

2

ΑΘΛΗΣΗ & ΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ



EXERCISE & SOCIETY
JOURNAL OF SPORT SCIENCE

ΕΚΤΑΚΤΟ ΤΕΥΧΟΣ Νο 15 1996 ΔΡΧ. 2000 SUPPLEMENT ISSUE Νο 15 1996 Dr. 2000

**4ο Διεθνές Συνέδριο
Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
ΚΟΜΟΤΗΝΗ 17-19 ΜΑΪΟΥ 1996**



**4th International Congress
on Physical Education & Sport**

**KOMOTINI, 17-19 MAY 1996
GREECE**

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ • ABSTRACTS

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ - ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION & SPORT SCIENCE - DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

AINE

ative-
etting
ection
luring
y of
tation
ntive
ee of
the
nical
iated
thm)
lvis-
ion of
t of
y of
ecial
and
unt,
i of

268 «ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ»

Αυγερινός Ανδρέας - Μουρούτσου Αντωνία - Τανιδού Ανατολή
Δημοκρίτειο Παν/μιο Θράκης - Τ.Ε.Φ.Α.Α.- 69100 Κομοτηνή

Η οργανωμένη άσκηση για τα περισσότερα παιδιά ξεκινά στο σχολείο με τη συμμετοχή τους στη σχολική ΦΑ της οποίας η προσφορά είναι αναμφισβήτητη στην πρόληψη ψυχοσωματικών ασθενειών και στην επίτευξη εκπαιδευτικών στόχων. Σύμφωνα όμως με διεθνείς στατιστικές ένα από τα προβλήματα της σχολικής ζωής και του μαθήματος της ΦΑ είναι οι τραυματισμοί, όπου στο χώρο του σχολείου συμβαίνουν το 30% των παιδικών ατυχημάτων. Η ηλικία, το φύλο και το είδος της δραστηριότητας και η κατάσταση του χώρου επηρεάζουν σημαντικά τη συχνότητα, τη βαρύτητα και το είδος των τραυματισμών. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση του προβλήματος των τραυματισμών και των απαλλαγών από τα μαθήματα της ΦΑ στα σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της χώρας μας. Το δείγμα αποτέλεσαν 214 μαθητές (-τριες) από γυμνάσια και λύκεια τριών πόλεων. Εφαρμόστηκε η μέθοδος του ερωτηματολογίου το οποίο περιελάμβανε 35 ερωτήσεις. Η ανάλυση έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS/PC. Τα ευρήματα της έρευνας συμφωνούν με τα ευρήματα ανάλογων ερευνών του εξωτερικού. Το 34% των ερωτηθέντων τουλάχιστον μία φορά τραυματίστηκαν στους χώρους του σχολείου, ενώ το 25% τουλάχιστον μια φορά απαλλάχθηκε από το μάθημα της ΦΑ λόγω προβλημάτων υγείας. Τα περισσότερα και σοβαρότερα ατυχήματα συμβαίνουν σε περιόδους διαλειμάτων στην αυλή του σχολείου όπου τα αγόρια τραυματίζονται συχνότερα και σοβαρότερα (58%), σε σχέση με τα κορίτσια που τραυματίζονται κυρίως στο μάθημα της σχολικής ΦΑ (54%). Στις ηλικίες 9-13 παρατηρείται η μεγαλύτερη συχνότητα ατυχημάτων σε σχέση με τις προηγούμενες και μεταγενέστερες ηλικίες. Τα περισσότερα και σοβαρότερα ατυχήματα στο μάθημα της ΦΑ συμβαίνουν σε ομαδικές δραστηριότητες όπου υπάρχει έντονη ή βίαιη επαφή, με σημαντικές διαφορές όπως ανάμεσα στα δύο φύλα. Το 58% των τραυματισμένων επανήλθε στο μάθημα της ΦΑ μετά την παρέλευση ενός τουλάχιστον μήνα. Οι μαθητές αιτιολογούν σε κύρια αιτία των τραυματισμών τους της απροσεξία, τη φάση της δραστηριότητας και την κακή κατάσταση των κοινόχρηστων χώρων του σχολείου και της αθλητικής υποδομής.

269

Η ΕΠΙΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΛΑΣΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

A.I. Μπίσας*, C.B. Cooke*, Γ.Π. Παραδείσης*, Ν.Σ. Χρυσανθόπουλος*

*Carnegie P.E and Sport Studies, Leeds Metropolitan University, Beckett Park, Leeds LS6 3QS, U.K.
*Ιωάννου 35-37, Αμαλιάδα 27 200.

Η αξιοποίηση της αποθηκευμένης ελαστικής ενέργειας είναι πολύ σημαντική σε δραστηριότητες, όπως οι δρόμοι ταχύτητας, οι οποίες απαιτούν γρήγορες εκκεντρικές συστολές ακολουθούμενες αμέσως από γρήγορες συγκεντρικές συστολές. Ο σκοπός αυτής της έρευνας ήταν να εξεταστεί τη σχέση μεταξύ της μέγιστης δρομικής ταχύτητας και της κατακόρυφης ελαστικής άσκησης, η οποία χρησιμοποιήθηκε για να εκτιμηθεί το δυνατό αποτέλεσμα τη ελαστικής ενέργειας. Εννέα άνδρες έλαβαν μέρος σε δύο ξεχωριστές μετρήσεις μέσα σε μια εβδομάδα. Στην πρώτη περίπτωση, κάθε άτομο εκτέλεσε τρεις δρόμους 60m (μέγιστη ταχύτητα) μέσα σε ένα κλειστό χώρο και πάνω σε επιώνται ταρτάν. Ξεκινώντας από όρθια θέση. Κάθε φάση μέγιστης ταχύτητας (50-60m) των δρόμων κινηματογραφήθηκε (250Hz) από ένα Kodak EkiaPro 1000 Motion Analyzer System. Στη δεύτερη περίπτωση, τα άτομα εκτέλεσαν τρία μέγιστα κατακόρυφα άλματα για κάθε μια από τις παρακάτω θέσεις: άλμα από ημκάθισμα (SJ), άλμα από ημκάθισμα με τάλαντευση (CMJ) και άλματα βάθους (DJ) από ύψη πτώσης 30, 50 και 80cm. Ένα Kistler δυναμοδόμετο κατέγραψε την κάθετη συνισταμένη δύναμη κατά την εκτέλεση των αλμάτων. Η μέγιστη δρομική ταχύτητα του δείγματος (mean ± SD) ήταν 9.03 ± 0.58 m.s⁻¹. Οι επιδόσεις στα άλματα παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα:

ΑΛΜΑΤΑ	ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ (cm)
SJ	34.4 ± 5.5
CMJ	36.2 ± 5.4
DJ30	36.9 ± 5.7
DJ50	35.8 ± 6
DJ80	36.0 ± 5.7

Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson έδειξε ότι η δρομική ταχύτητα συσχετίστηκε σημαντικά με το DJ30 ($r=0.73$, $P<0.05$). Ο μηχανισμός που συσχετίζει αυτές τις δύο δραστηριότητες είναι η νευρομυϊκή λειτουργία των μυών των κάτω άκρων να αποθηκεύουν και να αξιοποιούν την ελαστική ενέργεια. Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα καταθέτει ότι η απόδοση στα άλματα βάθους, ιδιαίτερα από ύψος πτώσης 30cm, σχετίζεται με την ικανότητα ταχύτητας και έτσι θα πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη σε κάθε προπονητικό πρόγραμμα βελτίωσης της ταχύτητας.

ΟΣ

των
και
της
σε
με
ισε
τη
ση
gr
σε
ης
ία
ία
ις
ις
se
iv
ie