



4ο Διεθνές Συνέδριο στην Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμένων Αθλητών & Ασκουμένων

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του
Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης
5 - 6 Νοεμβρίου 2021.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

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 Γαβριηλίδου, 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

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

Μέλη Οργανωτικής Επιτροπής

Μάλλιου Π.Β., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Αγγελούσης Ν., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

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., 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., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

Χατζηνικολάου Α., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Ισχυρλίδης Ι., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Ρόκκα Σ., Αναπλ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Κυριαλάνης Π., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη της Συντονιστικής Επιτροπής

Καζατζής Χ.

Λιονάκη Σ.

Δασκαλάκη Αι., ΚΦΑ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

Μακρή Ε., ΚΦΑ

Κορδώση Σ., ΚΦΑ

Γκρεκίδης Α., ΚΦΑ

Κούλη Ε., ΚΦΑ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ **4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ** **ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ**

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – Ε POSTER **ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

E POSTER PRESENTATION **SPORT INJURIES AND REHABILITATION**

REHABILITATION PROGRAM AFTER HAMSTRING STRAIN IN PROFESSIONAL FOOTBALLER

Mintzirikis K., Gioftsidou A., Beneka A., Malliou P.

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΘΛΑΣΗ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ

Μιντζιρίκης Κ., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

konstantinos.mintzirikis@gmail.com

Ο τραυματισμός των οπίσθιων μηριαίων παρουσιάζεται σε μεγάλη συχνότητα σε πολλούς αθλητές με αποτέλεσμα να απασχολεί όχι μόνο τους ίδιους τους αθλητές αλλά κατ' επέκταση και τις ομάδες στις οποίες συμμετέχουν. Με τον τραυματισμό υπάρχει μια λύση της συνεχείας των μυϊκών ινών όπου ανάλογα με το πλήθος που προσβάλλει μας υποδηλώνει την σοβαρότητα του. Ο μηχανισμός της κάκωσης γίνεται με δύο τρόπους, είτε με απότομο ξεκίνημα για σπριντ είτε από μεγάλη διάταση με το ισχίο σε κάμψη και τεντωμένο γόνατο. Οι παράγοντες οι οποίοι συμβάλουν για να γίνει ένας τραυματισμός είναι πολλοί και χωρίζονται σε μεταβλητούς και μη μεταβλητούς. Για να μπορέσει να πραγματοποιηθεί ένας σχεδιασμός ενός προγράμματος και να είναι επιτυχημένο, θα πρέπει να έχει γίνει σωστή αξιολόγηση. Η αξιολόγηση θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει το σημείο του τραυματισμού, την έκταση και μια σειρά από λειτουργικές διαδικασίες ώστε να εκτιμηθεί η κατάσταση του. Σκοπός ήταν να επιστρέψει ο αθλητής σε σύντομο χρονικό διάστημα χωρίς να έχει επιπλοκές. Το περιστατικό αναφέρεται σε έναν επαγγελματία ποδοσφαιριστή που αγωνιζόταν στην δεύτερη εθνική κατηγορία και ήταν είκοσι τεσσάρων χρονών. Ο τραυματισμός που υπέστη ήταν πρώτου προς δεύτερου βαθμού στην μακρά κεφαλή του δικέφαλου μηριαίου και ο μηχανισμός της κάκωσης ήταν τύπου σπριντ. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποκατάστασης είναι βασισμένο στις απαιτήσεις του αθλητή και έχει πολυπαραγωντική βάση. Το κύριο χαρακτηριστικό ήταν ότι όλες οι ασκήσεις εκτελέστηκαν χωρίς πόνο και η εξέλιξή τους δεν οδήγησε σε κάποια δυσλειτουργία ή επιπλοκή. Όταν η αποκατάσταση πλησίαζε να είναι σε αγωνίστηκες συνθήκες, ο αθλητής αξιολογήθηκε από μία σειρά κλινικών και λειτουργικών τεστ. Το χρονικό διάστημα ώστε να επιστρέψει στις προπονήσεις με την ομάδα διήρκεσε δεκατέσσερις ημέρες ενώ η πρώτη του αγωνιστική μετά από είκοσι μία ημέρες. Η αποφυγή επανατραυματισμού επιτεύχθηκε με την συνέχιση ενός προγράμματος ενδυνάμωσης ακόμα και μετά την πλήρη επιστροφή του στο άθλημα.

Λέξεις κλειδιά: Οπίσθιοι μηριαίοι, πρόγραμμα αποκατάστασης, ποδόσφαιρο, θλάση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF THE PARTICIPATION OF THE PREGNANT IN SPECIALIZED PREGNANCY EXERCISE PROGRAM IN BIRTH AND WEIGHT OF THE NEWBORN

M. Lygda, A. Zourladani, H. Douda, P. Malliou, A. Gioftsidou, E. Avgoustinakis
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ ΣΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΟΥ

Λύγδα Μ., Ζουρλαδάνη Α., Δούδα Ε., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Αυγουστινάκης Ε.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
maribell_li@hotmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί αν και κατά πόσο η συμμετοχή της εγκύου σε προγεννητικό πρόγραμμα άσκησης επιδρά στην έκβαση του τοκετού και το βάρος του νεογέννητου καθώς και στην υγεία της κατά τη διάρκεια της κύησης. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 140 έγκυες γυναίκες, οι οποίες ταξινομήθηκαν σε δύο ομάδες: i) Ομάδα παρέμβασης (n=70), στην οποία συμμετείχαν γυναίκες που κατά τη διάρκεια της κύησής τους, είχαν ενταχθεί σε συγκεκριμένο και ειδικά διαμορφωμένο ομαδικό πρόγραμμα άσκησης για εγκυμονούσες περισσότερο από 3 μήνες, το οποίο περιλάμβανε 2 επιβλεπόμενες συνεδρίες την εβδομάδα διάρκειας 60 λεπτών κάθε φορά και ii) Ομάδα ελέγχου (n=70), στην οποία συμμετείχαν γυναίκες που κατά τη διάρκεια της κύησής τους δεν ασκούσαν ή δεν συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίου το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου που αφορούσαν στα δημογραφικά και μορφολογικά χαρακτηριστικά, πληροφορίες για την κύηση και τον τοκετό, τον τρόπο ζωής και τις διατροφικές συνήθειες πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης καθώς και για τη γενική υγεία της εγκύου κατά τη διάρκεια της κύησης. Η ανάλυση των δεδομένων με τη χρήση ελέγχου t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στη σωματική μάζα ($t=-4.888$, $df=138$, $p<0.001$), στα πρόσθετα κιλά της σωματικής μάζας κατά τη διάρκεια της κύησης ($t=-3.166$, $df=138$, $p<0.01$) καθώς και στο επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, όπου η πειραματική ομάδα υπερείχε σε όλες τις μεταβλητές έναντι της ομάδας ελέγχου ($p<0.05$). Επίσης, ο έλεγχος χ^2 έδειξε ότι, ως προς το μορφωτικό επίπεδο, υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο ομάδων ($\chi^2=8.275$, $df=3$, $p<0.05$). Το 72% του συνολικού δείγματος δήλωσε ότι ήταν απόφοιτοι από ΑΕ/ΤΕΙ ενώ στην πειραματική ομάδα το 19.3% κατείχε μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών έναντι ποσοστού 10% της ομάδας ελέγχου. Αναφορικά με τον τρόπο τοκετού, το 88.6% της πειραματικής ομάδας και το 62.9% της ομάδας ελέγχου δήλωσαν φυσιολογικό τοκετό ενώ με καισαρική δήλωσε το 21.4% και 37.1% αντίστοιχα ($\chi^2=14.996$, $df=2$, $p<0.001$). Δεν παρατηρήθηκαν, ωστόσο, στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των δύο ομάδων στις εβδομάδες ολοκλήρωσης του τοκετού ($t=1.668$, $df=138$, $p>0.05$), στο βάρος του νεογνού ($t=0.076$, $df=138$, $p>0.05$) και στη διάρκεια του τοκετού ($t=-1.678$, $df=138$, $p>0.05$). Αξίζει να σημειωθεί ότι η πειραματική ομάδα δεν εμφάνισε κανένα πρόβλημα υγείας κατά τη διάρκεια της κύησης ενώ στην ομάδα ελέγχου το 7.1% εμφάνισε διαβήτη κύησης, το 2.9%

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

υπέρταση και το 2.9 ορμονικές διαταραχές ($\chi^2=23.33$, $df=7$, $p<0.001$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι το συγκεκριμένο προγεννητικό πρόγραμμα άσκησης επίδρασε θετικά στον τοκετό και στη γενική υγεία της εγκύου κατά τη διάρκεια της κύησης, χωρίς να επηρεάζει το βάρος του νεογέννητου. Απαιτούνται, ωστόσο, περισσότερες μελέτες σε μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού με συστηματική καταγραφή των φυσιολογικών ανταποκρίσεων της άσκησης κατά τη διάρκεια της κύησης.

Λέξεις κλειδιά: προγεννητική προετοιμασία, έκβαση τοκετού, άσκηση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

**COMMON MUSCULOSKELETAL DISORDERS IMPROVED THROUGH SPA THERAPIES WITH
SIMULTANEOUS PHYSICAL EDUCATION INTERVENTION FOR BETTER RESULTS**

Ioannidou, M., Malliou P., Kosta G., Taxildaris K.

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

maria.ioannidou.sefa@gmail.com

**ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΒΕΛΤΙΩΝΟΝΤΑΙ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΛΟΥΤΡΟΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΜΕ
ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΣΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Ιωαννίδου Μ., Μάλλιου Π., Κώστα Γ., Ταξιλάρης Κ.

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

maria.ioannidou.sefa@gmail.com

Σημείο αναφοράς της παρούσας έρευνας είναι να αναδειχτούν οι τραυματισμοί και εκείνες οι μυοσκελετικές παθήσεις που ταλαιπωρούν μεγάλο μέρος του ανθρώπινου πληθυσμού και στον οποίο παρεμβαίνοντας και επιδρώντας ευρύτερα η λουτροθεραπεία δύναται να έχει πολύ ευεργετικά αποτελέσματα. Κρίνεται μείζονος σημασίας στο σημείο αυτό η συνεπικουρία του επιστήμονα της Φυσικής Αγωγής ώστε να επιτευχθούν τα μέγιστα κατά το δυνατόν θετικά αποτελέσματα στην αποκατάσταση της υγείας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πασχόντων. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε πιλοτικό ερωτηματολόγιο από την ερευνήτρια, μέσω του οποίου αποτυπώθηκαν σε σειρά συχνότητας εμφάνισης τα μυοσκελετικά προβλήματα που κατά δήλωσή τους απασχολούν τους ερωτώμενους. Επίσης μελετήθηκαν ερωτήματα που αφορούσαν στην αντιμετώπιση των προαναφερόμενων προβλημάτων υγείας με την λουτροθεραπεία και κατά πόσο η Φυσική Αγωγή μπορεί να συνεισφέρει συνδυαστικά σε ένα αρτιότερο και αποτελεσματικότερο θεραπευτικό σχήμα. Από την μελέτη των ερωτηματολογίων προέκυψαν σημαντικές πληροφορίες για τους τραυματισμούς και τα μυοσκελετικά προβλήματα που εξωθούν τους πάσχοντες στην εύρεση ελπίδας και θεραπείας στα ιαματικά λουτρά και είναι θετικά διακείμενοι σε αυτού του είδους την αντιμετώπιση. Τα συνήθη προβλήματα αφορούν στην σπονδυλική στήλη (οσφυϊκή περιοχή, αυχένες), στα γόνατα, στα ισχία, στα χέρια (ώμους και αγκώνες). Βασικό ζητούμενο επίσης προέκυψε πέραν της αποκατάστασης, η βελτίωση της ποιότητας ζωής των πασχόντων. Τα Ιαματικά Νερά προσελκύουν τους πάσχοντες. Κρίνεται επιτακτική η ανάγκη της συνεισφοράς της Φυσικής Αγωγής με στοχευμένα και εξατομικευμένα προγράμματα προς αυτήν την κατεύθυνση. Υπάρχει πρόσφορο έδαφος και ανάγκη για περεταίρω έρευνα στο πεδίο αυτό από τη Φυσική Αγωγή.

Λέξειςκλειδιά: Θερμαλισμός, λουτροθεραπεία, αποκατάσταση, μυοσκελετικά προβλήματα.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE APPLICATION OF A MIXED LIVE AND ONLINE LIVESTREAMING EXERCISE PROGRAM OF TAI CHI FOR ADULTS AND ITS EFFECT ON DYNAMIC BALANCE

Chatzipanagioti V., Gioftsidou A., Chatzinikolaou A., Malliou P.

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

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΜΕΙΚΤΟΥ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΑΙ ΤΣΙ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Χατζηπαναγιώτη Β., Γιοφτσιδου Α., Χατζηνικολάου Α., Μάλλιου Π.

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

vichatzi@phyed.duth.gr

Το Τάι Τσι είναι μία κινεζική πολεμική τέχνη που δυναμώνει, διατάσσει και εξισορροπεί τον ασκούμενο. Μπορεί να θεωρηθεί μία από τις καλύτερες μορφές άσκησης για την βελτίωση της ισορροπίας και την αποφυγή των πτώσεων των ενηλίκων. Η εφαρμογή εξ αποστάσεως εκπαίδευσης λόγω της πανδημίας αποτέλεσε μία λύση για πολλά προγράμματα άσκησης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την επίδρασή ενός μεικτού παρεμβατικού προγράμματος, με δια ζώσης και εξ αποστάσεως διαδικτυακή άσκηση Τάι Τσι σε ενήλικες ασκούμενους και την επίδραση του στην δυναμική ισορροπία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 19 ασκούμενοι (7 άντρες & 12 γυναίκες), με μέσο όρο ηλικίας $53,9 \pm 6.3$ χρόνια, οι οποίοι συμμετείχαν σε οργανωμένα προγράμματα Τάι Τσι διάρκειας 18 εβδομάδων, εκ των οποίων οι 9 εβδομάδες σε δια ζώσης και 9 σε εξ αποστάσεως διαδικτυακή άσκηση κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων της πανδημίας. Η συχνότητα άσκησης ήταν 3 φορές/εβδομάδα διάρκειας 90 λεπτών στα δια ζώσης μαθήματα ενώ στη διαδικτυακή άσκηση η διάρκεια προσαρμόστηκε στα 60 λεπτά. Στη σύγχρονη διαδικτυακή εκπαίδευση έγινε προσαρμογή του προγράμματος και των τεχνικών αλληλεπίδρασης με τους συμμετέχοντες. Ως όργανο μέτρησης της δυναμικής ισορροπίας χρησιμοποιήθηκε το Y-Test (Lower Quarter test), το οποίο διεξήχθη πριν και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι, μετά από την εφαρμογή t-test για εξαρτημένα δείγματα με δείκτη σημαντικότητας ($p < 0.05$), παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($t = -3,663$; $p < 0.05$) στην ισορροπία του αριστερού ποδιού και ($t = -3,257$; $p < 0.05$) του δεξιού ποδιού μεταξύ της αρχικής και της τελικής μέτρησης. Διαπιστώνεται πως η άσκηση στο Τάι Τσι φαίνεται να είναι μία αποτελεσματική μέθοδος για την βελτίωση της ισορροπίας σε υγιή ενήλικα άτομα. Η ενεργοποίηση διαφορετικών μυϊκών ομάδων, η ακολουθία των κινήσεων, η χρονική διάρκεια, η άσκηση νους σώματος ενδεχομένως να επιδρούν θετικά στον έλεγχο της στάσης του σώματος και την καλύτερη αίσθηση της θέσης του μέσα στο χώρο.

Λέξεις κλειδιά: Τάι Τσι, ισορροπία, μεικτό πρόγραμμα άσκησης, εξ αποστάσεως άσκηση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ

ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

PLANNING AND EVALUATION OF EXERCISE PROGRAM IN PATIENT WITH MULTIPLE SCLEROSIS

Theotokidou P., Gioftsidou A., Malliou P., Douda H.

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

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Θεοτοκίδου Π., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π. Δούδα Ε.

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

pandtheo1@phyed.duth.gr

Η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΣΚΠ) είναι μία χρόνια νευροεκφυλιστική νόσος που χαρακτηρίζεται από ακραία διακύμανση στην κλινική πορεία της. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση της επίδρασης προγράμματος άσκησης σε ασθενή με ΣΚΠ. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε ένα άτομο θηλυκού γένους ηλικίας 38 ετών. Η παρέμβαση αφορούσε ασκήσεις στατικής/δυναμικής ισορροπίας καθώς και εφαρμογής της μεθόδου Pilates 2 φορές/εβδομάδα διάρκειας 8 εβδομάδων. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν, η 1^η στην έναρξη του προγράμματος άσκησης και η 2^η στη λήξη, μετά το τέλος των 8 εβδομάδων. Τα κλινικά τεστ που εφαρμόστηκαν για την αξιολόγηση της ισορροπίας αφορούσαν το «Berg Balance Scale test (BBS)», «Four Square Step Test (FSST)» και «Single Leg Stance test (SLS)». Όσον αφορά την εκτίμηση της λειτουργικής ικανότητας τέθηκαν σε ισχύ τα εξής τεστ: «Sit to Stand test (STS)», «Timed Up and Go test (TUG)» και «Functional Reach Test (FRT)». Η ασθενής στο BBS στην 1^η μέτρηση σημείωσε σκορ 53/56 (94,64%) και στη 2^η 54/56 (96,42%) με μικρή βελτίωση 1,78 % λόγω υψηλής αρχικής επίδοσης. Στο FSST ολοκλήρωσε την πρώτη φορά τη δοκιμασία στα 10,58 δευτερόλεπτα και τη δεύτερη στα 9,46 με βελτίωση 1,12 δευτερολέπτων με 100% επιτυχία και στις δύο μετρήσεις. Στη δοκιμασία SLS με στήριξη στο δεξί πόδι και στο αριστερό πόδι έφερε αποτέλεσμα στην αρχική μέτρηση 28,52 δευτερόλεπτα (95,06%) και 23,56 (78,53%) αντίστοιχα και στην τελική >30 (100%) και 26,82 (89,4%) με βελτίωση, 4,94% και 10,87%. Επιπρόσθετα, στο STS εκτέλεσε στην 1^η φάση το τεστ σε 11,2 δευτερόλεπτα και 2^η φάση στα 10,63 με βελτίωση 0,57 δευτερολέπτων με μέγιστη επιτυχία από την πρώτη κίολας αξιολόγηση. Επίσης, στο TUG η 1^η μέτρηση έφερε αποτελέσματα με 10,96 δευτερόλεπτα (91%) και η 2^η μέτρηση 9,95 (100%), με 9% διαφορά. Τέλος, η ασθενής στο FRT έφθασε στην 1^η προσπάθεια τα 33 εκατοστά (88,73%) ενώ τη 2^η στα 35,22 (94,70%) με ακριβή βελτίωση στα 5,97%. Η ασθενής, συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο «Fatigue Severity Scale (FSS)» σε δύο φάσεις, στην έναρξη (49,20%) και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος (46,03%) για την εξακρίβωση της σοβαρότητας κλίμακας της κούρασης με βελτίωση 3,17%.

Λέξεις Κλειδιά: σκλήρυνση κατά πλάκας, λειτουργική ικανότητα, ισορροπία, Pilates

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

REHABILITATION OF PEOPLE WITH SPINAL PROBLEMS THROUGH SPA THERAPY AND THE CONTRIBUTION OF PHYSICAL EDUCATION

Ioannidou, M., Malliou P., Kosta G., Taxildaris K.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S
maria.ioannidou.sefa@gmail.com

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Ιωαννίδου Μ., Μάλλιου Π., Κώστα Γ., Ταξιλδάρης Κ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
maria.ioannidou.sefa@gmail.com

Η παρούσα έρευνα εστιάζει στην ανάδειξη του τρόπου με τον οποίο παρεμβαίνει αλλά και επιδρά ευρύτερα η λουτροθεραπεία σε ανθρώπους με δυσχέρειες στην ζωή τους εξαιτίας μυοσκελετικών προβλημάτων. Έμφαση ιδιαίτερη αποδίδεται σε άτομα με προβλήματα στη σπονδυλική στήλη (μέση – οσφυϊκή μοίρα) σε συνάρτηση με τον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η φυσική αγωγή στην βελτίωση της ζωής τους. Κεντρικός προσανατολισμός της παρούσας εργασίας ήταν να αποτυπωθεί η συσχέτιση της λουτροθεραπείας με την αποκατάσταση από τραυματισμούς και χρόνια προβλήματα στην σπονδυλική στήλη σε ό,τι αφορά την φυσική λειτουργικότητα, την ψυχολογική λειτουργικότητα, καθώς και την κοινωνικότητα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με τη χρήση ερωτηματολογίων, τα οποία δόθηκαν από την ερευνήτρια, σε δείγμα 200 ατόμων, το 2019, δια ζώσης και ακολούθησε τηλεφωνική επικοινωνία έναν χρόνο μετά προκειμένου να συγκριθούν τα αποτελέσματα. Από την μελέτη των ερωτηματολογίων προέκυψαν σημαντικά στοιχεία που σχετίζονται με τον τρόπο που διαμορφώνεται το είδος δυσχέρειας στην καθημερινή ζωή του δείγματος. Για τη σύγκριση ποσοτικών μεταβλητών μεταξύ δυο ομάδων χρησιμοποιήθηκε το Student's t-test. Το επίπεδο σημαντικότητας είναι 0,05/n (n= αριθμός των συγκρίσεων). Υλοποιήθηκαν 6 λογιστικές παλινδρομήσεις, όσες και οι πιθανές αποκρίσεις, το όριο απόρριψης διορθώθηκε σύμφωνα με τη διόρθωση Bonferroni από 0,05 σε $0,05 / 5 = 0,01$. Τα στοιχεία που συνθέτουν το είδος και το πρόγραμμα της παρεχόμενης λουτροθεραπείας οδηγούν στην ανάγκη διαμόρφωσης εξατομικευμένων προγραμμάτων από εξειδικευμένους επιστήμονες φυσικής αγωγής ώστε να επιτυγχάνεται το μέγιστο παρεμβατικό αποτέλεσμα. Απαραίτητη είναι η οργάνωση και η υιοθέτηση κατάλληλων ενεργειών για να αξιοποιηθούν τα αποτελέσματα της έρευνας ώστε η φυσική αγωγή να λάβει τη θέση που της αρμόζει.

Λέξεις κλειδιά: Θερμαλισμός, Λουτροθεραπεία, Αποκατάσταση, Μυοσκελετικά προβλήματα.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE SELECTION OF FUNCTIONAL EXERCISES DURING ATHLETES REHABILITATION WITH ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT INJURY: LITERATURE REVIEW

Chatzigeorgiou D.

International Hellenic University, Department of Physiotherapy

Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΚΑΚΩΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Χατζηγεωργίου Δ.

Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος, Τμήμα Φυσικοθεραπείας

dimitrisxatz2197@gmail.com

Η κάκωση του Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου (ΠΧΣ) αποτελεί περίπου το 40%-50% του συνόλου των συνδεσμικών κακώσεων του γόνατος των αθλητών. Παρατηρούνται κατά μέσο όρο 350.000 χειρουργικές αποκαταστάσεις ΠΧΣ σε Ευρώπη και Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής (Η.Π.Α) ετησίως. Επιπλέον ένας στους πέντε ασθενείς, μετά το τέλος της αποκατάστασης, θα υποστεί επανατραυματισμό εντός 2 ετών, με τους άνδρες ηλικίας 20-24 και τις γυναίκες ηλικίας 15-19 ετών να κινδυνεύουν περισσότερο. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την επιλογή λειτουργικών ασκήσεων σε όλες τις φάσεις αποκατάστασης της κάκωσης του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου σε αθλητές με στόχο την μείωση των επανατραυματισμών τους. Η αποκατάσταση χωρίζεται σε 4 φάσεις (from rehabilitation-to performance), με καθεμία από τις φάσεις να περιλαμβάνει στόχους και κριτήρια που πρέπει να επιτευχθούν, έτσι ώστε ο αθλητής να επανέλθει στην ενεργό δράση με όσο το δυνατόν λιγότερες πιθανότητες επανατραυματισμού. Ανάλογα την φάση της αποκατάστασης επιλέγεται και το πρόγραμμα λειτουργικών ασκήσεων το οποίο ακολουθεί ο αθλητής, με τις ασκήσεις να βασίζονται στους μηχανισμούς κάκωσης του ΠΧΣ και στους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν στην εκάστοτε φάση. Ο πόνος και το οίδημα στην περιοχή του γόνατος αποτελούν οδηγό αξιολόγησης των λειτουργικών ασκήσεων και του ρυθμού των επαναλήψεων που έχουν επιλεχτεί στο εξειδικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης του αθλητή. Συμπερασματικά, σύμφωνα με τις νεότερες έρευνες εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης πρόσθιου χιαστού συνδέσμου με επιλογή λειτουργικών ασκήσεων ανάλογα την φάση της αποκατάστασης που βρίσκεται ο αθλητής και τους στόχους που έχουν τεθεί, μειώνει το ποσοστό επανατραυματισμού του ΠΧΣ από 20% σε 6% και τονώνει την ψυχολογία του ασθενή, ο οποίος με το τέλος της αποκατάστασης αισθάνεται έτοιμος να επανέλθει στις δραστηριότητες του.

Λέξεις κλειδιά Πρόσθιος Χιαστός Σύνδεσμος, Anterior Cruciate Ligament, Λειτουργική άσκηση, Αποκατάσταση.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ

ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

EFFECT OF AN EXERCISE PROTOCOL ON THE REHABILITATION OF A MIDDLE-AGED PATIENT AFTER PARTIAL MENISCECTOMY SURGERY, CASE STUDY.

Papaioannou T., Gioftsidou A., Beneka A., Malliou P.

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

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΣΗΛΙΚΑ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΡΙΚΗ ΜΗΝΙΣΚΕΚΤΟΜΗ, ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ.

Παπαϊωάννου Θ., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

thomasspap@yahoo.com

Ένα από τα συχνότερα προβλήματα που ταλαιπωρούν την άρθρωση του γόνατος είναι οι κακώσεις μηνίσκων. Είναι ξεκάθαρη η χρησιμότητα των μηνίσκων στη φυσιολογική λειτουργία της άρθρωσης. Η αύξηση συμμετοχής στον αθλητισμό έχει αυξήσει και τις μηνισκικές βλάβες, οι οποίες παρατηρούνται και σε ανθρώπους διάφορων ηλικιών και ενασχολήσεων. Η αντιμετώπιση μπορεί να είναι χειρουργική ή συντηρητική. Και στις δυο περιπτώσεις, στόχος είναι η προσέγγιση του καλύτερου λειτουργικού επιπέδου για τον ασθενή, χωρίς την διακινδύνευση νέων τραυματισμών ή εκφυλιστικών αλλαγών στο γόνατο. Σκοπός της μελέτης είναι να κατανοηθεί ο τρόπος λειτουργίας του φυσιολογικού μηνίσκου μέσω της ανατομίας του, να αξιολογηθούν οι κακώσεις που μπορεί να παρουσιαστούν σε αυτό το ευαίσθητο σε τραυματισμούς σημείο και να αναλυθεί το πρόγραμμα αποκατάστασης που ακολουθεί ο ασθενής σε περίπτωση κάκωσης μηνίσκου. Δείγμα της περιπτωσιολογικής μελέτης αποτέλεσε ερασιτέχνης αντισφαιριστής (τενίστας) 53 ετών, ο οποίος υπεβλήθη σε επέμβαση μερικής μηνισκεκτομής. Η προσέγγιση της αποκατάστασης ξεκίνησε αμέσως με συνεδρίες φυσικοθεραπείας 3 φορές/εβδομάδα για 4 εβδομάδες με σκοπό τη μείωση του οιδήματος, την ελαχιστοποίηση του πόνου, την ανάκτηση του ΠΕΚ του γόνατος, της σταδιακής κάμψης γόνατος και την αποκατάσταση της κινητικότητας της επιγονατιδομηριαίας άρθρωσης. Η βάρδια με βακτηρίες πραγματοποιήθηκε με προσοδευτική φόρτιση, όπου την 4η εβδομάδα επήλθαν η πλήρης φόρτιση του μέλους και ο αποχωρισμός των βακτηριών. Σταδιακή ήταν και η αύξηση του ΠΕΚ, όπου την 4η εβδομάδα έφθασε στις 135°. Ακολούθησε παρεμβατικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης και λειτουργικής αποκατάστασης 12 εβδομάδων. Το πρόγραμμα περιλάμβανε ασκήσεις ΚΚΑ, ΑΚΑ και ιδιοδεκτικότητας. Στις τελευταίες εβδομάδες προστέθηκαν πλειομετρική και διαλειμματική προπόνηση. Μετά το πέρας του παρεμβατικού προγράμματος ο ασθενής ήταν σε θέση να ολοκληρώσει τις αξιολογήσεις λειτουργικής κίνησης (FMS), εκτίμησης ισορροπίας μέσω τεστ Y-Balance και αλτικών τεστ χωρίς ενόχληση και εντός αποδεκτών ορίων. Συμπερασματικά, μια σωστή αξιολόγηση και ένα άρτια καταρτισμένο πρόγραμμα αποκατάστασης είναι αυτά που θα δώσουν ΤΗ λύση στο πρόβλημα που ονομάζεται κάκωση μηνίσκων.

Λέξεις κλειδιά: Κακώσεις μηνίσκου, μηνισκεκτομή, τραυματισμός γονάτου, πρωτόκολλο αποκατάστασης

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – Ε POSTER
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Ε POSTER PRESENTATION
FOOTBALL SPECIAL TOPICS

COMPARISON OF OFFENSIVE TRANSITIONS MADE BY SPANISH CHAMPIONS DURING PERIOD 2018-19 ACCORDING TO THE QUALITY OF OPPOSING TEAM

Papadopoulos S., Papadimitriou K., Konstantinidou X., Ispirlidis I., Papadopoulos D.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΜΕΤΑΒΑΣΕΩΝ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕ Η ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ ΙΣΠΑΝΙΑΣ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ 2018-19 ΒΑΣΕΙ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

Παπαδόπουλος Σ., Παπαδημητρίου Κ., Κωνσταντινίδου Ξ., Ισπυρλίδης Ι., Παπαδόπουλος Δ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
SavvasPap4@hotmail.com

Προπονητές και αναλυτές συμφωνούν πως οι επιθετικές μεταβάσεις είναι πολύ σημαντικές στο σύγχρονο ποδόσφαιρο ενώ η ποιότητα του αντιπάλου θεωρείται ένας σημαντικός παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την επιθετική απόδοση. Ωστόσο, λίγες μελέτες έχουν αναλύσει τις επιθετικές μεταβάσεις σε βάθος. Σκοπός της εργασίας, ήταν η ανάλυση της επίδρασης της ποιότητας του αντιπάλου πάνω στα τακτικά στοιχεία των επιθετικών μεταβάσεων της πρωταθλήτριας Ισπανίας της περιόδου 2018-19. Το δείγμα αποτέλεσαν 374 φάσεις που καταγράφηκαν με το Sportscout. Παράμετροι μέτρησης: 1) αποτέλεσμα επίθεσης, 2)αριθμός αμυνόμενων, 3)αριθμός επιτιθέμενων, 4)προσανατολισμός του παιχνιδιού, 5)διάρκεια επίθεσης και 6)συνθήκη αγώνα. Η στατιστική επεξεργασία έγινε μέσω της ανάλυσης Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square test. Εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την διάρκεια της επίθεσης και την συνθήκη του αγώνα. Συγκεκριμένα, οι επιθετικές μεταβάσεις της Barcelona διάρκειας <5sec, απέναντι σε υψηλής ποιότητας αντιπάλους ήταν υπερδιπλάσιες από αυτές που εκδηλώθηκαν απέναντι σε χαμηλής ποιότητας αντιπάλους. Αντίστοιχα, η Barcelona πραγματοποίησε διπλάσιες επιθετικές μεταβάσεις απέναντι σε ομάδες υψηλής ποιότητας όταν βρισκόταν πίσω στο σκορ, ενώ το αντίθετο συνέβαινε όταν προηγούταν. Επίσης, δε παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις υπόλοιπες παραμέτρους, ανάλογα με την ποιότητα του αντιπάλου. Συγκεκριμένα, στις περισσότερες φάσεις δε πραγματοποιήθηκε τελική προσπάθεια. Επιπλέον, στις περισσότερες επιθετικές μεταβάσεις ο αριθμός των αμυνόμενων ανάμεσα στη μπάλα και στο τέρμα ήταν 7-10. Τέλος, στις περισσότερες φάσεις απέναντι σε ομάδες υψηλής ποιότητας ο προσανατολισμός του παιχνιδιού ήταν επιθετικός και ο αριθμός των επιτιθέμενων με συμμετοχή στην επίθεση ήταν 1-3. Αντιστοίχως, κόντρα σε ομάδες χαμηλής ποιότητας ήταν παθητικός και ο αριθμός των επιτιθέμενων ήταν 4-5, με τις διαφορές ωστόσο να είναι αμελητέες. Το προφίλ των επιθετικών μεταβάσεων δε φάνηκε ότι επηρεάστηκε σημαντικά

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ

ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

από την ποιότητα αντιπάλου, πιθανώς επειδή η Barcelona αρέσκεται στο συνδυαστικό παιχνίδι κατοχής, το οποίο εφαρμόζει ανεξαρτήτως αντιπάλου. Συνεπώς, οι διαφορές που παρατηρήθηκαν πιθανά οφείλονται στις τακτικές που εφάρμοσαν απέναντι της οι ομάδες διαφορετικής ποιότητας.

Λέξεις κλειδιά: Επιθετικές μεταβάσεις, Ποιότητα του αντιπάλου, Κορυφαίο πρωτάθλημα.

PRE WARM UP ACTIVATION IN SOCCER: AN EFFECTIVE STRATEGY TO PREVENT INJURIES Vasileiadis I.

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

Η ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ: ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Βασιλειάδης Ι.

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

jvasiliadis20@gmail.com

Το ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο απαιτητικά αθλήματα στον πλανήτη, καθώς οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να αγωνιστούν σε έναν μεγάλο αριθμό παιχνιδιών με μεγάλη συχνότητα και ένταση. Με τα διαλείμματα να είναι πολύ μικρά και τις περισσότερες φορές ανεπαρκή οι πιθανότητες εμφάνισης τραυματισμού αυξάνονται και η ανάγκη δημιουργίας και εφαρμογής προγραμμάτων πρόληψης τραυματισμών είναι επιτακτική. Η προενεργοποίηση είναι μια σύγχρονη στρατηγική κατά την οποία ένας αθλητής πραγματοποιεί ένα εξατομικευμένο ασκησιολόγιο, με στόχο την πρόληψη τραυματισμών και τη βελτίωση της απόδοσης του. Σκοπός της εργασίας ήταν να υποδείξει τις οικονομικές και πρακτικές επιπτώσεις των τραυματισμών στο ποδόσφαιρο και να παρουσιάσει μια αποτελεσματική στρατηγική πρόληψης τραυματισμών για ποδοσφαιριστές, στηριγμένη στα επιστημονικά δεδομένα αλλά και την πρακτική εφαρμογή της σε ακαδημία επαγγελματικής ομάδας ποδοσφαίρου της Ελλάδας. Αναλύθηκαν δεδομένα από 27 επιστημονικές δημοσιεύσεις χρησιμοποιώντας διαδικτυακά μέσα για την ανεύρεση τους. Απομονώθηκαν τέσσερις (4) μέθοδοι που σύμφωνα με την επιστημονική έρευνα έχουν μεγάλη αποτελεσματικότητα στον τομέα της πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο: Οι ασκήσεις κινητικότητας, οι ασκήσεις σταθεροποίησης και ελέγχου του κορμού, η προ ενεργοποίηση των γλουτιαίων μυών και τέλος ένα οργανωμένο ασκησιολόγιο πρόληψης τραυματισμών. Η βιβλιογραφική μας ανασκόπηση συμπέρανε ότι σύμφωνα με την επιστημονική έρευνα οι τέσσερις αυτοί μέθοδοι αποφέρουν σημαντικά αποτελέσματα στην ελάττωση των ποσοστών εμφάνισης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο, ενώ μπορούν παράλληλα να συμπεριληφθούν όλες μαζί σε ένα πρόγραμμα πριν την προθέρμανση της προπόνησης.

Λέξεις κλειδιά: Ποδόσφαιρο, Πρόληψη Τραυματισμών, Προ ενεργοποίηση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

SPORTS INJURIES IN 5-A-SIDE FOOTBALL (BLIND FOOTBALL- SOCCER)

Stafylidis A.¹, Stafylidis C.², Stafylidis S.³

¹Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. in Serres

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

³Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΥΦΛΩΝ

Σταφυλίδης Α.¹, Σταφυλίδης Χ.², Σταφυλίδης Σ.³

¹Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

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

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

stafylid@phed-sr.auth.gr

Το Ποδόσφαιρο Τυφλών εμφανίστηκε για πρώτη φορά στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας 2004 και συμμετέχουν αθλητές με οπτική αναπηρία. Στο γήπεδο του Ποδόσφαιρου Τυφλών υπάρχουν τοποθετημένα ειδικά προστατευτικά, ενώ υπάρχουν και ειδικοί κανονισμοί, όπως το «Voy» (σ.σ. Εδώ, στα Ισπανικά) για την ασφάλεια των αθλητών. Ωστόσο, στα αθλήματα σωματικής επαφής και ιδιαίτερα στο Ποδόσφαιρο Τυφλών, όπου οι αθλητές έχουν προβλήματα όρασης, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος τραυματισμών. Οι αθλητές με προβλήματα όρασης έχουν από τα μεγαλύτερα ποσοστά συχνότητας τραυματισμών κυρίως στα κάτω άκρα, ακολουθούμενα από τα άνω άκρα και τη σπονδυλική στήλη σε επίσημες Διοργανώσεις. Έρευνες που ασχολούνται με τους τραυματισμούς που λαμβάνουν χώρα κατά τους Παραολυμπιακούς Αγώνες, αναφέρουν ότι οι τραυματισμοί που στο Ποδόσφαιρο Τυφλών εντοπίζονται σε υψηλότερο ποσοστό σε σχέση με τα άλλα αθλήματα, παρόλο που το άθλημα είναι προσαρμοσμένο. Συγκεκριμένα, οι τραυματισμοί στο γόνατο και στον αστράγαλο ήταν οι πιο συχνοί. Σε ορισμένες μελέτες παρατήρησης αναφέρεται ότι οι τραυματισμοί των κάτω άκρων στο Ποδόσφαιρο Τυφλών μπορεί να οφείλονται στην αστοχία των παικτών κατά τη φάση του σουτ, καθώς εκεί εμφανίζονται αρκετά χτυπήματα με άμεση επαφή στους αστραγάλους, στις κνήμες και γενικότερα στα πόδια του αντιπάλου, και όχι στην μπάλα. Επιπλέον, ορισμένοι αθλητές δεν χρησιμοποιούν τον κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Συμπερασματικά, το Ποδόσφαιρο Τυφλών είναι ένα ανταγωνιστικό άθλημα, στο οποίο εμφανίζονται συχνά τραυματισμοί, κυρίως στα κάτω άκρα. Καλό θα ήταν λοιπόν, μελλοντικές έρευνες να ασχοληθούν με την εξειδικευμένη προπόνηση, την πρόληψη τραυματισμών και την αποκατάσταση αθλητών που ασχολούνται με το Ποδόσφαιρο Τυφλών.

Λέξεις Κλειδιά: Ποδόσφαιρο Τυφλών, αθλητικοί τραυματισμοί, αθλητές με οπτική αναπηρία

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF AN ALTERNATIVE TRAINING METHOD ON 10-METER SPEED OF YOUTH SOCCER PLAYERS

Bogiatzidis E.¹, Bogiatzidou A.², Ispirlidis I.¹, Gourgoulis V.¹, Smilios I.¹

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

Secondary Education of Xanthi, GREECE²

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΩΝ 10-ΜΕΤΡΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Μπογιατζίδης Ε.¹, Μπογιατζίδου Α.², Ισπυρλίδης Ι.¹, Γούργουλης Β.¹, Σμήλιος Η.¹

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

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Ξάνθης²

makisbogiatzidis@yahoo.com

Όπως σε πολλά αθλήματα, έτσι και στο ποδόσφαιρο οι αθλητές αποκτούν πλεονέκτημα, όταν χρειάζονται λιγότερο χρόνο για να διανύσουν με το σώμα τους μία συγκεκριμένη απόσταση ή όταν είναι σε θέση να διανύσουν μεγαλύτερη απόσταση στην ίδια χρονική διάρκεια έναντι των αντιπάλων τους. Αυτή η εξάρτηση της αλλαγής της θέσης από τον χρόνο, αντιπροσωπεύεται από την ταχύτητα κίνησης. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση μιας εναλλακτικής μεθόδου προπόνησης στην ταχύτητα νεαρών ποδοσφαιριστών. Το δείγμα αποτέλεσαν 17 ποδοσφαιριστές ηλικίας $15 \pm 0,5$ ετών, που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: μία πειραματική και μία ελέγχου. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα στα εξής: ύψος, βάρος, δείκτης μάζας σώματος, περιφέρεια μέσης και στα 10-μέτρα ταχύτητας. Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 12 συνεχόμενων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας φορούσαν μια ειδική κατασκευή στα πόδια (μποτίδες), που περιλάμβαναν επιπρόσθετο βάρος 300 gr. σε κάθε πόδι, στο σημείο των τετρακέφαλων μηριαίων. Το περιεχόμενο των προπονητικών μονάδων αποτέλεσαν ασκήσεις τεχνικής, τακτικής, και φυσικής κατάστασης. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures). Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση της απόδοσης από την αρχική στην τελική μέτρηση της ταχύτητας στα 10-μέτρα. Φαίνεται ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα μέσα στην αγωνιστική περίοδο με το πρόσθετο βάρος στους τετρακέφαλους μηριαίους δεν οδηγεί σε βελτίωση της ταχύτητας στα 10-μέτρα σε νεαρούς ποδοσφαιριστές. Πιθανά να απαιτείται περισσότερο στοχευμένη προπόνηση για τη βελτίωση της συγκεκριμένης φυσικής ικανότητας.

Λέξεις - κλειδιά: Ποδόσφαιρο, νέοι, ταχύτητα, πρόσθετο βάρος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

INJURY PREVENTION TECHNIQUES IN 5-A-SIDE FOOTBALL (BLIND FOOTBALL-SOCCER)

Stafylidis C.¹, Stafylidis A.², Stafylidis S.³

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

²Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. in Serres

³Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΤΥΦΛΩΝ

Σταφυλίδης Χ.¹, Σταφυλίδης Α.², Σταφυλίδης Σ.³

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

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

stafylid@phed-sr.auth.gr

Στα αθλήματα σωματικής επαφής υπάρχει αυξημένος κίνδυνος τραυματισμών και ιδιαίτερα στο Ποδόσφαιρο Τυφλών, όπου συμμετέχουν αθλητές με προβλήματα όρασης, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμών. Μια τακτική που μπορεί να ακολουθηθεί για τον περιορισμό αυτών των τραυματισμών είναι η πρόληψη. Η Επιτροπή Ποδοσφαίρου της Διεθνούς Αθλητικής Ομοσπονδίας Τυφλών (IBSA Football Committee) έχει δημοσιεύσει σχετικό εγχειρίδιο προπόνησης - καθοδήγησης για το Ποδόσφαιρο Τυφλών, όπου αποτυπώνονται καλές πρακτικές εξάσκησης, μέσα από ειδικές μεθόδους διδασκαλίας και κιναισθητικής προσέγγισης. Στόχος αποτελεί η εξοικείωση των ατόμων με προβλήματα όρασης με τον αγωνιστικό χώρο και με τον αθλητικό εξοπλισμό που απαιτείται για το άθλημα. Μέσα από την κατάλληλη εξατομικευμένη και εξειδικευμένη εκπαίδευση - προπόνηση των αθλητών που συμμετέχουν στο Ποδόσφαιρο Τυφλών ενδεχομένως να υπάρχει καλύτερη προετοιμασία των αθλητών και μικρότερη συχνότητα τραυματισμών, τουλάχιστον όσον αφορά τραυματισμούς που οφείλονται σε έλλειψη προσανατολισμού και αίσθησης του χώρου. Επιπλέον, παρατηρείται ότι ορισμένοι αθλητές ενδεχομένως να μη χρησιμοποιούν τον κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό κατά τη διάρκεια της προπόνησης και του αγώνα. Συμπερασματικά, έρευνες που ασχολούνται με τους τραυματισμούς κατά τους Παραολυμπιακούς Αγώνες αναφέρονται στο Ποδόσφαιρο Τυφλών ως το άθλημα που εντοπίζονται οι περισσότεροι τραυματισμοί. Καλό θα ήταν μελλοντικές έρευνες να ασχοληθούν με την αποτελεσματικότητα της εξατομικευμένη και εξειδικευμένη εκπαίδευση των αθλητών του Ποδοσφαίρου Τυφλών, καθώς και στον σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων σωματικής άσκησης και λειτουργικότητας που ενδεχομένως θα έχουν θετικό αντίκτυπο στην πρόληψη των τραυματισμών στο άθλημα.

Λέξεις Κλειδιά: πρόληψη τραυματισμών, Ποδόσφαιρο Τυφλών, αθλητές με οπτική αναπηρία

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF AN ALTERNATIVE TRAINING METHOD ON SPLIT SQUAT SINGLE LEG OF YOUTH SOCCER PLAYERS

Bogiatzidis E.¹, Bogiatzidou A.², Ispirlidis I.¹, Gourgoulis V.¹, Smilios I.¹

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S¹

Secondary Education of Xanthi, GREECE²

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΙΑΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ ΜΟΝΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Μπογιατζίδης Ε.¹, Μπογιατζίδου Α.², Ισπυρλίδης Ι.¹, Γούργουλης Β.¹, Σμήλιος Η.¹

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α¹

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Ξάνθης²

makisbogiatzidis@yahoo.com

Το ποδόσφαιρο κατατάσσεται στα αθλήματα επαφής. Η πλειοψηφία των επαφών πραγματοποιείται κατά την διεκδίκηση της μπάλας. Τα κάτω άκρα κινδυνεύουν περισσότερο από τραυματισμό και η πρόληψη τους αποτελεί έναν πολύ σημαντικό παράγοντα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση μιας εναλλακτικής μεθόδου προπόνησης στη δύναμη νεαρών ποδοσφαιριστών. Το δείγμα αποτέλεσαν 17 ποδοσφαιριστές ηλικίας $15 \pm 0,5$ ετών, που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: μία πειραματική και μία ελέγχου. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα στα εξής: ύψος, βάρος, δείκτης μάζας σώματος, περιφέρεια μέσης και στη δύναμη των κάτω άκρων (Split Squat μονό δεξί/αριστερό πόδι). Το παρεμβατικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 12 συνεχόμενων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου. Οι ποδοσφαιριστές της πειραματικής ομάδας φορούσαν μια ειδική κατασκευή στα πόδια (μποτίδες), που περιλάμβαναν επιπρόσθετο βάρος 300 gr. σε κάθε πόδι, στο σημείο των τετρακέφαλων μηριαίων. Το περιεχόμενο των προπονητικών μονάδων αποτέλεσαν ασκήσεις τεχνικής, τακτικής, και φυσικής κατάστασης. 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 και στην μέτρηση διατήρησης για το "Split Squat single left leg" ($F(2,26) = 3.499$, $p < 0.05$), ενώ δεν έδειξε διαφορές στο "Split Squat single right leg". Φαίνεται ότι ένα παρεμβατικό πρόγραμμα μέσα στην αγωνιστική περίοδο με το πρόσθετο βάρος στους τετρακέφαλους μηριαίους οδηγεί στη βελτίωση της δύναμης στα κάτω άκρα (αριστερό πόδι) των νεαρών ποδοσφαιριστών. Ένα τέτοιου είδους παρεμβατικό πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμών.

Λέξεις κλειδιά: Ποδόσφαιρο, πρόληψη τραυματισμών, δύναμη, πρόσθετο βάρος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
4^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ
ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

MONITORING OF THE TRAINING LOAD THROUGH THE SCALE OF SUBJECTIVE EVALUATION OF FATIGUE (RPE) AND ITS CORRELATION WITH THE OCCURRENCE OF INJURIES IN PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

Tsonakas G., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ (RPE) ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΥΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Τσονάκας Γ., Γιοφτσιδού Α., Μαλλίου Π., Μπενέκα Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
tsonakas@yahoo.gr

Οι έντονες ανταγωνιστικές απαιτήσεις του σύγχρονου ποδοσφαίρου και των αθλητών που αγωνίζονται σε αυτό, προκαλεί την ικανότητα των προπονητών έτσι ώστε να μπορέσουν να εξασφαλίσουν την απαραίτητη ισορροπία μεταξύ του ερεθίσματος της προπόνησης και της αποκατάστασης (Nedelec και συν. 2013). Η χρησιμότητα της καταγραφής του RPE εκφράζεται ως η ανάγκη του της καταγραφής του προπονητικού φορτίου έτσι ώστε να γνωρίζουμε τις ατομικές αποκρίσεις των αθλητών σε διαφορετικές προπονητικές μονάδες (Manzi και συν. 2009). Οι μετρήσεις του RPE αξιολογούν το φυσιολογικό στρες που υπέστη ένας αθλητής κατά την διάρκεια μιας προπονητικής μονάδας. Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή της προπονητικής επιβάρυνσης μέσω της κλίμακας υποκειμενικής αξιολόγησης της κόπωσης και η συσχέτιση της με την εμφάνιση τραυματισμών σε επαγγελματίες αθλητές ποδοσφαίρου. Το δείγμα αποτέλεσαν 24 επαγγελματίες αθλητές ποδοσφαίρου (μέση τιμή $\pm$ τυπική απόκλιση, ηλικία 27.9 ± 3.75 , βάρος 73.23 ± 8.60 , ύψος 1.77 ± 7.56 , ποσοστό σωματικού λίπους $8.68 \pm 2.1\%$), αγωνιζόμενοι στην πρώτη κατηγορία του πρωταθλήματος Σαουδικής Αραβίας. Η καταγραφή της προπονητικής επιβάρυνσης έγινε μέσω της μεθόδου sRPE και την χρήση της κλίμακας BORG 10-SCALE τροποποιημένη από τον Foster και συν. 2001 ενώ παράλληλα υπήρξε πλήρης καταγραφή των τραυματισμών και ασθενειών. Η διάρκεια καταγραφής ήταν 16 εβδομάδες και για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συσχέτισης Pearson και ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0.5$. Μετά την εξέταση των αποτελεσμάτων, φαίνεται ότι η εμφάνιση τραυματισμών δεν είχε θετική συσχέτιση με το καταγεγραμμένο προπονητικό φορτίο, τόσο όσον αφορά το συνολικό προπονητικό φορτίο της εβδομάδας ($r=.261$, $p=.329$), το μέσο όρο προπονητικού φορτίου / εβδομάδα ($r=.216$, $p=.421$) αλλά και με το σύνολο του μέσου όρου προπονητικών φορτίων ημέρας / εβδομάδα ($r=.283$, $p=.289$). Παρόλα αυτά, η εμφάνιση τραυματισμών έτεινε να έχει μια σχετική αύξηση τις εβδομάδες που το προπονητικό φορτίο ήταν υψηλότερο.

Λέξεις κλειδιά: RPE, προπόνηση, επιβάρυνση, τραυματισμοί, ποδόσφαιρο