

<u>Μεταπτυχιακή εργασία Α. Γ. (2001)</u>	<u>Εργασία Γ. Τ. σε Ελληνικό περιοδικό (2003)</u>
<p><b>Περίληψη:</b></p> <p>Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει και να συγκρίνει την ταχύτητα, την ευκινησία και την προωθητική ντρίμπλα των καλαθοσφαιριστών σε σχέση με τη χρονολογική τους ηλικία... Το δείγμα αποτέλεσαν συνολικά 385 αθλητές και αθλήτριες καλαθοσφαίρισης χωρισμένοι σε επτά διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (12,13, 14, 15, 16, 17 και άνω των 17 ετών). Οι καλαθοσφαιριστές πραγματοποίησαν το τεστ ταχύτητας των 20 μέτρων ...με προωθητική ντρίμπλα και το τεστ ευκινησίας των 20 μέτρων με αλλαγές κατεύθυνσης πάνω στην ίδια ευθεία. Για την καταγραφή των χρόνων χρησιμοποιήθηκε το σύστημα φωτοκύτταρων «Photocell HL 2-34 Athletics της TAG HEUER ELECTRONIC TIMING».</p> <p>Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μίας κατεύθυνσης (oneway Anova) για τη σύγκριση των ηλικιακών ομάδων... τις απώλειες που παρατηρούνται στη μέγιστη ταχύτητα των καλαθοσφαιριστών λόγω ντρίμπλας ή αλλαγών κατεύθυνσης. Σημαντικές διαφορές (<math>p&lt;0,05</math>) βρέθηκαν... μεταξύ των ηλικιακών ομάδων...</p>	<p><b>Περίληψη:</b></p> <p>Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει και να συγκρίνει την ταχύτητα, την ευκινησία και την προωθητική ντρίμπλα θηλέων καλαθοσφαιριστριών σε σχέση με τη χρονολογική τους ηλικία. Το δείγμα αποτέλεσαν συνολικά 161 αθλήτριες καλαθοσφαίρισης χωρισμένες σε επτά διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (12, 13, 14, 15, 16, 17 και άνω των 17 ετών). Οι καλαθοσφαιρίστριες πραγματοποίησαν το τεστ ταχύτητας των 20 μέτρων με ντρίμπλα και χωρίς ντρίμπλα και το τεστ ευκινησίας των 20 μέτρων με αλλαγές κατεύθυνσης πάνω στην ίδια ευθεία. Για την καταγραφή των χρόνων χρησιμοποιήθηκε το σύστημα φωτοκύτταρων «Photocell HL 2-34 Athletics της TAG HEUER ELECTRONIC TIMING».</p> <p>Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μίας κατεύθυνσης (oneway Anova) για τη σύγκριση των μεταβλητών στις διάφορες ηλικιακές ομάδες... βρέθηκαν σημαντικές διαφορές (<math>p&lt;0,05</math>) μεταξύ των διαφόρων ηλικιακών ομάδων... καθώς και στις απώλειες που παρουσιάζουν οι αθλήτριες στην ταχύτητα τους λόγω ντρίμπλας και αλλαγών κατεύθυνσης.</p>
<p><b>Abstract</b></p> <p>The purpose of the present study was to search and compare [ΛΑΘΟΣ ΕΚΦΡΑΣΗ] the speed, agility and speed [ΕΠΙΠΛΗΡΗΣ – ΛΑΘΟΣ] of basketball players in relation with chronological age... The sample was in total 385 basketball players, male and female, divided into seven different aging groups (12, 13, 14, 15,16,17 [ΛΑΘΟΣ - ΕΛΛΕΙΨΗ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΟΜΜΑ] &amp; above 17 years old)... Photocell HL 2-34 Athletic (photocell system of TAG HEUER ELECTRONIC TIMING) was used for the time recording.</p> <p>The players performed the 20 meters speed test, the same test with speed dribble and the agility test (shuttle run, 20 meters).One-way analysis of variance (ANOVA) was the statistic method that was used for the comparison of the variables between the different aging groups... The results showed</p>	<p><b>Abstract</b></p> <p>The purpose of the present study was to search and compare [ΛΑΘΟΣ ΕΚΦΡΑΣΗ] the speed, agility and speed [ΕΠΙΠΛΗΡΗΣ – ΛΑΘΟΣ] of female basketball players in relation to their chronological age. The sample was in total 101 female basketball players divided into seven different aging groups (12, 13, 14, 15,16,17 [ΛΑΘΟΣ - ΕΛΛΕΙΨΗ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΚΟΜΜΑ] &amp; above 17 years old).</p> <p>The players performed the 20 meters speed test, the same test with speed dribble and the agility test (shuttle run, 20 meters). Photocell HL 2-34 Athletic (photocell system of TAG HEUER ELECTRONIC TIMING) was used for the time recording. One-way analysis of variance (ANOVA) was the statistic method that was used for the comparison of the variables between the different aging groups. The results showed that ...Significant</p>

<p><b>that ...significant differences (p&lt;0,05)</b> [ΛΑΘΟΣ, ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ, ΤΑ ΔΕΚΑΔΙΚΑ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΤΕΛΕΙΑ p&lt;.05, ANTI ΓΙΑ ΚΟΜΜΑ p&lt;,05] <b>were found ... among the aging groups ... in the performances of the three tests.</b></p>	<p><b>differences (p&lt;0,05)</b> [ΛΑΘΟΣ, ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ, ΤΑ ΔΕΚΑΔΙΚΑ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΤΕΛΕΙΑ p&lt;.05, ANTI ΓΙΑ ΚΟΜΜΑ p&lt;,05] <b>were found between different aging groups at the performances of all three tests...</b></p>
<p>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ</p>	<p>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΤΟΥ ΑΡΘΡΟΥ</p>
<p><b>Όταν, όμως, πρόκειται για μικρότερες ηλικίες (12-17 χρονών), τα συγκεκριμένα τεστ... μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανεύρεση κάποιων ταλέντων. Στην καλαθοσφαίριση γίνεται εκτίμηση κάποιων ταλέντων με βάση τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, ενώ ελάχιστη προσοχή δίνεται στην πρόβλεψη της απόδοσης λόγω άλλων χαρακτηριστικών όπως άλλωστε συμβαίνει στα περισσότερα ομαδικά αθλήματα (Hoare, 2000).</b></p>	<p><b>Όταν, όμως, πρόκειται για μικρότερες ηλικίες (12-17 χρονών), τα συγκεκριμένα τεστ μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανεύρεση κάποιων ταλέντων. Στην καλαθοσφαίριση γίνεται εκτίμηση κάποιων ταλέντων με βάση τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, ενώ ελάχιστη προσοχή δίνεται στην πρόβλεψη της απόδοσης λόγω άλλων χαρακτηριστικών όπως άλλωστε συμβαίνει στα περισσότερα ομαδικά αθλήματα (Hoare, 2000).</b></p>
<p><b>Όργανα καταγραφής...</b>  <b>Για την αξιολόγηση της μέγιστης δρομικής ταχύτητας, της μέγιστης ταχύτητας με ντρίμπλα και της ευκινησίας χρησιμοποιήθηκε το σύστημα φωτοκύτταρων «Photocell HL 2-34 Athletics της TAG HEUER ELECTRONIC TIMING». Για την ακριβή μέτρηση των αποστάσεων στις οποίες τοποθετήθηκαν τα φωτοκύτταρα, χρησιμοποιήθηκε μετροταινία...</b></p>	<p><b>Όργανα καταγραφής</b>  <b>Για την αξιολόγηση της μέγιστης δρομικής ταχύτητας, της μέγιστης ταχύτητας με ντρίμπλα και της ευκινησίας, χρησιμοποιήθηκε το σύστημα φωτοκύτταρων «Photocell HL 2-34 Athletics της TAG HEUER ELECTRONIC TIMING», ενώ για την ακριβή μέτρηση των αποστάσεων στις οποίες τοποθετήθηκαν τα φωτοκύτταρα, χρησιμοποιήθηκε μετροταινία.</b></p>
<p><b>Διαδικασία μετρήσεων</b>  <b>Για την αξιολόγηση της μέγιστης δρομικής ταχύτητας καθώς και της μέγιστης ταχύτητας με ντρίμπλα των καλαθοσφαιριστών χρησιμοποιήθηκε το τεστ ταχύτητας των είκοσι (20) μέτρων (Brittenham 1996)...</b></p>	<p><b>Διαδικασία μετρήσεων</b>  <b>Για την αξιολόγηση της μέγιστης δρομικής ταχύτητας καθώς και της μέγιστης ταχύτητας με ντρίμπλα των καλαθοσφαιριστριών χρησιμοποιήθηκε το τεστ ταχύτητας των είκοσι (20) μέτρων (Brittenham 1998).</b></p>
<p><b>Σχήμα 5: Τεστ ευκινησίας με αλλαγές κατεύθυνσης ... [ΠΑΝΟΜΟΙΟΤΥΠΙΑ]</b></p>	<p><b>Σχήμα 1: Τεστ ευκινησίας με αλλαγές κατεύθυνσης... [ΠΑΝΟΜΟΙΟΤΥΠΙΑ]</b></p>
<p><b>...μέχρι το σημείο Β όπου έσκυβε να ακουμπήσει με τα δάκτυλα του χεριού του το έδαφος. Στη συνέχεια, έκανε σπριντ μέχρι το σημείο Γ, όπου έσκυβε να ακουμπήσει με τα δάκτυλα του χεριού του το έδαφος και, τέλος, έκανε σπριντ μέχρι να περάσει το σημείο Α που ήταν το σημείο τερματισμού του τεστ. Ο χρόνος άρχιζε να μετράει τη στιγμή που ο</b></p>	<p><b>...μέχρι το σημείο Β, όπου έσκυβε να ακουμπήσει με τα δάκτυλα του χεριού της το έδαφος. Στη συνέχεια, έκανε σπριντ μέχρι το σημείο Γ, όπου έσκυβε να ακουμπήσει με τα δάκτυλα του χεριού της το έδαφος και, τέλος, έκανε σπριντ μέχρι να περάσει το σημείο Α που ήταν το σημείο τερματισμού του τεστ. Ο χρόνος άρχιζε να μετράει τη στιγμή που η</b></p>

<p><b>αθλητής</b> περνούσε από το σημείο Α (στην εκκίνηση). Γενικά, πρέπει να σημειωθεί ότι πριν από τη δοκιμασία των καλαθοσφαιριστών προηγήθηκε κατάλληλη προθέρμανση και διάταση των μυών.... Η όλη διαδικασία πραγματοποιήθηκε ενώ οι αθλητές ήταν ξεκούραστοι, δηλαδή στην αρχή της προπόνησης τους.</p>	<p><b>αθλήτρια</b> περνούσε από το σημείο Α (στην εκκίνηση). Γενικά, πρέπει να σημειωθεί ότι πριν από τη δοκιμασία των καλαθοσφαιριστριών προηγήθηκε κατάλληλη προθέρμανση και διατάσεις των μυών. Η όλη διαδικασία πραγματοποιήθηκε ενώ οι αθλήτριες ήταν ξεκούραστες, δηλαδή στην αρχή της προπόνησης τους.</p>
<p>Από την ανάλυση των δεδομένων βρέθηκε ότι: ... οι αθλήτριες ηλικίας 15, 17 και άνω των 17 ετών παρουσίασαν σημαντικές διαφορές (<math>p&lt;0,05</math>) με τις αθλήτριες ηλικίας των 13 και 12 ετών.</p>	<p>Από την ανάλυση των δεδομένων βρέθηκε ότι... οι αθλήτριες ηλικίας 15, 17 και άνω των 17 ετών παρουσίασαν σημαντικές διαφορές (<math>p&lt;0,05</math>) από τις αθλήτριες ηλικίας 13 και 12 ετών.</p>
<p>Γράφημα 12.</p>	<p>Διάγραμμα 1. [ΙΔΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ]</p>
<p>Γράφημα 13.</p>	<p>Διάγραμμα 2. [ΙΔΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ]</p>
<p>Γράφημα 14.</p>	<p>Διάγραμμα 3. [ΙΔΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ]</p>
<p>Πίνακας 13.</p>	<p>Πίνακας 1. [ΙΔΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ]</p>
<p>Πίνακας 14.</p>	<p>Πίνακας 1. [ΙΔΙΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ]</p>
<p><b>Στα κορίτσια</b> υπάρχει μια γραμμική αύξηση της δύναμης μέχρι την ηλικία των 1415 ετών και δεν παρατηρείται κάποια σημαντική αύξηση μέχρι την ενηλικίωση (18 ετών) (Beunen &amp; συν., 1988).</p>	<p><b>Στα κορίτσια</b> έχει βρεθεί ότι η δύναμη αυξάνεται γραμμικά μέχρι την ηλικία των 1415 ετών, ενώ μέχρι την ενηλικίωση δεν παρατηρείται κάποια σημαντική αύξηση της (Beunen &amp; συν., 1988)...</p>
<p><b>Κατά την προεφηβική ηλικία</b>, η εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων δύναμης, έχει βρεθεί ότι συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση της δύναμης (... Sewall, Micheli, 1986, Siegal, Camaione, Manfredi, 1989) ...και στην βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων (...Williams, 1991).</p>	<p>...συνίσταται η εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων δύναμης, κατά την προεφηβική ηλικία, τα οποία βρέθηκε ότι συμβάλλουν σημαντικά στην αύξηση της δύναμης (Sewall, Micheli, 1986, Siegal, Camaione, Manfredi, 1989) αλλά και στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων (Williams, 1991).</p>