

## Υποβολή εργασιών στο Διεθνές Συνέδριο Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμένων Αθλητών και Ασκουμένων

Οι περιλήψεις που θα υποβληθούν θα αξιολογηθούν και θα ομαδοποιηθούν βάσει θεματολογίας. Οι εργασίες που θα επιλεγούν, θα παρουσιασθούν διαδικτυακά ως ηλεκτρονικά αναρτημένες ανακοινώσεις (e-posters). Όλες οι περιλήψεις των εργασιών που θα γίνουν αποδεκτές για παρουσίαση θα δημοσιευτούν στα e-Πρακτικά του Διεθνούς Συνεδρίου.

Στην περίπτωση που κατά την ημερομηνία και ώρα διεξαγωγής της διαδικτυακής θεματικής ενότητας κατά την οποία με βάση το πρόγραμμα παρουσιάζεται μια εργασία, δεν συνδεθεί - παρουσιαστεί κανένας από τους συγγραφείς της εργασίας, η περίληψη **ΔΕΝ** θα συμπεριληφθεί στα e-Πρακτικά του Συνεδρίου.

Επιπλέον υπάρχει και η δυνατότητα δημοσίευσης της εργασίας, η οποία θα παρουσιαστεί στο Συνέδριο, σε τρισέλιδο άρθρο από το ηλεκτρονικό επιστημονικό περιοδικό «Άθληση και Κοινωνία» του Τμήματος.

### Οδηγίες & τρόπος υποβολής περιλήψεων

Προκειμένου οι εργασίες να αξιολογηθούν από τους κριτές και να συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα του Συνεδρίου θα πρέπει να υποβληθούν ηλεκτρονικά. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να γίνει η αποστολή των περιλήψεων ηλεκτρονικά στην ηλεκτρονική διεύθυνση [agioftsi@phyed.duth.gr](mailto:agioftsi@phyed.duth.gr) το αργότερο έως την **Κυριακή 24 Οκτωβρίου 2021**.

Για κάθε εργασία που θα γίνει αποδεκτή για παρουσίαση, απαιτείται η προεγγραφή τουλάχιστον του ομιλητή (αρχείο εγγραφής συνεδρίου).

Μπορείτε, ως πρώτοι συγγραφείς, να υποβάλλετε μέχρι δύο εργασίες.

Φροντίστε τα στοιχεία που θα συμπληρώσετε τόσο στη φόρμα εγγραφής όσο και στην υποβολή της περίληψης να είναι ακριβή και σωστά. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην εισαγωγή των ονομάτων των συγγραφέων και των Ιδρυμάτων τους, τόσο στα ελληνικά όσο και στα αγγλικά. Οι συγγραφείς είναι οι αποκλειστικά υπεύθυνοι για την εργασία που θα αποστείλουν βάσει των οδηγιών υποβολής περίληψης, καθώς και για την αυστηρή τήρηση της προθεσμίας υποβολής της. Φροντίστε να πληκτρολογήσετε σωστά το e-mail σας ειδάλλως δε θα υπάρχει καμία δυνατότητα επικοινωνίας με την Οργανωτική Επιτροπή του Συνεδρίου.

Η υποβολή περίληψης είναι απαραίτητη για την διαδικτυακή παρουσίαση των ψηφιακών αναρτημένων ανακοινώσεων (e-poster). Σε περίπτωση που δεν τηρηθούν οι οδηγίες προς τους συγγραφείς, η περίληψη θα επιστρέφεται στον αποστολέα/συγγραφέα για τη διόρθωσή της, εφόσον δεν έχει εκπνεύσει η προθεσμία υποβολής. Στην περίπτωση, που η υποβληθείσα περίληψη δεν τηρεί τους κανόνες και δεν υπάρχει χρονικό περιθώριο διόρθωσης, θα αποκλείεται αυτόματα.

Σας συνιστούμε να μην αφήσετε την υποβολή της εργασίας σας για την τελευταία βδομάδα, καθώς το ηλεκτρονικό σύστημα μπορεί να υπερφορτωθεί και να μην μπορέσετε τελικά να υποβάλετε την περίληψή σας.

Η Επιστημονική Επιτροπή διατηρεί το δικαίωμα να εντάξει την παρουσίαση της περίληψης σε συνεδρία σύμφωνα με τις ανάγκες του επιστημονικού προγράμματος.

### Οδηγίες για την υποβαλλόμενη εργασία

Η περίληψη θα πρέπει να είναι δακτυλογραφημένη σε επεξεργαστή κειμένου (όπως MSOfficeWord 1997-2003).

### Γραμματοσειρά, μέγεθος, διαστήματα, στοίχιση

Να έχει γραμματοσειρά Calibri, 11pt, μονό διάστημα και μονό διάστιχο, μηδενικό διάστημα πριν και μετά την παράγραφο, πλήρη στοίχιση.

### Κενά, παραγραφοποίηση

Η παράγραφος να μην ξεκινάει με εσοχή. Να μην υπάρχει κενή γραμμή μεταξύ του: τίτλου, συγγραφέων και ιδρυμάτων/νοσοκομείων. Να υπάρχει μόνο μία κενή γραμμή μεταξύ ιδρυμάτων/νοσοκομείων και του κειμένου της περίληψης.

### Τίτλος

Ο τίτλος της εργασίας θα πρέπει να είναι με ΕΝΤΟΝΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ τόσο στα ελληνικά όσο και στα αγγλικά και όσο το δυνατόν πιο σύντομος και περιεκτικός αλλά αντιπροσωπευτικός της μελέτης που έχει γίνει

### Συγγραφείς

Το επίθετο του πρώτου συγγραφέα και το αρχικό του ονόματός του, τόσο στα ελληνικά όσο και στα αγγλικά. Τα επίθετα του καθένα από τους υπολοίπους συγγραφείς της εργασίας (αν υπάρχουν) και το αρχικό των ονομάτων τους, με έντονα μικρά γράμματα, τόσο στα ελληνικά όσο και στα αγγλικά.

Το Ίδρυμα/Διεύθυνση του πρώτου συγγραφέα, με μικρά γράμματα, τόσο στα ελληνικά όσο και στα αγγλικά. Τα ιδρύματα/διευθύνσεις των υπολοίπων συγγραφέων, με μικρά γράμματα, στα ελληνικά και στα αγγλικά.

Την ηλεκτρονική διεύθυνση (e-mail) επικοινωνίας του πρώτου συγγραφέα (ή του συγγραφέα με τον οποίο θα αναπτυχθεί η επικοινωνία). Παρακαλούμε να είστε ιδιαίτερος προσεκτικοί κατά την εισαγωγή της ηλεκτρονικής σας διεύθυνσης, καθώς αποτελεί το μοναδικό μέσο επικοινωνίας της Οργανωτικής Επιτροπής με τους συνέδρους.

Παρακαλούμε, επιδείξτε ιδιαίτερη προσοχή κατά την εισαγωγή των όλων των στοιχείων των συγγραφέων.

Το όνομα του παρουσιαστή να είναι υπογραμμισμένο, αλλά ο εκθέτης να μην είναι υπογραμμισμένος. Τα ονόματα να χωρίζονται μεταξύ τους με κόμμα. π.χ. Παπαδοπούλου Μ.<sup>1</sup>, Παπαδόπουλος Α.<sup>2</sup>

**Προσοχή** πρώτα γράφουμε τον τίτλο, τους συγγραφείς και τα Ιδρύματα στα αγγλικά, και μετά τον τίτλο, τους συγγραφείς και τα Ιδρύματα στα ελληνικά (βλέπε το παράδειγμα πιο κάτω).

Η Περίληψη θα πρέπει να:

- έχει μέγιστη έκταση 300 λέξεις.
- να είναι γραμμένη σύμφωνα με τις αρχές της γραμματικής και του συντακτικού.

Προτείνεται η περίληψη να περιέχει τα εξής περιεχόμενα:

Α) Σε περίπτωση πειραματικής ή κλινικής εργασίας:

Εισαγωγή-σκοπος, υλικό - μέθοδος, αποτελέσματα, συμπεράσματα, λέξεις κλειδιά  
ή

Β) Σε περίπτωση βιβλιογραφικής ανασκόπησης:

Εισαγωγή-σκοπος, αναπτυξη θεματος, συμπεράσματα, λέξεις κλειδιά

Κάθε ενότητα πρέπει να ξεκινάει με τον ακριβή τίτλο που αναγράφεται παραπάνω (με έντονα κεφαλαία γράμματα χωρίς τόνους), να ακολουθεί άνω κάτω τελεία και στη συνέχεια η περιγραφή της. Η κάθε ενότητα **δεν πρέπει** να βρίσκεται σε ξεχωριστή παράγραφο. Συντμήσεις όρων θα χρησιμοποιούνται αφού αναφερθεί η επεξήγησή τους

εντός παρενθέσεως, αμέσως μετά την πρώτη φορά που αυτές χρησιμοποιούνται στο κείμενο. Το κείμενο να μην υπερβαίνει τις 300 λέξεις.

### **Η Περίληψη ΔΕΝ θα πρέπει να έχει:**

Πίνακες, γραφήματα, συναρτήσεις και εικόνες

Βιβλιογραφικές αναφορές

Στατιστικούς δείκτες

Τα ονόματα, τα ιδρύματα και τις διευθύνσεις επικοινωνίας των συγγραφέων εντός του κειμένου της περίληψης.

### **ΔΕΙΓΜΑ ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ**

#### **THE EFFECT OF AN INTERVENTIONAL INJURY PREVENTION PROGRAM ON FMS SCORE IN ELITE YOUNG FOOTBALL PLAYERS**

Chortsas D., Gioftsidou A., Beneka A., Malliou P., Chortsas A., Tsatsos A.  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

#### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ FMS ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

Χόρτσας Δ., Γιοφτσιδίδου Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Χόρτσας Α., Τσάτσος Α.  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α  
chortsas@yahoo.com

Ο κίνδυνος τραυματισμού στο ποδόσφαιρο είναι πολύ υψηλός, και η πρόληψη τραυματισμών αποτελεί έναν πολύ σημαντικό παράγοντα. Το FMS είναι ένα κινητικό test αξιολόγησης, και έχει υποστηριχθεί ότι μία βαθμολογία 14 σχετίζεται με υψηλό κίνδυνο τραυματισμού. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση που έχει η εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος πρόληψης τραυματισμών στη βαθμολογία του κινητικού test FMS. Το δείγμα αποτέλεσαν 19 αθλητές, ηλικίας  $17.95 \pm 1.02$ , με σωματικό βάρος  $71.71 \pm 5.62$ , σωματικό λίπος  $9.07 \pm 1.5$  και ύψος  $1.80 \pm 0.66$ . Οι αθλητές αξιολογήθηκαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα σε 7 κινητικά test, Deep Squat, Hurdle Step, Inline Lunge, Shoulder Mobility Test, Active Straight Leg Raise, Trunk Stability Pushup Test και Rotary Stability Test, σύμφωνα με το πρωτόκολλο αξιολόγησης της εταιρίας FMS. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 12 συνεχόμενων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι ασκήσεις που ακολούθησαν αποτέλεσαν ασκήσεις κινητικότητας, σταθεροποίησης και ελέγχου του κορμού και ενδυνάμωσης και προπόνησης κινητικών προτύπων. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures), και ως βαθμός σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < 0,05$ . Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση της απόδοσης από την αρχική στην τελική μέτρηση για: α) το "Deep Squat",

( $F(1,18)=4,80$ ,  $p<0,05$ ), β) το “Active Straight Leg Raise κατά την εκτέλεση με το αριστερό ( $F(1,18)=8,78$ ,  $p<0,05$ ), και με το δεξί άκρο ( $F(1,18)=19,10$ ,  $p<0,05$ ), γ) το “Trunk Stability Pushup” ( $F(1,18)=7,15$ ,  $p<0,05$ ), και για το συνολικό σκορ των μετρήσεων ( $F(1,18)=30,03$ ,  $p<0,01$ ). Φαίνεται ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα μέσα στην αγωνιστική περίοδο, με ασκήσεις κινητικότητας, ενδυνάμωσης και σταθεροποίησης κορμού και προπόνησης κινητικών προτύπων, βελτιώνει το σκορ στις παραπάνω κατηγορίες DS, ASLR & TSP. Ένα τέτοιου είδους παρεμβατικό πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμών και ειδικότερα των οπίσθιων μηριαίων, που έχουν το μεγαλύτερο ποσοστό εμφάνισης στο σύγχρονο ποδόσφαιρο.

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** πρόληψη τραυματισμών, ποδόσφαιρο, FMS