



Αξιολόγηση και ανάλυση της μουϊκής δύναμης και ισχύος

Ενότητα 2: Μέθοδοι και παράμετροι αξιολόγησης
Τίτλος: Κόπωση

Πατίκας Δ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Σερρών



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

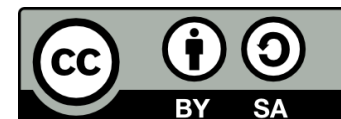


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

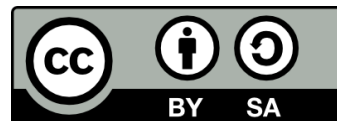


ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

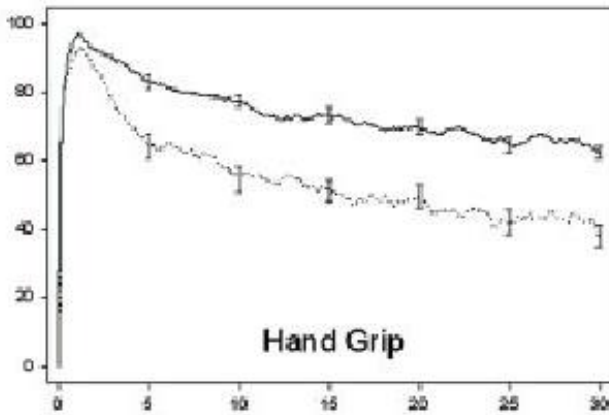
- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Ισομετρική κόπωση

1. Μέγιστη σύσπαση.

- i. Χρόνος διατήρησης της δύναμης μέχρι να πέσει κάτω από ένα συγκεκριμένο ποσοστό (π.χ. 50%).
- ii. Ποσοστό δύναμης που παράγεται μετά από ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (π.χ. 60'').
- iii. Αξιολόγηση του ρυθμού πτώσης της δύναμης.



Mean percent of maximal voluntary isometric contraction force plotted against time during 30-s sustained contractions of hand grip, on dominant side in MS patients (dotted lines) and healthy controls (solid lines). Error bars represent one standard error of the mean and are only shown at certain time points to improve visualization of the curves. MS patients had greater decrements in contraction force than controls in all muscles tested. Source: Schwid et al. *Neurology* 1999;53:743-50.



Ισομετρική κόπωση

1. Υπομέγιστη σύσπαση.

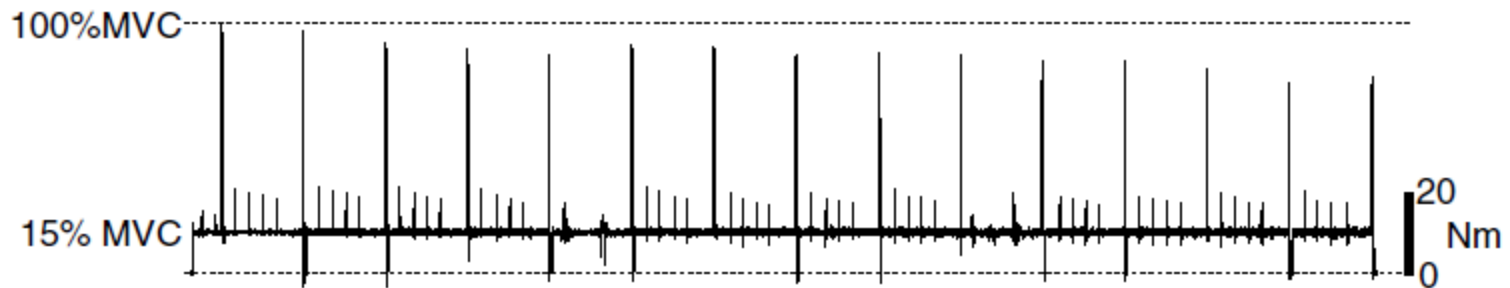
- i. Διατήρηση σύσπασης σε ένα συγκεκριμένο ποσοστό του μέγιστου (π.χ. 40%).
 - a. για όσο χρόνο είναι δυνατό.
 - b. Για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

2. Διαλειμματικά.

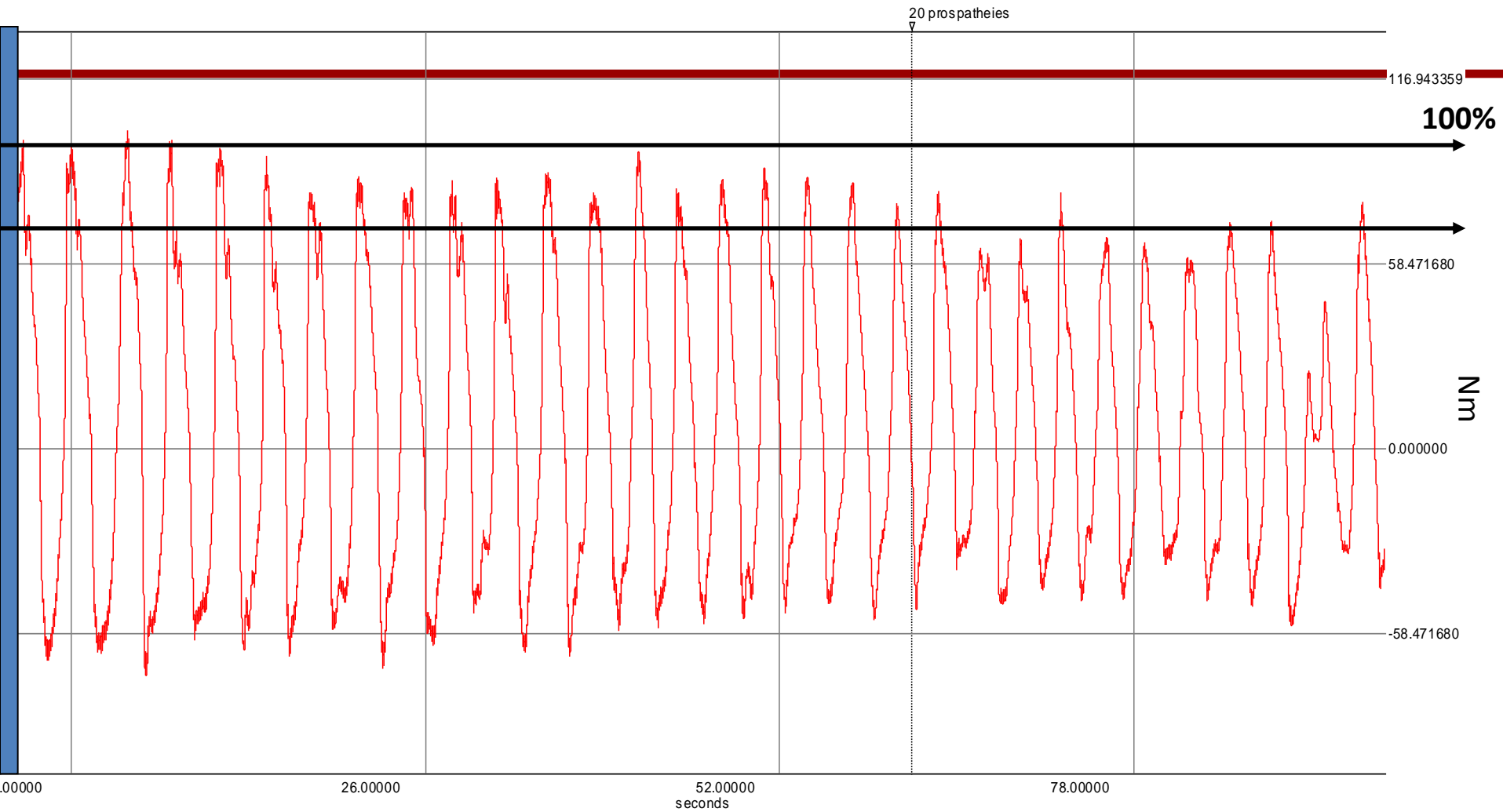
- i. Επαναλαμβανόμενες συσπάσεις με διάλειμμα ανάμεσα (π.χ. 3'' μέγιστη σύσπαση με 2'' διάλειμμα μέχρι να πέσει η μέγιστη δύναμη στο 50%).



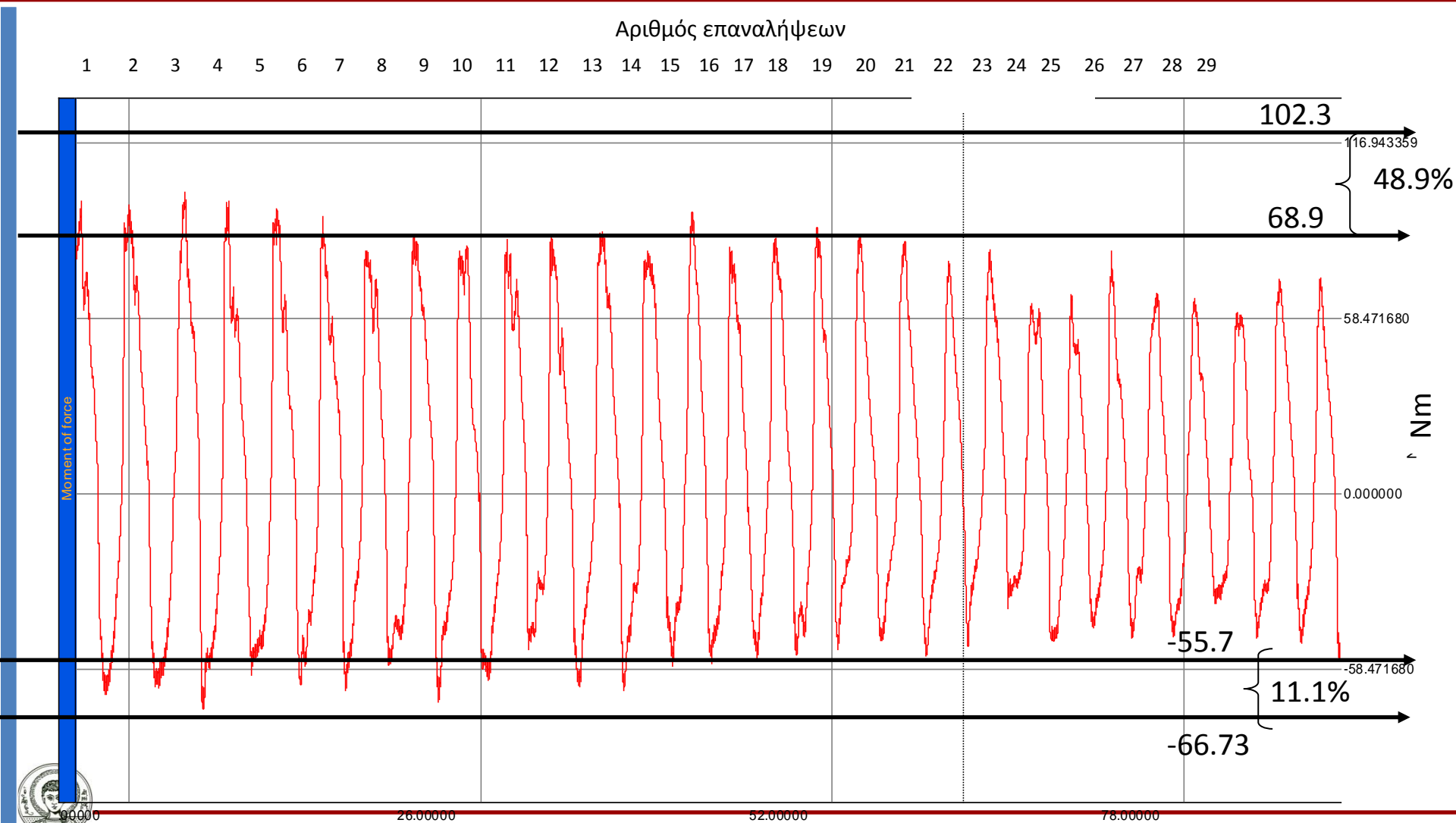
Διαλειμματικό πρωτόκολλο κόπωσης, υπομέγιστο



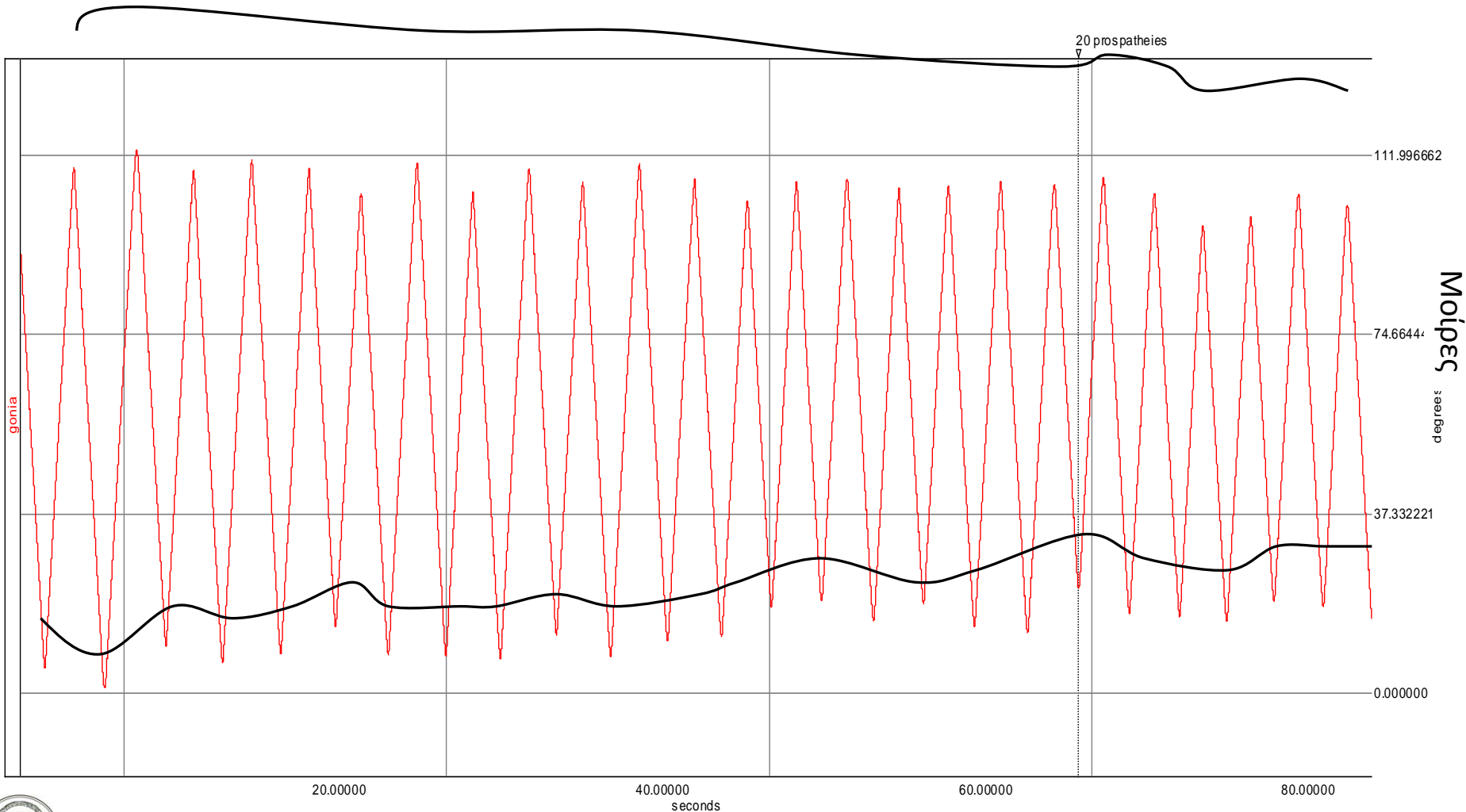
Δοκιμασία αντοχής εκτεινόντων – καμπτήρων στις $120^{\circ}\cdot s^{-1}$



Δοκιμασία αντοχής εκτεινόντων – καμπτήρων στις $120^\circ \cdot s^{-1}$



Δοκιμασία αντοχής εκτεινόντων – καμπτήρων στις $120^\circ \cdot s^{-1}$



Quiz 5

Θεωρείτε ότι ένα ισοκινητικό μηχάνημα είναι απαραίτητο σε ένα εργαστήριο αξιολόγησης της αθλητικής απόδοσης;

Προθεσμία υποβολής στο dratikas@auth.gr:
μέχρι και 29.05.2013



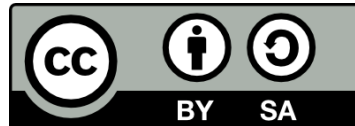
Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατίκας Δ. «Αξιολόγηση και ανάλυση της μουσικής δύναμης και ισχύος. Μέθοδοι και παράμετροι αξιολόγησης: Κόπωση». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS170>.



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: Ανθή Ξενοφώντος
Θεσσαλονίκη, Εαρινό Εξάμηνο 2013-2014



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

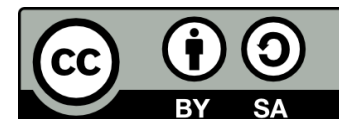


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

