τον παράγοντα αγωνιστική κατηγορία. Από τα αποτελέσματα καταγράφηκε σημαντικά υψηλότερη ΜΔ και ΕΔ τόσο στον τετρακέφαλο όσο και στους οπίσθιους μηριαίους των ερασιτεχνών έναντι του συνόλου των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών που αξιολογήθηκαν στην παρούσα μελέτη. Αντίθετα, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα ελλείμματα των καμπτήρων και εκτεινόντων του ισχίου ανάμεσα στο δεξί και αριστερό πόδι τόσο στους ερασιτέχνες όσο και στους ποδοσφαιριστές που αγωνίζονταν στη *Football league* και τη *Superleague*. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Το εύρημα της μελέτης αυτής δεν επιβεβαίωσε την αρχική ερευνητική υπόθεση και βρίσκεται σε αντίθεση με τη βιβλιογραφία που έχει καταγράψει ότι η προπόνηση δύναμης διαφοροποιεί τους επαγγελματίες από τους ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές. Πιθανά οι χρονίζουσες μυοσκελετικές κακώσεις των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών να εμπόδισαν την επίτευξη ισοκινητικής δύναμης υψηλότερης των ερασιτεχνών που αξιολογήθηκαν στη μελέτη αυτή.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: ερασιτεχνικό ποδόσφαιρο, ισοκινητική δύναμη, μυϊκές κακώσεις

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

PHYSICAL DEMANDS OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS WHO PLAY DIFFERENT POSITIONS. A COMPARISON BETWEEN OFFICIAL MATCHES AND COMPETITIVE MICROCYCLES.

Ispyrliadis I., Gourgoulis V., Mantzouranis N., Mitrotasios M., Kyranoudis A., Kasambalis A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΘΕΣΕΩΝ. ΜΙΑ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΙΣΗΜΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΩΝ.

Ispyrliadis I., Γούργουλης Β., Μαντζουράνης Ν., Μητροτάσιος Μ., Κυρανούδης Α., Κασάμπαλης Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
iispyrli@pyhyed.duth.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Η μέτρηση της έντασης και της επιβάρυνσης τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα μπορεί να αξιολογηθεί δια μέσου των διανυόμενων αποστάσεων στις διάφορες ζώνες ταχύτητας. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να συγκρίνει τις απαιτήσεις φυσικής κατάστασης μεταξύ επίσημων αγώνων και αγωνιστικών Μικρόκυκλων. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα αποτέλεσαν 10 ποδοσφαιριστές της Superliga2 ηλικίας 26 ± 4.6 ετών, σωματικής μάζας 77.4 ± 6.96 kg, αναστήματος 1.81 ± 0.05 cm και σωματικού λίπους 8.7 ± 1.51 %. Η μέτρηση των διανυόμενων αποστάσεων έγινε με την χρήση GPS του συστήματος Polar Pro System για ένα διάστημα 6 εβδομάδων. Καταγράφηκαν τα μέτρα που διένυσαν οι παίκτες με ταχύτητες 0-7.99km/h, 8-14.39 km/h, 14.4km/h, 19.8-24.99km/h και >25km/h και έγινε σύγκριση των τιμών προπόνησης και αγώνα ανάλογα με την θέση των παικτών καθώς και μεταξύ των διαφορετικών θέσεων. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Έγινε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα αγώνα-προπόνηση και τον παράγοντα θέση του παίκτη όπου επαναλαμβανόμενος παράγοντας ήταν ο αγώνας προπόνησης. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** α) Σε όλες τις θέσεις, εκτός από τους σεντερ φορ, η διάρκεια της επιβάρυνσης στη ταχύτητα 0-7.99 km/h ήταν σημαντικά μεγαλύτερη στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, και μεταξύ των θέσεων δεν υπήρχαν διαφορές ούτε στην προπόνηση ($F_{4,40} = 1.480$; $p = 0.226$), ούτε στον αγώνα ($F_{4,40} = 0.778$; $p = 0.546$), β) Οι αποστάσεις που καλύφθηκαν με ταχύτητα 8-14,39 km/h από τους ακραίους επιθετικούς, τους κεντρικούς αμυντικούς και τους σέντερ φορ ήταν σημαντικά μεγαλύτερες στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, ενώ μεταξύ των θέσεων, αν και δεν υπήρχαν διαφορές στην προπόνηση ($F_{4,40} = 1.116$; $p = 0.363$), υπήρχαν σημαντικές διαφορές στον αγώνα ($F_{4,40} = 15,141$; $p = 0.000$), γ) Οι αποστάσεις που καλύφθηκαν με ταχύτητα 14.4 -19.79 km/h από τους Central Defenders και τους Attackers ήταν σημαντικά μεγαλύτερες στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, ενώ μεταξύ των θέσεων, υπήρχαν σημαντικές διαφορές τόσο στην προπόνηση ($F_{4,40} = 3,008$; $p = 0.029$), όσο και στον αγώνα ($F_{4,40} = 9,526$; $p = 0.000$), δ) Δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στις αποστάσεις που καλύφθηκαν με ταχύτητα 19.8 -24.99 km/h στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, ενώ μεταξύ των θέσεων υπήρχαν σημαντικές διαφορές τόσο στην προπόνηση ($F_{4,40} = 4.669$; $p = 0.003$), όσο και στον αγώνα ($F_{4,40} = 4.690$; $p = 0.003$), ε) Δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές στις αποστάσεις που καλύφθηκαν με ταχύτητα > 25 km/h στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, ενώ μεταξύ των θέσεων υπήρχαν σημαντικές διαφορές τόσο στην προπόνηση ($F_{4,40} = 4.536$; $p = 0.004$), όσο και στον αγώνα ($F_{4,40} = 4.714$; $p = 0.003$).

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Διανυόμενες αποστάσεις, ποδόσφαιρο, προπόνηση, αγώνας, μικρόκυκλος.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL STATUS AND BALL POSSESSION DURING A WOMEN SOCCER MATCH. A CASE STUDY

Papadopoulos D.,¹ Reina, M.,² Papadimitriou K.,¹ Kontsantinidou, X.,¹ Ibáñez, S.J.,² García-Rubio, J.²
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.¹

University of Extremadura, G.O.E.R.D, Spain²

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΟΧΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ. ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Παπαδόπουλος Δ.,¹ Reina, M.,² Παπαδημητρίου Κ.,¹ Κωνσταντινίδου Ξ.,¹ Ibáñez, S.J.,² Garcia, J.²
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. ¹

University of Extremadura, G.O.E.R.D, Spain ²

krapadim@phyed.duth.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο να ελέγξει τη σχέση μεταξύ του χρόνου συμμετοχής, τις αποστάσεις που διανύθηκαν και των παραμέτρων κατοχής της μπάλας κατά τη διάρκεια του αγώνα. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα αποτέλεσαν τρεις παίκτριες (δύο επιθετικές και μία κεντρική παίκτρια) και ένας αγώνας Ισπανικής ομάδας ποδοσφαίρου γυναικών (Β' Κατηγορία). Οι παράμετροι που επιλέχτηκαν ήταν: α) η απόσταση σε μέτρα που διανύει η κάθε παίκτρια κατά τη διάρκεια του αγώνα, β) η αυξομείωση της ταχύτητας και γ) τα σπριντ. Το όργανο αξιολόγησης ήταν WIMUPRO (GPS SYSTEM). Η αγωνιστική ενέργεια που επιλέχτηκε ήταν η κατοχή της μπάλας και το σχήμα ανάλυσης περιελάμβανε τις παραμέτρους: α) παίκτρια, β) διάρκεια κατοχής, δ) κατάληξη θετική κατοχής, ε) κατάληξη αρνητικής κατοχής, ζ) αιτία αρνητικής κατοχής. Η μαγνητοσκόπηση του αγώνα έγινε με κάμερα και η συλλογή των δεδομένων μέσω του λογισμικού Sportscout. Η στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ανάλυση συχνοτήτων. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Από τον συσχετισμό των παραπάνω παραμέτρων, διαπιστώθηκε ότι ο αριθμός των κατοχών της μπάλας ήταν αντίστοιχος του χρόνου συμμετοχής των παικτριών στον αγώνα. Αντίθετα, οι παίκτριες που είχαν σχεδόν το ίδιο ποσοστό κατοχών (Right Winger και Attacking Midfielder), είχαν διαφορετικό σκορ στην απόσταση που διάνυσε η κάθε μία, όπου αυτή με το μικρότερο σκορ (Right Winger) είχε τις περισσότερες κατοχές πιθανά λόγω της θέσης της. Επίσης η παίκτρια με τον λιγότερο χρόνο συμμετοχής (Right Winger) φάνηκε να έχανε την μπάλα κυρίως από προσωπικά λάθη αλλά και μερικές φορές από την έλλειψη υποστήριξης από τις συμπαίκτριες της. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Ο συσχετισμός των παραπάνω παραμέτρων μπορεί να προσδιορίσει καλύτερα τη δυναμική μιας παίκτριας, να εντοπίσει καλύτερα τα αδύνατα σημεία της αλλά και την πραγματική προσφορά της στον αγώνα. Επίσης η παραπάνω μέθοδος μπορεί να δώσει κοινό αποτέλεσμα ώστε ο προπονητής να πάρει όσο το δυνατό καλύτερη ανατροφοδότηση για την απόδοση των παικτριών του.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: νέες τεχνολογίες, βιντεο-ανάλυση.

MONITORING AND EVALUATION OF COMPETITION IN FEMALE SOCCER THROUGH TRACKING DEVICES AND VIDEO ANALYSIS

Reina, M.,¹ Papadopoulos D.,² García-Rubio, J.,¹ Ibáñez, S.J.,¹ Papadimitriou K.²

University of Extremadura, G.O.E.R.D,¹

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΡΙΟΥ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΒΙΝΤΕΟ

Reina, M.,¹ Παπαδόπουλος Δ.,² García-Rubio J.,¹ Ibáñez S.J.,¹ Παπαδημητρίου Κ.²

University of Extremadura, G.O.E.R.D,¹

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.²

mreinarom@gmail.com

AIM: The aim of this study was to characterize the elite women's soccer competition in order to obtain performance profiles that help training through the analysis of external load and tactical demands. **METHODS:** A total of 19 Spanish professional soccer players who played two competitions matches in the second national league participated in this study. Two ways of analysis were carried out: A) Analysis of load demands by tracking devices. Each player was equipped with a WIMUPRO™ inertial device that was turned on and placed in a specific custom-made vest fitted tightly onto the back of the upper torso, as is typically used in games; and B) Analysis of tactical demands through recording of the match and the Sportscout video analysis software. The load variables analysed were: total distance covered, explosive distance, number of accelerations and decelerations, number of sprints and player load. The variables of video analysis were: Attacks, Outcome of completed attacks, time period of the attacking play, starting phase of the attacking, zone of the attacking play. **RESULTS:** The players performed a distance of 10000 meters per game but, only 8% perform explosively (<15 km/h). An average of 90 accelerations and 93 decelerations per game were made. The players performed an average of 17 sprints per game, where the strikers made the largest number of them ($p<.005$). Substitute players show a player load value per minute higher than the rest ($p<.005$). A total of 120 attacks were analysed, of which only 28.3% were completed, and the most propitious phase to carry out attacks was between the 75-90 minute. To start the attack, the most repeated action was set plays and the most used area was the middle. To finalize the attacks, the most recurrent area was inside the penalty box (73.3%). **CONCLUSIONS:** Our results give further knowledge on how game performance may directly support the design of individual training. Competitive load analysis will allow us to prevent injuries and increase performance. Meanwhile, tactical analysis allows us to better understand the competition.

KEYWORDS: soccer, demands, tactical, load, female

OFFENSIVE AND DEFENSIVE PERFORMANCE IN CORNER KICKS: DIFFERENCES BETWEEN SUCCESSFUL AND UNSUCCESSFUL FOOTBALL TEAMS IN THE 2018 WORLD CUP

Armatas V.¹, Mitrotasios M.¹, Christofilakis O.¹, Konstantinidou X.², Rotskas G.¹, Ispirlidis I.²
National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.¹
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΑ ΚΟΡΝΕΡ: ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ 2018

Αρματάς Β.¹, Μητροτάσιος Μ.¹, Χριστοφιλάκης Ο.¹, Κωνσταντινίδου Ξ.², Ρότσκας Γ.¹, Ισπυρλίδης Ι.²
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.¹
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.²
micmit@phed.uoa.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Έχει παρατηρηθεί ότι οι στατικές φάσεις αντιστοιχούν στο 25-35% των συνολικών τερμάτων, ενώ παρέχουν 1.8% πιθανότητα επίτευξης τέρματος σε σύγκριση με 1.1% μέσα από παιχνίδι. Το γωνιαίο λάκτισμα (κόρνερ) εμφανίζεται κατά μέσο όρο 10 φορές σε έναν αγώνα και έχει 2.1% πιθανότητες επίτευξης τέρματος, υψηλότερη σε σύγκριση με όλες τις άλλες στατικές φάσεις. Σκοπός της μελέτης ήταν η τεχνικοτακτική ανάλυση των κόρνερ του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2018 και η σύγκριση μεταξύ των επιτυχημένων (ΕΠ) ομάδων (πρόκριση στους 16) και αποτυχημένων (ΑΠ) ομάδων (αποκλισμός από τους 16). ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ: 374 κόρνερ από 48 αγώνες ομίλων του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2018 (ΠΚ) αναλύθηκαν μέσω του λογισμικού βιντεοανάλυσης Lince. Καταγράφηκαν επτά τεχνικοτακτικοί δείκτες: πρόκριση ομάδας, χρόνος εκτέλεσης, είδος εκτέλεσης, τρόπος εκτέλεσης, αμυντική τακτική, τρόπος μαρκαρίσματος και τελική ενέργεια. Chi-square test (χ^2) χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των δεικτών απόδοσης. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Συνολικά στη φάση ομίλων επιτεύχθηκαν 19 τέρματα από κόρνερ, τα οποία αντιπροσωπεύουν το 5% των συνολικών εκτελέσεων. Οι ΕΠ ομάδες εμφάνισαν μ.ο. 5,1±3.01 κόρνερ ανά αγώνα, ενώ οι ΑΠ 3,9±3.01. Σε σχέση με τους δείκτες απόδοσης, οι ΕΠ έδειξαν καλύτερη απόδοση έναντι των ΑΠ ομάδων και αναλυτικότερα στον τρόπο άμυνας στο δοκάρι, στο άμεσο τελείωμα, στο τελείωμα στον στόχο και στην επίτευξη τέρματος, χωρίς παρόλα αυτά να υπάρξουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δυο γκρουπ ομάδων. Όσον αφορά την αποτελεσματικότητα, οι ΕΠ ομάδες εμφάνισαν υψηλότερα ποσοστά τελικής ενέργειας (38,9% των κόρνερ), σε σύγκριση με τις ΑΠ (33,7%). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Βρέθηκε ότι οι επιτυχημένες ομάδες υπερείχαν, χωρίς να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές κυρίως στους δείκτες που σχετίζονται άμεσα με την επίτευξη τέρματος. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης θα βοηθήσουν τους προπονητές στο σχεδιασμό και την προπόνηση των κόρνερ τόσο από επιθετική, όσο και αμυντική πλευρά.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: ποδόσφαιρο, στατικές φάσεις, κόρνερ, αποτελεσματικότητα.

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

RECORD AND COMPARISON OF THE ATTACKING ELEMENTS WHICH LED TO A GOAL THE BEST TWO TEAMS OF THE SPANISH SOCCER LEAGUE DURING THE SEASON 2017-2018.

Papadopoulos S.,¹ Papadopoulos D.,¹ Konstantinidou X.,¹ Papadimitriou K.,¹ Pafis G.,¹ Kremyda-Vlachou M.²

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.¹

Institute of Health Informatics, University College London²

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΕ ΓΚΟΛ, ΤΙΣ ΔΥΟ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΙΣΠΑΝΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2017-18.

Παπαδόπουλος Σ.,¹ Παπαδόπουλος Δ.,¹ Κωνσταντινίδου Ξ.,¹ Παπαδημητρίου Κ.,¹ Πάφης Γ.,¹ Κρεμούδα-Βλάχου Μ.²

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.¹

Institute of Health Informatics, University College London²

SavvasPap4@hotmail.com.

ΣΚΟΠΟΣ: Η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο να καταγράψει και να συγκρίνει της επιθετικές ενέργειες, των δύο κορυφαίων ομάδων του Ισπανικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου (2017-18), που οδήγησαν στην επίτευξη τέρματος. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα αποτέλεσαν 157 τέρματα των ομάδων, Barcelona (99) και Atletico (58). Η παρατήρηση έγινε με το λογισμικό Sportscout. Οι παράμετροι του πρωτοκόλλου παρατήρησης ήταν: α) χρονική περίοδος του αγώνα, β) ζώνη έναρξης επίθεσης, γ) είδος επίθεσης, δ) είδος στατικής φάσης, ε) αριθμός μεταβιβάσεων, στ) τρόπος επίτευξης τέρματος, ζ) είδος τελικής ενέργειας, η) ζώνη επίτευξης τέρματος, θ) ζώνη τελικής μεταβίβασης. Η στατιστική επεξεργασία έγινε μέσω της ανάλυσης ελέγχου ομοιογένειας ή ανεξαρτησίας μεταξύ των μεταβλητών (Crosstabs) και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square test. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Οι δύο ομάδες διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους μόνο στον αριθμό των τερμάτων και σε κανένα από τα επιθετικά στοιχεία που παρατηρήθηκαν. Συνολικά και για τις δύο ομάδες διαπιστώθηκε ότι, τα περισσότερα τέρματα σημειώθηκαν μεταξύ 61^{ου} - 75^{ου} λεπτού όπως και μεταξύ 76^{ου} - 90^{ου}. Οι συχνότερες ζώνες έναρξης της επίθεσης ήταν η κεντρική και η επιθετική ζώνη, η πιο συχνή μορφή επίθεσης η οργανωμένη, ο αριθμός των μεταβιβάσεων ήταν από 0-3 και η πιο συχνή σημειωμένη φάση το φάουλ. Επίσης, κατά την επίτευξη των τερμάτων, πιο συχνός ήταν ο συνδυασμός και η πιο συχνή τελική ενέργεια το σουτ. Ακόμη, η πιο συχνή ζώνη της τελευταίας μεταβίβασης ήταν ο χώρος εντός μεγάλης περιοχής αλλά και εκτός μεγάλης περιοχής κεντρικά. Τέλος, η συχνότερη ζώνη επίτευξης τέρματος ήταν ο χώρος εντός της μεγάλης περιοχής. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Οι δύο ομάδες αν και είχαν πολύ μεγάλη διαφορά στα γκολ είχαν παρόμοια συμπεριφορά κατά την επίτευξη τους. Φαίνεται ότι η ομάδα της Barcelona εκτός από τον μεγάλο αριθμό τερμάτων είχε επίσης μεγάλο αριθμό κατοχών-επιθέσεων στη διάθεση της γεγονός που αναδεικνύει τη δυναμική της και την κυριαρχία της στο πρωτάθλημα. **ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** αγωνιστική παρατήρηση, επιθετικές ενέργειες.

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

DIFFERENCES IN THE NUMBER OF ACCELERATIONS AND DECELERATIONS BETWEEN OFFICIAL MATCHES AND MICROCYCLES OF FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT PLAY POSITIONS

Ispyrliidis I., Gourgoulis V., Mitrotasios M., Kyranoudis A., Mantzouranis N.

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

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΤΩΝ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΕΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΩΝ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΘΕΣΕΩΝ

Ισπυρλίδης Ι., Γούργουλης Β., Μητροτάσιος Μ., Κυρανούδης Α., Μαντζουράνης Ν.

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

iispyrli@pyhyed.duth.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να συγκρίνει τον αριθμό των επιταχύνσεων και επιβραδύνσεων ποδοσφαιριστών διαφορετικών θέσεων μεταξύ αγώνων πρωταθλήματος και των Μικρόκυκλων που προηγήθηκαν. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα αποτέλεσαν 10 ποδοσφαιριστές της Superliga2 ηλικίας 26 ± 4.6 ετών, σωματικής μάζας 77.4 ± 6.96 kg, αναστήματος 1.81 ± 0.05 cm και σωματικού λίπους 8.7 ± 1.51 %. Η μέτρηση των επιταχύνσεων και επιβραδύνσεων έγινε με την χρήση GPS του συστήματος Polar Pro System για ένα διάστημα 6 εβδομάδων. Καταγράφηκε ο αριθμός των επιβραδύνσεων καθώς και των επιταχύνσεων και έγινε σύγκριση των τιμών προπόνησης και αγώνα ανάλογα με την θέση των παικτών καθώς και μεταξύ των διαφορετικών θέσεων. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Έγινε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα αγώνα-προπόνηση και τον παράγοντα θέση του παίκτη όπου επαναλαμβανόμενος παράγοντας ήταν ο αγώνας προπόνησης. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: α) ο αριθμός των επιβραδύνσεων και επιταχύνσεων ήταν μεγαλύτερος στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, β) Μεταξύ των θέσεων για τις επιβραδύνσεις : $> -3 \text{ m/sec}^2$ υπήρχαν διαφορές τόσο στην προπόνηση ($F_{4,40} = 7,455$; $p = 0.000$), όσο και στον αγώνα ($F_{4,40} = 14,528$; $p = 0.000$), για τις $-2,99$ έως -2 m/sec^2 δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στην προπόνηση ($F_{4,40} = 1,671$; $p = 0.176$), ενώ αντίθετα υπήρχαν στον αγώνα ($F_{4,40} = 5,380$; $p = 0.001$), για τις $-1,99$ έως -1 m/sec^2 δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στην προπόνηση ($F_{4,40} = 0,991$; $p = 0.424$), ενώ αντίθετα υπήρχαν στον αγώνα ($F_{4,40} = 6.926$; $p = 0.000$) και για τις $< -1 \text{ m/sec}^2$ δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές ούτε στην προπόνηση ($F_{4,40} = 0,923$; $p = 0.460$), ούτε στον αγώνα ($F_{4,40} = 1.161$; $p = 0.342$), γ) Μεταξύ των θέσεων για τις επιταχύνσεις με $< 1 \text{ m/sec}^2$ δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των θέσεων ούτε στην προπόνηση ($F_{4,40} = 0,311$; $p = 0.869$), ούτε στον αγώνα ($F_{4,40} = 0.800$; $p = 0.532$), για τις 1 έως 1.99 m/sec^2 δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στην προπόνηση ($F_{4,40} = 0,880$; $p = 0.484$), ενώ αντίθετα υπήρχαν στον αγώνα ($F_{4,40} = 4,057$; $p = 0.007$), για τις 2 έως 2.99 m/sec^2 δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ούτε στην προπόνηση ($F_{4,40} = 0.871$; $p = 0.490$), ούτε στον αγώνα ($F_{4,40} = 1,717$; $p = 0.165$), για τις $> 3 \text{ m/sec}^2$ υπήρχαν σημαντικές διαφορές στην προπόνηση ($F_{4,40} = 3.959$; $p = 0.008$), ενώ αντίθετα δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές στον αγώνα ($F_{4,40} = 2,194$; $p = 0.087$).

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις, ποδόσφαιρο, προπόνηση, αγώνας.

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

COMPARISON BETWEEN THE TWO FIRST SOCCER TEAMS OF THE ITALIAN SOCCER LEAGUE (2017-18) IN THE ATTACKING PARAMETERS WHICH LED TO SCORE A GOAL

Papadopoulos S.,¹ Papadopoulos D.,¹ Papadimitriou K.,¹ Konstantinidou X.,¹ Pafis G.,¹ Kyriakidou Y.²
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.¹

School of Life Sciences, Translational Physiology Group, University of Westminster, London²

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΟΥ ΙΤΑΛΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ (2017-18) ΣΤΙΣ ΕΠΙΘΕΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΕ ΓΚΟΛ

Παπαδόπουλος Σ.,¹ Παπαδόπουλος Δ.,¹ Παπαδημητρίου Κ.,¹ Κωνσταντινίδου Ξ.,¹ Πάφης Γ.,¹ Κυριακίδου Υ.²

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.¹

School of Life Sciences, Translational Physiology Group, University of Westminster, London²

SavvasPap4@hotmail.com.

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της εργασίας ήταν να συγκρίνει τις δύο κορυφαίες ομάδες του Ιταλικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου (2017-18), στις επιθετικές τους ενέργειες που οδήγησαν σε γκολ.

ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα αποτέλεσαν 163 τέρματα της Juventus(86) και της Napoli(77) από 74 αγώνες. Για την καταγραφή χρησιμοποιήθηκε το λογισμικό Sportscout. Μελετήθηκαν οι παράμετροι: α) χρονική περίοδος αγώνα, β) ζώνη έναρξης επίθεσης, γ) είδος επίθεσης, δ) είδος στατικής φάσης, ε) αριθμός μεταβιβάσεων, στ) τρόπος επίτευξης τέρματος, ζ) είδος τελικής ενέργειας, η) ζώνη επίτευξης τέρματος, θ) ζώνη τελικής μεταβίβασης. Η στατιστική επεξεργασία, έγινε μέσω της ανάλυσης Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square test.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Διαπιστώθηκε ότι, οι δύο ομάδες διέφεραν σημαντικά μεταξύ τους μόνο στο είδος της στατικής φάσης, όπου η Juventus πέτυχε περισσότερα τέρματα από φάουλ ενώ η Napoli από κόρνερ. Επίσης, με οριακή όμως σημαντικότητα, ήταν η διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων στον αριθμό των μεταβιβάσεων και στον τρόπο επίτευξης τέρματος. Ειδικότερα, η Juventus πραγματοποίησε περισσότερο 4-6 μεταβιβάσεις και τα τέρματα από ατομική ενέργεια παίκτη της ήταν περισσότερα από αυτά της Napoli. Η υπόλοιπη, σχεδόν κοινή συμπεριφορά των δύο ομάδων χαρακτηρίστηκε από την επίτευξη τερμάτων κυρίως μεταξύ του 61^{ου} και 75^{ου} λεπτού, την οργανωμένη επίθεση ως το συχνότερο είδος επίθεσης, την επιθετική ζώνη ως συχνότερη ζώνη έναρξης της, τον αριθμό των μεταβιβάσεων από 0-3, το συνδυασμό και το σουτ ως το δημοφιλέστερο τρόπο επίτευξης τέρματος και τελικής ενέργειας αντίστοιχα. Ακόμη, και για τις δύο ομάδες, συχνότερη ζώνη τελικής μεταβίβασης ήταν η εκτός μεγάλης περιοχής κεντρικά και η εντός μεγάλης περιοχής. Τέλος, η συχνότερη περιοχή επίτευξης τέρματος, ήταν η εντός μεγάλης περιοχής. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Το προφίλ των δύο ομάδων ήταν σχεδόν ίδιο κατά την επίτευξη των γκολ και η τελική τους κατάταξη στο πρωτάθλημα να μην επηρεάστηκε από τη διαφορά στα γκολ αλλά ίσως περισσότερο από αμυντικά στοιχεία που μένουν να ερευνηθούν.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: επιθετική τακτική, βίντεο-ανάλυση.

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

INFLUENCE OF MATCH LOCATION ON GOAL SCORING PATTERNS IN CHAMPIONS LEAGUE 2017-18

Armatas V.¹, Mitrotasios M.¹, Konstantinidou X.², Kyranoudis, A.², Gromitsaris C.¹, Tsiligiannis C.¹
National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.¹

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΔΡΑΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΣΤΟ CHAMPIONS LEAGUE 2017-18

Αρματάς Β.¹, Μητροτάσιος Μ.¹, Κωνσταντινίδου Ξ.², Κυρανούδης Α.², Γρομητσάρης Χ.¹,
Τσιλιγιάννης Χ.¹.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.¹

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.²

micmit@phed.uoa.gr

ΣΤΟΧΟΣ: Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανάλυση των τερμάτων που σημειώθηκαν στο Champions League της αγωνιστικής περιόδου 2017-18 και οι πιθανές διαφορές μεταξύ γηπεδούχων και φιλοξενούμενων ομάδων. Η παρούσα ανάλυση θα αναγνωρίσει τους παράγοντες που συμβάλουν στην επίτευξη τερμάτων και θα δώσει κατευθυντήριες οδηγίες στους προπονητές για τη βελτίωση των προπονητικών προγραμμάτων τους. **ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ:** Αναλύθηκαν με το λογισμικό βιντεοανάλυσης Lince όλα τα τέρματα (n=401), τα οποία σημειώθηκαν σε σύνολο 125 αγώνων. Οι τεχνικοτακτικοί δείκτες που καταγράφηκαν ήταν: 1) νικητής του αγώνα, 2) έδρα της παρατηρούμενης ομάδας, 3) χρονική περίοδο, 4) τρόπος επίτευξης τερμάτων, 5) είδος επιθετικού παιχνιδιού, 6) ζώνη τελικής ενέργειας, 7) τεχνική υποδοχής της μπάλας, 8) πίεση των αντιπάλων, 9) αγωνιστική θέση του σκόρερ και 10) ζώνη επίτευξης τερμάτων. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με περιγραφικά στατιστικά, για τη σύγκριση των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε το χ^2 -Test. Η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου αναλυτικής καταγραφής ελέγχθηκε με το δείκτη Cohen's Kappa. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γηπεδούχοι σημείωσαν το 54,1% των συνολικών τερμάτων ενώ οι φιλοξενούμενοι το 45,9%. Επιπλέον, οι γηπεδούχες ομάδες σημείωσαν περισσότερα τέρματα στο 1^ο ημίχρονο (54,9%), μέσα από παιχνίδι (55,2%) και πιο συγκεκριμένα σε οργανωμένη επίθεση (57,4%). Σε σχέση με την ενέργεια που προηγήθηκε, οι γηπεδούχοι εμφάνισαν υψηλότερα ποσοστά στην ατομική ενέργεια, μεσαία (10-20μ) και μεγάλη μεταβίβαση (>20μ) ενώ οι φιλοξενούμενοι σε σέντρα και κεφαλιά. Τα δυο γκρουπ εμφάνισαν παρόμοια ποσοστά σε σχέση με την ενέργεια υποδοχής στην απευθείας εκτέλεση (50,7% vs 49,3%) αλλά οι γηπεδούχοι σκόραραν περισσότερα τέρματα αφού προηγήθηκε υποδοχή (60,3%) και υποδοχή-ντρίμπλα (66,7%). **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορούν να κατευθύνουν την προπονητική διαδικασία για το σχεδιασμό στοχευμένων προπονητικών μονάδων σε σχέση με την προετοιμασία και την εκτέλεση της τελικής ενέργειας καθώς και την αρτιότερη προετοιμασία του αγώνα λαμβάνοντας υπόψη τη δικιά μας ομάδα αλλά και τον αντίπαλο.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: αποτελεσματικότητα, τέρμα, έδρα, champions league.

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

ACTIVITY PROFILE OF ELITE LEVEL U19 FOOTBALL PLAYERS OF GREEK SUPERLEAGUE

Mitrotasios M.¹, Christofilakis O.¹, Ispirilidis I.², Armatas V.¹, Kyranoudis A.²
National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.¹

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΝΕΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΕΛΙΤ Κ19 ΤΗΣ SUPERLEAGUE

Μητροτάσιος Μ.¹, Χριστοφιλάκης Ο.¹, Ισπυρλίδης Γ.², Αρματάς Β.¹, Κυρανούδης Α.²
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.¹

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.²

micmit@phed.uoa.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Η εξαγωγή του προφίλ της αγωνιστικής δραστηριότητας ενεργειών υψηλής έντασης σε ομάδα ελίτ νέων ποδοσφαιριστών με απώτερο στόχο τον σχεδιασμό ποιοτικότερων προπονήσεων υψηλής έντασης. **ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ:** Τα δεδομένα προήλθαν από 10 αγώνες μίας ομάδας ελίτ νέων παικτών, Κ19 της Super League, που αγωνίστηκαν και στα 90 λεπτά των αγώνων. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με σύστημα GPS (Vis Track, Impire). Οι μεταβλητές που εξετάστηκαν ήταν: α) η συνολική καλυπτόμενη απόσταση (m), β) η απόσταση σε ταχύτητα >22,68 km/h, γ) σε γρήγορα τρεξίματα (18,0-22,68 km/h) και δ) ο αριθμός των επιταχύνσεων που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του αγώνα (αύξηση της ταχύτητας για >1,5 sec). Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με περιγραφική στατιστική και ανάλυση ANOVA. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ανά αγωνιστική θέση στη συνολική διανυόμενη απόσταση με τους πλάγιους αμυντικούς και τους μέσους να κυριαρχούν (πλάγιοι αμυντικοί-FB = 9590,50 ± 566,201 m, μέσοι-MF = 9157,74 ± 1412,022 m, πλάγιοι επιθετικοί-FW = 8637,00 ± 1647,570 m, κεντρικοί επιθετικοί-CF = 8404,00 ± 2935,852 m, κεντρικοί αμυντικοί-CB = 8210,56 ± 1151,937 m) (p<0.05) και στην καλυπτόμενη απόσταση σε sprint (CF = 268,70 ± 145,607 m, FW = 255,70 ± 110,027 m, FB = 250,95 ± 117,485 m, CB = 157,50 ± 76,656 m, MF = 146,32 ± 95,235 m) (p<0.001). Αντιθέτως, δεν σημειώθηκε σημαντική διαφορά ανά θέση στις μεταβλητές των γρήγορων τρεξιμάτων (18,0-22,68 km/h), (p>0.10) και των επιταχύνσεων (p>0.10). **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Από τα ευρήματα της μελέτης διαπιστώνεται ότι τις ενέργειες υψηλής έντασης επωμίζονται περισσότερο οι παίκτες της επίθεσης και οι πλάγιοι αμυντικοί. Επομένως, η προπονητική διαδικασία πρέπει να περιέχει ειδικά προπονητικά ερεθίσματα υψηλής έντασης ανάλογα των αγωνιστικών θέσεων.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: προφίλ αγωνιστικής δραστηριότητας, ενέργειες υψηλής έντασης, διανυόμενη απόσταση.

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

HEART RATE RESPONSES OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT PLAY POSITIONS DURING OFFICIAL MATCHES AND COMPETITIVE MICROCYCLES

Ispyrilidis I., Gourgoulis V., Mantzouranis N., Arsenis S., Kasambalis S., Kyranoudis A.

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

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Ισπυρλίδης Ι., Γούργουλης Β., Μαντζουράνης Ν., Αρσένης Σ., Κασάμπαλης Σ., Κυρανούδης Α.

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

iispyrli@pyhyed.duth.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Η καρδιακή συχνότητα (ΚΣ) εκφράζει την εσωτερική επιβάρυνση των ποδοσφαιριστών κατά την εκτέλεση διαφόρων ενεργειών. Σημειωτέον ότι δεν υπάρχει αρκετός αριθμός εργασιών ο οποίος να συγκρίνει την ανταπόκριση της ΚΣ ανάλογα με την θέση των παικτών κατά την διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα αποτέλεσαν 10 ποδοσφαιριστές της Superliga2 ηλικίας 26 ± 4.6 ετών, σωματικής μάζας 77.4 ± 6.96 kg, αναστήματος 1.81 ± 0.05 cm και σωματικού λίπους 8.7 ± 1.51 %. Η μέτρηση της ΚΣ έγινε με την χρήση του συστήματος Polar Pro System για ένα διάστημα 6 εβδομάδων. Καταγράφηκαν τα min που η ΚΣ διακυμάνθηκε στο 50-59.9% ΚΣmax, στο 60-81.99% ΚΣmax, στο 82-94.99% ΚΣmax και στο 95-100% ΚΣmax και έγινε σύγκριση των τιμών προπόνησης και αγώνα ανάλογα με την θέση των παικτών καθώς και μεταξύ των διαφορετικών θέσεων. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Έγινε ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες, τον παράγοντα αγώνα-προπόνηση και τον παράγοντα θέση του παίκτη όπου επαναλαμβανόμενος παράγοντας ήταν ο αγώνας προπόνησης. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** α) Σε όλες τις θέσεις η διάρκεια της επιβάρυνσης στη ζώνη ΚΣ 50-59% ήταν σημαντικά μεγαλύτερη στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, και μεταξύ των θέσεων δεν υπήρχαν διαφορές ούτε στην προπόνηση ($F_{4,40} = 0.653$; $p = 0.628$), ούτε στον αγώνα ($F_{4,40} = 2.227$; $p = 0.083$), β) σε όλες τις θέσεις η διάρκεια της επιβάρυνσης στη ζώνη ΚΣ 60-81.99% ήταν σημαντικά μεγαλύτερη στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, ενώ μεταξύ των θέσεων υπήρχαν διαφορές τόσο στην προπόνηση ($F_{4,40} = 2.809$; $p = 0.038$), όσο και στον αγώνα ($F_{4,40} = 7.352$; $p = 0.000$), γ) σε όλες τις θέσεις η διάρκεια της επιβάρυνσης στη ζώνη ΚΣ 82-89.99% δεν ήταν σημαντικά διαφορετική ανάμεσα στην προπόνηση και τον αγώνα, ενώ επίσης δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των θέσεων, ούτε στην προπόνηση ($F_{4,40} = 1.219$; $p = 0.318$), ούτε στον αγώνα ($F_{4,40} = 0.412$; $p = 0.799$), δ) Η διάρκεια της επιβάρυνσης στη ζώνη ΚΣ 90-94.99% ήταν σημαντικά μικρότερη στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, μόνο στους ακραίους επιθετικούς και τους κεντρικούς χαφ, ενώ μεταξύ των θέσεων υπήρχαν διαφορές τόσο στην προπόνηση ($F_{4,40} = 12.210$; $p = 0.000$), όσο και στον αγώνα ($F_{4,40} = 4.693$; $p = 0.000$), ε) Η διάρκεια της επιβάρυνσης στη ζώνη ΚΣ 95-100% ήταν σημαντικά μικρότερη στην προπόνηση, σε σχέση με τον αγώνα, μόνο στους ακραίους αμυντικούς, τους κεντρικούς χαφ και τους κεντρικούς αμυντικούς, ενώ δεν υπήρχαν διαφορές μεταξύ των θέσεων, ούτε στην προπόνηση ($F_{4,40} = 2.092$; $p = 0.100$), ούτε στον αγώνα ($F_{4,40} = 2.399$; $p = 0.066$). **ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ :** ποδόσφαιρο, καρδιακή συχνότητα, αγώνας, προπόνηση, μικρόκυκλος.

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

COMPARISON OF THE TECHNICAL AND TACTICAL ELEMENTS BETWEEN QUALIFIED AND NON-QUALIFIED TEAMS OF THE GROUP STAGE AT THE FOOTBALL WORLD CUP 2018 IN RUSSIA

Mitrotasios M.¹, [Ispirididis I.](#)², Christofilakis O.¹, Armatas V.¹, Liloglou E.¹

National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.¹

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.²

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΟΥ ΠΡΟΦΙΛ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΤΥΧΗΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΤΩΝ ΟΜΙΛΩΝ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ 2018

Μητροτάσιος Μ.¹, [Ισπυρλίδης Γ.](#)², Χριστοφιλάκης Ο.¹, Αρματάς Β.¹, Λιλόγλου Ε.¹

Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.¹

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.²

micmit@phed.uoa.gr

ΣΤΟΧΟΣ: Η ανάλυση και σύγκριση των τεχνικο-τακτικών στοιχείων μεταξύ των ομάδων, που προκρίθηκαν και αποκλείστηκαν από τη φάση των ομίλων στην νοκ αουτ φάση του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου 2018. Απώτερος στόχος ήταν η σκιαγράφιση του αγωνιστικού προφίλ των εξεταζόμενων ομάδων, προκειμένου να εξαχθούν ωφέλιμα συμπεράσματα για τη βελτίωση της ποιότητας των προπονητικών προγραμμάτων. **ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ:** Αναλύθηκαν 48 αγώνες των ομάδων που συμμετείχαν στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου 2018 στη φάση των ομίλων, ενώ χρησιμοποιήθηκε η διαδικτυακή πλατφόρμα WgScout για τη συλλογή των δεδομένων, τα οποία στη συνέχεια καταχωρήθηκαν σε ειδικό πρωτόκολλο καταγραφής. Πιο συγκεκριμένα, αναλύθηκαν οι μεταβλητές: επίτευξη τερμάτων, σουτ στο στόχο, επιθέσεις που κατέληξαν σε σουτ, κατοχή μπάλας, ακρίβεια των μεταβιβάσεων και μονομαχίες. Χρησιμοποιήθηκαν περιγραφικά στατιστικά, ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) και ο δείκτης συσχέτισης του Spearman, ενώ η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου καταγραφής εξετάστηκε με το δείκτη Cohen's Kappa. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Από την ανάλυση προέκυψε, ότι οι επιτυχημένες ομάδες είχαν κατά μέσο όρο στατιστικά σημαντικά περισσότερα τέρματα ($1,71 \pm 1,35 > 0,81 \pm 0,79$, $p < 0.001$), περισσότερα σουτ σε στόχο ($35,13\% > 29,38\%$, $p < 0.05$), είτε εντός και είτε εκτός της μεγάλης περιοχής ($p < 0.05$), υψηλότερο ποσοστό κατοχής μπάλας ($52,35\% > 48,25\%$, $p < 0.05$) καθώς και υψηλότερη ποσοστιαία συχνότητα κατοχής της μπάλας στο αντίπαλο μισό γήπεδο ($p < 0.05$), υψηλότερη συχνότητα και ακρίβεια στις μεταβιβάσεις ($85,73\% > 82,63$, $p < 0.001$) καθώς επίσης και περισσότερες κερδισμένες μονομαχίες ($40,12\% > 37,73$, $p < 0.05$). **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Οι επιδόσεις των επιτυχημένων ομάδων στις κορυφαίες διοργανώσεις σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με την επιβολή της κυριαρχίας τους στους βασικούς τεχνικοτακτικούς παράγοντες του αγώνα, γεγονός που αντικατοπτρίζεται στα αποτελέσματα των προς μέτρηση μεταβλητών σε σύγκριση με τις μη επιτυχημένες ομάδες και πρέπει να ληφθεί υπόψη από τους προπονητές για τον σχεδιασμό της τεχνικοτακτικής προπονητικής προετοιμασίας των ομάδων τους.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: ποδόσφαιρο, δείκτες απόδοσης, παγκόσμιο κύπελλο.

8-9 NOΕΜΒΡΙΟΥ 2019

TRIGGER POINTS IN PATIENTS WITH CHRONIC NECK PAIN - REVIEW

Daskalaki K., Gioftsidou A., Bebetos E., Beneka A., Malliou P.

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

ΣΗΜΕΙΑ ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΗΣ ΠΟΝΟΥ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ-ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Δασκαλάκη Κ., Γιοφτσίδου Α., Μπεμπέτσος Ε., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

adaskala@phyed.duth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΣΚΟΠΟΣ: Έχει υποστηριχθεί ότι η αυχεναλγία μηχανικής αιτιολογίας (AMA) μπορεί να οφείλεται στην ύπαρξη σημείων πυροδότησης πόνου (ΣΠΠ), δηλαδή υπερευαίσθητων σημείων επί των μυοπεριτονιακών περιοχών, που προκαλούν πόνο κατά την πίεση, διάταση ή διέγερση. Ένα μεγάλο ποσοστό ερευνών που ασχολούνται με το συγκεκριμένο θέμα εξετάζουν αποκλειστικά την ύπαρξη ΣΠΠ στην άνω μοίρα του τραπεζοειδούς. Από την άλλη πλευρά, έχει ήδη τεκμηριωθεί ότι ΣΠΠ μπορούν να ανευρεθούν σε ποικίλους μύες της αυχενικής/ωμικής περιοχής ασθενών με AMA. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να γίνει μια ανασκόπηση πρόσφατων άρθρων προκειμένου να διερευνηθεί σε ποιους μύες παρατηρούνται πιο συχνά ΣΠΠ σε πάσχοντες από AMA. **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΘΕΜΑΤΟΣ:** Σύμφωνα με τα βιβλιογραφικά ευρήματα, μύες που έχουν διερευνηθεί για την ύπαρξη ΣΠΠ σε ασθενείς με AMA είναι: η άνω και κάτω μοίρα του τραπεζοειδούς, ο ανελκτήρας της ωμοπλάτης, ο στερνοκλειδομαστοειδής, οι υπινιακοί, ο πολυσχιδής, ο δελτοειδής, ο υπερακάνθιος, ο υπακάνθιος, οι σκαληνοί, οι εκτείνοντες του αυχένα κτλ. Μύες που παρουσίασαν τα περισσότερα ή/και πιο επώδυνα ΣΠΠ και εναλλάχθηκαν στην πρώτη θέση, ανάλογα με την έρευνα, ήταν η άνω μοίρα του τραπεζοειδούς, ο ανελκτήρας της ωμοπλάτης και οι υπινιακοί μύες. Μάλιστα, ο τραπεζοειδής σε κάποιες έρευνες ήταν σε αρκετά χαμηλές θέσεις. Άλλοι μύες που παρουσίασαν μεγάλο ποσοστό ΣΠΠ ήταν ο στερνοκλειδομαστοειδής και ο υπακάνθιος. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Παρόλο που η άνω μοίρα του τραπεζοειδούς και ο ανελκτήρας της ωμοπλάτης παρουσιάζουν υψηλό ποσοστό ΣΠΠ, σε αρκετές έρευνες δεν προΐστανται άλλων μυών, ενώ τα αποτελέσματα, μεταξύ των διαφορετικών ερευνών, είναι συχνά αντικρουόμενα. Ως εκ τούτου, προτείνεται, σε μελλοντικές έρευνες που επικεντρώνονται στην εξέταση ΣΠΠ σε ασθενείς με AMA, να διερευνώνται ως προς την ύπαρξη ΣΠΠ, εκτός από την άνω μοίρα του τραπεζοειδούς, και οι άλλοι μύες που εμφάνισαν μεγάλο ποσοστό ΣΠΠ στην παρούσα ανασκόπηση.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Trigger Points, χρόνια αυχεναλγία, μυοπεριτονιακός πόνος.

RELIABILITY OF TRANSVERSUS ABDOMINIS AND MULTIFIDUS THICKNESS DURING EXERCISE IN ELDERLY INDIVIDUALS

Kelli A.¹, Sahinis C.², Kellis E.²

Private Physiotherapy Clinic¹

Laboratory of Neuromechanics, D.P.E.S.S Serres, Aristotle University of Thessaloniki²

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΤΟΥ ΠΑΧΟΥΣ ΤΟΥ ΕΓΚΑΡΣΙΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ ΜΥΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΟΛΥΣΧΙΔΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Κέλλη Α.¹, Σαχίνης Χρ.², Κέλλης Ε.²

Ιδιωτικό Εργαστήριο Φυσικοθεραπείας¹

Εργαστήριο Νευρομηχανικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης²

anna24kellis@gmail.com

ΣΚΟΠΟΣ: Η χρήση υπερήχου έχει βοηθήσει σημαντικά στην μελέτη της ατροφίας και της ενεργοποίησης των σταθεροποιών μυών του κορμού. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την αξιοπιστία του πάχους του εγκάρσιου κοιλιακού και του πολυσχιδούς μυός σε ηλικιωμένους χρησιμοποιώντας μιοσκελετικό υπέρηχο. **ΥΛΙΚΟ – ΜΕΘΟΔΟΣ:** Οκτώ ηλικιωμένοι (age 64.3 ± 4.1 years) χωρίς προβλήματα υγείας συμμετείχαν στην εργασία. Συγκεκριμένα, εξετάστηκαν το πάχος του εγκάρσιου κοιλιακού και του πολυσχιδούς μυός κατά την ηρεμία και τη σύσπαση, σε δυο ξεχωριστές συνεδρίες με μια εβδομάδα διαφορά. Υπολογίστηκαν το πάχος και ο λόγος σύσπασης σε κάθε μυ και στη συνέχεια ο ενδοταξικός συντελεστής αξιοπιστίας (ICC_{2,1}). **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Ο λόγος σύσπασης του εγκάρσιου κοιλιακού ήταν 20.98 ± 5.14 % στη πρώτη μέτρηση και 22.62 ± 3.36 % κατά τη δεύτερη μέτρηση. Ο λόγος σύσπασης του πολυσχιδούς ήταν 19.53 ± 4.32 % στη πρώτη μέτρηση και 19.41 ± 3.27 % κατά τη δεύτερη μέτρηση. Ο συντελεστής ICC_{2,1} κυμάνθηκε από 0.80 σε 0.92 για τον εγκάρσιο κοιλιακό και από 0.77 έως 0.91 για τον πολυσχιδή. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η αξιολόγηση του πάχους του εγκάρσιου κοιλιακού και του πολυσχιδούς μυός με μιοσκελετικό υπέρηχο είναι αξιόπιστη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρακολούθηση της επίδρασης προγραμμάτων άσκησης στην μορφολογία των συγκεκριμένων εν τω βάθη μυών.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Πυρήνας, αξιοπιστία, κορμός, υπέρηχος.

SELF-MYOFASCIAL RELEASE WITH SMALL BALL FOR PATIENTS WITH CHRONIC SPINAL PAIN: PRACTICAL GUIDELINES FOR THE EXERCISE TRAINER

Daskalaki K., Gioftsidou A., Bebetos E., Beneka A., Malliou P.

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

ΑΥΤΟΕΦΑΡΜΟΖΟΜΕΝΗ ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑΚΙ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗ-ΣΤΡΙΑ

Δασκαλάκη Κ., Γιοφτσίδου Α., Μπεμπέτος Ε., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

adaskala@phyed.duth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να αναζητηθούν άρθρα που να εξετάζουν αν η αυτοεφαρμοζόμενη μυοπεριτονιακή απελευθέρωση με μπαλάκι (ΑΜΑΜΠ) είναι αποτελεσματική για τη λειτουργική διαχείριση ασθενών με πόνο στον αυχένα (ΠΑ) ή/και χρόνιο πόνο στη μέση (ΧΠΜ) και να ανευρεθούν αξιοποιήσιμα στοιχεία για τη χρήση της από τον γυμναστή-στρια. **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΘΕΜΑΤΟΣ:** Στις επιμέρους έρευνες, εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε για ΑΜΑΜΠ ήταν μπαλάκια του τένις, του μπέιζμπολ ή φουσκωτά μπαλάκια. Στον ΠΑ, μύες όπου εφαρμόστηκε η ΑΜΑΜΠ ήταν: η άνω μοίρα του τραπεζοειδούς, ο ανελκτήρας της ωμοπλάτης, ο στερνοκλειδομαστοειδής, ο μείζων θωρακικός, ο πλατύς ραχιαίος, ο υποπλάτιος και ο υπακάνθιος. Η διάρκεια της ΑΜΑΜΠ ανά μυ και συνεδρία ήταν 1 λεπτό, από μία έως δύο επαναλήψεις, και διάλειμμα από 30 δευτερόλεπτα έως 1 λεπτό. Σύμφωνα με μια έρευνα, για ασθενείς με ΠΑ είναι προτιμότερο να επιλέγονται πιο μαλακά μπαλάκια. Στον ΧΠΜ, μύες όπου εφαρμόστηκε ΑΜΑΜΠ ήταν: ο μείζων γλουτιαίος, ο μέσος γλουτιαίος/απιοειδής, ο λαγονοψοΐτης, ο τετράγωνος οσφυϊκός, ο ορθωτήρας του κορμού και οι χαμηλοί ραχιαίοι. Η διάρκεια της κυμάνθηκε από 1 έως και 4 λεπτά, από μία έως 2 επαναλήψεις, και διάλειμμα έως και 2 λεπτά. Τεχνικές πίεσης που εφαρμόστηκαν ήταν: ρολάρισμα σε μια ευρύτερη μυϊκή περιοχή ή/και εφαρμογή πίεσης σε ένα εντοπισμένο σημείο με κυκλικές κινήσεις ή σε ακινησία. Η ΑΜΑΜΠ, ανάλογα με την έρευνα, είχε θετικά αποτελέσματα στη μείωση του πόνου, την αύξηση του κατωφλιού του πόνου δια της πίεσης, τη βελτίωση της λειτουργικότητας και την αύξηση της ευλυγισίας της σπονδυλικής στήλης. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η ΑΜΑΜΠ φαίνεται υποσχόμενη ως μέθοδος αντιμετώπισης του χρόνιου πόνου στη ΣΣ, όμως, λόγω του μικρού αριθμού ερευνών, θα προτεινόταν στον γυμναστή-στρια να ακολουθεί την αρχή της προοδευτικότητας, ξεκινώντας από μικρότερης διάρκειας εφαρμογές, με εξοπλισμό μικρότερης σκληρότητας, και να παρακολουθεί διαρκώς την πορεία των συμπτωμάτων των ασκούμενων του.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: μυοπεριτονιακή αναχαίτιση, μπαλάκια του τένις, οσφουαλγία.

CHRONIC PAIN IN THE LUMBAR SPINE AND REHABILITATION THROUGH THE METHOD OF PILATES REFORMER

Topalidis C., Gioftsidou A., Almpantidis E., Psannis K., Tsetsos A.

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

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ PILATES REFORMER

Τοπαλίδης Χ., Γιοφτσιδου Α., Αλμπανίδης Ε., Ψάννης Κ., Τσέτσος Α.

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

valantistopalidis@gmail.com

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει, σε άτομα με χρόνια πόνο στη μέση, την επίδραση της μεθόδου Pilates με εξοπλισμό σε παραμέτρους πόνου, λειτουργικότητας, ισορροπίας και ευλυγισίας. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ:** Στην μελέτη συμμετείχαν 30 άτομα, ηλικίας 25-65 ετών, τα οποία εμφάνιζαν χρόνια πόνο στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Το δείγμα που επιλέχθηκε χωρίστηκε σε δύο ισάριθμες ομάδες. Η μία ομάδα πραγματοποίησε ένα σύνολο ασκήσεων με βάση τη μέθοδο Pilates Reformer, ενώ η άλλη αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου. Η ομάδα παρέμβασης, καθοδηγούμενη από καθηγητή φυσικής αγωγής με ειδικές γνώσεις στο συγκεκριμένο είδος γυμναστικής, ακολούθησε ένα πρόγραμμα άσκησης για δύο μήνες με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα. Η ομάδα ελέγχου δεν άλλαξε τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Για την αξιολόγηση του πόνου και αναπηρίας του ασθενή χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Roland- Morris Disability Questionnaire (RMQ), ενώ για την εκτίμηση της λειτουργικότητας και της ισορροπίας του ασθενή χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Oswestry Low-Back Pain Disability Questionnaire (OSWDQ) και το Stork Balance Stand Test αντίστοιχα. Επίσης, για την αξιολόγηση της ευλυγισίας των οπίσθιων μηριαίων χρησιμοποιήθηκε το The toes the touch test. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures). Έπειτα από το χρονικό διάστημα παρέμβασης η ομάδα που έλαβε ασκησιολόγιο παρουσίασε μείωση στα επίπεδα του πόνου και βελτίωση στα επίπεδα λειτουργικότητας, ισορροπίας και ευλυγισίας. Αντιθέτως, η ομάδα ελέγχου δε σημείωσε κάποια αλλαγή στις παραμέτρους που εξετάστηκαν. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Τα αποτελέσματα αυτά οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η μέθοδος Pilates Reformer μπορεί να μειώσει τον πόνο και να βελτιώσει τα επίπεδα λειτουργικότητας, ισορροπίας και ευλυγισίας των οπίσθιων μηριαίων σε άτομα που παρουσιάζουν χρόνια πόνο στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: αποκατάσταση, χρόνιος πόνος στη μέση, Pilates Reformer.

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

ACTIVATION OF THE TRANSVERSUS ABDOMINIS IN INDIVIDUALS WITH LOW BACK PAIN AND CHRONIC NEUROLOGICAL DISORDERS

Kelli A.¹, Dafkou K.², Kellis E.²

Private Physiotherapy Clinic¹

Laboratory of Neuromechanics, D.P.E.S.S Serres, Aristotle University of Thessaloniki²

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΕΓΚΑΡΣΙΟΥ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Κέλλη Α.¹, Δάφκου Κ.², Κέλλης Ε.²

Ιδιωτικό Εργαστήριο Φυσικοθεραπείας¹

Εργαστήριο Νευρομηχανικής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης²

anna24kellis@gmail.com

ΣΚΟΠΟΣ: Οι μύες σταθεροποίησης του κορμού περιλαμβάνουν στο οπίσθιο τμήμα της σπονδυλικής στήλης τον πολυσχιδή και στο πρόσθιο τοίχωμα, τον εγκάρσιο κοιλιακό. Οι συγκεκριμένοι μύες επηρεάζονται από διάφορες παθολογικές καταστάσεις είτε μυοσκελετικής φύσεως είτε νευρολογικής. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει εάν υπάρχουν διαφορές στο πάχος και στην σύσπαση του εγκάρσιου κοιλιακού ανάμεσα σε άτομα με χρόνια οσφυαλγία και σε άτομα μετά από νευρολογική πάθηση κεντρικής αιτιολογίας. **ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ:** Είκοσι άτομα με οσφυαλγία (ηλικίας 66.5 ετών) και οκτώ άτομα που προέρχονταν από παθήσεις του κεντρικού νευρικού συστήματος (ηλικία 72 ετών) εξετάστηκαν με μυοσκελετικό υπέρηχο σε 4 συνθήκες : α) σε ηρεμία, β) σύσπαση του εγκάρσιου κοιλιακού μυός για 5 s γ) ηρεμία από άρση της λεκάνης και δ) σύσπαση του εγκάρσιου κοιλιακού από άρση της λεκάνης για 5 s. Υπολογίστηκε το πάχος του μυός σε κάθε κατάσταση και στη συνέχεια ο δείκτης σύσπασης κατά την άσκηση. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα άτομα με οσφυαλγία (3.83 ± 0.88 mm) και στα άτομα με νευρολογικές διαταραχές (3.27 ± 1.03 mm) στην ηρεμία. Όμως, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δυο ομάδες κατά την σύσπαση, την άρση της λεκάνης και την άρση της λεκάνης με σύσπαση ($p < 0.05$). **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι ασθενείς με νευρολογικά προβλήματα εμφάνισαν ατροφία σε σχέση με τους ασθενείς με χρόνια οσφυαλγία ως προς το πάχος του εγκάρσιου κοιλιακού. Αντίθετα, η ικανότητα ενεργοποίησης ήταν ίδια και στις δυο ομάδες. Συμπεραίνεται ότι η δόμηση προγραμμάτων άσκησης των σταθεροποιών μυών της σπονδυλικής στήλης μπορεί να εμφανίζει παρόμοια χαρακτηριστικά ανεξάρτητα της αιτιολογίας που οδήγησε στην αστάθεια του κορμού.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: πόνος, πυρήνας, κορμός, άσκηση

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

THE USE OF TECHNOLOGY (INTERNET AND MOBILE PHONE APPLICATIONS) FOR THE SELF-MANAGEMENT OF MUSCULOSKELETAL BACK AND NECK PAIN THROUGH EXERCISE- REVIEW

Daskalaki K., Gioftsidou A., Beneka A., Bebetos E., Malliou P.

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

Η ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ (ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ) ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ -ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Δασκαλάκη Κ., Γιοφτσίδου Α., Μπεμπέτσος Ε., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

adaskala@phyed.duth.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΣΚΟΠΟΣ: Παρόλο που υπάρχουν πολυάριθμες εφαρμογές τηλε-υγείας (διαδικτύου και κινητής τηλεφωνίας) για την αυτοδιαχείριση του πόνου στη σπονδυλική στήλη (ΣΣ) μέσω της άσκησης, ο αριθμός τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων μελετών, που μπορούν να επικυρώσουν την αποτελεσματικότητά τέτοιων παρεμβάσεων, είναι δυσανάλογα μικρός. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν να αποτιμηθεί η αποτελεσματικότητα ελεγχόμενων παρεμβάσεων τηλε-υγείας που εστιάζουν στην αυτοδιαχείριση του μυοσκελετικού πόνου στη ΣΣ μέσω προγραμμάτων άσκησης. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΘΕΜΑΤΟΣ: Όπως διαπιστώθηκε, ο αριθμός των σχετικών ερευνών είναι μικρός, καθώς, συνολικά, βρέθηκαν 7 έρευνες: 4 μελέτες (με δεδομένα από την ίδια παρέμβαση) εστίασαν στην υποξεία οσφυαλγία, μία έρευνα στη χρόνια οσφυαλγία, μια συστηματική ανασκόπηση στην οξεία, υποξεία και χρόνια οσφυαλγία, και μία έρευνα στη χρόνια αυχεναλγία. Οι παρεμβάσεις για την οσφυαλγία έκαναν χρήση του διαδικτύου, ενώ για την αυχεναλγία χρησιμοποιήθηκε μια εφαρμογή κινητής τηλεφωνίας. Τα πρωτόκολλα άσκησης για την οσφυαλγία περιλάμβαναν διατάσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ευλυγισίας, και κινητικότητας (9 μήνες X 5 φορές/εβδ. X 7 λεπτά) ή περπάτημα (12 μήνες), ενώ για την αυχεναλγία έξι ασκήσεις βασισμένες στην μέθοδο McKenzie (8 εβδ. X 2 φορές/εβδ. X 15 λεπτά). Στις 4 κοινές έρευνες για την οσφυαλγία, η πειραματική ομάδα σημείωσε μείωση της λειτουργικής ανικανότητας και βελτίωση της ποιότητας ζωής (ΠΖ), ενώ στην αυτόνομη έρευνα (περπάτημα) μείωση της λειτουργικής ανικανότητας στους 6, όχι όμως στους 12 μήνες. Στην έρευνα για την αυχεναλγία, σημείωσε στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ένταση του πόνου, τη λειτουργική ανικανότητα, την επίδραση των αντιλήψεων περί φόβου στην εργασία και σε παραμέτρους της ΠΖ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Οι παρεμβάσεις τηλε-υγείας είναι δυνάμει αποτελεσματικές για τη μείωση του πόνου και της λειτουργικής ανικανότητας, τη βελτίωση της ΠΖ, και τη μείωση της επίδρασης των αντιλήψεων του φόβου και της αποφυγής για ασθενείς με σπονδυλικό πόνο. Τα στοιχεία, όμως, αυτά βασίζονται σε μικρό αριθμό παρεμβάσεων, συνεπώς η εκπόνηση περισσότερων ερευνών κρίνεται καίρια.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Εφαρμογές τηλε-υγείας, ίντερνετ, οσφυαλγία, αυχεναλγία.

8-9 NOEMBΡΙΟΥ 2019

GREEK THERMAL SPAS AND THEIR ORGANIZATIONAL STRUCTURE IN THE LIGHT OF PHYSICAL EDUCATION

Ioannidou M.

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

ΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΛΟΥΤΡΟΠΟΛΕΙΣ ΚΑΙ Η ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΔΟΜΗ ΥΠΟ ΤΟ ΠΡΙΣΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ιωαννίδου Μ.

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

maria.ioannidou.sefa@gmail.com

ΣΚΟΠΟΣ: Σημείο αναφοράς αυτής της έρευνας, ήταν η διερεύνηση της δομής των ελληνικών λουτροπόλεων, οι προσφερόμενες υπηρεσίες, η προοπτική εξέλιξής τους υπό το πρίσμα της επιστήμης της φυσικής αγωγής. **ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα αποτέλεσαν τριάντα δύο λουτροπόλεις από όλη την Ελληνική επικράτεια. Κατασκευάστηκε ερωτηματολόγιο που απεστάλη σε όλες τις επίσημα οργανωμένες λουτροπόλεις της Ελλάδας και που απευθυνόταν στους υπεύθυνους οργάνωσης και λειτουργίας της κάθε λουτρόπολης. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Έγινε επεξεργασία των δεδομένων που προέκυψαν από τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων με την βοήθεια Η/Υ και στατιστική ανάλυση με το πρόγραμμα SPSS. Προέκυψε ότι οι περισσότερες λουτροπόλεις στην Ελλάδα λειτουργούν σε πεντάμηνη βάση, έχουν πελάτες ηλικίας 50-70 ετών ως επί το πλείστον και κυρίως η επίσκεψη σε μια λουτρόπολη γίνεται για θεραπευτικούς σκοπούς. Δεν υπάρχει υποδομή για την διεξαγωγή αθλητικών δραστηριοτήτων, φυσικών δραστηριοτήτων καθώς και δραστηριοτήτων αναψυχής και ελεύθερου χρόνου. Δεν απασχολείται πάντα εξειδικευμένο προσωπικό και απαιτείται σχεδιασμός, ώστε να παρέχονται ποιοτικές υπηρεσίες στους πελάτες, περισσότερες και ποικίλες υπηρεσίες ώστε να ικανοποιούν περισσότερους τύπους πελατών και τουριστών. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η επιστήμη της φυσικής αγωγής δύναται να διαδραματίσει έναν ιδιαίτερα αξιόλογο ρόλο στη μελλοντική εξέλιξη των ελληνικών λουτροπόλεων και ως κέντρων αποκατάστασης. Η λουτροθεραπεία ως μέσο αποκατάστασης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για την επιστήμη της φυσικής αγωγής. Απαιτείται σχεδιασμός και κατάλληλες ενέργειες, για την αναβάθμιση των υπηρεσιών που παρέχονται ώστε εν τέλει οι λουτροπόλεις να λάβουν τη θέση που τους αρμόζει στο διεθνές στερέωμα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Θερμαλισμός, ΣΠΑ, υδροθεραπεία, ελληνικές λουτροπόλεις

OBESITY AS A RISK FACTOR FOR KNEE AND HIP ARTHROPLASTY IN WOMEN DUE TO OSTEOARTHRITIS

Sevdynidis M., Malliou P., Beneka A., Gioftsidou A.

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

Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΕ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΙΣΧΙΟ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΛΟΓΩ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Σεβδυνίδης Μ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α.,

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

mariossev@gmail.com

ΣΚΟΠΟΣ: Η παχυσαρκία είναι μια νόσος, που φαίνεται να ευθύνεται για την πρόκληση βαριάς οστεοαρθρίτιδας σε γόνατο και ισχίο. Όλες οι έρευνες στο παρελθόν διερευνούσαν την επίδραση των μηχανικών παραγόντων του βάρους και μόνο την τελευταία δεκαετία μελετήθηκε η επίδραση του λιπώδους ιστού ως παράγοντας οστεοαρθρίτιδας (ΟΑ) και κυρίως με την χρήση του δείκτη μάζας σώματος (BMI), ο οποίος δεν αποτελεί αξιόπιστο μέσο μέτρησης της παχυσαρκίας. Το ερευνητικό αυτό κενό προσπαθεί να καλύψει η παρούσα εργασία μελετώντας την επίδραση του λιπώδους ιστού καταγράφοντας το ποσοστό του, με τον δείκτη ποσοστού λίπους (%BF), απομονώνοντας άλλους παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν ΟΑ. **ΥΛΙΚΟ – ΜΕΘΟΔΟΣ:** Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της δερματοπτυχομέτρησης 4 σημείων (Women Jackson/Pollock), για την καταγραφή του %BF σε 100 καυκάσιες γυναίκες από 45 μέχρι 90 ετών, με ΟΑ τελικού σταδίου σε γόνατο ή ισχίο, που θα υποβάλλονταν σε χειρουργική επέμβαση αρθροπλαστικής. Επίσης μετρήθηκε το BMI και με την χρήση ερωτηματολογίου, καταγράφηκε η βαρύτητα της εργασίας, η σχέση με το κάπνισμα και το αλκοόλ και το επίπεδο εκπαίδευσης του δείγματος. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Η ανάλυση δεδομένων πραγματοποιήθηκε με περιγραφική στατιστική, ανάλυση συχνοτήτων, αναλύσεις χ^2 (chi square) καθώς και ανάλυση συσχέτισης (correlation), προκειμένου να εξεταστεί η επίδραση της παχυσαρκίας στην πρόκληση ΟΑ με βάση το %BF και το %BMI. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στις γυναίκες του δείγματος, το υψηλό ποσοστό λίπους με %BF>32, παρουσιάζεται πιο ισχυρός παράγοντας για την εμφάνιση ΟΑ, με στατιστική σημαντικότητα $p=0,001$, έναντι του BMI στα επίπεδα της παχυσαρκίας 1^{ου} και 2^{ου} σταδίου, με στατιστική σημαντικότητα $p=0,007$. Επίσης ο παράγοντας %BF>32, φαίνεται να ευθύνεται για την εμφάνιση ΟΑ στο γόνατο (με το 90.9% του δείγματος να είναι παχύσαρκο), ενώ δεν προέκυψαν σαφή αποτελέσματα για το ισχίο (με το 63,6% του δείγματος να είναι παχύσαρκο). **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** οι γυναίκες με %BF>32 είναι πολύ πιο πιθανό να κάνουν επέμβαση ολικής αρθροπλαστικής στο γόνατο και ενδεχομένως στο ισχίο, σε σχέση με γυναίκες που δεν είναι παχύσαρκες.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: παχυσαρκία, οστεοαρθρίτιδα, δερματοπτυχομέτρηση.

SPA THERAPY AS A WAY OF IMPROVEMENT OF THE QUALITY OF LIFE FOR PEOPLE WITH MUSCELLANEOUS PROBLEMS

Ioannidou M.

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

Η ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ιωαννίδου Μ.

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

maria.ioannidou.sefa@gmail.com

ΣΚΟΠΟΣ: Η παρούσα έρευνα εστίασε στη μελέτη της επίδρασης της λουτροθεραπείας στην βελτίωση της ποιότητας ζωής και ειδικότερα ως προς τους τομείς της φυσικής λειτουργικότητας, της ψυχολογικής λειτουργικότητας, καθώς και της κοινωνικότητας, σε άτομα που έχουν προβλήματα στην σπονδυλική στήλη (μέση - οσφυϊκή μοίρα). Η δυσλειτουργία των ανθρώπων εξαιτίας των μυοσκελετικών προβλημάτων τους και οι τρόποι αντιμετώπισής τους αποτελούν πρόκληση για την φυσική αγωγή. **ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα αποτέλεσαν άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα, τα οποία ήταν αποδέκτες υπηρεσιών λουτροθεραπείας. Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια που καταγράφουν την λειτουργικότητα των ατόμων σε σχέση με το μυοσκελετικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν, στην προκειμένη περίπτωση στην οσφυϊκή μοίρα. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Από την μελέτη των ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν προέκυψαν στοιχεία για το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, τα προβλήματα υγείας και τους λόγους που ώθησαν το δείγμα στη χρήση λουτροθεραπειών και τη συχνότητα επισκέψεων στις λουτροπόλεις. Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι η χρήση του ιαματικού νερού με μια συχνότητα τουλάχιστον δέκα επισκέψεων ανά έτος, ευνοεί τα άτομα με προβλήματα στην οσφυϊκή μοίρα. Υπάρχει βελτίωση κινητικά (καλύτερη λειτουργικότητα στη σπονδυλική στήλη), αλλά και στην ποιότητα ζωής των λουομένων εφόσον αντιλαμβάνονται μείωση στον πόνο, μειωμένη ευερεθιστότητα και καλύτερη ψυχική διάθεση. Καθοριστικό ρόλο στη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης μέσω της λουτροθεραπείας μπορεί να διαδραματίσει η επαγγελματική δράση του επιστήμονα φυσικής αγωγής. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Η φυσική αγωγή δύναται και χρήζει να έχει ενεργό ρόλο στην εξέλιξη της λουτροθεραπείας. Απαιτείται οργάνωση και κατάλληλες ενέργειες, για να αξιοποιηθούν τα αποτελέσματα της έρευνας ώστε να λάβει τη θέση που της αρμόζει. **ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** Θερμαλισμός, λουτροθεραπεία, αποκατάσταση, υδροθεραπεία.