

## Γενικές Πληροφορίες Υποψήφιου Διδάκτορα

<b>Όνοματεπώνυμο Υποψηφίου:</b> <b>Nominee's Name:</b>	<b>Μιχαλάλης Κωνσταντίνος</b> <b>Michalakis Konstantinos</b>
<b>Όνοματεπώνυμο Επιβλέποντα:</b> <b>Supervisor Name:</b> <b>Μέλη Τριμελούς:</b> <b>Committee member:</b>	<b>Βράμπας Ιωάννης</b> <b>Vrabas Ioannis</b> <b>Γιαννάκος Αθανάσιος</b> <b>Σαλονικίδης Κωνσταντίνος</b> <b>Giannakos Athanasios</b> <b>Salonikidis Konstantinos</b>
<b>Προσδιορισμός Ερευνητικής Περιοχής:</b> <b>Research Area:</b>	<b>Εργοφυσιολογία Χειροσφαίρισης</b> <b>Handball Exercise Physiology</b>

### Προτεινόμενος τίτλος διατριβής:

«Οι επιδράσεις δύο διαφορετικών προγραμμάτων προπόνησης στην αλτική ικανότητα αθλητών και αθλητριών χειροσφαίρισης»

### Σύντομη περίληψη της διδακτορικής διατριβής

Ο σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης των αθλητών απαιτεί έγκυρες και αξιόπιστες μετρήσεις της αρθρικής κινητικότητας. Η αξιολόγηση της κινητικότητας αποτελεί σημαντικό μέρος των κλινικών και φυσικών εξετάσεων (Fieseler, Jungermann, Koke, Irlenbusch, Delank, & Schwesig, 2015a). Η αναγνώριση των διαταραχών στο εύρος κίνησης των αρθρώσεων βοηθάει τους ιατρούς στις διαγνώσεις τους, μετρώντας τη βελτίωση ή προσδιορίζοντας τους λειτουργικούς περιορισμούς (Kolber & Hanney, 2012). Επιπλέον, οι αντικειμενικές μετρήσεις του εύρους κίνησης αποτελούν ένα θεμελιώδες εργαλείο για τον εντοπισμό παραγόντων κινδύνου για διαταραχών στους ώμους, ιδιαίτερα σε έναν ενεργό και αθλητικό πληθυσμό (Fieseler, Jungermann, Koke, Irlenbusch, Delank, & Schwesig, 2015a; Fieseler, Jungermann, Koke, Irlenbusch, Delank, & Schwesig, 2015a). Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο για τους κλινικούς ιατρούς και τους ερευνητές να διαθέτουν αξιόπιστα εργαλεία για την ακριβή και αντικειμενική αξιολόγηση της λειτουργικής κατάστασης μιας άρθρωσης (Kolber & Hanney, 2012; Kolber, Beekhuizen, Cheng, & Fiebert, 2007; Cools, De

Wilde, Van Tongel, Ceysens, Ryckewaert, & Cambier, 2014; Mullaney, McHugh, Johnson, & Tyler, 2010; Muir, Corea, & Beaupre, 2010).

Αναλυτικά, η κινητικότητα των αρθρώσεων μετριέται με άμεσες και έμμεσες μεθόδους. Οι άμεσες δοκιμασίες μετρούν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων σε μοίρες και πιο συγκεκριμένα μετρούν τις γωνιακές μετατοπίσεις των οστών μιας άρθρωσης ή την απόσταση ενός μέλους του σώματος από κάποιο εξωτερικό σημείο αναφοράς. Οι έμμεσες δοκιμασίες μετρούν την αρθρική κινητικότητα σε γραμμικές μονάδες (Heyward & Gibson, 2014). Μια ευρέως διαδεδομένη μέθοδος μέτρησης της αρθρικής κινητικότητας είναι η γωνιομετρία (Nicol, 1989; Clarkson, 2005). Η γωνιομετρία έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως λόγω της φορητότητάς της και του χαμηλού κόστους της (Gajdosik & Bohannon, 1987).

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να συγκρίνει δύο διαφορετικά προγράμματα προπόνησης σε νεαρούς αθλητές και αθλήτριες χειροσφαίρισης ηλικίας. Επίσης, η μελέτη αποσκοπεί να εξετάσει τις επιδράσεις του φύλου σε όλα τα στοιχεία της αλτικής ικανότητας των νεαρών αθλητών/τριων χειροσφαίρισης.

Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει σημαντικό επιστημονικό ενδιαφέρον τόσο σε θεωρητικό όσο και σε εφαρμοσμένο επίπεδο. Αρχικά, σε θεωρητικό επίπεδο, παρουσιάζεται μια αναλυτική περιγραφή του αθλήματος της χειροσφαίρισης και παράλληλα, επιτυγχάνεται η αποσαφήνιση και η εξειδίκευση της αλτικής ικανότητας. Ταυτόχρονα, η έρευνα συμβάλλει στη βαθύτερη κατανόηση των παραπάνω εννοιών στο πλαίσιο του αθλήματος της χειροσφαίρισης. Σε εφαρμοσμένο επίπεδο, η κατανόηση της φυσικής ικανότητας των αθλητών χειροσφαίρισης και ο προσδιορισμός της επίδρασης του φύλου σε αυτές προσφέρει στους προπονητές καθοδήγηση για αποτελεσματικό σχεδιασμό προπονήσεων. Ταυτόχρονα, συμβάλλει στην έγκυρη πληροφόρηση των αθλητών, η οποία, κατ' επέκταση συνεπάγεται την υιοθέτηση κατάλληλου τρόπου προπόνησης τους ώστε να ανταπεξέρχονται στις απαιτήσεις του αθλήματος.