

Γενικές Πληροφορίες Υποψήφιου Διδάκτορα

Όνοματεπώνυμο Υποψηφίου: Nominee's Name:	Κομσής Θεοχάρης Komsis Theocharis
Όνοματεπώνυμο Επιβλέποντα: Supervisor Name: Μέλη Τριμελούς: Committee member:	Βράμπας Ιωάννης Vrabas Ioannis Γκίσης Ιωάννης Μεταξάς Θωμάς Gisis Ioannis Metaxas Thomas
Προσδιορισμός Ερευνητικής Περιοχής: Research Area:	Εργοφυσιολογία Ποδοσφαίρου Football Exercise Physiology

Προτεινόμενος τίτλος διατριβής:

«ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΔΥΟ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΘΗΤΙΚΗΣ, ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ»

Σύντομη περίληψη της διδακτορικής διατριβής

Η κεντρική ιδέα της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των δυο μεθόδων αποκατάστασης. Οι παίκτες μίας ερασιτεχνικής ομάδας ποδοσφαίρου θα χωριστούν σε δύο υποομάδες από τις οποίες η μία θα ακολουθεί ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα ενεργητικής αποκατάστασης και η άλλη παθητική αποκατάσταση μετά από τους αγώνες κατά την διάρκεια μίας αγωνιστικής περιόδου. Θα υπάρχει επίσης και μία ομάδα ελέγχου.

Οι τρεις αυτές ομάδες θα ελέγχονται σε νευρομυϊκούς παράγοντες με τεστ πεδίου (countermovement jump, sprint 10m-20m-10m flying start, 30m), σε βιοχημικούς παράγοντες με αιματολογικές εξετάσεις και εξετάσεις ούρων (κρεατοκινάση, ουρία, ουρικό οξύ) καθώς και παράγοντες για την υποκειμενική κόπωση που αισθάνονται οι παίκτες, οι οποίοι θα ελέγχονται με ερωτηματολόγια βάση της κλίμακας του Borg. Οι μετρήσεις αυτές θα πραγματοποιούνται 24, 48 και 72 ώρες μετά από κάθε αγώνα έτσι ώστε να είναι εφικτή η παρακολούθηση των

αλλαγών αυτών των παραγόντων κατά την διάρκεια της αποκατάστασης τους και τις πιθανές επιδράσεις που θα μπορούσαμε να έχουμε σε αυτούς με την παρέμβαση.

Τα ερωτήματα που προκύπτουν από τα κενά στην βιβλιογραφία και που θα πραγματευτεί η συγκεκριμένη έρευνα θα δώσουν χρήσιμα συμπεράσματα για τον σχεδιασμό βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων προγραμμάτων προπόνησης και θα βοηθήσουν στην πράξη την προπονητική διαδικασία.