

**εΠΡΑΚΤΙΚΑ - Περιλήψεις
Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμένων Αθλητών
& Ασκουμένων**

**ePROCEEDINGS – Abstracts
Functional Rehabilitation of Injuries in Athletes and
Trainees”**



**5ο Διεθνές Συνέδριο στην Λειτουργική Διαχείριση
Τραυματισμένων Αθλητών
& Ασκουμένων**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του
Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης
4 - 5 Νοεμβρίου 2022

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^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, Καθηγητής του Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών
Ευάγγελος Δρυμπέτας, Αντιπρύτανης, Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας, Καθηγητής του Τμήματος Οικονομικών Επιστημών
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

Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μάλλιου Π.Β., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Ματσούκα Ο., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

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.
Μάλλιου Π., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Ματσούκα Ο., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μπάτσιου Σ., Αναπλ. 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.
Τσίτσαρη Ε., Αναπλ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Χατζηνικολάου Α., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Ισχυρλίδης Ι., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη της Συντονιστικής Επιτροπής

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



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

ΕΝΟΤΗΤΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF HYDROTHERAPY ON CHONDROMALACIA PATELLA

Amanatidou Z., Gioftsidou A., Malliou P., Beneka A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΧΟΝΔΡΟΜΑΛΑΚΥΝΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑΣ

Αμανατίδου Ζ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
zoiaman@phyed.duth.gr

Η Υδροθεραπεία ή θεραπευτική άσκηση στο νερό αποτελεί μία μέθοδο θεραπευτικής παρέμβασης κατά την οποία οι ασκήσεις εφαρμόζονται στο νερό. Αποτελεί μια πρωτοποριακή προσέγγιση στον τομέα της αποκατάστασης, ειδικότερα σε ορθοπεδικές παθήσεις όπου ενδείκνυται η ενδυνάμωση με αποφυγή των κραδασμών και μηχανικής επιβάρυνσης, όπως η χονδρομαλάκυνση της επιγονατίδας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της μεθόδου της υδροθεραπείας στην αποκατάσταση της χονδρομαλάκυνσης της επιγονατίδας. Στην έρευνα συμμετείχε μια αθλήτρια ηλικίας 22 χρόνων με χονδρομαλάκυνση της επιγονατίδας του δεξιού ποδιού. Στην αθλήτρια χορηγήθηκε ένα πρόγραμμα παρέμβασης υδροθεραπείας με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα για 4 εβδομάδες. Η αξιολόγηση της αθλήτριας πραγματοποιήθηκε πριν και μετά την παρέμβαση με τα ακόλουθα τεστ πεδίου: Single Leg Hop Test, Triple Hop Test, Side Hop Test, Vertical Jump Test, FMS 5. Active Straight Leg Raise, για την αξιολόγηση της δύναμης, ισχύς, δυναμικής σταθεροποίησης, ελαστικότητας, ευκαμψίας, νεύρο-μυϊκής συναρμογής των κάτω άκρων. Για την ισορροπία εφαρμόστηκε τεστ εργαστηρίου σε μονοποδική και διποδική στήριξη με ανοιχτά και κλειστά μάτια, καταγράφοντας το κέντρο πίεσης σε δυναμοδάπεδο (40 × 60 cm, Bertec Type 4060, Bertec Corporation, Columbus, OH, USA). Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πρόγραμμα IBM SPSS Statistics 27.0.1. Οι στατιστικές αναλύσεις που διεξήχθησαν ήταν το t-test προκειμένου να εντοπιστούν διαφορές μεταξύ των αξιολογήσεων πριν και μετά την παρέμβαση. Τα αποτελέσματα των τεστ πεδίου και εργαστηρίου που πραγματοποιήθηκαν μετά την παρέμβαση έδειξαν βελτίωση συγκριτικά με αυτά πριν την παρέμβαση. Ωστόσο δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συμπερασματικά η παρέμβαση με την μέθοδο της υδροθεραπείας φαίνεται να έχει θετική επίδραση στην χονδρομαλάκυνση της επιγονατίδας και συστήνεται να εφαρμόζεται σε περιόδους αποκατάστασης τραυματισμών. Παρά ταύτα για τη γενίκευση των συμπερασμάτων απαιτείται η διενέργεια περισσότερων ερευνών και με μεγαλύτερο δείγμα ατόμων.

Λέξεις κλειδιά: Θεραπευτική άσκηση στο νερό, γόνατο, κάτω άκρα, αποκατάσταση.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECTS OF AN INTERVENTION INJURY PREVENTION PROGRAM ON PILATES REFORMER IN SUBJECTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

Chatzis V., Gioftsidou A., Beneka A., Malliou P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ PILATES REFORMER ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Χατζής Β., Γιοφτσιδου Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
Vasilis_ko91@hotmail.com

Χρόνιος πόνος στη μέση χαρακτηρίζεται ο πόνος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής μέσης ανεξάρτητα από την αιτία που τον προκαλεί και έχει διάρκεια περισσότερο από 3 μήνες. Η μέθοδος του Pilates Reformer έχει υποστηριχθεί ότι έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση του πόνου στην οσφυϊκή περιοχή. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός πρωτοκόλλου άσκησης ενδυνάμωσης για όλο το σώμα με τη μέθοδο Pilates Reformer σε ασθενείς με χρόνια πόνος στη μέση. Πρόκειται για μια περιπτωσιολογική μελέτη έχοντας βασική προϋπόθεση ο ασκούμενος να πάσχει από χρόνια οσφυϊκό πόνος, να μην βρίσκεται σε οξεία φάση και να απέχει από την άσκηση για τουλάχιστον 6 μήνες. Η μελέτη διήρκεσε 6 εβδομάδες με 2 συνεδρίες/ εβδομάδα έχοντας δύο παραμέτρους μέτρησης το ερωτηματολόγιο λειτουργικής ικανότητας Oswestry Disability Index και κάποιες δοκιμασίες αξιολόγησης της κινητικότητας του κορμού και των μηρών όπως επίσης και αξιολόγηση της δύναμης των κοιλιακών μυών. Οι δοκιμασίες αξιολόγησης πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική επίδραση σε όλες τις δοκιμασίες από την αρχική στην τελική μέτρηση. Αποδεικνύεται πως ένα παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης με την μέθοδο Pilates Reformer αποτελεί μια αποτελεσματική αντιμετώπιση σε ασθενείς με χρόνια οσφυαλγία βελτιώνοντας με αυτό τον τρόπο τη λειτουργική ικανότητα, την ευκινησία και την δύναμη των μυών της κοιλιακής περιοχής που σχετίζονται άμεσα με την εμφάνιση της οσφυαλγίας.

Λέξεις Κλειδιά: Pilates Reformer, χρόνιος πόνος, οσφυαλγία

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THERAPEUTIC EXERCISE PROGRAM FOR A PERSON WITH NON- SPECIFIC LOW BACK PAIN (NSLBP)

Georgiou A., Beneka A., Nikolopoulos G.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΜΗ ΕΙΔΙΚΟ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ (non-specific low back pain)

Γεωργίου Α., Μπενέκα Α., Νικολόπουλος Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
avgoustinosgeo@gmail.com

Ο μη ειδικός χρόνιος πόνος στην μέση (NSLBP) είναι ένα σημαντικό πρόβλημα υγείας σε όλο τον κόσμο. Ονομάζεται έτσι επειδή δεν έχει αναγνωρίσιμη συγκεκριμένη υποκείμενη παθολογία. Το συναντούμε πιο συχνά σε ηλικιωμένους και σε ανθρώπους που κάνουν καθιστική ζωή-δουλειά και συχνό φαινόμενο είναι η δυσλειτουργία των βαθιών μυών της πλάτης και του κορμού λόγω αυξημένης ενεργοποίησης των επιφανειακών μυών. Μια αποτελεσματική κοινή πρακτική για τη θεραπεία του NSLBP είναι η σωστή καθοδήγηση από ειδικό με ασκήσεις σταθερότητας, ενδυνάμωσης άνω-κάτω άκρων και πυρήνα εντός και εκτός νερού. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση της θεραπευτικής άσκησης σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για τον μη ειδικό χρόνιο πόνο στη μέση. Το δείγμα αποτέλεσε μια γυναίκα ηλικίας 60 ετών, με σωματικό βάρος 65 κιλά και ύψος 1.65 cm της οποίας η δουλειά της είναι καθιστική. Για την αξιολόγηση του πόνου της συμμετέχουσας χρησιμοποιήθηκε κλίμακα πόνου στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (The Oswestry low back pain disability questionnaire) στην αρχή, κατά τη διάρκεια και στο τέλος του θεραπευτικού προγράμματος. Το θεραπευτικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 32 συνεχόμενων εβδομάδων και πραγματοποιήθηκε εντός και εκτός νερού. Οι ασκήσεις που εφαρμόστηκαν αποτελούν ασκήσεις σταθερότητας, ενδυνάμωσης, κινητικότητας, ευκινησίας και ελέγχου του κορμού και των άνω-κάτω άκρων. Τα σκορ της συμμετέχουσας στα τεστ αξιολόγησης μετά την εφαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος έδειξαν μείωση του πόνου, αύξηση της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης και βελτίωση της ποιότητας ζωής της ασθενούς. Ένα τέτοιου είδους παρεμβατικό θεραπευτικό πρόγραμμα φάνηκε ότι είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση του μη ειδικού χρόνιου πόνου στην μέση (NSLBP).

Λέξεις κλειδιά: Θεραπευτική άσκηση, μη ειδικός χρόνιος πόνος στην μέση, NSLBP

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF EXERCISE IN PATIENTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

Badiouka V., Gioftsidou A., Beneka A., Malliou P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Μπαντιούκα Β., Γιοφτσιδού Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
Vasilikimpant96@hotmail.com

Με τον όρο «Χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης» εννοούνται τα συνεχή συμπτώματα πόνου που επέρχονται για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των τριών μηνών. Οι κυριότεροι λόγοι εμφάνισης πόνου στην οσφυϊκή μοίρα είναι οι εκφυλιστικές παθήσεις, οι κακώσεις της σπονδυλικής στήλης και μηχανικά αίτια. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετηθεί η επίδραση ενός προγράμματος άσκησης σε άτομο με χρόνια πόνο στη μέση, η μείωση του πόνου και η βελτίωση της λειτουργικότητας. Το δείγμα στην παρούσα έρευνα ήταν μια κοπέλα ηλικίας 31 έτους που παρουσίαζε χρόνια πόνο στη μέση. Τα συμπτώματα που της προκαλούσε ήταν ήπια και ο πόνος περιοδικός. Ο τύπος εργασίας της ήταν ένας παράγοντας που προκαλούσε τον πόνο λόγω των πολλών ωρών ορθοστασίας, όπως και οι ποικίλες καθημερινές δραστηριότητες που επιβαρύνουν την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε αρχικά, ήταν οι συνεντεύξεις, στις οποίες ο ασθενής καλούνταν να προσδιορίσει τον αρχικό πόνο την τελευταία φορά που πόνεσε και με τον μέσο πόνο που βίωσε την τελευταία εβδομάδα. Στην συνέχεια, ακολούθησε προφορικά το «Ερωτηματολόγιο Πόνου», το οποίο περιλάμβανε αρχικές κλίμακες και διαγράμματα, τα οποία δίνουν πληροφορίες για την ένταση του πόνου. Η επισφράγιση των ανωτέρω γίνεται με τις μετρήσεις οι οποίες λήφθηκαν στον ασθενή και περιλάμβαναν τις φυσικές και λειτουργικές ικανότητες του ασθενή. Πιο συγκεκριμένα, το πρόγραμμα αποκατάστασης διήρκησε 3 μήνες και οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν αφορούσαν την ευλυγισία κορμού και ισχίου (γωνιομετρήσεις), την δύναμη και την αντοχή των κοιλιακών και των ραχιαίων, είτε στατικά είτε δυναμικά με κάμψη – έκταση κορμού και περιστροφή. Σε όλα τα τεστ που πραγματοποιήθηκαν υπήρχε βελτίωση μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα. Τα αποτελέσματα αυτά προτείνουν ότι η επίδραση της άσκησης έχει θετικές συνέπειες και μπορεί να μειώσει τον πόνο και να βελτιώσει την λειτουργικότητα σε άτομα με χρόνια πόνο στην μέση.

Λέξεις Κλειδιά: άσκηση, οσφυαλγία, θεραπευτική άσκηση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF PILATES IN PATIENTS WITH CHRONIC NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN

Mintsis C.¹, Mantziokas I.²

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

²University of Thessaly, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΜΗ ΕΙΔΙΚΗ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Μήντσης Χ.¹, Μαντζιώκας Η.²

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

²Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας Τ.Ε.Φ.Α.Α.

kristosmintsis8@gmail.com

Η λέξη οσφυαλγία είναι σύνθετη από τις λέξεις οσφύς και άλγος και αφορά κάθε πόνο στην οσφυϊκή μοίρα. Ο μη ειδικός χαρακτήρας του πόνου διαγιγνώσκεται όταν δεν έχουν αναγνωριστεί παθολογίες σε έναν ασθενή. Εάν η διάρκεια του πόνου υπερβαίνει τις 12 εβδομάδες, περιγράφεται ως χρόνιος. Η μέθοδος άσκησης Pilates ορίζεται ως μια τεχνική που εστιάζει στη σταθερότητα του πυρήνα, τη στάση, την αναπνοή, την ευλυγισία, τη δύναμη και τον έλεγχο των μυών. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση που έχει η άσκηση με τη μέθοδο Pilates σε ασθενείς με χρόνια μη ειδική οσφυαλγία. Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας από το 2014 έως το 2018 στη βάση δεδομένων PubMed. Τα αποτελέσματα της ανασκόπησης δείχνουν ότι η άσκηση Pilates μειώνει τον πόνο, την κινησιοφοβία και τη χορήγηση φαρμάκων, ενώ βελτιώνει την ισορροπία, την ευκαμψία, την λειτουργική ικανότητα και την ποιότητα ζωής. Συμπερασματικά, η μέθοδος Pilates μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια σε ασθενείς με χρόνια μη ειδική οσφυαλγία μειώνοντας τα συμπτώματά της και βελτιώνοντας την καθημερινότητα των ασθενών.

Λέξεις κλειδιά: Pilates, οσφυαλγία

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF A CLINICAL EXERCISE PROGRAM BASED ON GYM FITNESS PROGRAMS, TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE AND FUNCTIONALITY IN CHRONIC NECK AND LOW BACK PROBLEMS

Zogka E., Beneka A., Kompsara V., Gioftsidou A., Malliou P., Theofilou G.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΠΡΟ-ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΤΗ ΜΕΣΗ

Ζόγκα Ε., Μπενέκα Α., Κομπσάρα Β., Γιοφτσιίδου Α., Μάλλιου Π., Θεοφίλου Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.
elenaraz2013@yahoo.gr

Η κλινική άσκηση αποτελεί το κλειδί για την ποιότητα ζωής και τη λειτουργικότητα ατόμων με μυοσκελετικά προβλήματα στη σπονδυλική στήλη. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η εφαρμογή ενός ειδικά σχεδιασμένου πρωτοκόλλου κλινικής άσκησης, το οποίο εφαρμόστηκε στο χώρο του γυμναστηρίου σε άτομα με χρόνια μυοσκελετικά προβλήματα στον αυχένα και τη μέση, με σκοπό τον έλεγχο των συμπτωμάτων, τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής τους. Στην μελέτη συμμετείχαν 40 ασκούμενοι ηλικίας 20-50 ετών και χωρίσθηκαν ισάριθμα σε 2 ομάδες, την πειραματική ομάδα (n=20) και την ομάδα ελέγχου (n=20). Η πειραματική ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα ασκήσεων εξειδικευμένο για διαχείριση μυοσκελετικών προβλημάτων στον αυχένα και τη μέση, διάρκειας 12 εβδομάδων, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και διάρκειας 50 λεπτών. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε στον χώρο του γυμναστηρίου, βελτιώνοντας τη στάση σώματος, μειώνοντας τον πόνο και αυξάνοντας την παραγωγικότητα καθώς αντανακλά στην ψυχική διάθεσή τους. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε στο παρεμβατικό πρόγραμμα. Όλοι οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε 3 μετρήσεις, την 1η εβδομάδα, την 6η εβδομάδα και την 12η εβδομάδα του παρεμβατικού προγράμματος κλινικής άσκησης. Πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις για την αξιολόγηση του πόνου, της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής των ασκουμένων. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε στο λογισμικό στατιστικής επεξεργασίας δεδομένων SPSS version 25.). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι το πρόγραμμα κλινικής άσκησης αύξησε σημαντικά το μέσο επίπεδο σωματικού ρόλου στην πειραματική ομάδα, ενώ αντίθετα στην ομάδα ελέγχου μειώθηκε με την πάροδο του χρόνου. Συνεπώς, η εξειδικευμένη κλινική άσκηση είναι απαραίτητη σε άτομα με χρόνια μυοσκελετικά προβλήματα στον αυχένα και τη μέση, καθώς αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στην προσπάθειά τους για τη διαχείριση των συμπτωμάτων και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Λέξεις κλειδιά: κλινική άσκηση, χρόνια μυοσκελετικά προβλήματα, πόνος στον αυχένα, πόνος στη μέση, ποιότητα ζωής.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

ANATOMICAL DIFFERENCES BETWEEN WOMEN AND MEN, PREDISPOSING ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RUPTURE AND ITS POTENTIAL PREVENTION

Takaridou V.

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

ΑΝΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ, ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΤΗ ΡΗΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ

Τακαρίδου Β.

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

vasitaka@phed.auth.gr

Στην εργασία αρχικά περιγράφονται τα ανατομικά στοιχεία της άρθρωσης του γονάτου. Στη συνέχεια αναφέρονται οι ανατομικές και λειτουργικές διαφορές της άρθρωσης αυτής στους άνδρες και στις γυναίκες. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στην ανατομία και φυσιολογία του Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου (ΠΧΣ) και στους παράγοντες οι οποίοι προδιαθέτουν στη ρήξη του κατα τις διάφορες αθλητικές δραστηριότητες. Παρουσιάζονται επίσης δεδομένα με βάση τα οποία γίνεται κατανοητό γιατί ο ΠΧΣ της άρθρωσης του γονάτου είναι περισσότερο επιρρεπής στις γυναίκες συγκριτικά προς τους άντρες. Στο δεύτερο μισό της εργασίας περιγράφονται συνοπτικά οι αρχές των πρωτοκόλλων εφαρμογής διάφορων προληπτικών προγραμμάτων ασκήσεων προθέρμανσης. Η εφαρμογή των προγραμμάτων αυτών μειώνει σημαντικά την επίπτωση των βλαβών στον ΠΧΣ των γυναικών αθλητριών, οι οποίες είναι περισσότερο επιρρεπείς στη βλάβη αυτή.

Λέξεις κλειδιά: άρθρωση γόνατος, ανατομικές και λειτουργικές διαφορές, ΠΧΣ, ρήξη στις γυναίκες, πρωτόκολλα πρόληψης

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

EFFECT OF FUNCTIONAL EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL CONDITION AND DYNAMIC BALANCE IN A PERSON WITH MULTIPLE SCLEROSIS: A CASE STUDY

Malavazou C., Aggelousis N., Giannakou E., Gioftsidou A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ: ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Μαλαβάζου Χ., Αγγελούσης Ν., Γιαννακού Ε., Γιοφτσιίδου Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
cmalavazou@gmail.com

Ερευνητικά δεδομένα αποδεικνύουν ότι η οργανωμένη άσκηση αποτελεί έναν ασφαλή και αποδοτικό τρόπο για την βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων και της ποιότητας ζωής των ασθενών με Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΠΣ). Επίσης παρατηρείται μείωση των συμπτωμάτων της κόπωσης και πιθανή αντιφλεγμονώδη επίδραση. Σκοπός της μελέτης ήταν να ερευνηθούν και να παρουσιαστούν τα αποτελέσματα ενός προγράμματος λειτουργικής άσκησης, σε άτομο με ΠΣ, στην Φυσική Κατάσταση(ΦΚ) και την Δυναμική Ισορροπία (ΔΙ). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσε μία γυναίκα 36 ετών, ασθενής με ΠΣ και 70% σπαστική πάρεση στο δεξί πόδι. Το πρόγραμμα άσκησης είχε διάρκεια 4 μήνες, Απρίλιος-Ιούλιος 2022 και πραγματοποιήθηκε σε 2 φάσεις. Η αξιολόγηση έγινε πριν, ενδιάμεσα και στη λήξη της παρέμβασης στην κλίμακα ισορροπίας Berg, την Fatigue Severity Scale και τα τεστ Senior Fitness Test, Time Up and Go test και το ερωτηματολόγιο M.S.Q.O.L-54. Το βασικό πρόγραμμα είχε διάρκεια 8 εβδομάδες για δύο φορές την εβδομάδα και με διάρκεια προπόνησης τα 50'. Η παρέμβαση έλαβε χώρα στο σπίτι της ασθενούς, τον κήπο και την γειτονιά της, πρωινές ώρες. Πραγματοποιήθηκαν λειτουργικές ασκήσεις, κινητικότητας, αερόβιες, ενδυνάμωσης και ισορροπίας και ασκήσεις τεχνικής βάρδισης. Τα αποτελέσματα αναλύθηκαν με την περιγραφική στατιστική και έδειξαν ότι η ασθενής βελτιώθηκε στις 5 από τις 6 παραμέτρους του τεστ για την ΦΚ. Η ισορροπία βελτιώθηκε σε όλες τις κλίμακες του Berg, με σημαντικότερη την στροφή των 360°. Υπήρξε βελτίωση στην συνολική σωματική και ψυχική υγεία όσο αναφορά την ποιότητα ζωής με σημαντική βελτίωση στους συναισθηματικούς και σωματικούς περιορισμούς. Στην αίσθηση της κόπωσης δεν παρατηρήθηκε αλλαγή. Συμπερασματικά φάνηκε ότι μια καλά δομημένη και προσαρμοσμένη λειτουργική προπόνηση μπορεί να αυξήσει την ΔΙ και την ΦΚ σε άτομο με ΠΣ ήδη μετά από 4 μήνες εκπαίδευσης. Επιβεβαιώνεται επίσης η σκοπιμότητα της άσκησης και αποδεικνύονται οι θετικές της επιδράσεις στις λειτουργικές και ψυχολογικές παραμέτρους, αυξάνοντας το QoL.

Λέξεις κλειδιά: Πολλαπλή Σκλήρυνση, λειτουργική προπόνηση, δυναμική ισορροπία, φυσική κατάσταση, ποιότητα ζωής.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

HIPPO THERAPY AS THERAPEUTIC TOOL ON NEUROLOGICAL AND MUSCULOSKELETAL CONDITIONS

Koutra Ch^{1.}, Godolias¹ G., Malliou P.^{1.}, Kourtessis Th.^{1.}, Liga M.²

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

²Hellenic Therapeutic Riding Center Serres

Η ΙΠΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΣΤΙΣ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Κούτρα Χρ.^{1.}, Γκοδόλιας Γ.^{1.}, Μάλλιου Π.^{1.}, Κουρτέσης Θ.^{1.}, Λίγκα Μ.²

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

²Κέντρο Θεραπευτικής Ιππασίας Σερρών - ΚΕΘΙΣ

ckoutra@phyed.duth.gr

Η ιπποθεραπεία αποτελεί ένα καινούριο εργαλείο θεραπευτικής παρέμβασης που χρησιμοποιούν φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και λογοθεραπευτές κατά τη διάρκεια της οποίας χρησιμοποιείται η κίνηση του αλόγου για να εξυπηρετήσει συγκεκριμένους θεραπευτικούς στόχους. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει μέσα από την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας και αρθρογραφίας την αποτελεσματικότητα και τα πεδία εφαρμογής αυτής της νέας θεραπευτικής στρατηγικής. Η ιπποθεραπεία αποτελεί μια θεραπευτική προσέγγιση η οποία απαιτεί τη συμμετοχή και συνεργασία του αλόγου, του οδηγού του αλόγου, του ασθενούς, του θεραπευτή και ενός τουλάχιστον πλαϊνού βοηθού. Στην ιπποθεραπεία περισσότερες από 100 τρισδιάστατες ώσεις δονήσεων το λεπτό μεταφέρονται στον ασθενή ο οποίος βρίσκεται πάνω στο άλογο που βαδίζει. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας απαιτείται συνεχή απόκριση του νευρομυϊκού συστήματος του ασθενούς στις επαναλαμβανόμενες διαταραχές και προκλήσεις της στάσης που παρέχονται τόσο από τη ρυθμική κίνηση του βαδίσματος του αλόγου όσο και από την κίνηση του στον χώρο κατά την αλλαγή κατευθύνσεων. Επιπλέον, το νευρικό σύστημα του ασθενούς πρέπει να προσαρμοστεί στις μεταβαλλόμενες οπτικές, αισθησιακές και σωματοαισθητηριακές περιβαλλοντικές εισροές. Ιδιαίτερα σημαντική είναι, επίσης, η ψυχολογική επίδραση που έχει στους ασθενείς. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία και αρθρογραφία τα θετικά αποτελέσματα της ιπποθεραπείας έχουν τεκμηριωθεί σε νευρολογικές καταστάσεις που αφορούν παιδιά και ενήλικες όπως η εγκεφαλική παράλυση, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η διαταραχή αυτιστικού φάσματος, το σύνδρομο Down καθώς και τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια. Πρόσφατες συστηματικές ανασκοπήσεις αναδεικνύουν τα πρώτα θετικά αποτελέσματα της ιπποθεραπείας και σε μυοσκελετικές παθήσεις και τραυματισμούς όπως ο πόνος στην οσφή και τον αυχένα, κακώσεις νωτιαίου μυελού, πτώσεις ηλικιωμένων και λειτουργική σκολίωση. Παρόλα τα πολλά υποσχόμενα προαναφερθέντα αποτελέσματα της ιπποθεραπείας, μένουν να απαντηθούν και να διερευνηθούν πολλά πεδία, ερωτήματα, ανησυχίες και προοπτικές εφαρμογής της.

Λέξεις κλειδιά: ιπποθεραπεία, αποκατάσταση, νευρολογικές, μυοσκελετικές παθήσεις

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

EFFECT OF EXERCISE IN INDIVIDUALS WITH KNEE OSTEOARTHRITIS: A REVIEW SURVEY

Petropoulos Th., Malliou P., Gioftsidou A., Beneka A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΟΥ: ΜΙΑ ΑΝΑΣΚΟΠΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Πετρόπουλος Θ., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
thodoros.petropoulos@gmail.com

Η παρούσα εργασία αποτέλεσε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους επιδρά η άσκηση σε άτομα με οστεοαρθρίτιδα γονάτου. Η οστεοαρθρίτιδα είναι μια χρόνια εκφυλιστική νόσος, ο επιπολασμός της οποίας έχει αυξηθεί δραματικά τις τελευταίες δεκαετίες λόγω της σταθερής αύξησης του προσδόκιμου ζωής και της παχυσαρκίας παγκοσμίως. Επιβαρύνει σημαντικά την κοινωνία και τα συστήματα υγείας, ενώ εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες και στον πληθυσμό μεγαλύτερης ηλικίας. Τα βασικά παθοφυσιολογικά στοιχεία της νόσου είναι οι αλλοίωση του αρθρικού χόνδρου και τα κλινικά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν πόνο και μείωση της λειτουργικότητας. Βασικό ρόλο στην συντηρητική αντιμετώπιση της νόσου, εκτός της φυσικοθεραπείας, παίζει και η παρέμβαση μέσω της άσκησης. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η ανασκόπηση της πρόσφατης βιβλιογραφίας για την εύρεση των τελευταίων εξελίξεων σχετικά με την αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας γονάτος μέσω διαφορετικών ειδών άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα όσον αφορά τα είδη της άσκησης χωρίστηκαν σε 4 κύριες κατηγορίες : Θεραπευτική άσκηση στο νερό, ισομετρική άσκηση, μέθοδος Pilates, και λοιπά είδη άσκησης. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων επιστημονικής βιβλιογραφίας Pubmed, ScienceDirect, SCOPUS και CINAHL με έμφαση στις τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές. Στα συμπεράσματα, διαπιστώθηκε η θετική επίδραση της άσκησης στην καταπολέμηση της ΟΓ, και αναδείχθηκαν τα οφέλη της για τη διαχείριση του προβλήματος και για την πρόληψη της αύξησης της επικράτησής του. Συνεπώς, η θεραπεία με πρωτόκολλα ασκήσεων δείχνει να αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της συντηρητικής αντιμετώπισης της νόσου και οι παρεμβάσεις που αναφέρονται στη βιβλιογραφία παίζουν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο των κλινικών συμπτωμάτων του ασθενή, και στην καθυστέρηση της εξέλιξης της νόσου.

Λέξεις κλειδιά: Οστεοαρθρίτιδα γονάτου, άσκηση στο νερό, ισομετρική άσκηση, πόνος στο γόνατο, άσκηση Pilates

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

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

RISK FACTORS FOR MUSCULOSKELETAL INJURIES IN RECREATIONAL RUNNING

Saltidis T., Nikolopoulos G., Beneka A., Gioftsidou A., Malliou P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Σαλτίδης Θ., Νικολόπουλος Γ., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
Email: saltidisth@gmail.com

Το τρέξιμο είναι πλέον ευρέως διαδεδομένο σαν δραστηριότητα αναψυχής στον δυτικό κόσμο, απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και τα κοινωνικά στρώματα. Τα οφέλη είναι πολλά τόσο για την σωματική, όσο και την ψυχική υγεία. Δυστυχώς, το τρέξιμο έχει επίσης υψηλά ποσοστά εγκατάλειψης λόγω τραυματισμών και αποδυνάμωσης. Η αύξηση, όμως, του ποσοστού των ανθρώπων που ψυχαγωγείται με το τρέξιμο μεταφράζεται σε αύξηση μυοσκελετικών τραυματισμών. Το ποσοστό ανέρχεται σε έως και 94%, ανάλογα με τον ορισμό της λέξης «τραυματισμός» στην εκάστοτε έρευνα και το μέγεθος του δείγματός της. Ο δρομέας αναψυχής είναι άτομο που του αρέσει το τρέξιμο σαν δραστηριότητα. Δεν ανταγωνίζεται συναθλητές του και δεν συμμετέχει σε διοργανώσεις για να κερδίσει έπαθλα. Είναι μέλος σε συλλόγους για το κοινωνικό περιεχόμενο της δραστηριότητας και για να ξεφεύγει από την επιβαρυσμένη του καθημερινότητα. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν να διερευνήσει τους παράγοντες κινδύνου μυοσκελετικών τραυματισμών σε δρομείς αναψυχής, να τους κατονομάσει, να αναζητήσει την προέλευση τους, τρόπους αποφυγής τους καθώς και να διαπιστώσει την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα πάνω στο θέμα. Αναζητώντας με τον τρόπο αυτό στοιχεία για την κατανόηση των παραγόντων των τραυματισμών των ερασιτεχνών δρομέων ώστε αυτοί να αποφεύγονται ή σε περίπτωση που εμφανιστούν να είναι πολύ πιο εύκολα διαχειρίσιμοι. Από την συγκεκριμένη έρευνα είναι εύκολο να συμπεράνουμε ότι καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση τραυματισμών σε δρομείς αναψυχής κατέχει ο παράγοντας απόσταση. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η εμπειρία στο τρέξιμο για την αποφυγή τραυματισμών καθώς και ο τρόπος ζωής και οι πεποιθήσεις των ασκουμένων σε σχέση με το τρέξιμο. Η επανεμφάνιση τραυματισμών θεωρείται πολύ συχνό φαινόμενο και όσον αφορά τα δυο φύλλα οι γυναίκες παρουσιάζουν συχνότερα τραυματισμούς στο ισχίο σε σχέση με τους άνδρες που το μεγαλύτερο ποσοστό σε τραυματισμούς εμφανίζεται στους μηρούς.

Λέξεις κλειδιά: δρομείς αναψυχής, μυοσκελετικοί

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EMOTIONAL EFFECT OF COVID-19 ON AMATEUR ATHLETES

Karagianni O.¹, Bebetso E.¹, Michalopoulou M.¹, Pollatou E.²

¹D.P.E.S.S., Democritus University of Thrace²D.P.E.S.S., University of Thessaly

Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ COVID-19 ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

Καραγιάννη Ο.¹, Μπεμπέτσος Ε.¹, Μιχαλοπούλου Μ.¹, Πολλάτου Ε.²

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

²Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ouraniakara@yahoo.gr

Ο COVID-19 και ο εγκλεισμός, άλλαξαν σημαντικά και την καθημερινότητα των αθλητών. Σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή και η διερεύνηση των συναισθηματικών αποκρίσεων των αθλητών του δείγματος κατά τον εγκλεισμό τους λόγω COVID-19. Στην έρευνα συμμετείχαν 280 ερασιτέχνες αθλητές και αθλήτριες, όπου οι 159 ήταν άνδρες και οι 121 γυναίκες, ηλικίας από 18 έως 48 έτη (ΜΟ= 26.51, ΤΑ=6.41). Τα άτομα του δείγματος κλήθηκαν να απαντήσουν στην Ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου <Ρύθμιση Συναισθημάτων> (ERQ) μέσω μιας επταβάθμιας κλίμακας τύπου Likert όπου 1=Διαφωνώ πλήρως έως 7=Συμφωνώ πλήρως που ανιχνεύει τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Συγκεκριμένα διερευνήθηκαν οι παράγοντες <Επανεκτίμηση> και <Καταστολή> ως προς το φύλο, την αθλητική εμπειρία και την προπόνηση κατά την διάρκεια του 2^{ου} και 3^{ου} κύματος του Κορονοϊού. Οι απαντήσεις των αθλητών δόθηκαν με την χρήση της ηλεκτρονικής φόρμας/ερωτηματολογίου (GoogleForm). Οι αναλύσεις διακύμανσης κατέδειξαν: (α) Στατιστικά σημαντική διαφορά του παράγοντα <Επανεκτίμηση> ως προς το φύλο και πιο συγκεκριμένα οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερο σκορ (ΜΟ=4,89, ΤΑ=1.51) σε σχέση με τους άνδρες (ΜΟ=4.62,ΤΑ=1.16) και (β) στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα <Καταστολή> ως προς την αθλητική εμπειρία και την εβδομαδιαία προπόνηση. Συγκεκριμένα υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας με τα λιγότερα χρόνια εμπειρίας (ΜΟ=4.33,ΤΑ=1.48), σε σχέση με αυτήν με τα περισσότερα χρόνια (ΜΟ=3.60, ΤΑ=1.54) καθώς επίσης και της ομάδας που δεν προπονούνταν όπου παρουσίασαν υψηλότερο σκορ (ΜΟ=4.17, SD=1.48), σε σχέση με την ομάδα που προπονούνταν (ΜΟ=3.73, SD=1.52). Με την περιορισμένη προσωπική επικοινωνία λόγω COVID-19, η χρήση τεχνολογικών εργαλείων αναδεικνύει ότι η αξιολόγηση είναι πιο σημαντική από ποτέ. Συμπερασματικά, η έρευνα μπορεί να βοηθήσει άτομα όπως οι αθλητές, γνωστοποιώντας τους τα επίπεδα άγχους και πιθανώς προστατεύοντάς τους από αρνητικά συμπτώματα ψυχικής υγείας.

Λέξεις κλειδιά: COVID-19, αθλητές, καραντίνα, ERQ

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

ΕΝΟΤΗΤΑ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF TYPE AND DURATION OF EXERCISE ON BONE METABOLISM IN SENIORS: A SYSTEMATIC REVIEW

Kokkiniotis K., Douda H., Smilios I., Karakiriou S.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΟΣΤΙΚΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Κοκκινιώτης Κ., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., Καρακίριου Σ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
konskock11@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης βιβλιογραφίας ήταν η μελέτη της επίδρασης του είδους και της διάρκειας της άσκησης στον οστικό μεταβολισμό των ατόμων τρίτης ηλικίας. Για την αναζήτηση των μελετών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, ScienceDirect, Scopus, Google Scholar και SciELO. Η αναζήτηση των μελετών έγινε με τις λέξεις κλειδιά και συνδυασμό των όρων: bone mineral density, bone metabolism, Bone mass, Bone density, BMD, exercise, physical activity, exercise training, resistance training, training, men, women, postmenopausal, older people / seniors / elderly. Τα κριτήρια για την συμπερίληψη των άρθρων στη μελέτη ήταν: α) τυχαιοποιημένα και μη τυχαιοποιημένα πρωτόκολλα με τουλάχιστον μία ομάδα άσκησης έναντι μίας ομάδας ελέγχου, β) άσκηση ως παρέμβαση, γ) άνδρες και γυναίκες > 65 ετών κατά την έναρξη της μελέτης, δ) δεδομένα για μία από τις παρακάτω μεταβλητές: οστική πυκνότητα οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και μηριαίου οστού, ε) μελέτες σε ελληνική και αγγλική γλώσσα, στ) μελέτες που δημοσιεύθηκαν από τον Ιανουάριο 2000 έως τον Δεκέμβριο 2021, η) παρεμβάσεις άσκησης για τουλάχιστον 4 μήνες (16 εβδομάδες) και θ) η μέτρηση της οστικής πυκνότητας να έγινε με απορρόφηση ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (DXA). Τα κριτήρια αποκλεισμού των μελετών εστίασαν σε: α) μελέτες σε γλώσσα διαφορετική από την αγγλική και την ελληνική, β) άνδρες και γυναίκες που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία και/ή ακτινοθεραπεία ή πληθυσμός με ασθένειες που επηρεάζουν τον μεταβολισμό των οστών (π.χ. φλεγμονώδεις ασθένειες) ή είχαν υψηλό δείκτη μάζας σώματος, γ) διπλές/πολλαπλές δημοσιεύσεις από μία μελέτη και προκαταρκτικά δεδομένα από δοκιμές που δημοσιεύτηκαν στη συνέχεια και δ) γκρίζα βιβλιογραφία (π.χ. περιλήψεις, πρακτικά συνεδρίων, υπό έκδοση άρθρα, διατριβές κ.λπ.) δεν συμπεριλήφθηκε στην παρούσα μελέτη. Από τα 1.390 άρθρα των αναζητήσεων τελικά επιλέχθηκαν 48 μελέτες, οι οποίες συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα ανασκόπηση. Από τα αποτελέσματα των μελετών διαφαίνεται ότι η BMD αυξάνεται στους συμμετέχοντες κατά την άσκηση, ωστόσο δεν είναι σημαντικά υψηλότερη σε σύγκριση με τις ομάδες ελέγχου. Για την BMD του μηριαίου οστού, η αύξηση είναι μικρότερη από ό,τι στην περιοχή της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Η επίδραση της άσκησης στην BMD μπορεί να επηρεαστεί από τον τύπο, την ένταση και τη συχνότητά της αν και οι απόψεις για την επίδραση της άσκησης στην ποιότητα του οστικού ιστού ποικίλλουν. Συγκεκριμένα, η επίδραση της άσκησης στην περιφερειακή BMD σε μετεμηνοπαυσιακές γυναίκες αξιολογήθηκε υποδηλώνοντας ότι η άσκηση μπορεί να επιβραδύνει τον ρυθμό οστικής απώλειας σε αυτή την ομάδα ασθενών.

Λέξεις κλειδιά: οστικός μεταβολισμός, τρίτη ηλικία, άσκηση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF EXERCISE ON THE EXPRESSION OF microRNAs IN OBESITY-RELATED CARDIOMETABOLIC DISEASES

Kechagia O., Douda H., Smilios I., Spasis A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΩΝ microRNAs ΣΕ ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Κεγαχιά Ο., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., Σπάσης Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
olgakech@phyed.duth.gr

Η παχυσαρκία είναι μία από τις επικρατούσες απειλητικές για την υγεία καταστάσεις, η οποία σχετίζεται με πολλές συννοσηρότητες και χρόνιες παθήσεις. Ωστόσο, μπορεί να προληφθεί με παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής, όπως η άσκηση. Οι μοριακοί μηχανισμοί στους οποίους βασίζεται η φυσιολογική προσαρμογή στη φυσική δραστηριότητα δεν είναι πλήρως κατανοητοί. Η ανακάλυψη των μοριακών οδών που εμπλέκονται στην παχυσαρκία είναι ένα σημαντικό βήμα για τη βελτίωση τόσο της πρόληψης όσο και της διαχείρισης αυτών των παθήσεων. Τα microRNAs (miRNAs) είναι μικρά, μη κωδικοποιημένα RNAs που επηρεάζουν τις βιολογικές διεργασίες ρυθμίζοντας τη γονιδιακή έκφραση μετά τη μεταγραφή. Έχει τεκμηριωθεί ότι τόσο τα ενδοκυτταρικά όσο και τα εξωκυτταρικά (κυκλοφορούντα) microRNA (miRNAs) εμπλέκονται τόσο σε μηχανισμούς προσαρμογής στην παχυσαρκία και σε σχετικές παθήσεις όσο και σε μηχανισμούς προσαρμογής στην άσκηση. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να μελετήσει την επίδραση της άσκησης στην έκφραση των miRNAs σε καρδιομεταβολικές παθήσεις που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Για την αναζήτηση των μελετών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Google Scholar από το 2014 και μετά. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: obesity, Hypertension, Diabetes Mellitus, microRNAs, Exercise. Τα κριτήρια επιλεξιμότητας για ένταξη των μελετών περιείχαν μελέτες: α) που πραγματοποιήθηκαν σε ανθρώπους-ασθενείς, β) με ή χωρίς ομάδα ελέγχου, και γ) χρησιμοποίησαν την άσκηση ως κύρια μέθοδο παρέμβασης για την αξιολόγηση των αλλαγών στην έκφραση των miRNA. Μέσω του ελέγχου 86 άρθρων που ανακτήθηκαν, 20 ήταν οι επιλέξιμες μελέτες, οι οποίες πληρούσαν τα παραπάνω κριτήρια ένταξης. Η πλειοψηφία των μελετών ανέφερε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αλλαγής των miRNAs και κλινικών παραμέτρων (ανθρωπομετρικών, φυσιολογικών και μεταβολικών), ως αποτέλεσμα απόκρισης στα διάφορα πρωτόκολλα άσκησης. Επίσης μέσω της περαιτέρω ανάλυσης περισσότερων επαναλαμβανόμενων miRNAs αναδείχθηκαν μοριακές οδοί σηματοδότησης, που δυνητικά περιλαμβάνουν την κυτταρική προσαρμογή στην άσκηση σε άτομα με παχυσαρκία και σχετικές παθήσεις. Η παρούσα ανασκόπηση αναδεικνύει τη συμβολή των miRNA στα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας που σχετίζονται με την υγεία σε κυτταρικά και μοριακά φαινόμενα που σχετίζονται με την παχυσαρκία. Περισσότερες μελέτες απαιτούνται για την καλύτερη κατανόηση του μηχανισμού αυτού, καθώς και για τον προσδιορισμό εκείνων των πρωτόκολλων άσκησης που φέρουν τα βέλτιστα αποτελέσματα σε μοριακό επίπεδο, και μπορούν να συμβάλλουν στη θεραπευτική διαδικασία της παχυσαρκίας και των συνοδών παθήσεων.

Λέξεις κλειδιά: παχυσαρκία, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, microRNAs, άσκηση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECTS OF EXERGAMES ON THE PREVENTION AND TREATMENT OF OBESITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS DURING COVID-19

Kargidou V., Douda H., Vernadakis N., Spasis A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

Καργίδου Β., Δούδα Ε., Βερναδάκης Ν., Σπάσης Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
kargidou@gmail.com

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης βιβλιογραφίας ήταν η μελέτη της επίδρασης των ψηφιακών διαδραστικών παιχνιδιών στην πρόληψη και αντιμετώπιση παχυσαρκίας παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Για την αναζήτηση των μελετών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed και GoogleScholar. Οι λέξεις- κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: obesity, overweight, children, youth, adolescents, physical exercise, COVID-19, exergames, weight loss, nutrition, BMI, active video games. Τα κριτήρια ένταξης μελετών περιείχαν: α) παρεμβάσεις με ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια, β) συμμετέχοντες που ανήκαν αποκλειστικά στην παιδική και εφηβική ηλικία, γ) άρθρα που δημοσιεύτηκαν από το 2012 και μετά, δ) μελέτες που αξιολογούσαν τα αποτελέσματα της παρέμβασης των ΨΔΠ στην πρόληψη και θεραπεία της παχυσαρκίας και της υποκινητικότητας σε παιδιά και εφήβους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Τα κριτήρια αποκλεισμού των μελετών εστίασαν σε: α) μελέτες που είχαν δημοσιευτεί πριν το 2012, β) μελέτες σε γλώσσα διαφορετική από την αγγλική και την ελληνική. Από τα 87 άρθρα των αναζητήσεων εξαιρέθηκαν 78 μελέτες επειδή δεν πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης. Τελικά, επιλέχθηκαν 9 μελέτες οι οποίες συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα ανασκόπηση. Από τα αποτελέσματα των μελετών διαφαίνεται ότι τα ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια: α) βελτιώνουν τη σύσταση σώματος και τον δείκτη BMI, την οστική πυκνότητα, την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και τη μέγιστη δρομική ταχύτητα, β) αυξάνουν τα επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας καθώς και το αίσθημα ευχαρίστησης της ενασχόλησης με την άσκηση και γ) παράλληλα μειώνουν τον κίνδυνο για αύξηση του σωματικού βάρους και την καθιστική συμπεριφορά. Συμπερασματικά, τα ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια μπορούν να αποτελέσουν μια εναλλακτική μορφή άσκησης, που μπορεί επιπρόσθετα από την παραδοσιακή άσκηση, να συνεισφέρει στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας σε παιδιά και εφήβους.

Λέξεις κλειδιά: ψηφιακά διαδραστικά παιχνίδια, παχυσαρκία, παιδιά, έφηβοι, άσκηση, κορονοϊός

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

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

EXERCISE AND RISK FACTORS FOR PREVALENCE OF METABOLIC SYNDROME IN PEOPLE WITH NEURODEVELOPMENTAL DISORDERS

Gioti L., Douda H., Batsiou S., Tziamourtas A.

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

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΕΥΡΟ-ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Γιώτη Λ., Δούδα Ε., Μπάτσιου Σ., Τζιαμούρτας Α.

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

louigiote@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να μελετήσει: α) τη συχνότητα εμφάνισης των παραγόντων του Μεταβολικού Συνδρόμου (ΜετΣ) σε άτομα με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, και συγκεκριμένα, σε άτομα με νοητική αναπηρία ή διαταραχή αυτιστικού φάσματος, και β) την επίδραση της άσκησης στη μείωση των παραγόντων κινδύνου του ΜετΣ στα άτομα αυτά. Η αναζήτηση των μελετών πραγματοποιήθηκε μέσω των ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων PubMed, ScienceDirect και Google Scholar. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: Metabolic syndrome, Obesity, Autism, Autism spectrum disorder, Mental retardation, Intellectual Disability, Exercise, Physical activity, Risk factors. Τα κριτήρια επιλεξιμότητας της ένταξης των μελετών περιείχαν: α) δημοσιεύσεις σε έγκυρα, επιστημονικά περιοδικά, β) άρθρα που δημοσιεύτηκαν τα τελευταία 10 χρόνια, γ) η εννοιολογική σχέση των μελετών με το θέμα της παρούσας εργασίας, δ) η αγγλική γλώσσα συγγραφής των μελετών και ε) οι πρωτογενείς μελέτες. Τα κριτήρια αποκλεισμού εστίασαν σε: α) ποιοτικές μελέτες που δεν ποσοτικοποιούσαν τα αποτελέσματα, β) μελέτες στις οποίες οι συμμετέχοντες παρουσίασαν νοητικές βλάβες ή ψυχικές διαταραχές ή νευρολογικές παθήσεις, γ) μελέτες που δεν περιείχαν παρεμβάσεις, δ) μελέτες που είχαν δημοσιευτεί πριν το 2012, και ε) μελέτες σε γλώσσα διαφορετική από την αγγλική και την ελληνική. Από το σύνολο των άρθρων που προέκυψε από τις αναζητήσεις στις βάσεις δεδομένων, αναφορικά με: α) τον επιπολασμό του ΜετΣ εντοπίστηκαν και κρίθηκαν κατάλληλες προς ανάλυση συνολικά 17 μελέτες, εκ των οποίων οι 13 αφορούσαν σε παιδιά ή / και εφήβους και μόνο οι 4 αφορούσαν σε ενήλικα άτομα με νευροαναπτυξιακές διαταραχές και β) την επίδραση της άσκησης στη μείωση των παραγόντων του ΜετΣ, εντοπίστηκαν και κρίθηκαν κατάλληλες προς ανάλυση συνολικά 15 μελέτες, εκ των οποίων οι 10 αφορούσαν σε παιδιά ή / και εφήβους και οι 5 αφορούσαν σε ενήλικα άτομα με νευροαναπτυξιακές διαταραχές. Μέσα από την παρούσα ανασκόπηση διαφαίνεται ότι τα παιδιά και οι ενήλικες με νοητική αναπηρία ή διαταραχή αυτιστικού φάσματος εμφανίζουν αυξημένη σωματική μάζα και διάφοροι επιπρόσθετοι παράγοντες τείνουν να αυξάνουν ακόμη περισσότερο τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας και ΜετΣ. Για το λόγο αυτό, κρίνεται αναγκαία η συμμετοχή τους σε παρεμβάσεις διαχείρισης του βάρους, μεταξύ των οποίων ιδιαίτερα σημαντικές είναι οι παρεμβάσεις σωματικής δραστηριότητας. Ωστόσο, παρόλο που η χαμηλότερη συμμετοχή στη σωματική άσκηση αποτελεί παράγοντα κινδύνου ανάπτυξης παχυσαρκίας, οι παρεμβάσεις σωματικής άσκησης πιθανά να μπορούν συμβάλουν αποτελεσματικά στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και του ΜετΣ. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα των διάφορων παρεμβάσεων σωματικής άσκησης στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης της παχυσαρκίας καθώς και των παραγόντων κινδύνου του ΜετΣ ποικίλλει σημαντικά και εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά των πρωτοκόλλων άσκησης που εφαρμόζονται και τη συνέπεια συμμετοχής των συμμετεχόντων.

Λέξεις κλειδιά: σωματική άσκηση, μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, νοητική αναπηρία, νευροαναπτυξιακές διαταραχές, διαταραχή αυτιστικού φάσματος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

CORRELATION AMONG RISK FACTORS WITH PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES

Ntio H., Douda H., Beneka A., Bebetos E.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2

Ντιό Ε., Δούδα Ε., Μπενέκα Α., Μπεμπέτος Ε.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
helledio@yahoo.gr

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 είναι μία χρόνια νόσος που συνδέεται με χαμηλό επίπεδο ποιότητας ζωής, ενώ ένας σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη της νόσου είναι ο καθιστικός τρόπος ζωής. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει τη συσχέτιση των παραγόντων κινδύνου με τη φυσική δραστηριότητα και την ποιότητα ζωής ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 53 ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (n=53), άνδρες (n=23) και γυναίκες (n=30), ηλικίας 66.62 ± 9.88 ετών, σωματικής μάζας 88.42 ± 18.68 kg, ύψους 167.92 ± 7.81 cm και δείκτη BMI 30.89 ± 5.53 kg/m². Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο για δημογραφικά και κλινικά χαρακτηριστικά, καθώς και 2 επιμέρους εργαλεία: (α) το ερωτηματολόγιο SF – 36, για την εκτίμηση της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων, και (β) το ερωτηματολόγιο IPAQ, για την εκτίμηση της σωματικής δραστηριότητας των ασθενών. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι μεταξύ των ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, παρατηρήθηκαν μέτρια επίπεδα ποιότητας ζωής, σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο, και μέτρια χαμηλά έως μέτρια επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Βασικοί παράγοντες που συνδέθηκαν με την ποιότητα ζωής ήταν η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, η επαγγελματική απασχόληση, τα χρόνια διάγνωσης του σακχαρώδη διαβήτη, ο τύπος θεραπείας και τα έτη λήψης θεραπείας με ινσουλίνη. Οι παράγοντες αυτοί βρέθηκαν να επηρεάζουν στατιστικά σημαντικά πολλούς τομείς της ποιότητας ζωής, με τους ασθενείς με μεγαλύτερο χρόνο θεραπείας να παρουσιάζουν σημαντικά χαμηλότερη ποιότητα ζωής, ενώ οι κύριοι παράγοντες που συνδέθηκαν με τη σωματική δραστηριότητα ήταν η οικογενειακή κατάσταση, το κάπνισμα στο παρελθόν, ο χρόνος διάγνωσης του διαβήτη και ο τύπος θεραπείας. Τέλος, η συνολική σωματική δραστηριότητα των ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με τη συνολική ποιότητα ζωής σε επίπεδο σωματικής και ψυχικής υγείας. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι όταν αυξάνεται η δραστηριότητα των ασθενών, αυξάνεται η ποιότητα ζωής τους και αντίστροφα. Απαιτείται ωστόσο η πραγματοποίηση περισσότερων μελετών για τη διερεύνηση των παραγόντων διαμόρφωσης της ποιότητας ζωής και της σωματικής δραστηριότητας των ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και της συσχέτισης μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών.

Λέξεις κλειδιά: σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής, παράγοντες κινδύνου

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

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

EFFECT OF A MULTICOMPONENT EXERCISE PROGRAM ON QUALITY OF LIFE IN ELDERLY WOMEN

Koliopanou E., Piplidou E., Karakyriou St., Smilios I., Douda E.

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

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΟΛΥΣΥΝΘΕΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Κολιοπάνου Ε., Πιπλίδου Ε., Καρακίριου Στ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.

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

elenkoli2@phyed.duth.gr

Η καλή λειτουργικότητα ενός ηλικιωμένου ατόμου και η εξασφάλιση της αυτονομίας του είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την ποιότητα ζωής του. Η ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως την καλή σωματική και ψυχική υγεία, που μπορούν να διασφαλίσουν μια ανεξάρτητη διαβίωση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση ενός εξειδικευμένου πολυσύνθετου προγράμματος άσκησης στην ποιότητα ζωής γυναικών τρίτης ηλικίας, σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης και κινητικών δεξιοτήτων. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 13 γυναίκες άνω των 65 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα άσκησης (n=7, ηλικίας 70,57±3,87yrs) και την ομάδα ελέγχου (n=6, ηλικίας 70,33±4,97yrs). Η ομάδα άσκησης εφάρμοσε ένα συστηματικό πολυσύνθετο (multicomponent) πρόγραμμα άσκησης διάρκειας έξι εβδομάδων, που περιελάμβανε αερόβια άσκηση (aerobic), ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας, μυϊκής ενδυνάμωσης και ευκαμψίας, διάρκειας 60 λεπτών και συχνότητας 3 φορές την εβδομάδα. Η καταγραφή της ποιότητας ζωής αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο "36-Item Short Form Health Survey" (SF-36). Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις στην έναρξη και τη λήξη του προγράμματος, που αφορούσαν τη σύσταση σώματος με τη χρήση δερματοπτυχόμετρου (Harpenden, Skinfold Caliper), τη δύναμη άνω άκρων με ψηφιακό χειροδυναμόμετρο (K-Force, Kinvent), την επιτόπια βάρδια δύο λεπτών, την ισορροπία σε μονοποδική στήριξη και τη δοκιμασία «ανόρθωση-περπάτημα-κάθισμα» ("8-foot up and go test"). Στη λήξη του προγράμματος, παρατηρήθηκε ότι η ομάδα άσκησης βελτίωσε (p<0,05) τις επιδόσεις της ως προς το σωματικό βάρος, το δείκτη μάζας σώματος, το ποσοστό σωματικού λίπους, τη δύναμη άνω και κάτω άκρων και την ισορροπία. Αναφορικά με την ποιότητα ζωής, η ομάδα άσκησης εμφάνισε υψηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (p<0,05), κυρίως στην ευημερία ως απόρροια της καλής σωματικής υγείας, της σωματικής λειτουργικότητας και της κοινωνικότητας. Συμπεραίνεται ότι ένα πολυσύνθετο πρόγραμμα άσκησης μπορεί να προάγει την ποιότητα ζωής γυναικών τρίτης ηλικίας σε συνδυασμό με τη βελτίωση παραμέτρων φυσικής κατάστασης και κινητικών δεξιοτήτων.

Λέξεις κλειδιά: άσκηση, λειτουργικότητα, υγεία, γήρανση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

COVID-19, PHYSICAL ACTIVITY, PARTICIPATION IN EXERCISE PROGRAMS AND THEIR RELATIONSHIP WITH DEPRESSIVE SYMPTOMS AND QUALITY OF LIFE IN ELDERLY

Apostolidou M., Kanavaki A., Angelousis N., Malliou P., Gioftsidou A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

COVID-19, ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Αποστολίδου Μ., Καναβάκη Α., Αγγελούσης Ν., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
mar.apostolidou@outlook.com

Η φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) ατόμων τρίτης ηλικίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη στη σωματική και ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης και της αντιμετώπισης των χρόνιων νοσημάτων. Εμφανίζει θετική σχέση με το επίπεδο ποιότητας ζωής (ΠΖ) υποστηρίζοντας το μοντέλο υγιούς γήρανσης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά τουλάχιστον 150-300 min/εβδομάδα μέτριας αερόβιας άσκησης ή ισοδύναμό της. Από την έναρξη της πανδημίας COVID-19 εφαρμόζονται διαδοχικά διαφορετικά υγειονομικά πρωτόκολλα και μέτρα, αυστηρότερα για τους ηλικιωμένους, που αποτελούν ευάλωτη πληθυσμιακή ομάδα υψηλού κινδύνου. Η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε τον πρώτο χρόνο επαναλειτουργίας των Κέντρων Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων (Κ.Α.Π.Η.), μετά την άρση αναστολής λειτουργίας τους. Στόχος ήταν να αξιολογηθούν τα επίπεδα ΦΔ των μελών, η επίδραση του Covid-19 στη συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και οι διαφορές μεταξύ συμμετεχόντων και μη ως προς την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων (ΚΖ) και την ΠΖ. Το δείγμα αποτέλεσαν 102 μέλη του 2^{ου} Κ.Α.Π.Η. Κομοτηνής (γυναίκες 78,6%, 73,7±6,38 έτη). Χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια αξιολόγησης ΚΖ (Geriatric Depression Scale (GDS)-15), ποιότητας ζωής (ΠΖ (WHO-QOL-BREF)), επιταχυνσιόμετρα Actigraph (GD3X, GD9X) για την αξιολόγηση ΦΔ και αρχεία καταγραφής του Κ.Α.Π.Η.. Πραγματοποιήθηκαν περιγραφική στατιστική ανάλυση των δεδομένων, t-test για ανεξάρτητα δείγματα και McNemar's test. Παρά τη στατιστικά σημαντική μείωση της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης, τα επίπεδα της ΦΔ των μελών που μετρήθηκαν (n=82) παρέμειναν στο 90,2% επαρκή, σύμφωνα με τα κριτήρια του ΠΟΥ. Η διαφορά ως προς την ΠΖ και την εμφάνιση ΚΖ ανάμεσα στις ομάδες των συμμετεχόντων και μη δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική. Πιθανώς η επάνοδος στην κανονικότητα, η αύξηση της κινητικότητας, η επαναλειτουργία δομών κοινωνικής υποστήριξης βοήθησαν στη διατήρηση υψηλών επιπέδων ΦΔ, ΠΖ και στην αποφυγή εμφάνισης ΚΖ στα μέλη, που σύμφωνα με τα αρχεία, παρουσιάζουν πολυετή συστηματική συμμετοχή στα προγράμματα άσκησης. Ο φόβος νόσησης επηρέασε ανασταλτικά τη συμμετοχή στην έρευνα. Συνδυαστικά τα προαναφερθέντα ίσως προκάλεσαν στα μέλη με την ενεργητικότερη συμμετοχή μία συμπεριφορική αλλαγή απέναντι στην άσκηση.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, ηλικιωμένοι, COVID-19

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

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

ACUTE ADAPTATIONS OF DIFFERENT DURATION AND INTENSITY CIRCUIT TRAINING ON PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF HEALTH INDICATORS IN OVERWEIGHT/OBESE MIDDLE-AGED WOMEN

Papadopoulou P., Douda H., Smilios I., Gioftsidou A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

ΟΞΕΙΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ/ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Παπαδόπουλος Π., Δούδα Ε., Σμήλιος Η., Γιοφτσίδου Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
peripapa2@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη των προσαρμογών διαφορετικής διάρκειας και έντασης κυκλικής προπόνησης σε φυσιολογικές παραμέτρους δεικτών υγείας παχύσαρκων και υπέρβαρων γυναικών μέσης ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 36 γυναίκες, ηλικίας 40.77 ± 15.19 ετών, ύψους 163.25 ± 6.06 cm και σωματικής μάζας 75.72 ± 15.77 kg, οι οποίες ταξινομήθηκαν ισάριθμα ($n=12$), ανάλογα με τον Δείκτη Μάζας Σώματος, σε υπό-ομάδες: Ομάδα νορμοβαρών με $BMI < 25$ kg/m², Ομάδα υπέρβαρων με $BMI > 25$ kg/m² και Ομάδα παχύσαρκων με $BMI > 30$ kg/m². Κριτήρια αποκλεισμού συμμετοχής στη μελέτη ήταν η λήψη οποιασδήποτε φαρμακευτικής αγωγής από την ασκούμενη, καθώς επίσης η ύπαρξη κάποιου μυοσκελετικού ή παθολογικού προβλήματος. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε διαφορετικές προπονητικές μονάδες για κάθε συμμετέχουσα με προγραμματισμένες αφίξεις στον χώρο του γυμναστηρίου. Στην 1^η συνεδρία αξιολογήθηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος, σωματική μάζα, περιφέρεια μέσης, ισχίου, μηρού, σύσταση σώματος με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης), προκειμένου να προσδιοριστούν ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI), το ποσοστό σωματικού λίπους, η άλπη μάζα και μάζα λίπους. Επίσης, αξιολογήθηκε η γλυκόζη αίματος μετά από 12ωρη ολονύχτια νηστεία, η αρτηριακή πίεση και η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας σε καθιστή θέση και μετά από ανάπαυση 5 λεπτών. Επίσης, προσδιορίστηκε η μία μέγιστη επανάληψη (1RM) σύμφωνα με τις οδηγίες του ACSM (2015). Στη συνέχεια κάθε δοκιμαζόμενη συμμετείχε σε προγράμματα κυκλικής προπόνησης διαφορετικής έντασης και διάρκειας: α) διάρκειας 10 λεπτών στο 80% της ΜΕ (1^η συνεδρία), β) διάρκειας 30 λεπτών στο 60% της ΜΕ (2^η συνεδρία), και γ) διάρκειας 40 λεπτών στο 60% της ΜΕ (3^η συνεδρία). Στην αρχή και στο τέλος του κάθε πρωτοκόλλου αξιολογήθηκαν οι οξείες επιδράσεις του προγράμματος στις τιμές της γλυκόζης, αρτηριακής πίεσης, καρδιακής συχνότητας ηρεμίας, της θερμιδικής κατανάλωσης και της υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα επίπεδο παχυσαρκίας ($p < .001$) και συνθήκη άσκησης ($p < .001$) στο σύνολο των αιμοδυναμικών παραμέτρων με τις νορμοβαρείς και υπέρβαρες γυναίκες να εμφανίζουν καλύτερες τιμές συγκριτικά με τις παχύσαρκες στη συστολική ($p < .001$) και διαστολική αρτηριακή πίεση ($p < .001$), και στην καρδιακή συχνότητα ($p < .001$). Στη θερμιδική κατανάλωση, οι παχύσαρκες γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερες τιμές ενώ οι τιμές της γλυκόζης κυμάνθηκαν σε χαμηλότερα επίπεδα στις νορμοβαρείς γυναίκες. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η διαφορετική διάρκεια και ένταση της κυκλικής προπόνησης επηρέασε την αιμοδυναμική λειτουργία και τους δείκτες υγείας των υπέρβαρων και παχύσαρκων γυναικών και οι διαφοροποιήσεις που παρατηρήθηκαν, συγκριτικά με τις νορμοβαρείς γυναίκες, πιθανά να οφείλονται στην αυξημένη σωματική μάζα που επιβαρύνει την καρδιαγγειακή τους λειτουργία.

Λέξεις - Κλειδιά: παχυσαρκία, υπέρταση, άσκηση, κυκλική προπόνηση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

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

DETRAINING EFFECT OF A MULTICOMPONENT EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS PARAMETERS IN ELDERLY WOMEN

Koliopanou E., Piplidou E., Karakyrriou St., Smilios I., Douda E.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΕΝΟΣ ΠΟΛΥΣΥΝΘΕΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Κολιοπάνου Ε., Πιπλίδου Ε., Καρακίριου Στ., Σμήλιος Η., Δούδα Ε.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
elenkoli2@phyed.duth.gr

Κατά τη γήρανση, η συστηματική και εξειδικευμένη άσκηση συμβάλλει στη διατήρηση ενός ενεργού τρόπου ζωής, προάγοντας την υγεία, ενώ η διακοπή της μπορεί να προκαλέσει αντιστροφή αυτών των θετικών προσαρμογών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση της διακοπής δεκαπέντε ημερών, ενός πολυσύνθετου (multicomponent) προγράμματος άσκησης σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης (μυϊκή δύναμη, καρδιοαναπνευστική ικανότητα, ευκαμψία, σύσταση σώματος) που σχετίζονται με την υγεία γυναικών τρίτης ηλικίας. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 13 γυναίκες άνω των 65 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, την ομάδα άσκησης ($n=7$, ηλικίας $70,57\pm 3,87$ yrs) και την ομάδα ελέγχου ($n=6$, ηλικίας $70,33\pm 4,97$ yrs). Η ομάδα άσκησης συμμετείχε σε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα πολυσύνθετης άσκησης, που περιελάμβανε αερόβια άσκηση (aerobic), ασκήσεις στατικής και δυναμικής ισορροπίας, μυϊκής ενδυνάμωσης και ευκαμψίας, διάρκειας 60 λεπτών και συχνότητας 3 φορές την εβδομάδα. Πραγματοποιήθηκαν δύο μετρήσεις, η 1^η μετά την εφαρμογή 8 μηνών πολυσύνθετης άσκησης και η 2^η μετά από δεκαπενθήμερη διακοπή της, οι οποίες αφορούσαν την αξιολόγηση φυσικής κατάστασης με τη δέσμη μετρήσεων "Senior Fitness Test". Από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων, στην ομάδα άσκησης παρατηρήθηκε, έπειτα από την διακοπή του προγράμματος, αύξηση του ποσοστού λίπους κατά 16,36% ($p<0,05$) και μείωση των επιδόσεων στις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης ("Arm Curl Test", "2- Minute Step Test", "8-Foot up and Go Test", "Chair Sit And Reach Test") με στατιστικά σημαντική ελάττωση των επαναλήψεων στη δοκιμασία "Chair Stand Test" (-24,52%, $p<0,05$). Ωστόσο, η ομάδα άσκησης παρουσίασε καλύτερα αποτελέσματα ($p<0,05$) ως προς τη δύναμη των κάτω άκρων, την αντοχή, την ευλυγισία και τη δυναμική ισορροπία συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου σε όλη την διάρκεια του προγράμματος. Από τη μείωση των ευεργετικών προσαρμογών της άσκησης λόγω της διακοπής της για δύο εβδομάδες και την υπεροχή στη φυσική κατάσταση των γυναικών που ασκούσαν, συμπεραίνεται ότι οι ηλικιωμένες γυναίκες είναι ανάγκη να ακολουθούν ανελλιπώς ένα συστηματικό πολυσύνθετο πρόγραμμα εκγύμνασης.

Λέξεις κλειδιά: άσκηση, φυσικές ικανότητες, υγεία, γήρανση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

HEMODYNAMIC RESPONSE OF OVERWEIGHT / OBESE ADOLESCENTS AFTER THE IMPLEMENTATION OF AN AEROBIC TEST PROTOCOL

Theodorides R., Douda H., Tokmakidis S., Michalopoulou M.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

ΑΙΜΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ/ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ

Θεοδωρίδης Ρ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., Μιχαλοπούλου Μ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
radistheo@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση της αιμοδυναμικής ανταπόκρισης υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 13-15 ετών μετά την εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου αερόβιας δοκιμασίας πεδίου. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 43 μαθητές, ηλικίας $14,75 \pm 0,62$ ετών που ταξινομήθηκαν ανάλογα: α) με τον δείκτη BMI σε νορμοβαρή ($n=32$) και υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά ($n=11$) σύμφωνα με την κλίμακα του Cole et al. (2000) και β) με τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες σε αθλητές ($n=23$) και μη αθλητές ($n=20$). Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε δύο διαφορετικές συνεδρίες για κάθε δοκιμαζόμενο. Στην 1η συνεδρία αξιολογήθηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος από όρθια θέση, σωματική μάζα, περιφέρεια κοιλιάς, ισχίου, δερματοπτυχές τρικέφαλου, υποπλάτιου, γαστροκνημίου) και στη 2η συνεδρία μελετήθηκαν οι άμεσες προσαρμογές της αερόβιας άσκησης στην αρτηριακή πίεση: α) σε συνθήκη ηρεμίας από καθιστή θέση και μετά από ανάπαυση 5 λεπτών και β) μετά την εφαρμογή του παλίνδρομου τρεξίματος αντοχής 20m προοδευτικά αυξανόμενης έντασης. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι οι υπέρβαροι/παχύσαρκοι μαθητές εμφάνισαν προϋπέρταση σε ποσοστό 12,5% και αυξημένες τιμές συστολικής αρτηριακής πίεσης σε ποσοστό 37,5%. Ως προς τον παράγοντα επίπεδο παχυσαρκίας, τα νορμοβαρή παιδιά διέφεραν σημαντικά από τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά, παρουσιάζοντας χαμηλότερες τιμές στους δείκτες παχυσαρκίας εκτός από το ποσοστό σωματικού λίπους ($p>.05$) και τον λόγο μέσης/ισχίου ($p>.05$) και εμφάνισαν καλύτερες τιμές στη συστολική αρτηριακή πίεση ($F_{(1,42)}=3.280$, $p=.048$, $\eta^2=.141$) μετά την εφαρμογή του παλίνδρομου τρεξίματος αντοχής 20m προοδευτικά αυξανόμενης έντασης. Αντίστοιχα, η συστηματική συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εμφάνισε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση στη διαστολική αρτηριακή πίεση ($F_{(1,42)}=9.972$, $p=.003$, $\eta^2=.196$) και στη μέση δυναμική πίεση ($F_{(1,42)}=6.943$, $p=.012$, $\eta^2=.145$) με τα παιδιά που αθλούνται συστηματικά να εμφανίζουν καλύτερες τιμές στην αιμοδυναμική λειτουργία συγκριτικά με τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά. Παρατηρήθηκαν επίσης στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις του δείκτη BMI με τη συστολική αρτηριακή πίεση ($r=.556$, $p=.001$), την πίεση σφυγμού ηρεμίας ($r=.589$, $p<.001$) και τη μέση δυναμική πίεση ($r=.451$, $p=.002$) μετά την εφαρμογή του παλίνδρομου τρεξίματος αντοχής 20m προοδευτικά αυξανόμενης έντασης. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι τα νορμοβαρή παιδιά παρουσίασαν καλύτερες τιμές στην αιμοδυναμική ανταπόκριση συγκριτικά με τα υπέρβαρα/παχύσαρκα παιδιά, στα οποία υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να εμφανίσουν υπέρταση στη μετέπειτα ζωή τους. Κατά συνέπεια, αναδεικνύεται η σπουδαιότητα της συμμετοχής των υπέρβαρων/παχύσαρκων παιδιών σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας με στόχο την προαγωγή της υγείας τους.

Λέξεις κλειδιά: Δείκτης BMI, αρτηριακή πίεση, εφηβική ηλικία

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

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

THE EFFECTS OF A SPECIFIC EXERCISE PROGRAM ON THE IMPROVEMENT OF DEFICIENCIES IN A PATIENT WITH MULTIPLE SCLEROSIS

Lygdas Th., Douda H.

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

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΛΛΕΙΜΑΤΩΝ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

Λύγδας Θ., Δούδα Ε.

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

themislygdas@gmail.com

Σκοπός της παρούσας περιπτωσιολογικής μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος άσκησης στη βελτίωση ελλειμμάτων σε ασθενή με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΣΚΠ), τα οποία σχετίζονται με την ποιότητα ζωής. Η ασθενής είχε ηλικία 33 έτη, έπασχε από την πιο συχνή μορφή ΣΚΠ την υποτροπιάζουσα/διαλείπουσα (Relapsing Remitting MS – RRMS) με προβλήματα στην νευρολογική της λειτουργία με περιόδους μερικής ή πλήρους ανάκαμψης και σύμφωνα με την κλίμακα EDSS (Expanded Disability Status Scale) παρουσίαζε σκορ 4.0 έχοντας την ικανότητα να βαδίζει χωρίς βοήθεια. Διαγνώστηκε με ΣΚΠ στην ηλικία των 25 ετών και δεν είχε υπάρξει ενεργή αθλήτρια στο παρελθόν. Η ασθενής συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα προπόνησης 8 εβδομάδων με 5 προπονήσεις την εβδομάδα: α) οι δύο προπονήσεις ήταν ασκήσεις με αντιστάσεις (60-80% της 1RM, διάλειμμα μεταξύ των σετ από 1 έως 3 λεπτά) και διατακτικές ασκήσεις, β) μια προπόνηση αερόβιας άσκησης (60-80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας) σε στατικό ποδήλατο διάρκειας 30 λεπτά και στη συνέχεια εκτελούσε ασκήσεις ισορροπίας και γ) δύο προπονήσεις στην πισίνα, συνδυάζοντας την αερόβια άσκηση με διατάσεις. Στην έναρξη και στο τέλος του παρεμβατικού προγράμματος έγινε αξιολόγηση της ποιότητας ζωής της συμμετέχουσας με τη χρήση του ερωτηματολογίου Multiple Sclerosis Quality of Life-54 (MSQOL-54, 1995), το οποίο περιλαμβάνει 52 ερωτήσεις χωρισμένες σε 12 κλίμακες και δύο χωριστές ερωτήσεις. Η βαθμολογία κάθε κλίμακας προέρχεται από το μέσο όρο των υποερωτήσεων. Υψηλότερη βαθμολογία σημαίνει καλύτερη ποιότητα ζωής. Μετά τις 8 εβδομάδες εφαρμογής του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης, η ασθενής παρουσίασε βελτιωμένη ικανότητα να εκτελεί τις συνήθεις καθημερινές δραστηριότητές της, αυξήθηκε η ζωτικότητα και η ενέργειά της ενώ παρουσίασε βελτίωση στον συναισθηματικό και ψυχικό τομέα. Από τα αποτελέσματα της παρούσας περιπτωσιολογικής μελέτης, εκτιμάται ότι η εφαρμογή ενός συνδυαστικού προγράμματος προπόνησης με αντιστάσεις, αερόβια άσκηση, άσκηση στο νερό, διατάσεις και ασκήσεις ισορροπίας, για χρονικό διάστημα 8 εβδομάδων, σε ασθενή με ΣΚΠ έχει ευεργετικά αποτελέσματα καθώς παρατηρήθηκε βελτίωση στους δείκτες που αφορούν στη συνολική σωματική και ψυχική της υγεία. Απαιτείται ωστόσο η εφαρμογή παρόμοιων προγραμμάτων άσκησης σε μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού προκειμένου να διατυπωθούν ασφαλή συμπεράσματα για τους παράγοντες που επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών με ΣΚΠ, με στόχο τον σχεδιασμό εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης και την καλύτερη παροχή υπηρεσιών σε αυτή την πληθυσμιακή ομάδα, βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο την ποιότητα ζωής τους.

Λέξεις κλειδιά: Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, ποιότητα ζωής, άσκηση

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

ΕΝΟΤΗΤΑ

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

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

ASSESSMENT OF EFFECTS APPLICATION OF THE WARM UP PROGRAM FIFA KIDS 11+ TO YOUTH SOCCER PLAYERS

Χουρος Ρ., Γιοφτισίδου Α., Ισπυρλίδης Ι., Βεβέτσος Ε.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ «FIFA 11+» KIDS ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Ξούρος Π., Γιοφτισίδου Α., Ισπυρλίδης Ι., Μπεμπέτσος Ε.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
Panosx85@gmail.com

Η προθέρμανση είναι κομμάτι μιας προπονητικής μονάδας και τοποθετείται στην αρχή της προπόνησης πριν το κυρίως μέρος. Η ενεργητική προθέρμανση στο ποδόσφαιρο αποτελείται από ένα συνδυασμό από τρέξιμο και ασκήσεις κινητικότητας. Η επιστημονική ομάδα της FIFA F-MARC στηριζόμενη στο πρόγραμμα προθέρμανσης πρόληψης τραυματισμών FIFA 11+ δημιούργησε ένα αντίστοιχο πρόγραμμα προθέρμανσης για παιδιά ποδοσφαιριστές ηλικίας κάτω των 14 χρονών το οποίο το ονόμασε FIFA 11+ KIDS. Το 11+ KIDS περιέχει επτά διαφορετικές ασκήσεις και έχει χρονική διάρκεια 15'-20'. Οι ασκήσεις έχουν σαν στοχο την μονόπλευρη δυναμική ισορροπία των κάτω ακρών (άλματα, αναπηδήσεις, προσγείωση), την ενδυνάμωση/σταθεροποίηση του κορμού και μια άσκηση τεχνικής πτώσης. Σκοπος της εργασίας ήταν να εξετάσει τις επιδράσεις που έχει η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος προθερμανσης σε παραμέτρους της φυσικής κατάστασης των παιδιών αλλά και στην καλύτερη προετοιμασία για την προπόνηση σε σχέση με ένα συμβατικό προγράμματα προθέρμανσης. Το δείγμα αποτέλεσαν 52 ποδοσφαιριστές ηλικίας 7-12χρ. Αυτό χωρίστηκε σε ομάδα παρέμβασης (n=26) και ομάδα ελέγχου (n=26) με σωματικό βάρος $35,56 \pm 7,419\text{kg}$ και ύψος $133,38 \pm 7,069\text{cm}$. Οι αθλητες αξιολογήθηκαν πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα, το οποίο είχε διάρκεια 6 εβδομάδες. Η αξιολόγηση περιλάμβανε 6 τεστ: star excursion balance test (8 παράμετροι), crunch test, sit to stand, single -limp-hop test, single -limp triple -hop και sit and reach test. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Anova Repeated measures) και ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < .05$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το πρόγραμμα προθέρμανσης FIFA KIDS 11+ βελτίωσε στατιστικά σημαντικά ($p < .05$) όλες τις παραμέτρους που αξιολογήθηκαν μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος. Επιπλέον, κατά τις τελικές αξιολογήσεις, στην πλειοψηφία των τεστ που εφαρμόστηκαν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p < .05$) μεταξύ της ομάδας 11+ Kids και της ομάδας τυπικής προθέρμανσης. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται να επιβεβαιώσουν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος FIFA KIDS 11+ στην βελτίωση παραμέτρων δύναμης, ισορροπίας και ευκινησίας, οι οποίες συμβάλλουν σημαντικά στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη των νεαρών ποδοσφαιριστών και έμμεσα στην πρόληψη τραυματισμών.

Λέξεις κλειδιά: προθέρμανση, ποδόσφαιρο, πρόληψη τραυματισμών, fifa kids 11+

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

FROM THEORY TO PRACTICE: APPLICATION OF INJURY PREVENTION STRATEGIES IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

Vasileiadis I.

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

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ: ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Βασιλειάδης Ι.

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

jvasiliadis20@gmail.com

Το ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή και απαιτητικά αθλήματα στον κόσμο, με τους αθλητές του να είναι υποχρεωμένοι να συμμετάσχουν σε ένα μεγάλο αριθμό παιχνιδιών υψηλής έντασης και μεγάλης διάρκειας. Με τα διαλείμματα να είναι πολύ μικρά, τους αγωνιστικούς χώρους να είναι συνήθως σε κακή κατάσταση και τους περισσότερους επαγγελματίες παίκτες να μη γνωρίζουν πως μπορούν να προστατέψουν το σώμα τους, η δημιουργία ενός «συστήματος» που θα στοχεύει στην ελάττωση των πιθανοτήτων εμφάνισης τραυματισμών αλλά και τη βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης είναι καίρια. Η συγκεκριμένη εργασία έχει ως σκοπό να προτείνει μια συνολική στρατηγική τριών σταδίων, η οποία στοχεύει στην δημιουργία προγραμμάτων πρόληψης τραυματισμών, που βασίζονται σε υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα. Η στρατηγική αυτή εφαρμόστηκε τα τελευταία χρόνια σε τμήματα υποδομής αλλά και ανδρικές ομάδες επαγγελματικών ομάδων ποδοσφαίρου της Ελλάδας. Αναλύθηκαν δεδομένα από 68 επιστημονικές δημοσιεύσεις χρησιμοποιώντας διαδικτυακά μέσα για την ανεύρεση τους. Απομονώθηκαν και αναδείχθηκαν τα τρία στάδια που πρέπει να εφαρμοστούν κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης τραυματισμών σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Ως τρία στάδια για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης ορίστηκαν: Α) Η δημιουργία προφίλ του αθλητή (Player Profiling), Β) Η ανάλυση επιστημονικών δεδομένων (Scientific Data Analysis) και Γ) Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή του προγράμματος (Program Design and Application). Η βιβλιογραφική μας ανασκόπηση συμπέρανε ότι σύμφωνα με την επιστημονική έρευνα η εφαρμογή των τριών αυτών σταδίων συμβάλλει σημαντικά στη δημιουργία και την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης τραυματισμών σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές και η συγκεκριμένη στρατηγική μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο στα χέρια των προπονητών φυσικής κατάστασης ή των προπονητών πρόληψης και αποκατάστασης τραυματισμών στον ποδόσφαιρο.

Λέξεις κλειδιά: Πρόληψη τραυματισμών, Ποδόσφαιρο, FMS

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

ANALYSIS OF GOAL SCORING PATTERNS IN THE WOMEN'S EURO 2022

Giannakopoulos N.¹, Armatas V.², Mitrotasios M.²

¹ Faculty of Sciences & Techniques of Physical & Sports Activities, Id'EF Athens

² School of Physical Education & Sport Science, National & Kapodistrian University of Athens

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΕΡΜΑΤΩΝ ΣΤΟ EURO ΓΥΝΑΙΚΩΝ 2022

Γιαννακόπουλος Ν.¹, Αρματάς Β.², Μητροτάσιος Μ.²

¹ Τμήμα Επιστημών & Τεχνικών Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Ιδ'ΕΦ Αθηνών

² Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
nikosgiannakopoulos31@yahoo.gr

Although the popularity of women's soccer is growing considerably, there are few published studies of the women's game that describe effective offensive strategies leading to goal-scoring. Thus the aim of the present study was to investigate the goal scoring patterns in elite female soccer matches. During Women's Euro 2022 all goals scored (N=83) were analyzed and collected the offensive performance indicators: 1) half time, 2) type of attack, 3) type of open play, 4) type of assist, 5) type of finishing and 6) finishing zone. Cohen's Kappa was used to calculate intra- and inter-observer reliability and one-way chi square goodness of fit test was used to detect significant differences within indicators. According to the results, there were statistically significant differences in the offensive indicators of type of play, type of assist and type of shot. Specifically it was presented that woman's teams prior to goal scoring used open play (75.9%), crossing (35.6%) and ground finishing (59.0%). On the contrary, no differences were detected for half time and type of open play. The spatial analysis presented that women used significantly the central zones inside the box for finishing. Concluding, the present study supported the findings of previous studies in women's soccer and could provide useful insights for coaches for training and match preparation.

Key words: soccer, effectiveness, shooting, final attempts

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

ANALYSIS OF SPANISH CHAMPIONS OFFENSIVE TRANSITIONS OF THE PERIOD 2018-19 DEPENDING ON THE TYPE OF MATCH

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

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΜΕΤΑΒΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑΣ ΙΣΠΑΝΙΑΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2018-19 ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Παπαδόπουλος Δ., Παπαδημητρίου Κ., Κωνσταντινίδου Ξ., Ισπυρλίδης Ι., Παπαδόπουλος Σ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
dimitrispap3105@hotmail.com

Είναι ευρέως γνωστό ότι τα ντέρμπι ελκύουν πιο πολύ το ενδιαφέρον απ' ό,τι συνήθως. Ένα ντέρμπι συχνά χαρακτηρίζεται ως ένας αγώνας με συγκεκριμένη παράδοση-αντιπαλότητα. Επίσης είναι κοινά αποδεκτό πως οι επιθετικές μεταβάσεις είναι πολύ σημαντικές στιγμές στο σύγχρονο ποδόσφαιρο. Ωστόσο, λίγες μελέτες αναλύουν τις επιθετικές μεταβάσεις σε βάθος. Σκοπός της έρευνας ήταν η ανάλυση της επίδρασης του είδους αγώνα στα τακτικά στοιχεία των επιθετικών μεταβάσεων της πρωταθλήτριας Ισπανίας της περιόδου 2018-19. Το δείγμα ήταν 644 φάσεις που καταγράφηκαν με το Sportscout. Οι παράμετροι ήταν: ζώνη ανάκτησης κατοχής, αριθμός επιτιθέμενων, αριθμός αμυνόμενων, αποτέλεσμα επίθεσης, διάρκεια επίθεσης και συνθήκη αγώνα. Η στατιστική ανάλυση έγινε μέσω της ανάλυσης Crosstabs και του δείκτη σημαντικότητας Chi-square. Παρατηρήθηκε ότι το είδος του αγώνα επηρέασε σημαντικά τον αριθμό των αμυνόμενων και την συνθήκη αγώνα. Συγκεκριμένα, οι περισσότερες επιθετικές μεταβάσεις που πραγματοποιήθηκαν σε ντέρμπι ήταν κόντρα σε 7+ αμυντικούς, ενώ στους συνηθισμένους αγώνες υπήρχε μεγαλύτερη διασπορά των ποσοστών. Αντίστοιχα, οι επιθετικές μεταβάσεις που εκδηλώθηκαν όταν η Μπαρτσελόνα έχανε, ήταν διπλάσιες στους συνηθισμένους αγώνες σε σχέση με τα ντέρμπι. Επίσης, η συχνότερη ζώνη ανάκτησης κατοχής ήταν η αμυντική και ο αριθμός επιτιθέμενων που εμφανιζόταν συχνότερα ήταν 1-3, είτε ο αγώνας ήταν συνηθισμένος, είτε ήταν ντέρμπι. Επιπλέον, οι επιθετικές μεταβάσεις συνήθως είχαν διάρκεια 5-10 sec και το αποτέλεσμα της επίθεσης με το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν η επιθετική μετάβαση χωρίς τελική προσπάθεια, με τις διαφορές μεταξύ ντέρμπι και συνηθισμένων αγώνων να μην είναι σημαντικές. Τέλος, φάνηκε ότι κάποιοι παράμετροι που χρησιμοποιήθηκαν για τον προσδιορισμό του προφίλ των επιθετικών μεταβάσεων, επηρεάστηκαν σημαντικά από το είδος αγώνα, γεγονός που πιθανά οφείλεται στο ότι τα ντέρμπι είναι πολύ σημαντικά για τις ομάδες και για τους φιλάθλους τους. Ωστόσο, πρέπει να γίνει περαιτέρω έρευνα για την επίδραση του είδους αγώνα, καθώς δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι επιδρά σημαντικά πάνω στις τακτικές παραμέτρους.

Λέξεις κλειδιά: Θετική μετάβαση, Αγώνας ντέρμπι, Αντιπαλότητα μεταξύ των ομάδων

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

ANALYSIS OF THE TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTICS OF THE CORNER KICKS AT BUNDESLIGA 2019-2020

Deligiannis N., Ispirlidis M.

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

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΩΝ ΚΟΡΝΕΡ ΤΟΥ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ BUNDESLIGA 2019-2020

Δεληγιάννης Ν., Ισπυρλίδης Μ.

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

nikdel2997@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει και να αναλύσει τα τεχνικοτακτικά χαρακτηριστικά των επικίνδυνων κόρνερ μέσα από τα οποία προέκυψε αναστάτωση στην αντίπαλη άμυνα με την βοήθεια της βίντεο-ανάλυσης (Sport Scout) και να εξάγει συμπεράσματα. Το δείγμα αποτέλεσαν 30 αγώνες ποδοσφαίρου της BUNDESLIGA της περιόδου 2019-2020, στο οποίο συμμετείχαν οι 3 πρώτες και οι 3 τελευταίες ομάδες της βαθμολογίας. Με την στατιστική μέθοδο της ανάλυσης συχνότητας αναλύθηκαν 109 συνολικά επικίνδυνες εκτελέσεις κόρνερ σε σχέση με το αποτέλεσμα του αγώνα, την χρονική διάρκεια που εμφανίστηκαν συνολικά, καθώς και ξεχωριστά ανάλογα με την βαθμολογική τους θέση (3 πρώτες σε σχέση με τις 3 τελευταίες). Τέλος αναλύθηκε το αποτέλεσμα που επέφερε η επικίνδυνη εκτέλεση του κόρνερ. Από την ανάλυση των δεδομένων τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, οι νικητές εκτελούν περισσότερα επικίνδυνα κόρνερ, ακολουθούν οι ηττημένοι, ενώ λιγότερες είναι οι εκτελέσεις όταν τα παιχνίδια τελειώνουν ισόπαλα. Σε όλη την διάρκεια του αγώνα η μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης επικίνδυνων εκτελέσεων κόρνερ παρουσιάζεται στο χρονικό διάστημα 15'-30' του πρώτου ημιχρόνου. Οι 3 πρώτες βαθμολογικά ομάδες εμφανίζουν έντονη δραστηριότητα εμφάνισης τους στο ημίωρο 15'-45' του πρώτου ημιχρόνου, ενώ οι τελευταίες 3 βαθμολογικά ομάδες εμφανίζουν διπλάσια επιθετική δραστηριότητα από εκτελέσεις κόρνερ το χρονικό διάστημα 75'-90'. Σε σχέση με το αποτέλεσμα αρκετές επικίνδυνες εκτελέσεις καταλήγουν γκολ 19, ενώ οι πλειοψηφία των φάσεων καταλήγει άουτ (στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνεται και το δοκάρι) 62. Έπειτα ακολουθεί η απόκρουση του τερματοφύλακα 22 και η απόκρουση των αμυνομένων με 6. Τέλος τα περισσότερα τέρματα προήλθαν με κεφαλιά 12 ενώ 7 επιτεύχθηκαν με σουτ. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι πρέπει να δοθεί μεγάλη έμφαση στην μελέτη της τεχνικοτακτικής του κόρνερ καθώς ένα μεγάλο μέρος των επικίνδυνων εκτελέσεων κόρνερ καταλήγουν σε γκολ, ενώ επηρεάζει και το αποτέλεσμα καθώς οι νικητές παρουσιάζουν πιο πολλές επικίνδυνες εκτελέσεις.

Λέξεις κλειδιά: επικίνδυνα κόρνερ, ποδόσφαιρο, BUNDESLIGA

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

ANALYSIS OF THE TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTICS OF FOUL KICKS AT BUNDESLIGA 2019-2020

Deligiannis N., Ispirlidis M.

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

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΟΤΑΚΤΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΩΝ ΦΑΟΥΛ ΤΟΥ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ BUNDESLIGA 2019-2020

Δεληγιάννης Ν., Ισπυρλίδης Μ.

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

nikdel2997@gmail.com

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει και να αναλύσει τα τεχνικοτακτικά χαρακτηριστικά των επικίνδυνων εκτελέσεων φάουλ μέσα από τα οποία προέκυψε αναστάτωση στην αντίπαλη άμυνα με την βοήθεια της βίντεο-ανάλυσης (Sport Scout) και να εξάγει συμπεράσματα. Το δείγμα αποτέλεσαν 30 αγώνες ποδοσφαίρου της BUNDESLIGA της περιόδου 2019-2020, στο οποίο συμμετείχαν οι 3 πρώτες και οι 3 τελευταίες ομάδες της βαθμολογίας. Με την στατιστική μέθοδο της ανάλυσης συχνοτήτων αναλύθηκαν 121 συνολικά επικίνδυνες εκτελέσεις φάουλ σε σχέση με το αποτέλεσμα του αγώνα, την χρονική διάρκεια που εμφανίστηκαν συνολικά, καθώς και ξεχωριστά ανάλογα με την βαθμολογική τους θέση (3 πρώτες σε σχέση με τις 3 τελευταίες). Τέλος αναλύθηκε το αποτέλεσμα που επέφερε η επικίνδυνη εκτέλεση του φάουλ. Από την ανάλυση των δεδομένων τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, οι νικητές εκτελούν περισσότερα επικίνδυνα φάουλ, ακολουθούν τα παιχνίδια τα οποία έληξαν ισόπαλα ενώ μικρότερο είναι το ποσοστό των ηττημένων. Σε όλη την διάρκεια του αγώνα η μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης επικίνδυνων εκτελέσεων φάουλ παρουσιάζεται στο χρονικό διάστημα 60'-75'. Όσον αφορά την χρονική εμφάνιση τους στις 3 πρώτες ομάδες, αυτές καταγράφηκαν στα χρονικά διαστήματα 30'-45' και 60'-75', ενώ οι 3 τελευταίες ομάδες κατέγραψαν τις περισσότερες επικίνδυνες εκτελέσεις τους στο τελευταίο χρονικό διάστημα του παιχνιδιού 60'-90'. Σε σχέση με το αποτέλεσμα που επέφερε η εκτέλεση τους, τα περισσότερα κατέληξαν άουτ (συμπεριλαμβάνεται και το δοκάρι), ακολουθεί με μικρή διαφορά η απόκρουση του τερματοφύλακα και έπειτα συναντάται η απόκρουση της άμυνας. Τέλος στο σύνολο καταγράφηκαν 16 τέρματα εκ των οποίων 11 με σουτ και 5 με κεφαλιά. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι, οι ομάδες ανεξαρτήτως της βαθμολογικής τους θέσης παρουσιάζουν πολύ ποιοτικές εκτελέσεις φάουλ εκατέρωθεν, οι οποίες είναι ικανές να διαμορφώσουν ένα τελικό αποτέλεσμα.

Λέξεις κλειδιά: επικίνδυνα φάουλ, ποδόσφαιρο, Bundesliga

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF THE COPENHAGEN ADDUCTOR EXERCISE ON THE ADDUCTOR MUSCLES OF THE HIP OF FOOTBALL PLAYERS.

Mantziokas I.¹, Kokkovas E.¹, Mintsis C.²

¹University of Thessaly, D.P.E.S.S.

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

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ COPENHAGEN ADDUCTOR EXERCISE ΣΤΟΥΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΥΣ ΜΥΕΣ ΤΩΝ ΙΣΧΙΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ.

Μαντζιώκας Η.¹, Κόκκοβας Ε.¹, Μήντσης Χ.²

¹Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

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

iraklismantz@gmail.com

Οι μυϊκοί τραυματισμοί των προσαγωγών του ισχίου αποτελούν τον δεύτερο πιο κοινό μυϊκό τραυματισμό στο ποδόσφαιρο, ενώ το 40% των αθλητών που αντιμετωπίζουν τέτοιο τραυματισμό, παραμένουν εκτός δράσης για περισσότερες από 28 ημέρες. Επίσης, το αντίστοιχο οικονομικό κόστος λόγω των συγκεκριμένων τραυματισμών για τις ομάδες της Premier-League μπορεί να φτάσει τις 750.000€ ετησίως για κάθε ομάδα. Η σημαντικότερη αιτία πίσω από τραυματισμούς των προσαγωγών του ισχίου έχει φανεί πως είναι η μειωμένη δύναμη των συγκεκριμένων μυών. Συνεπώς η εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης των προσαγωγών μυών του ισχίου όπως η Copenhagen adductor exercise μπορούν να βοηθήσουν δυνητικά, τόσο στην πρόληψη όσο και στην αποκατάσταση τέτοιου είδους τραυματισμών. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της Copenhagen adductor exercise στους προσαγωγούς μύες των ισχίων ποδοσφαιριστών. Για το λόγο αυτό πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας στη βάση δεδομένων "PubMed" από το 2013 έως το 2022. Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης ανασκόπησης φανερώνουν πως η συγκεκριμένη άσκηση αυξάνει την έκκεντρη δύναμη των προσαγωγών, ενώ ταυτόχρονα βελτιστοποιεί την αναλογία έκκεντρης δύναμης προσαγωγών/απαγωγών. Επίσης, η συγκεκριμένη άσκηση φάνηκε να μειώνει το ρίσκο εμφάνισης προβλημάτων στους προσαγωγούς κατά τη διάρκεια μιας ποδοσφαιρικής σεζόν ενώ παρά το γεγονός πως είναι μια άσκηση προσαγωγών, φαίνεται σε ένα βαθμό να βελτιώνει και την δύναμη των απαγωγών μυών του ισχίου. Αντίθετα δεν φάνηκε να αυξάνει το πάχος των προσαγωγών μυών. Συμπερασματικά, η ένταξη της Copenhagen adductor exercise στην προπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε μείωση τραυματισμών των προσαγωγών σε ποδοσφαιριστές, καθώς επίσης μπορεί να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο για την επανένταξη αθλητών μετά από τραυματισμό.

Λέξεις κλειδιά: Copenhagen adductor exercise, ποδόσφαιρο, πρόληψη τραυματισμών

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

GAME RUNNING PERFORMANCE OF PLAYERS ACCORDING TO PLAYING POSITION IN A FIRST DIVISION PROFESSIONAL TEAM IN CYPRUS

Mitrotasios M.¹, Tzitzikalakis A.¹, Chasapis I.¹, Manzouranis N.², Ispirilidis I.²

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

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

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΡΩΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Μητροτάσιος Μ.¹, Τζιτζικαλάκης Α.¹, Χασάπης Ι.¹, Μαντζουράνης Ν.², Ισπυρλίδης Ι.²

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

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

micmit@phed.uoa.gr

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η ανάλυση της αγωνιστικής δρομικής απόδοσης επαγγελματιών ποδοσφαιριστών ομάδας που αγωνίστηκε στο πρωτάθλημα της Κύπρου κατά την αγωνιστική περίοδο 2021-2022. Αξιολογήθηκαν δεκαεπτά (17) ποδοσφαιριστές, οι οποίοι αγωνίσθηκαν στα 90 λεπτά 28 αγώνων. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν με σύστημα GPS (StatSport GPS Tracker) και αναλύθηκαν 60 περιπτώσεις με βάση την αγωνιστική θέση των ποδοσφαιριστών (10 κεντρικοί αμυντικοί, 10 πλάγιοι αμυντικοί, 10 αμυντικοί μέσοι, 10 κεντρικοί επιθετικοί μέσοι, 10 πλάγιοι επιθετικοί και 10 κεντρικοί επιθετικοί). Οι τερματοφύλακες δεν συμπεριλήφθηκαν στην αξιολόγηση. Οι μεταβλητές που εξετάστηκαν ήταν: α) η συνολική καλυπτόμενη απόσταση (m), β) η απόσταση (m) σε ταχύτητα <7.1 Km/h, γ) σε ταχύτητα 7.2-14.3 km/h, δ) σε ταχύτητα 14.4-19.7 km/h, ε) σε ταχύτητα 19.8-25.1 km/h και στ) σε ταχύτητα >25.1 km/h. Για την σύγκριση των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης και το Kruskal-Wallis test. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ποδοσφαιριστές με σημαντικές διαφορές ($F_{(5, 54)} = 6.054$, $p < 0.001$), κάλυψαν με μέσο όρο συνολική απόσταση 9967.9 ± 847.3 μέτρα ανά αγώνα, με τους αμυντικούς μέσους και τους πλάγιους αμυντικούς να καλύπτουν 10869.7 και 10084.8 μέτρα, αντίστοιχα. Στην ταχύτητα <7.2 km/h οι ποδοσφαιριστές κάλυψαν χωρίς σημαντικές διαφορές 8491.1 ± 1746.8 μέτρα. Αντίθετα στην ταχύτητα 7.2-14.3 km/h, 14.4-19.7 km/h και 19.8-25.1 km/h, καλύφθηκαν αποστάσεις με σημαντικές διαφορές μεταξύ των θέσεων με μέσο όρο 1391.9 μ., 430.7 μ. και 117.6 μ., αντίστοιχα ($F_{(5, 54)} = 8.828$, $p < 0.001$), ($F_{(5, 54)} = 9.484$, $p < 0.001$), ($F_{(5, 54)} = 3.750$, $p < 0.01$). Οι κεντρικοί μέσοι, οι πλάγιοι αμυντικοί και οι επιθετικοί κάλυψαν τις μεγαλύτερες αποστάσεις. Τέλος στην ταχύτητα >25.1 km/h δεν υπήρξε στατιστική σημαντική διαφορά. Συμπερασματικά γίνεται αντιληπτή η μεγάλη επιβάρυνση όλων των παικτών στην αερόβια εργασία, καθώς στην κάλυψη περισσότερων αποστάσεων σε υψηλή ένταση ιδιαίτερα των μέσων, επιθετικών και των πλάγιων αμυντικών. Συνεπώς, η προπονητική διαδικασία πρέπει να περιέχει ειδικά προπονητικά ερεθίσματα αερόβιας και υψηλής έντασης ανάλογα των αγωνιστικών θέσεων.

Λέξεις κλειδιά: Ποδόσφαιρο, διανυόμενη απόσταση, Πρωτάθλημα Κύπρου

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

EFFECTIVENESS OF THE THROW-IN IN LA LIGA MATCHES IN SPAIN. COMPARISON BETWEEN HOME AND AWAY TEAMS

Mitrotasios M.¹, Louka P.¹, Tsiggos P.¹, Ispirilidis I.², Armatas V.¹, Mantzouranis N.²

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

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

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΛΑΓΙΟΥ ΑΟΥΤ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΤΗΣ LA LIGA ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΑΣ. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΓΗΠΕΔΟΥΧΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Μητροτάσιος Μ.¹, Λουκά Π.¹, Τσίγγος Π.¹, Ισπυρλίδης Ι.², Αρματάς Β.¹, Μαντζουράνης Ν.²

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

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

micmit@phed.uoa.gr

Η επίδραση της έδρας, ως μια από τις μεταβλητές κατάστασης, έχει βρεθεί ότι είναι σημαντικός παράγοντας για ποικίλους τεχνικο-τακτικούς δείκτες απόδοσης στο ποδόσφαιρο. Παρόλα αυτά, για το πλάγιο-αουτ αν και παρουσιάζει υψηλή συχνότητα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα δεν υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα που λαμβάνουν υπόψη τις μεταβλητές κατάστασης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της έδρας στην αποτελεσματικότητα του πλαγίου άουτ σε αγώνες του Ισπανικού πρωταθλήματος 2021-22. Συνολικά 750 εκτελέσεις πλάγιου άουτ εξετάστηκαν μέσω ενός πρωτοκόλλου παρατήρησης που περιελάμβανε τους δείκτες απόδοσης: 1) Έδρα αγώνα, 2) Ημίχρονο, 3) Διάρκεια επαναφοράς, 4) Πίεση στη μπάλα, 5) Ζώνη, 6) Αποτέλεσμα. Χρησιμοποιήθηκε το chi-squared test (χ^2 test) για τη σύγκριση των μεταβλητών με βάση την έδρα. Η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου παρατήρησης εξετάστηκε με το δείκτη Cohen's Kappa και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$. Η ανάλυση εντόπισε στατιστικά σημαντικές διαφορές όσον αφορά την πίεση, όπου οι φιλοξενούμενοι κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης είχαν συχνότερη πίεση από τον αντίπαλο σε σύγκριση με τους γηπεδούχους, καθώς και τη ζώνη εκτέλεσης, όπου οι γηπεδούχοι εκτέλεσαν περισσότερα πλάγια άουτ από τις επιθετικές ζώνες σε σύγκριση με τους φιλοξενούμενους. Επιπλέον, βρέθηκε ότι οι γηπεδούχοι πραγματοποίησαν συχνότερα γρήγορες εκτελέσεις, κατά τη διάρκεια του 2^{ου} ημιχρόνου και εμφάνισαν συχνότερα διατήρηση κατοχής, νέα επιθετική στατική φάση, τελική ενέργεια και γκολ σε σύγκριση με τους φιλοξενούμενους, χωρίς παρόλα αυτά να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά για τον παράγοντα έδρα. Το πλάγιο άουτ εξαιτίας της μεγάλης συχνότητας κατά τη διάρκεια του αγώνα και της εκτέλεσης με τα χέρια που προσδίδει ακρίβεια, μπορεί να δώσει πλεονέκτημα στην επιτιθέμενη ομάδα για τη διατήρηση της κατοχής και τη δημιουργία τελικών ενεργειών. Τα παραπάνω αποτελέσματα δίνουν μια σαφή κατεύθυνση τόσο για την προπόνηση των πλαγίων άουτ, όσο και για τη στρατηγική τους χρήση κατά τη διάρκεια των αγώνων.

Λέξεις κλειδιά: Πλάγιο-αουτ, Στατικές φάσεις, Ποδόσφαιρο

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

EFFECTIVENESS OF BALL POSSESSION RECOVERY IN THE 4 FINALS OF THE UEFA CHAMPIONS LEAGUE 2019-2020

Chatzistamatiou K.¹, Mitrotasios M.¹, Mantzouranis N.², Armatas V.¹, Tsesmelis D.¹, Ispirlidis I.²

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

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

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΚΤΗΣΗΣ ΚΑΤΟΧΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ ΣΤΙΣ 4 ΦΙΝΑΛΙΣΤ ΤΟΥ UEFA CHAMPIONS LEAGUE ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2019-2020

Χατζισταματίου Κ.¹, Μητροτάσιος Μ.¹, Μαντζουράνης Ν.², Αρματάς Β.¹, Τσεσμελής Δ.¹, Ισπυρλίδης Ι.²

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

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

xatzista99@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή των χαρακτηριστικών της ανάκτησης της μπάλας και οι πιθανές διαφορές των τεσσάρων φιναλίστ ομάδων του Champions League 2019-20. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι 24 αγώνες της φάσης ομίλων των 4 φιναλίστ ομάδων του Champions League 2019-20. Καταγράφηκαν 303 ανακτήσεις κατοχής των Bayern Munich, Paris Saint-Germain, RB Leipzig και Olympique Lyonnais, οι οποίες και αναλύθηκαν μέσω ενός πρωτοκόλλου παρατήρησης που περιελάμβανε τους παρακάτω 4 δείκτες απόδοσης: Ζώνη ανάκτησης, Πίεση, Είσοδος στο επιθετικό 3^ο, Αποτέλεσμα. Χρησιμοποιήθηκε το chi-squared test (χ^2 test) για τη σύγκριση των τεσσάρων ομάδων, η αξιοπιστία του πρωτοκόλλου παρατήρησης εξετάστηκε με το δείκτη Cohen's Kappa και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.05$. Τα αποτελέσματα εντόπισαν διαφορές στη χρήση της ανάκτησης της κατοχής της μπάλας και της εκδήλωσης επίθεσης, μεταξύ των τεσσάρων φιναλίστ ομάδων. Βρέθηκε ότι οι γερμανικές ομάδες Bayern Munich και RB Leipzig, ανακτούσαν την κατοχή της μπάλας σε πιο προωθημένες ζώνες στο γήπεδο (Επιθετική και Προ-επιθετική), δέχονταν λιγότερη πίεση από τον αντίπαλο και πραγματοποιούσαν συχνότερα είσοδο στο επιθετικό 3^ο σε σύγκριση με τις υπόλοιπες. Όσον αφορά την αποτελεσματικότητα, η Bayern Munich παρουσίασε την υψηλότερη σε σχέση με την πραγματοποίηση τελικής ενέργειας και επίτευξης τέρματος, ενώ η RB Leipzig σε σχέση με την τελική ενέργεια και κερδισμένες στατικές φάσεις. Συμπερασματικά, βρέθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων στα χαρακτηριστικά της ανάκτησης κατοχής της μπάλας, που πιθανόν να οφείλονται στο διαφορετικό στυλ παιχνιδιού των τεσσάρων φιναλίστ. Επιπλέον, φαίνεται ότι οι γερμανικές ομάδες στηρίζονται σημαντικά στο παιχνίδι μετάβασης, ανακτώντας τη κατοχή σε προωθημένες ζώνες και με υψηλή αποτελεσματικότητα.

Λέξεις κλειδιά: Ανάκτηση κατοχής της μπάλας, Ποδόσφαιρο, Champions League

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

PLAYING STYLES OF ENGLISH PREMIER LEAGUE TEAMS IN POSSESSION PHASE

Plakias S.³, Mitrotasios M.¹, Manzouranis N.², Ispirlidis I.², Armatas V.¹,

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

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

³ University of Thessaly, S.P.E.S.S

ΣΤΥΛ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΗΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ PREMIER LEAGUE ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΚΑΤΟΧΗΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Πλακιάς Σ.³, Μητροτάσιος Μ.¹, Μαντζουράνης Ν.², Ισπυρλίδης Ι.², Αρματάς Β.¹

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

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

³ Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α,

spyros_plakias@yahoo.gr

Η αναγνώριση των στυλ παιχνιδιού που υιοθετούν οι ομάδες είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα για μια αποτελεσματική ανάλυση απόδοσης. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να διερευνηθεί τα στυλ παιχνιδιού που χρησιμοποίησαν οι ομάδες της Αγγλικής Πρέμιερ Λιγκ (EPL) τη σεζόν 2021-22 στη φάση της επίθεσης. Τα δεδομένα (760 παρατηρήσεις από το σύνολο των 380 αγώνων της σεζόν) ελήφθησαν από την πλατφόρμα InstatScout. Πραγματοποιήθηκε Factor Analysis με PCA χρησιμοποιώντας 8 μεταβλητές για τη φάση κατοχής της μπάλας και προέκυψαν δύο παράγοντες οι οποίοι ερμήνευαν το 77 % της συνολικής διακύμανσης. Με βάση τις μεταβλητές που φορτίζουν τον κάθε παράγοντα αναγνωρίστηκαν 2 τρόποι παιχνιδιού για τη φάση κατοχής της μπάλας, που ονομάστηκαν οργανωμένη επίθεση και αντεπίθεση αντίστοιχα. Η εσωτερική συνοχή των δύο παραγόντων επιβεβαιώθηκε με τον δείκτη Cronbach α . Οι 20 ομάδες της EPL ταξινομήθηκαν σε 4 γκρουπ με k-means Clustering και στη συνέχεια με One Way Manova πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις (των 2 παραγόντων της factor) ανάμεσα στα 4 γκρουπ. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η Μάντσεστερ Σίτι υιοθετεί ένα ξεχωριστό στυλ παιχνιδιού από όλες τις υπόλοιπες ομάδες, όπου κυριαρχούν αφενός οι οργανωμένες επιθέσεις με πολλές μεταβιβάσεις, αφετέρου οι λίγες αντεπιθέσεις. Η παρούσα έρευνα μπορεί να δώσει χρήσιμες πληροφορίες στα προπονητικά επιτελεία των ομάδων με στόχο τόσο την αποτελεσματική ανάλυση του αντιπάλου και της δικής τους ομάδας, όσο και την ανίχνευση κατάλληλων παικτών που να ταιριάζουν στο στυλ παιχνιδιού της ομάδας τους.

Λέξεις κλειδιά: Ποδόσφαιρο, στυλ παιχνιδιού, ανάλυση απόδοσης, παραγοντική ανάλυση, οργανωμένη επίθεση, αντεπιθέσεις.

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

ΕΝΟΤΗΤΑ

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

BREATHING EXERCISE AS A MEANS OF IMPROVING THE QUALITY OF MOVEMENT FOR PREVENTION OR MANAGEMENT OF CHRONIC MUSCULOSKELETAL PAIN

Kendristaki N., Beneka A., Gioftsidou A., Malliou P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΩΣ ΜΕΣΩ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ Η ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ

Κενδριστάκη Ν., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
nikoletaken@hotmail.com

Ο χρόνιος πόνος έχει οριστεί ως ο πόνος που διαρκεί πέραν του κανονικού χρόνου επούλωσης των ιστών, ο οποίος γενικά θεωρείται ότι είναι 12 εβδομάδες. Συμβάλλει στην αναπηρία, το άγχος και την κατάθλιψη, τις διαταραχές του ύπνου, την κακή ποιότητα ζωής και το κόστος υγειονομικής περίθαλψης. Η αναπνοή είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη συντονισμένη δράση των αναπνευστικών μυών και του κέντρου ελέγχου στον εγκέφαλο. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την σχέση της εξάσκησης της αναπνοής ως μέσω βελτίωσης της ποιότητας κίνησης με σκοπό την πρόληψη ή τη διαχείριση του χρόνιου μυοσκελετικού πόνου. Οι αναπνευστικές ασκήσεις είναι μια μορφή άσκησης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορους λόγους που σχετίζονται με την υγεία. π.χ.: για ενίσχυση του αναπνευστικού συστήματος βελτιώνοντας τον αερισμό και την ενίσχυση των αναπνευστικών μυών. Υπάρχουν στοιχεία που υποστηρίζουν τη χρήση αναπνευστικών ασκήσεων στη θεραπεία του χρόνιου, μη ειδικού πόνου στη μέση. Ο τρόπος αναπνοής επηρεάζει καθοριστικά την διαχείριση του πόνου. Η βαθιά αργή αναπνοή σε συνδυασμό με τη χαλάρωση είναι ουσιαστικό χαρακτηριστικό στη ρύθμιση της συμπαθητικής διέγερσης και της αντίληψης του πόνου. Έτσι μπορεί να είναι χρήσιμο στη διαχείριση του χρόνιου πόνου. Οι παρεμβάσεις άσκησης θα πρέπει να λάβουν υπόψη τη διαδικασία της κεντρικής ευαισθητοποίησης με σκοπό την αποτελεσματική θεραπεία και την ανακούφιση του ασθενούς από τον πόνο.

Λέξεις κλειδιά: Εξάσκηση της αναπνοής, Χρόνιος Πόνος, Μυοσκελετικός Πόνος, Διαφραγματική, Πλευρική Αναπνοή

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE INFLUENCE OF GENDER AND PLACE OF RESIDENCE ON OBESITY INDICATORS AND ON PHYSICAL STATUS PARAMETERS IN PRIMARY EDUCATION SCHOOL

Bagi P., Douda E., Tokmakidis S., Digelidis N.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΦΥΛΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΕ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Μπαγκή Π., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., Διγγελίδης Ν.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
petrinakib@gmail.com

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ένα πολυπαραγοντικό πρόβλημα που απασχολεί τη διεθνή επιστημονική κοινότητα, κυρίως τις τελευταίες δύο δεκαετίες. Στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας εμπλέκονται πολλοί παράγοντες (γενετικοί, ορμονικοί, περιβαλλοντικοί, δημογραφικοί, κοινωνικοοικονομικοί, ψυχολογικοί) οι οποίοι αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους επηρεάζοντας το επίπεδο της λειτουργικής ικανότητας των παιδιών και γενικότερα την ποιότητα ζωής τους. Στη σύγχρονη εποχή η παιδική παχυσαρκία αντιμετωπίζεται ως νόσος, ωστόσο η γενική εντύπωση που επικρατεί συγκλίνει στην άποψη ότι είναι μια αναστρέψιμη κατάσταση, την οποία το άτομο μπορεί να τροποποιήσει, με τη λήψη μέτρων πρόληψης και έγκαιρης θεραπείας, τόσο εκ μέρους του ιατρικού κόσμου, των εκπαιδευτικών και των γονέων, όσο και της πολιτείας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση του φύλου και του τόπου διαμονής (αστική, μη αστική περιοχή) στους δείκτες παχυσαρκίας και σε επιλεγμένες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης σε μαθητές και μαθήτριες Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 400 μαθητές και μαθήτριες δημοτικών σχολείων που διαμένουν μόνιμα στην περιοχή της Περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας-Θράκης. Τα παιδιά ταξινομήθηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το φύλο (αγόρια, κορίτσια) και τη δημογραφική τους περιοχή (αστική, μη αστική). Οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν η καταγραφή ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση, δερματοπτυχές τρικέφαλου, υποπλάτιου, γαστροκνήμιου, περιφέρεια μέσης) και παραμέτρων της φυσικής κατάστασης (δύναμη κοιλιακών, δρομική ευκινησία-ταχύτητα 10x5 m και καρδιαναπνευστική αντοχή). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε σχέση με τον παράγοντα φύλο και τους δείκτες παχυσαρκίας όπως και για τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης σε μαθητές/τριες Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης που διαμένουν σε αστικές και μη αστικές περιοχές. Συμπερασματικά, φαίνεται πως υπάρχει ανάγκη να βρεθούν τρόποι που θα αυξήσουν την συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες όπως επίσης και να ενθαρρύνουν γονείς και μαθητές να υιοθετήσουν μία πιο ισορροπημένη διατροφή, με αποτέλεσμα τον καλύτερο έλεγχο της παιδικής παχυσαρκίας.

Λέξεις κλειδιά: παιδική παχυσαρκία, διατροφή και άσκηση, φυσική κατάσταση, ποιότητα ζωής

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

TECHNIQUES FOR THE ENHANCEMENT OF PSYCHOSOCIAL FACTORS IN PEOPLE WITH CHRONIC PAIN IN THE SPINE

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

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

Ταχτατζής Σ., Μπενέκα Α., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
Stavros279@live.com

Ο χρόνιος μυοσκελετικός πόνος είναι ένας συνεχής πόνος που εμφανίζεται στα οστά, στις αρθρώσεις και στους ιστούς του σώματος με διάρκεια περισσότερο από 3 μήνες. Άμεση είναι η σύνδεσή του με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες οι οποίοι, επηρεάζουν την αύξηση και την έξαρση των μυοσκελετικών παθήσεων. Σκοπός της εργασίας ήταν να διερευνηθούν τεχνικές οι οποίες αντιμετωπίζουν αρνητικούς ψυχοκοινωνικούς παράγοντες και ενισχύουν αντίστοιχα τους θετικούς. Στις τεχνικές που ερευνήθηκαν, μέσω διαφόρων τύπων ασκήσεων αλλά και άλλων μεθόδων αναδείχθηκε η αποτελεσματικότητά τους. Τεχνικές ενδυνάμωσης και αυτοσυγκέντρωσης η Γιόγκα το Ταϊ τσί και το Πιλάτες παρουσίασαν βελτιώσεις όσον αφορά τα ποσοστά άγχους, κινησιοφοβίας, κατάθλιψης, κόπωσης, πόνου, ποιότητας ύπνου, την διαχείριση του στρες και της αυτοπεποίθησης στην άσκηση. Η άσκηση στο νερό είχε περισσότερο σωματικά οφέλη αλλά συνέβαλε σημαντικά στην βελτίωση ποιότητας ζωής. Στην συνέχεια προτάθηκε το Σκανδιναβικό περπάτημα όπου ως υπαίθρια δραστηριότητα τα ψυχοκοινωνικά του οφέλη είναι πολυάριθμα όπως βελτίωση στην διάθεση, την ευθυμία, την αναζωογόνηση και τον έλεγχο συναισθηματικών καταστάσεων. Δεν θα μπορούσε να λείπει η εικονική πραγματικότητα όπου μέσα από ένα πρόγραμμα βασισμένο σε ήπιες κινήσεις βελτιώθηκε η κατάσταση του πόνου, το εύρος κίνησης, η καταστροφολογία και κινησιοφοβία καθώς και οι πεποιθήσεις αποφυγής φόβου. Έπειτα παρατέθηκε μια συμβουλευτική μέθοδος αυτοδιαχείρισης συμπεριφοράς και πόνου για καθιστική εργασία. Μέσο αυτής της μεθόδου, θετική επίδραση υπήρξε στο ποσοστό δείκτη δυσκινησίας, στα επίπεδα του πόνου, παρατηρήθηκε μεγαλύτερη παραγωγικότητα, είχαν περισσότερη ενέργεια, αυξημένη συγκέντρωση και τέλος ένιωσαν περισσότερο χαρούμενοι με λιγότερο άγχος. Επόμενη μέθοδος η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία που ως στόχο έχει την αναγνώριση και μείωση αρνητικού τρόπου σκέψεων, συναισθήματος και συμπεριφοράς. Μέσο αυτής υπήρξε βελτίωση στις τιμές της καταστροφολογίας, της κατάθλιψης, του άγχους και του επιπέδου δυσλειτουργίας. Τελευταία τεχνική η εκπαίδευση για τον πόνο και ως αποτέλεσμα ήταν η αλλαγή τρόπου σκέψης για τον πόνο και η αλλαγή του τρόπου διαχείρισης του πόνου. Τα αποτελέσματα που προσφέρουν οι τεχνικές συμβάλλουν στην εξέλιξη μιας θετικής πορείας αντιμετώπισης του χρόνιου μυοσκελετικού πόνου. Τέτοιου είδους τεχνικές θα μπορούσαν σε συνδυασμό και με άλλες μεθόδους να συμβάλλουν στην προσπάθεια ενός μέγιστου επιθυμητού αποτελέσματος.

Λέξεις κλειδιά: Χρόνιος μυοσκελετικός πόνος, ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, τεχνικές αντιμετώπισης

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE ATTITUDE OF SPECIAL AND GENERAL EDUCATION TEACHERS FOR THE CO-EDUCATION OF CHILDREN WITH AND WITHOUT EDUCATIONAL NEEDS

Vosvalidou K.

University of Macedonia, Department of Educational and Social Policy

Η ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΙΚΗΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Βοσβολίδου Κ.

Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Esp19064@uom.edu.gr

Η παρούσα ερευνητική εργασία, η οποία διεξάγεται μέσα στα πλαίσια της πτυχιακής εργασία με θέμα “Η στάση των εκπαιδευτικών ειδικής και γενικής εκπαίδευσης πάνω στη συνεκπαίδευση παιδιών με και χωρίς εκπαιδευτικές ανάγκες” περιλαμβάνει την καταγραφή των απόψεων και αντιλήψεων ενός συνόλου εκπαιδευτικών από το Ειδικό Σχολείο Κομοτηνής και των αντίστοιχων συναδέλφων τους εκπαιδευτικών γενικής αγωγής από Δημοτικά σχολεία της περιοχής. Πιο συγκεκριμένα, σκοπός της προπτυχιακής αυτής εργασίας είναι να διερευνηθούν οι στάσεις των Ελλήνων εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σχετικά με την εκπαίδευση μαθητών με ειδικές ανάγκες στους κόλπους του σχολείου. Επιμέρους στόχοι της έρευνας είναι να μελετηθούν 4 παράγοντες που αφορούν: α) τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της συνεκπαίδευσης, β) θέματα επάρκειας σε σχέση με την εφαρμογή της, γ) τη προσωπική τοποθέτηση των εκπαιδευτικών, δ) το εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιείται από τους εκπαιδευτικούς και την εκπαιδευτική διαδικασία κατά την εφαρμογή της συνεκπαίδευσης. Η εργασία χωρίζεται σε δύο μέρη, το θεωρητικό και το πρακτικό/ ερευνητικό. Στο 1^ο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους θα γίνει μια διασαφήνιση βασικών εννοιών, όπως συνεκπαίδευση, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κ.α. καθώς και μια ιστορική αναδρομή αυτών. Στο 2^ο κεφάλαιο θα γίνει λόγος για το ρόλο του εκπαιδευτικού, αλλά και τις στάσεις αυτού απέναντι στη συνεκπαίδευση. Σε πρακτικό επίπεδο θα παραδοθούν 50 ερωτηματολόγια σε 25 εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής και σε 25 που διδάσκουν σε δημόσια γενικά σχολεία. Τα αποτελέσματα που θα προκύψουν από την έρευνα θα μας οδηγήσουν στο συμπέρασμα αν και κατά πόσο διαφέρουν οι απόψεις των ειδικών παιδαγωγών με αυτές των εκπαιδευτικών γενικής παιδείας. Τέλος, θα μπορέσει να εξεταστεί αν έχει διαμορφωθεί μια θετική στάση απέναντι στο θεσμό καθώς επίσης και ποιες φαίνεται να είναι οι ανησυχίες τους κατά την πρακτική εφαρμογή του και την εξέλιξη των τυπικά αναπτυσσόμενων μαθητών.

Λέξεις κλειδιά: συνεκπαίδευση, ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, εκπαιδευτικός, ειδική αγωγή, στάσεις

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

SWALLOWING AND FEEDING DISORDERS IN CHILDREN WITH CELEBRAL PALSY

Vasilarou E.¹, Siklafidou I.¹, Paulidou E.¹, Papadopoulou S.¹, Griparis A.¹, Vosvalidou K.²

¹University of Ioannina, Department of Speech and Language therapy

²University of Macedonia, Department of Educational and Social Policy

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΙΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

Βασίλαρου Ε.¹, Σικλαφίδου Ι.Π.¹, Παυλίδου Ε.¹, Παπαδοπούλου Σ.¹, Γρυπάρης Α.¹, Βοσβολίδου Κ.²

¹ Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Τμήμα Λογοθεραπείας

² Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής

Sl1819128@uoi.gr, slt1819184@uoi.gr

Η παρούσα Εργασία, αφορά πιλοτική μελέτη στις «Διαταραχές Σίτισης και Κατάποσης σε παιδιά με Εγκεφαλική Παράλυση». Στο γενικό μέρος αναφέρεται εκτενώς η μελέτη της Εγκεφαλικής Παράλυσης και της δυσφαγίας στην παιδική ηλικία και συγκεκριμένα με τους ορισμούς των διαταραχών, τις αιτιολογίες τους, τις διαφορετικές μορφές, τη συννοσηρότητα με άλλες διαταραχές, την κλινική εικόνα και την αντιμετώπισή τους. Στο ειδικό μέρος της έρευνας μελετώνται ο βαθμός των διαταραχών σίτισης και κατάποσης στα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση. Για την διεξαγωγή των αποτελεσμάτων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ως βάση το ερωτηματολόγιο Pediatric Dysphagia Risk Screening Instrument (PDRSI), το οποίο χορηγήθηκε στους φροντιστές των παιδιών με εγκεφαλική παράλυση. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 23 ερωτήσεις, οι 8 σχετίζονται με παράγοντες κινδύνους για δυσφαγία, 6 με το κλινικό ιστορικό και 9 με τη διατροφή. Συγκεκριμένα, θα αναλυθούν τα παρακάτω: συννοσηρότητα με κάποιο νευρολογικό ή γαστρεντερολογικό ή αναπνευστικό πρόβλημα, διάρκεια κύησης, δυσκολία πρόσληψης βάρους, χρήση ρινογαστρικού καθετήρα σίτισης, χρήση τραχειοστομίας, ύπαρξη επεισοδίων πνευμονίας, αλλαγές στην αναπνοή, όπως έντονη προσπάθεια, κόπωση ή αναπνευστικό πρόβλημα κατά τη σίτιση ή μετά το φαγητό, αλλαγή στη χροιά της φωνής ή του κλάματος κατά τη διάρκεια ή μετά το φαγητό, σιελόρροια, υπολείμματα τροφών στη στοματική κοιλότητα ή/και έξω από αυτήν κατά το γεύμα, πνιγμονή ή βήχας κατά την σίτιση. Το δείγμα αποτελούσαν από 84 παιδιά με διαγνωσμένη εγκεφαλική παράλυση. Οι στατιστικές αναλύσεις έγιναν μέσω του προγράμματος IBM SPSS v. 26. Τα αποτελέσματα της έρευνας συσχετίζονται με τα δεδομένα της σύγχρονης βιβλιογραφίας και δείχνουν ότι υπάρχει υψηλός κίνδυνος εκδήλωσης δυσκολιών σίτισης και κατάποσης σε παιδιά με Εγκεφαλική Παράλυση, ιδίως όσων εμφανίζουν σοβαρά κινητικά προβλήματα. Η χρήση του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου προσφέρει τη δυνατότητα εκπόνησης μελετών με διαφορετικά δεδομένα από το κλινικό αρχείο των ασθενών για τη βέλτιστη κατανόηση του παθολογικού υποβάθρου των προβλημάτων κατάποσης.

Λέξεις κλειδιά: εγκεφαλική παράλυση, δυσφαγία, συννοσηρότητα, αναπνευστικά προβλήματα

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

RECORDING OF MUSCULOSKELETAL INJURIES ON TRAINEES IN GYM

Rossoglou Ch., Gioftsidou A., Malliou P., Fatouros I.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

Ρώσσογλου Χ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Φατούρος Ι.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
valiarg2000@gmail.com

Η σωματική άσκηση είναι μία διαδικασία που επιφέρει πολλαπλά οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι χώροι που επιλέγονται για οργανωμένη άσκηση είναι τα γυμναστήρια, τα οποία προσφέρουν πληθώρα προγραμμάτων, ανάλογα με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις των αθλούμενων. Παρά το εξειδικευμένο προσωπικό που βοηθά τους ασκούμενους να πραγματοποιήσουν τις ασκήσεις ή να εφαρμόσουν αποτελεσματικά το ατομικό τους πρόγραμμα, οι τραυματισμοί είναι συχνοί. Οι λόγοι εντοπίζονται κυρίως στις προσωπικές επιδιώξεις των αθλούμενων για γρήγορα και εμφανή αποτελέσματα, στην ελλιπή προθέρμανση, στη λανθασμένη εκτέλεση μιας άσκησης και στην κακή φυσική κατάσταση. Σκοπός της έρευνας ήταν η καταγραφή μυοσκελετικών τραυματισμών σε ασκούμενους γυμναστήριου. Το δείγμα αποτέλεσαν 231 ασκούμενοι, εκ των οποίων 144 άντρες και 87 γυναίκες, ηλικίας από 20 έως 60 έτη. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων (143), ασκούσαν περισσότερο από τρία χρόνια, με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα, ακολουθώντας μέτριας έντασης προγράμματα άσκησης. Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο καταγραφής μυοσκελετικών τραυματισμών, για να καταγραφούν οι κακώσεις που εμφανίζουν οι αθλούμενοι σε γυμναστήρια, οι λόγοι που αυτές συμβαίνουν και οι τρόποι αντιμετώπισής τους. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με τη μέθοδο της περιγραφικής στατιστικής. Από τις απαντήσεις που δόθηκαν, προκύπτει ότι οι περισσότεροι αθλούμενοι είχαν κάποιον τραυματισμό τουλάχιστον μία φορά, ενώ μόλις 45 άτομα (19,5%) δήλωσαν ότι δεν είχαν τραυματιστεί. Οι περισσότεροι τραυματισμοί παρουσιάστηκαν στον ώμο και το γόνατο, ενώ οι λιγότεροι στην περιοχή του στήθους. Οι αιτίες των τραυματισμών εντοπίζονται στη λανθασμένη τεχνική, την έλλειψη προθέρμανσης και την αυξημένη καταπόνηση στις ασκήσεις με βάρη. Το μεγαλύτερο ποσοστό έμεινε εκτός προπονήσεων τουλάχιστον για ένα μήνα. Η πλειοψηφία ακολούθησε ως πρόγραμμα αποκατάστασης ανάπαυση (122 άτομα) και φυσικοθεραπεία (87), ενώ κάποιοι ακολούθησαν φαρμακευτική αγωγή, παγοθεραπεία και προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει ότι οι τραυματισμοί κατά τη διάρκεια της άσκησης στο γυμναστήριο είναι ιδιαίτερα συχνοί και για τα δύο φύλα, κυρίως όταν δεν ακολουθούνται οι βασικοί κανόνες μιας προπόνησης, όπως η επαρκής προθέρμανση και αποθεραπεία, η προοδευτική επιβάρυνση και η ορθή εκτέλεση των ασκήσεων.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, ασκούμενοι, γυμναστήρια

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

CHRONIC PAIN IN THE LUMBAR REGION OF THE SPINE AND REHABILITATION WITH THE USE OF STABILIZER PRESSURE BIO-FEEDBACK IN COMBINATION WITH PARTIAL STABILIZATION EXERCISES

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

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

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΤΟ ΟΡΓΑΝΟ STABILIZER PRESSURE BIO-FEEDBACK ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΜΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ

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

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

Kostasparatheodorou02@gmail.com

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τα επίπεδα πόνου, λειτουργικότητας, ισορροπίας και δύναμης στα άτομα με χρόνια πόνο στη μέση εφαρμόζοντας το όργανο stabilizer bio-feedback σε συνδυασμό με τις ασκήσεις σταθεροποίησης. Συνολικά έλαβαν μέρος στην έρευνα 21 άτομα και η ηλικία κυμαινόταν από 20-65 χρονών. Ο διαχωρισμός έγινε σε δυο ομάδες. Η πρώτη ομάδα, ομάδα ελέγχου, αποτελείτο από δώδεκα άτομα και η δεύτερη ομάδα, ομάδα παρέμβασης, από εννιά. Στην ομάδα ελέγχου δόθηκε οδηγία να μην αλλάξει τίποτα από τις συνήθειες της καθημερινότητας σε αντίθεση με την ομάδα παρέμβασης η οποία ακολούθησε ένα συγκεκριμένο ασκησιολόγιο. Η οργάνωση, η καθοδήγηση και η επίβλεψη έγινε από τον καθηγητή φυσικής αγωγής με εξειδικευμένες γνώσεις στο συγκεκριμένο είδος γυμναστικής. Η διάρκεια του προγράμματος άσκησης ανήλθε στους δυο μήνες με συχνότητα δυο φορές την εβδομάδα. 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 δύναμης του τετράγωνου οσφυϊκού και των έσω/έξω κοιλιακών μυών χρησιμοποιήθηκε το Side Bridge Test. Τα αποτελέσματα για την ομάδα παρέμβασης έδειξαν σημαντική βελτίωση στα επίπεδα της λειτουργικότητας, ισορροπίας και δύναμης ενώ δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη μείωση του πόνου. Αντιθέτως, τα επίπεδα στην ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασαν καμία αλλαγή. Η εφαρμογή των κατάλληλων ασκήσεων τμηματικής σταθεροποίησης σε συνδυασμό με το όργανο stabilizer pressure bio-feedback μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ασκούμενων με χρόνια πόνο στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης αλλάζοντας προς το καλύτερο τα επίπεδα λειτουργικότητας, πόνου, ισορροπίας και δύναμης.

Λέξεις κλειδιά: χρόνιος πόνος στη μέση, αποκατάσταση, stabilizer pressure bio-feedback

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

ΕΝΟΤΗΤΑ

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

LOAD MONITORING IN 3x3 BASKETBALL GAMES

Aggelakis P., Zampakis A., Pantazis D., Christou F.P., Papoulias G., Retzepis N., Avloniti A., Laparidis K., Chatzinikolaou A.

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 3x3

Αγγελάκης Π., Ζαμπάκης Α., Πανταζής Δ., Χρήστου Φ.Π., Παπούλιας Γ., Ρετζέπης Ν., Αυλωνίτη Α., Λαπαρίδης Κ., Χατζηνικολάου Α.

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

panaangg@phyed.duth.gr

Το 3x3 είναι άθλημα στο οποίο συμμετέχουν αθλητές σε όλη τη διάρκεια του χρόνου ενώ από το 2017 ανήκει στα Ολυμπιακά Αθλήματα. Ως νέο σχετικά άθλημα, είναι λιγοστά τα δεδομένα που αφορούν στην εξωτερική και εσωτερική επιβάρυνση κατά τη διάρκεια των αγώνων. Σκοπός της μελέτης είναι να διερευνήσει στοιχεία εξωτερικής και εσωτερικής επιβάρυνσης σε τουρνουά 3x3. Δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 43 αγώνες 3x3 σε επίσημο τουρνουά της Διεθνούς Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης και καταγράφηκαν δεδομένα από 145 αθλητές. Για την καταγραφή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε σύστημα εντοπισμού θέσης και παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας. Οι παράμετροι που μελετήθηκαν ήταν η μέση διάρκεια των αγώνων, η μέση καρδιακή συχνότητα, η μέγιστη ταχύτητα που επιτεύχθηκε, η συνολική απόσταση που διανύθηκε ανά παιχνίδι και το συνολικό προπονητικό φορτίο, η καρδιακή επιβάρυνση και η μυϊκή επιβάρυνση των παικτών. Παρατηρήθηκε πως η μέση διάρκεια των αγώνων ήταν 946 ± 231 δευτερόλεπτα, η μέση καρδιακή συχνότητα ήταν στο $83\% \pm 8,4$ της μέγιστης, η συνολική απόσταση που καλύφθηκε ανά παιχνίδι ήταν $621,86 \pm 183,8$ m και η μέγιστη ταχύτητα ήταν $13,77 \pm 1,93$ km/h. Τέλος, το συνολικό προπονητικό φορτίο μετρήθηκε στις $47,2 \pm 19,3$ μονάδες, η καρδιακή επιβάρυνση στις $36,8 \pm 16,1$ μονάδες και η μυϊκή επιβάρυνση των παικτών στις $87,4 \pm 26,2$ μονάδες. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται πως σε αγώνες καλαθοσφαίρισης 3x3 επιτυγχάνονται υψηλότερες τιμές μέσης καρδιακής συχνότητας σε σύγκριση με παιχνίδια παραδοσιακής καλαθοσφαίρισης ωστόσο, η συνολική απόσταση που διανύεται εμφανίζεται να είναι χαμηλότερη και αυτό αποδίδεται στις μικρότερες διαστάσεις του γηπέδου.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, 3x3, επιβάρυνση, εσωτερική, εξωτερική

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF BASKETBALL TRAINING ON THE BONE STATUS IN CHILDREN 9-11 YEARS OLD

Gkahtsou A., Proiskou F.E., Retzepis N., Balampanos D., Pantazis D., Kampas A., Chatzinikolaou A., Avloniti A.

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

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-11 ΕΤΩΝ

Γκάχτσου Α., Προίσκου Φ.Ε., Ρετζέπης Ν., Μπαλαμπάνος Δ., Πανταζής Δ., Καμπάς Α., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α.

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

anasgkac1phyed.duth.gr

Η σωματική άσκηση προκαλεί πολλά οφέλη στην υγεία των παιδιών τα οποία συχνά διατηρούνται και στη μετέπειτα ενήλικη ζωή. Με την έντονη φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι βελτιώνεται η οστική κατάσταση καθώς τα οστά δέχονται έντονη επιβάρυνση και γίνονται πιο ανθεκτικά. Στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης οι επιβαρύνσεις που δέχονται οι ασκούμενοι είναι έντονες καθώς, υπάρχουν αλλαγές κατευθύνσεων, επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις και άλματα σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση της προπόνησης καλαθοσφαίρισης στην οστική κατάσταση παιδιών ηλικίας 9-11 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν 42 αγόρια. Δέκα πέντε παιδιά ηλικίας εννιά ετών (1η ομάδα), δέκα τρία δέκα ετών (2η ομάδα) και δέκα τέσσερα έντεκα ετών (3η ομάδα). Μετρήθηκε το σωματικό βάρος, το ύψος και υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (BMI). Στη συνέχεια αξιολογήθηκαν με τη μέθοδο της απορρόφησης ακτινών Χ διπλής ενέργειας (DEXA), η οστική πυκνότητα και η μάζα ολόκληρου του σώματος, των χεριών, των ποδιών και του κορμού. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-Way ANOVA). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ολική οστική πυκνότητα, του κορμού και των άνω άκρων μεταξύ της 1^{ης} και της 3^{ης} ομάδας, καθώς και στην οστική περιεκτικότητα των άνω και κάτω άκρων και του κορμού. Φαίνεται ότι τα παιδιά ηλικίας έντεκα ετών είχαν καλύτερη οστική κατάσταση γεγονός που πιθανόν οφείλεται στη διαφορά της χρονολογικής ηλικίας και κατ' επέκταση στο διαφορετικό στάδιο ανάπτυξης. Τα παραπάνω σε συνδυασμό με το άθλημα της καλαθοσφαίρισης επηρεάζουν την ανάπτυξη του οστού.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, οστική κατάσταση, παιδιά

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF CHRONOLOGICAL AGE ON PERFORMANCE IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Retzepis N., Kyrgialani Ch., Christou F.P., Stampoulis Th., Smilios I., Chatzinikolaou A., Avloniti A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Ρετζέπης Ν., Κυργιαλάνη Χ., Χρήστου, Φ.Π., Σταμπούλης Θ., Σμήλιος Η., Χατζηνικολάου Α.,
Αυλωνίτη Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
nikretzytefaa@gmail.com

Η καλαθοσφαίριση είναι ένα άθλημα διαλειμματικής μορφής που περιλαμβάνει αλλαγές κατεύθυνσης, άλματα και σπριντ, δραστηριότητες οι οποίες διακόπτονται από προσπάθειες χαμηλής έντασης. Η χρονολογική ηλικία έχει αναφερθεί ως ένας παράγοντας που επηρεάζει τις επιδόσεις των παιδιών, εξαιτίας της αύξησης του μεγέθους του σώματος. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις επιδόσεις αθλητών καλαθοσφαίρισης διαφορετικών ηλικιών στην ταχύτητα, την ευκινησία, την αλτική ικανότητα, τη δύναμη των άνω άκρων και την αντοχή. Το δείγμα αποτέλεσαν 41 υγιείς αθλητές καλαθοσφαίρισης ηλικίας 9, 10 και 11 ετών. Οι δοκιμασίες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το κάθετο και οριζόντιο άλμα με υποχωρητική φάση, η ρίψη ιατρικής μπάλας, η ταχύτητα 10 μέτρων, το Arrowhead Agility test και το Yo-Yo Intermittent Recovery 1. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One-Way ANOVA) και ως βαθμός σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0,05$. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στο κάθετο και στο οριζόντιο άλμα με υποχωρητική φάση, στη ρίψη ιατρικής μπάλας και στο Arrowhead agility test μεταξύ της πρώτης (9 ετών) και της τρίτης (11 ετών) ομάδας. Συμπερασματικά, φαίνεται πως η χρονολογική ηλικία των αθλητών επηρεάζει σημαντικά τις επιδόσεις σε συγκεκριμένες φυσικές ικανότητες, ωστόσο περισσότερη έρευνα απαιτείται για να εξεταστεί η επίδραση του σταδίου ανάπτυξης και του αθλήματος στην εξέλιξη αυτών των ικανοτήτων.

Λέξεις κλειδιά: χρονολογική ηλικία, απόδοση, καλαθοσφαίριση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

LOAD MONITORING IN POOL AND FINAL GAMES IN 3X3 BASKETBALL TOURNAMENT

Christou F.P., Kyrgialani Ch., Pantazis D., Aggelakis P., Papoulias G., Retzepis N., Avloniti A., Lapidis K., Chatzinikolaou A.

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

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΩΝΩΝ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΗΣ ΦΑΣΗΣ ΑΓΩΝΩΝ 3Χ3

Χρήστου Φ.Π., Κυργιαλάνη Χ., Πανταζής Δ., Αγγελάκης Π., Παπούλιας Γ., Ρετζέπης Ν., Αυλωνίτη Α., Λαπαρίδης Κ., Χατζηνικολάου Α.

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

francescoschristou7@gmail.com

Το 3Χ3 αποτελεί ένα άθλημα διαλειμματικής μορφής που λόγω του περιορισμένου χώρου περιλαμβάνει έντονες προσπάθειες μικρής διάρκειας με πολλές επιταχύνσεις και επιβραδύνσεις. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 86 αθλητές καλαθοσφαίρισης οι οποίοι συμμετείχαν σε εθνικές και ερασιτεχνικές κατηγορίες της χώρας. Για την μελέτη της εξωτερικής και εσωτερικής επιβάρυνσης χρησιμοποιήθηκε σύστημα εντοπισμού θέσης (Global Positioning System, GPS) σε συνδυασμό με τη χρήση καρδιοσυχνόμετρων. Οι παράμετροι που μελετήθηκαν ήταν η μέση καρδιακή συχνότητα (HR avg, %), η μέγιστη καρδιακή συχνότητα (HR max, %), η συνολική διανυόμενη απόσταση (Total distance, m), η μέγιστη ταχύτητα (Maximum speed, km/h), η μέση ταχύτητα (Average speed, km/h), το προπονητικό φορτίο (Training load, score), το καρδιακό φορτίο (Cardio load) και το μυϊκό φορτίο (Muscle load), μεταξύ των αγώνων πρόκρισης (Q) και τελικής φάσης (F). Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ως προς ένα παράγοντα και ο βαθμός σημαντικότητας ορίστηκε στο 0,05. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων δεν προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις παραμέτρους που αξιολογήθηκαν, ωστόσο παρατηρήθηκε μια τάση για αυξημένο μυϊκό φορτίο (10,04%) στους αγώνες τελικής φάσης. Για την καλύτερη ανάλυση των επιβαρύνσεων των αθλητών 3Χ3 προτείνεται να διεξαχθούν περισσότερες μελέτες καθώς η βιβλιογραφία είναι περιορισμένη.

Λέξεις κλειδιά: εσωτερική, εξωτερική επιβάρυνση, 3x3, σύστημα εντοπισμού θέσης

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

CORRELATION OF WELLBEING AND EXTERNAL LOAD IN 3X3 BASKETBALL GAMES

Papoulias G., Kaltsos G., Pantazis D., Christou F.P., Aggelakis P., Stampoulis Th., Avloniti A., Laparidis K., Chatzinikolaou A.

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

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΜΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 3x3

Παπούλιας Γ., Κάλτσος Γ., Πανταζής Δ., Χρήστου Φ.Π., Αγγελάκης Π., Σταμπουλής Θ., Αυλωνίτη Α., Λαπαρίδης Κ., Χατζηνικολάου Α.

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

georparo9@phyed.duth.gr

Παίκτες με τακτική συμμετοχή σε αγώνες 3x3 έχουν διαφορετικά φυσιολογικά χαρακτηριστικά σε σχέση με παίκτες 5x5. Ένας αγώνας 3x3 έχει σημαντικά περισσότερες αναερόβιες απαιτήσεις σε σχέση με αγώνα 5x5 ενώ και η σχετική ένταση είναι διπλάσια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αυξημένες τιμές προσλαμβανόμενου προπονητικού φορτίου και αυξημένη αίσθηση μυϊκού πόνου. Σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει τη συσχέτιση μεταξύ υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης (sRPE) και δεικτών εσωτερικής και εξωτερικής επιβάρυνσης. Το δείγμα αποτέλεσαν 62 απαντήσεις παικτών πριν και μετά τη συμμετοχή τους σε επίσημο τουρνουά. Οι παράμετροι που συσχετίστηκαν με το sRPE ήταν η μέση και μέγιστη ΚΣ, η συνολική απόσταση που διανύθηκε, η μέση και μέγιστη ταχύτητα, το συνολικό προπονητικό φορτίο, η καρδιακή επιβάρυνση και η μυϊκή επιβάρυνση των παικτών. Για την καταγραφή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε σύστημα εντοπισμού θέσης και παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας. Υψηλότερη συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ του sRPE και συνολικής απόστασης και του μυϊκού, του καρδιακού και του συνολικού προπονητικού φορτίου. Παρουσιάστηκε χαμηλότερη συσχέτιση μεταξύ του sRPE και της μέσης και μέγιστης ΚΣ. Δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ του sRPE και της μέσης και μέγιστης ταχύτητας που επιτεύχθηκε. Πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης μέσω υπολογισμού του συντελεστή συσχέτισης R Pearson. Η έρευνα έδειξε ότι σε αγώνες καλαθοσφαίρισης 3x3 παρατηρήθηκαν μέτριες τιμές sRPE, πιθανώς λόγω της σύντομης διάρκειας του παιχνιδιού. Αν και οι τιμές R Pearson ήταν χαμηλές, το μυϊκό φορτίο φαίνεται να είναι ο καλύτερος προγνωστικός δείκτης του sRPE λόγω της υψηλής συχνότητας επιταχύνσεων και επιβραδύνσεων που εκδηλώνονται κατά τη διάρκεια ενός αγώνα 3x3.

Λέξεις κλειδιά: καλαθοσφαίριση, 3x3, sRPE, επιβάρυνση, εσωτερική, εξωτερική

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

DIFFERENCES IN BODY COMPOSITION MARKERS AND PHASE ANGLE AMONG FEMALE ATHLETES

Mavridis P., Gkahtsou A., Balampanos D., Margonis K., Stampoulis Th., Fatouros I., Avloniti A., Chatzinikolaou

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

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΕ ΔΕΙΚΤΕΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗ ΓΩΝΙΑ ΦΑΣΗΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

Μαυρίδης Π., Γκάχτσου Α., Μπαλαμπάνος Δ., Μαργώνης Κ., Σταμπουλής Θ., Φατούρος Ι., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α.

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

pnmavridis@gmail.com

Η χρήση της γωνίας φάσης και των παραμέτρων που προκύπτουν από την ανάλυση βιοηλεκτρικής εμπέδησης κερδίζουν έδαφος ως ασφαλείς εναλλακτικές μέθοδοι αξιολόγησης της σύστασης σώματος. Η βιοηλεκτρική εμπέδηση, είναι μια φορητή, εύκολη στη χρήση, φτηνή και μη παρεμβατική μέθοδος, ενώ μπορεί να πραγματοποιηθεί πολλαπλές φορές σε μικρό χρονικό διάστημα. Η γωνία φάσης παρουσιάζει υψηλή συσχέτιση με πολλούς δείκτες της λειτουργικής και διατροφικής κατάστασης του οργανισμού, καθώς και με τα επίπεδα μυϊκής μάζας. Οι αθλητές σε γενικές γραμμές παρουσιάζουν υψηλότερες τιμές ως προς τη γωνία φάσης συγκριτικά με μη προπονημένο πληθυσμό, μία κατάσταση η οποία αποδίδεται τόσο στα υψηλότερα επίπεδα άλιπης μάζας όσο και στην ανώτερη κυτταρική λειτουργία. Ο στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των διαφορών στη γωνία φάσης και δείκτες της βιοηλεκτρικής εμπέδησης μεταξύ προπονημένων και μη, νέων γυναικών. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 20 νεαρές γυναίκες οι οποίες εν συνεχεία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες των 10 ατόμων (αθλήτριες/μη αθλήτριες). Οι αθλήτριες συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες οργανωμένης μορφής τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα τα τελευταία 3 έτη. Όλες οι συμμετέχουσες απείχαν από έντονη φυσική δραστηριότητα για 48 ώρες. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε μετά από ολονύχτια νηστεία σε μια επίσκεψη με τη χρήση της συσκευής MA801 (Charder, Taiwan). Για τη στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0,05. Σύμφωνα με τα δεδομένα, το ποσοστό λίπους ($p=0,038$) κι η γωνία φάσης ($p=0,026$) ήταν σημαντικά χαμηλότερα κι υψηλότερα αντίστοιχα στην ομάδα των αθλητριών, ενώ οι αθλήτριες επέδειξαν ανώτερες τιμές σχεδόν σε όλους τους δείκτες. Αν και οι μη αθλήτριες παρουσίασαν αυξημένη άλιπη, μάλλον λόγω της υψηλότερης συνολικής μάζας, οι αθλήτριες παρουσίασαν υψηλότερη γωνία φάσης, κάτι που μπορεί να σημαίνει πως αν κι η άλιπη μάζα αποτελεί ισχυρό παράγοντα πρόβλεψης, υπάρχουν κι άλλοι σημαντικοί συμπαράγοντες.

Λέξεις κλειδιά: γωνία φάσης, βιοεμπέδηση, σύσταση σώματος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

THE EFFECT OF DETRAINING ON TRACK AND FIELD YOUTH ATHLETE PERFORMANCE

Markarian P., Zisimopoulou A., Markarian A., Avloniti A., Margonis K., Balampanos D., Kampas A., Chatzinikolaou A.

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

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΧΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΙΒΟΥ

Μαρκαριάν Π., Ζησιμοπούλου Α., Μαρκαριάν Α., Αυλωνίτη Α., Μαργώνης Κ., Μπαλαμπάνος Δ., Καμπάς Α., Χατζηνικολάου Α.

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

pmarkari@phyed.duth.gr

Η προπόνηση είναι η δυναμική διαδικασία που αποτελείται από μια σειρά και φυσιολογικών και μεταβολικών ερεθισμάτων με στόχο τη δημιουργία ή τη διατήρηση συγκεκριμένων προσαρμογών, οι οποίες με τη σειρά τους βελτιώνουν την αθλητική απόδοση του ασκούμενου ή/και την ικανότητά του να αντέχει μελλοντικά ερεθίσματα μεγαλύτερης έντασης και όγκου. Με κάθε νέα προσαρμογή, το ερέθισμα που απαιτείται για να επιτευχθεί μια παρόμοια προσαρμογή είναι αρκετά μεγαλύτερο, κάτι που ονομάζεται αρχή της προοδευτικότητας. Εξαιτίας αυτής της δυναμικής ισορροπίας, μερική ή ολική παύση της προπόνησης, ένα φαινόμενο γνωστό ως αποπροπόνηση, μπορεί να οδηγήσει σε αναστροφή των προπονητικών προσαρμογών, το μέγεθος της οποίας είναι ανάλογο του διαστήματος διακοπής, της βιολογικής και προπονητικής ηλικίας και άλλων παραγόντων. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης μιας περιόδου 10 εβδομάδων εξαιτίας των περιοριστικών μέτρων της πανδημίας COVID-19, σε νεαρούς αθλητές του στίβου τόσο σε δείκτες απόδοσης όσο και σωματικής σύστασης. Στη μελέτη συμμετείχαν 30 παιδιά ηλικίας 11-13 ετών, που συμμετείχαν σε προπονήσεις στίβου για τουλάχιστον 2 συναπτά έτη. Οι αθλητές αξιολογήθηκαν 2 φορές με χρονική απόσταση 10 εβδομάδων. Αξιολογήθηκε η σύσταση σώματος με τη χρήση βιοηλεκτρικής εμπέδησης (Tanita) και τα τεστ απόδοσης ήταν ο δρόμος 80 και 1000 μέτρων, το άλμα σε μήκος χωρίς φόρα και το άλμα πενταπλούν. Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση t-test για ζεύγη μετρήσεων και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 0,05. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, όλοι οι δείκτες παρουσίασαν επιδείνωση, με το άλμα χωρίς φόρα και το δρόμο 1000 μέτρων να παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη ($p=0,00$). Αν και η αποχή από την προπόνηση μπορεί να προκαλέσει εμφανή αποτελέσματα από τις πρώτες 10 μέρες, το δείγμα μας διατήρησε σε κάποιο βαθμό τη φυσική του κατάσταση κάτι που μπορεί να οφείλεται ως ένα βαθμό στη βιολογική ανάπτυξη των παιδιών.

Λέξεις κλειδιά: αποπροπόνηση, βιοηλεκτρική εμπέδηση, στίβος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 5^Ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ & ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

EVALUATION OF PHYSICAL PERFORMANCE AMONG DIFFERENT LEVEL OF FEMALE POLE SPORT ATHLETES

Manou A., Nikou I., Retzepis N., Protopapa M., Giannakou E., Chatzinikolaou A., Avloniti A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΣΕ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΕΠΙ ΣΤΥΛΟΥ

Μάνου Α., Νίκου Ι., Ρετζέπης Ν., Πρωτόπαπα Μ., Γιαννακού Ε., Χατζηνικολάου Α., Αυλωνίτη Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
annamano3@phyed.duth.gr

Το άθλημα επί στύλου, είναι ένα νέο ανερχόμενο καλλιτεχνικό άθλημα. Οι αθλητές αξιολογούνται σε ένα πρόγραμμα διάρκειας τεσσάρων λεπτών, που περιλαμβάνει δύσκολες ακροβατικές ασκήσεις, συνοδεία μουσικής, σύμφωνα με τον Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας. Η βιβλιογραφία που αφορά στο άθλημα είναι πολύ περιορισμένη και αναφέρεται κυρίως στους ψυχολογικούς παράγοντες ενασχόλησης με μια τέτοια δραστηριότητα, στους τραυματισμούς, και κυρίως σε ανθρώπους που ασχολούνται ερασιτεχνικά με το άθλημα. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να αξιολογήσει πιθανές διαφορές στη φυσική απόδοση μεταξύ αθλητριών διαφορετικού επιπέδου στο άθλημα επί στύλου. Μετρήθηκαν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητριών και υποβλήθηκαν σε δοκιμασίες δύναμης και αντοχής των άνω άκρων και του κορμού και δοκιμασίες ισχύος για τα κάτω άκρα. Αν και δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις περισσότερες παραμέτρους για τις διαφορετικού επιπέδου αθλήτριες, παρατηρήθηκε τάση για στατιστικά σημαντική διαφορά στο αριστερό χέρι ($p=0,064$), στη δύναμη κορμού ($p=0,066$) και στο BMI ($p=0,063$). Ωστόσο, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στη δύναμη του δεξιού χεριού ($p=0,002$), μεταξύ των αθλητριών διαφορετικού επιπέδου. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, φαίνεται ότι η δύναμη χειρολαβής και η δύναμη του κορμού αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της απόδοσης των αθλητριών.

Λέξεις κλειδιά: άθλημα επί στύλου, φυσική απόδοση, υψηλού και μέσου επιπέδου αθλήτριες