

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

### ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ: «ΑΝΙΧΝΕΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ»

ΚΕΡΑΜΙΔΑΣ Ε. ΜΙΧΑΗΛ, ΓΕΛΑΔΑΣ Δ. ΝΙΚΟΣ

ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



Ε.Γ.Β.Ε.  
1954

Περίληψη

Κύρια επιδίωξη της αθλητικής επιστήμης είναι η μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης μέσω του προσδιορισμού, του ελέγχου και της αξιολόγησης της επίδρασης των προπονητικών, διατροφικών και άλλων παρεμβάσεων. Ο έλεγχος αυτός πραγματοποιείται μέσω εξειδικευμένων εργαστηριακών και υπαίθριων δοκιμασιών. Ωστόσο, η αδυναμία κλασικών εργαστηριακών δοκιμασιών (π.χ. δοκιμασίες  $VO_{2\max}$  και Wingate) να ανιχνεύσουν υπάρχουσες μεταβολές στην απόδοση σε συνδυασμό με τη χαμηλή αξιοπιστία της πλειοψηφίας των υπαίθριων δοκιμασιών, αποτέλεσε την αφορμή για το σχεδιασμό και την εφαρμογή ειδικών εργαστηριακών δοκιμασιών απόδοσης (Ε.Δ.Α.), που προσομοιώνουν κατάλληλα τα αγωνίσματα και τις αγωνιστικές συνθήκες. Στη σύγχρονη βιβλιογραφία υπάρχουν συγκεκριμένα είδη Ε.Δ.Α., που αξιολογούν την αθλητική απόδοση σύμφωνα με προκαθορισμένα κριτήρια (π.χ. χρόνος επίδοσης, χρόνος εξάντλησης, διανυθείσα απόσταση κτλ.). Σκοπός λοιπόν της παρούσας ανασκόπησης είναι να παρουσιάσει τα διαφορετικά είδη Ε.Δ.Α. ενισχύοντας την αναγκαιότητα χρήσης τους στην αθλητική επιστήμη.

**Λέξεις κλειδιά:** Μεθοδολογία έρευνας, Αξιοπιστία, Υπαίθριες δοκιμασίες,  
Δοκιμασία  $VO_{2\max}$ .

Νίκος Δ. Γελαδάς, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Εθνικής Αντίστασης 41, Δάφνη, 172 37, Τηλ.: 210 727 6042, Fax: 210 727 6028, Email: ngeladas@phed.uoa.gr