

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ:
ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΠΕΔΙΟΥ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Δρ. Χρήστος Καρατζαφερί,
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Φυσιολογίας της Άσκησης
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



METADATA

Title: Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού

Other Titles: Σωματική Αξιολόγηση Αθλητών

Language: Greek

ISBN: 978-960-603-496-1

Subject: MEDICINE AND HEALTH SCIENCES, LIFE SCIENCES, BIOLOGICAL SCIENCES

Keywords: Ergometry / Exercise Testing / Performance Evaluation

Bibliographic Reference: Karatzaferi, C., Gkiata, P., Theofilidis, G., Kaltsatou, A., Kapnia, A., Karyoti, A., Krase, A., Koutentakis, Y., Mitrou, G., Bogdanis, G., Roka, V., Pouliani, K., Skoumpa, A., Stavropoulos-Kalinoglou, A., Sakkas, G., Stefanidis, I., Syrmos, N., Terzis, G., Tsimeas, P., & Flouris, A. (2015). Εγχειρίδιο για την σωματική αξιολόγηση αθλητών: δοκιμασίες εργαστηρίου και πεδίου για την επιστημονική υποστήριξη του αγωνιστικού αθλητισμού [Undergraduate textbook]. Kallipos, Open Academic Editions. <http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-578>

Abstract

Στο συγκεκριμένο εγχειρίδιο θα αναπτυχθούν ζητήματα που αφορούν την αξιολόγηση της σωματικής κατάστασης σε άτομα που ασχολούνται με τον αθλητισμό και θα παρουσιαστούν πρωτόκολλα αξιολόγησης των συνιστωσών της σωματικής τους επάρκειας (fitness). Ο στόχος είναι να προσφέρουμε στους φοιτητές Σχολών Φ.Α. και Αθλητισμού και άλλων συναφών σχολών τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την μελλοντική ενασχόλησή τους με τον τομέα του αγωνιστικού αθλητισμού, αλλά και της αναψυχής, με γνώμονα την ασφάλεια των ασκουμένων και την έγκυρη και αξιόπιστη συλλογή δεδομένων. Συνοπτικά: Στο 1ο κεφάλαιο, θα γίνει εκτενής αναφορά στα απαραίτητα συστατικά του ιατρικού ελέγχου που είναι απαραίτητη προϋπόθεση πριν την έναρξη της ενασχόλησης με αθλητική δραστηριότητα. Θα ακολουθήσει συζήτηση για πιθανά σφάλματα τα οποία μπορεί να γίνουν κατά τη διεξαγωγή των δοκιμασιών και να οδηγήσουν σε λάθος εκτίμηση, στους τρόπους αξιολόγησης των

αποτελεσμάτων, καθώς και θα προταθούν κριτήρια για την επιλογή των καταλληλότερων δοκιμασιών (Κεφ. 2). Στην συνέχεια (Κεφ. 3) θα αναπτυχθούν οι τεχνικές και θα περιγραφεί εξειδικευμένος εξοπλισμός που απαιτείται για την υλοποίηση πρωτοκόλλων αξιολόγησης της σωματικής σύστασης και σωματοδομής. Θα ακολουθήσει εκτενής περιγραφή των μεθόδων μέτρησης της καρδιακής απόδοσης (Κεφ. 4), της μυϊκής δύναμης και ισχύος (Κεφ. 5), της μέγιστης κατανάλωσης οξυγόνου (Κεφ. 6), της παραγωγής γαλακτικού οξέος (Κεφ.7), της ταχύτητας (Κεφ. 8), και της ευκινησίας. Επειδή στα σύγχρονα εργομετρικά κέντρα γίνεται και βιοχημική αξιολόγηση θα αναπτυχθούν τα πρωτόκολλα αξιολόγησης αιματολογικών δεικτών που συνηθίζονται διεθνώς (Κεφ 10). Στο Κεφ. 11 θα δοθούν χαρακτηριστικές περιπτώσεις τυπικού εργομετρικού ελέγχου αθλητών από διάφορα αγωνίσματα. Τέλος, το εγχειρίδιο θα ολοκληρωθεί με την ανάπτυξη θεμάτων υγιεινής και ασφάλειας (Κεφ.12).

