

Μεθοδολογία παρουσίασης δεδομένων και συγγραφής της Διατριβής

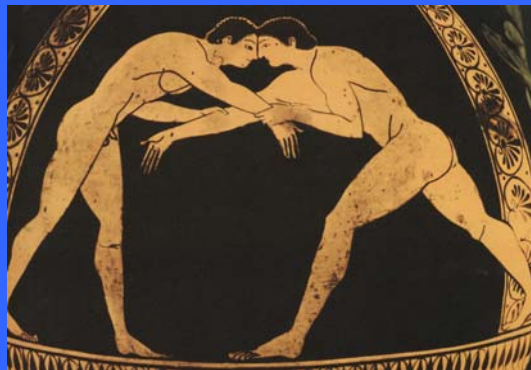
(1η Διάλεξη - Εισαγωγή)

Γιάννης Κουτεντάκης

Αναπληρωτής Καθηγητής

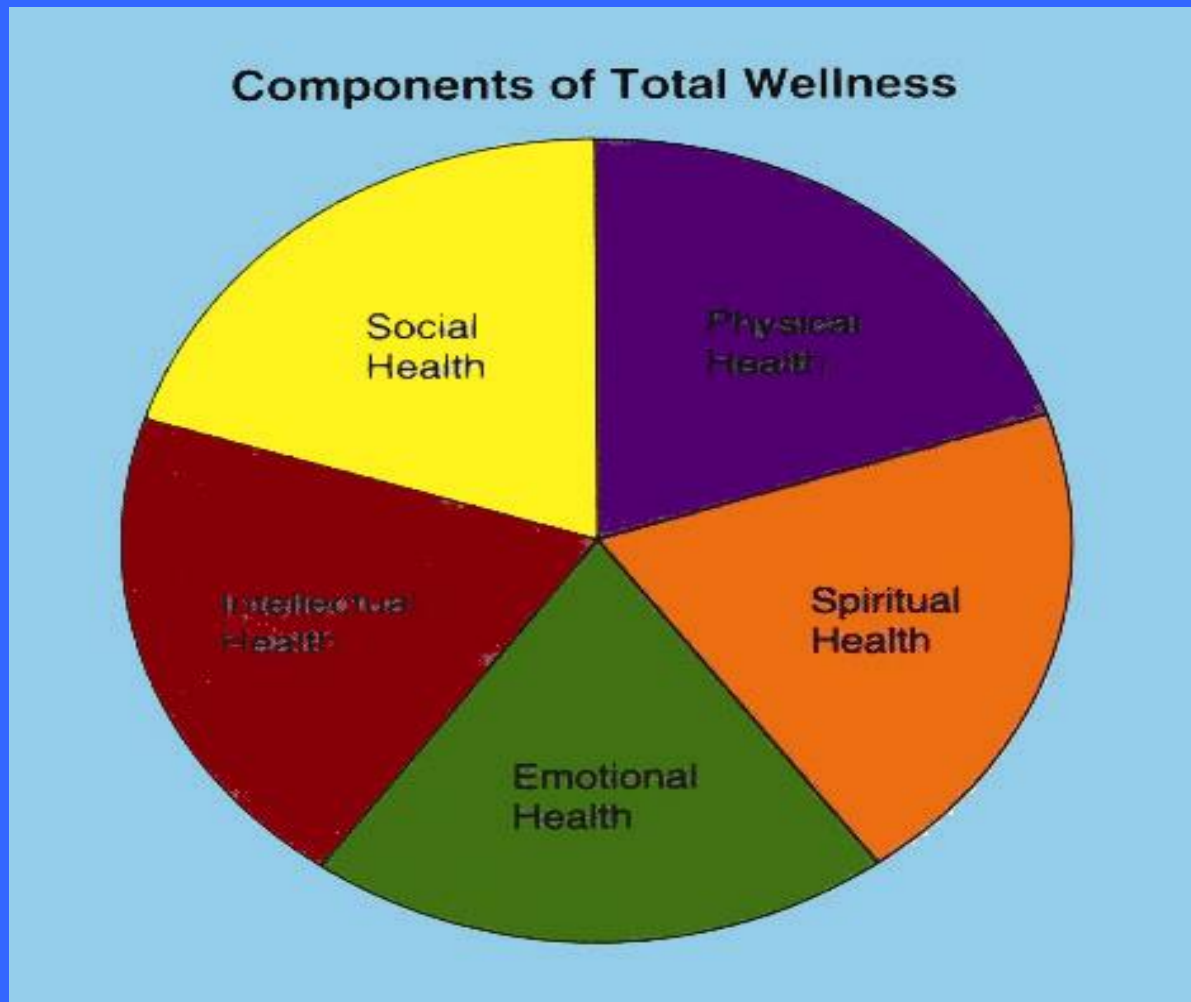
Διευθυντής ΠΜΣ «Άσκηση & Υγεία»

Άσκηση, Υγεία &... Κωπηλασία!



'Άσκηση & Υγεία'

Υγεία & Ποιότητα Ζωής

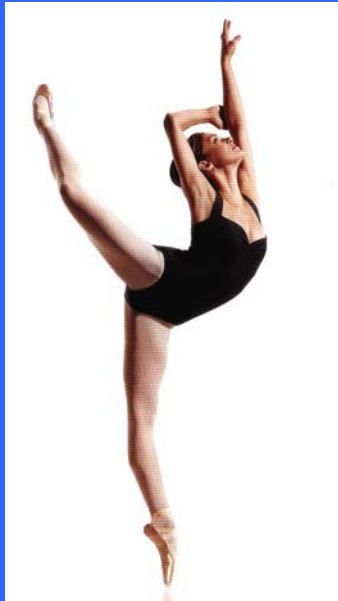


Κατηγορίες Ερευνητικών Δεδομένων



- Βιβλιογραφικά
- Περιγραφικά
- Παρεμβατικά

Βιβλιογραφικά Ερευνητικά Δεδομένα



LEADING ARTICLE

Sports Med 2004, 34 (10): 651-661

© 2004 Adis Data Bulletin Inc. All rights reserved.

The Dancer as a Performing Athlete Physiological Considerations

Yiannis Koutedakis^{1,2} and Athanasios Jamurtas²

¹ School of Sport, Performing Arts and Leisure, Wolverhampton University, Walsall, UK

² Department of Sport and Exercise Science, Thessaly University, Trikala, Greece

Abstract

The physical demands placed on dancers from current choreography and performance schedules make their physiology and fitness just as important as skill development. However, even at the height of their professional careers, dancers' aerobic power, muscular strength, muscular balance, bone and joint integrity are the 'Achilles heels' of the dance only selection and training system. This partly reflects the unfounded view, shared by sections of the dance world, that any exercise training that is not directly related to dance would diminish dancers' aesthetic appearances.

Given that performing dance itself elicits only limited stimuli for positive fitness adaptations, it is not surprising that professional dancers often demonstrate values similar to those obtained from healthy sedentary individuals of comparable age in key fitness-related parameters. In contrast, recent data on male and female dancers revealed that supplementary exercise training can lead to improvements of such fitness parameters and reduce incidents of dance injuries, without interfering with key artistic and aesthetic requirements. It seems, however, that strict selection and training regimens have succeeded in transforming dance to an activity practised by individuals who have selectively developed different flexibility characteristics compared with athletes. Bodyweight targets are normally met by low energy intakes, with female dance students and professional ballerinas reported to consume below 70% and 80% of the recommended daily allowance of energy intake, respectively, while the female athletic 'triad' of disordered eating, amenorrhoea and osteoporosis is now well recognised and is seen just as commonly in dancers.

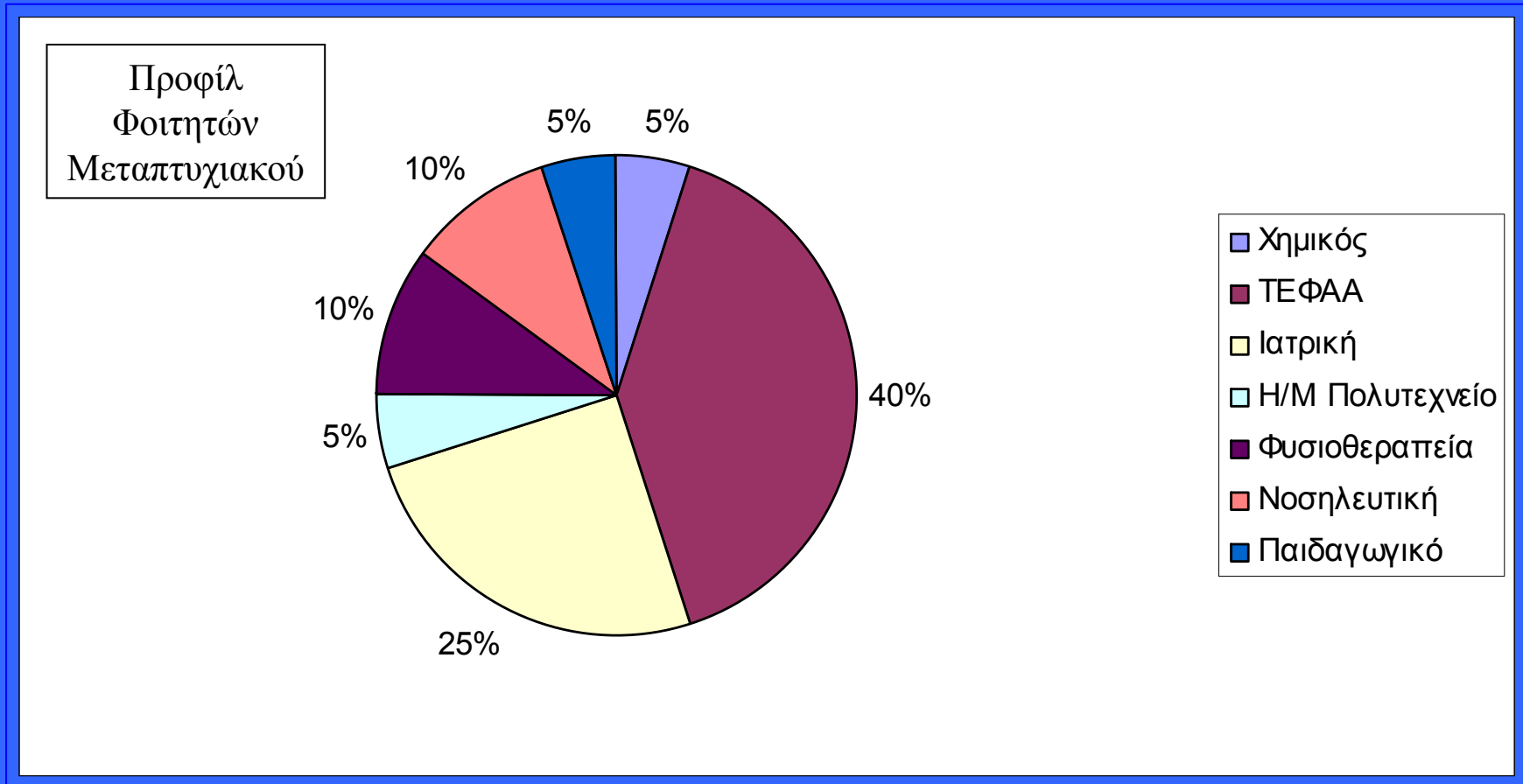
An awareness of these factors will assist dancers and their teachers to improve training techniques, to employ effective injury prevention strategies and to determine better physical conditioning. However, any change in the traditional training regimes must be approached cautiously to ensure that the aesthetic content of the dance is not affected by new training techniques. Since physiological aspects of performing dance have been viewed primarily in the context of ballet, further scientific research on all forms of dance is required.

Although differences exist between one dance form and another, and between dance and other forms of athletic activity, it is the similarities be-

tween the disciplines of sport and dance that count. As in sport, dance performance is not a single act. It is a rather complex phenomenon depending on a

Το επιλεγόμενο
θέμα μελετάτε σε
βάθος κυρίως
με βάση την
βιβλιογραφία
των τελευταίων
ετών

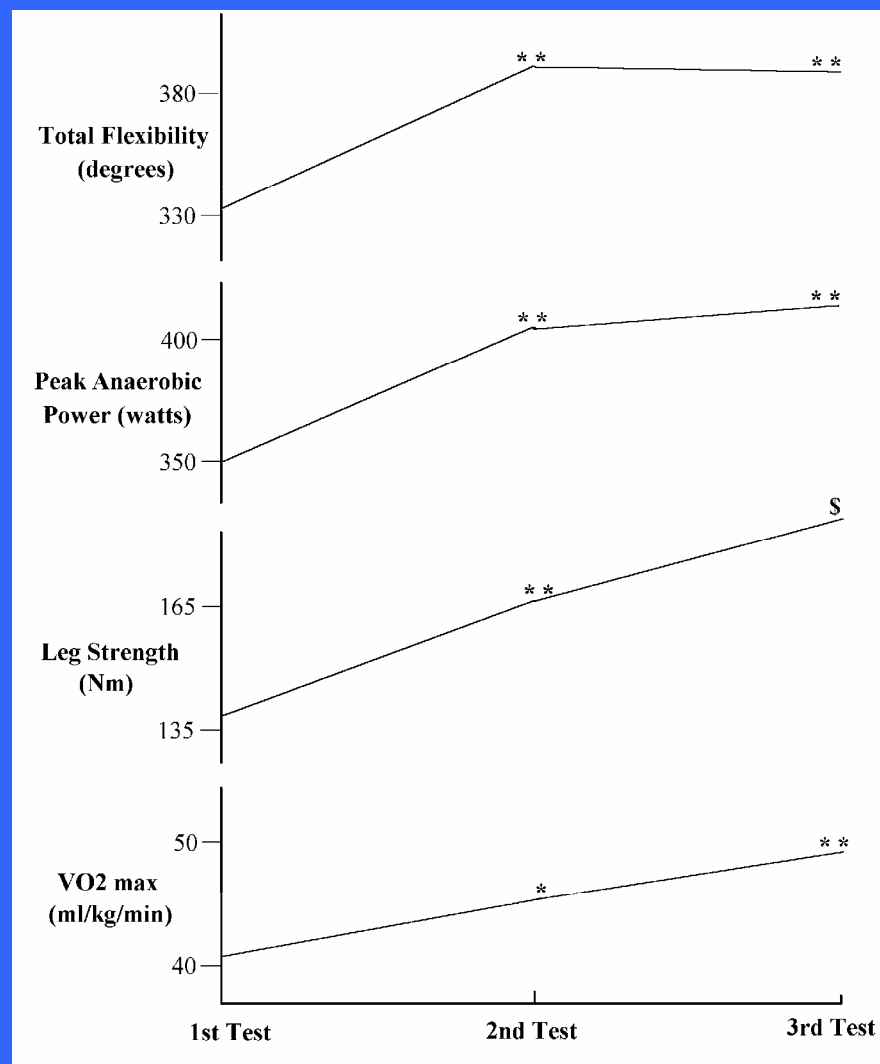
Περιγραφικά Ερευνητικά Δεδομένα



Αποτελέσματα εκφράζονται κυρίως ως ποσοστά συνόλων (%), ή ως μέσοι όροι

Παρεμβατικά Ερευνητικά Δεδομένα

Selected fitness parameters measured before (1st test) and immediately after (2nd test) the summer-break, and 2-3 months after the end of the summer-break (3rd test) during the preparation period



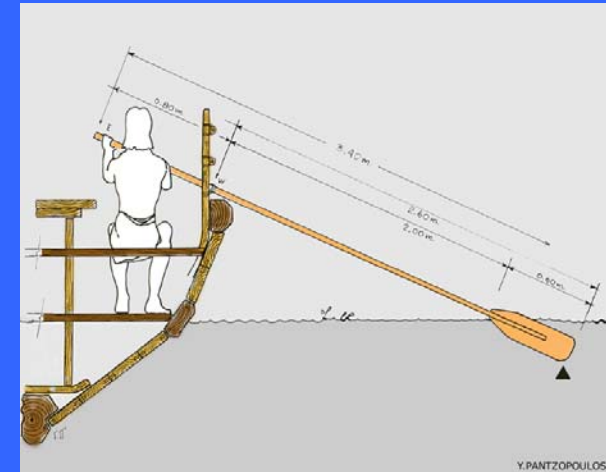
'Άσκηση & Υγεία'

*
**
\$

Significantly greater at P<0.05 compared to 1st test
Significantly greater at P<0.01 compared to 1st test
Significantly greater at P<0.005 compared to 1st test

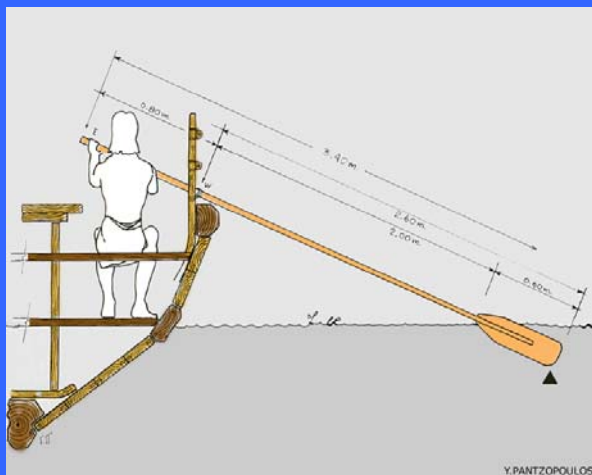
Ερευνητική Πρόταση

- Που απευθύνεται?
 - Πρωτοτυπία
 - Σκοπός
 - Υπόθεση
- Αναμενόμενα αποτελέσματα
 - Βασικές αρχές ηθικής & δεοντολογίας (ανθρώπινα δικαιώματα – συναίνεση)
- Κατάθεση ερευνητικής πρότασης



Ερευνητική Πρόταση (Βασικές Αρχές Δεοντολογίας)

Βασικές αρχές ηθικής & δεοντολογίας (ανθρώπινα δικαιώματα – συναίνεση)



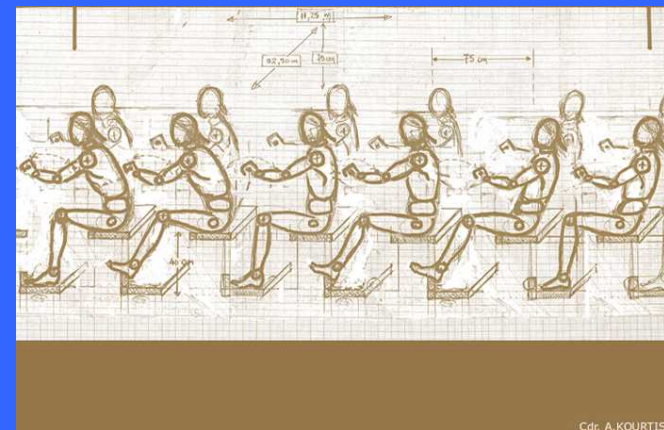
Προσοχή:

- Μέγιστες προσπάθειες
- Μυϊκές βλάβες
- Λήψη βιολογικών δειγμάτων (π.χ. αίμα, ούρα, κ.λ.π.)
- Παροχή χημικών ουσιών (π.χ. βιταμίνες, άλλα φαρμακευτικά σκευάσματα)
- Προσωπικά δεδομένα – ανωνυμία
- Υπογραφή συναίνεσης

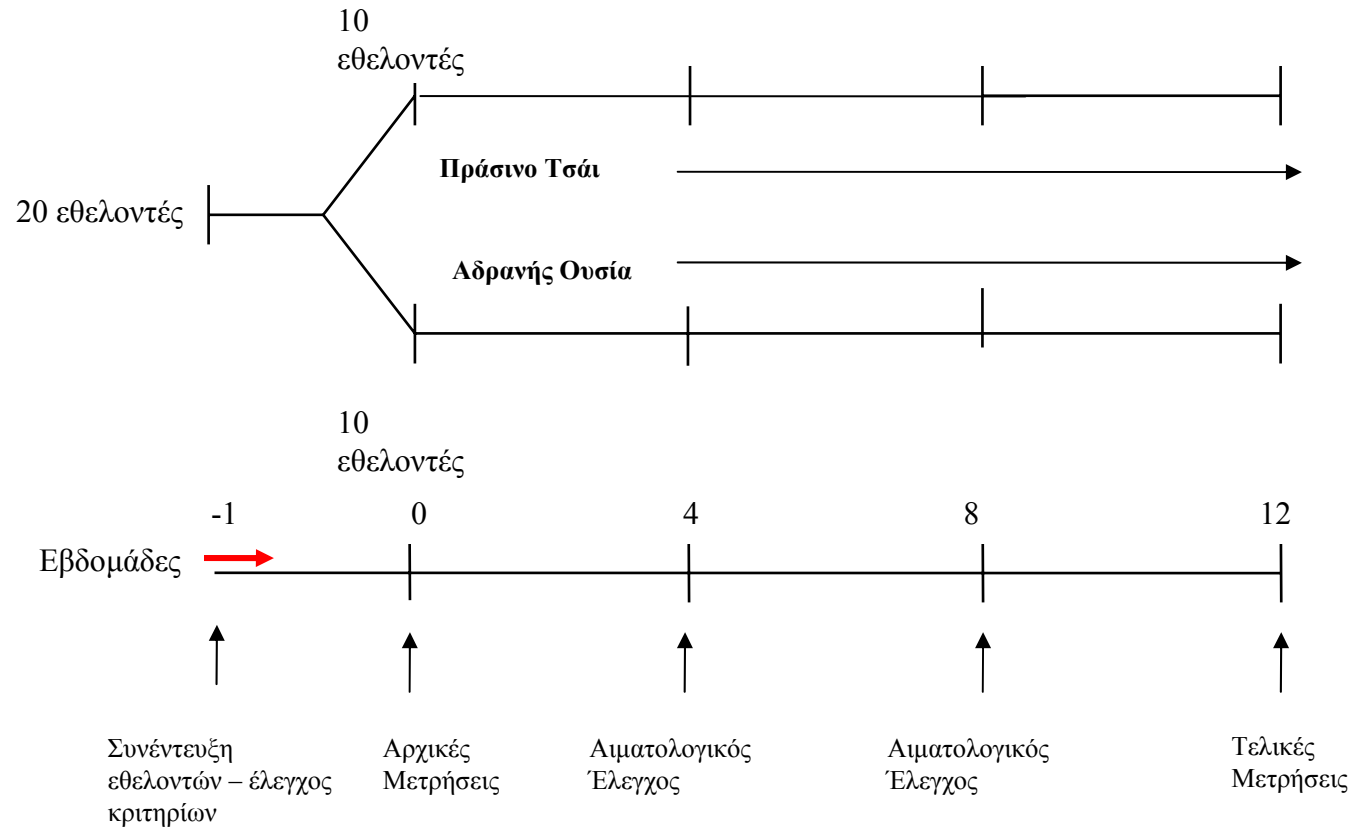
Παράδειγμα Ερευνητικής Πρότασης



Acrobat Document

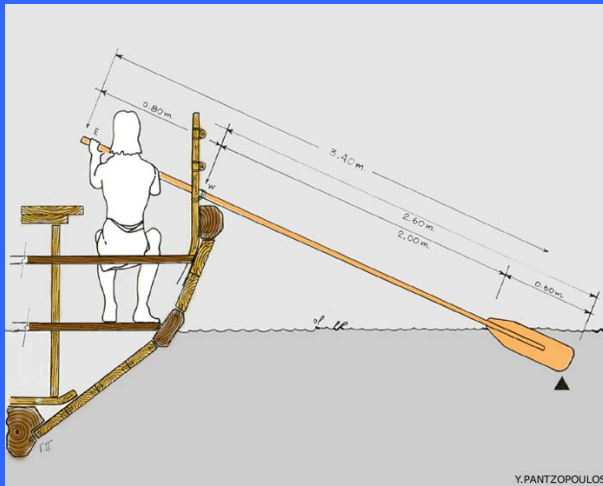


Ερευνητικό Πρωτόκολλο



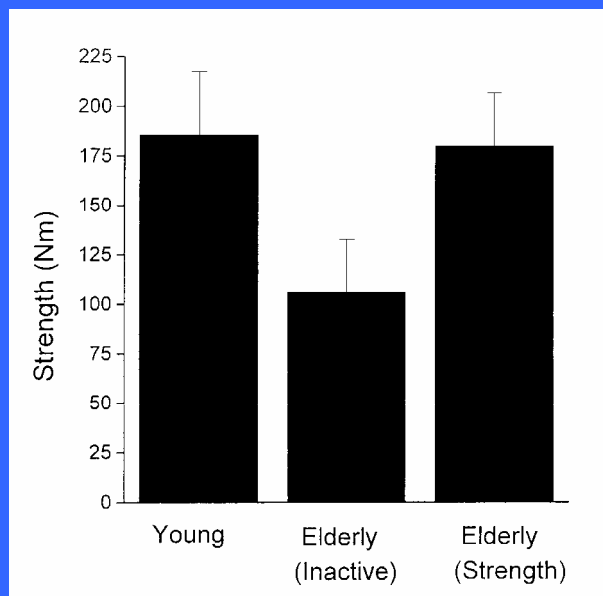
Τα πιο Συχνά Λάθη (Ερωτήματα)

- Που απευθύνεται η ερευνητική δουλειά μας? (στον χώρο της γεννητικής? ιστορίας? καλλιγραφίας?)



- Για ποιόν γράφω την διατριβή μου? (συνήθως την γράφω για τον εξεταστή με την προοπτική δημοσίευσης σε έγκριτο διεθνές περιοδικό)
 - Υπάρχει πρωτοτυπία?
- Ο υπάρχον εξοπλισμός ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της έρευνας?
 - Έχει γίνει ο προαπαιτούμενος στατιστικός σχεδιασμός?
- Τα αναμενόμενα αποτελέσματα έχουν εφαρμογή?

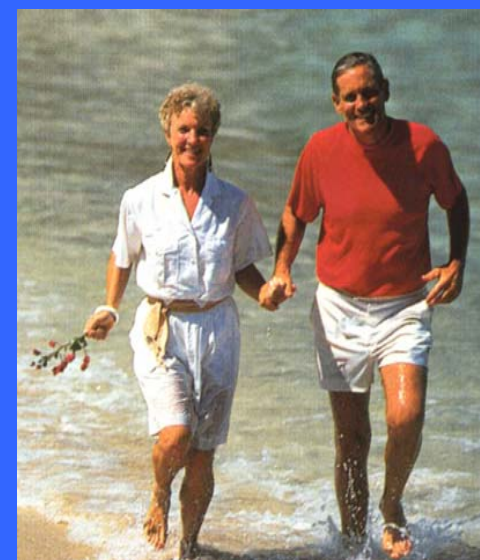
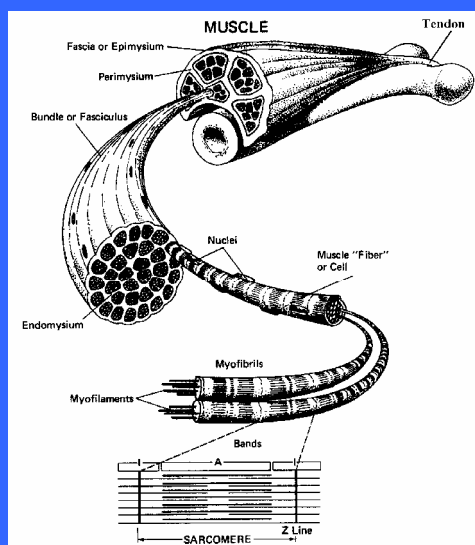
Σωματική Άσκηση & Υγεία: Εφαρμογές



Ιπποκράτης: «Η φυσική κατάσταση βρίσκεται σε ‘κίνδυνο’ όταν η άσκηση είναι έντονη & διαρκής»

Αριστοτέλης: «Η συστηματική άσκηση κατά την νεαρή ηλικία εμποδίζει τους αθλητές να στεφθούν Ολυμπιονίκες τόσο ως έφηβοι όσο και ως άνδρες»

Ιπποκράτης: «όταν όλα τα μέρη του σώματος χρησιμοποιούνται καθημερινώς και με μέτρο (το σώμα) παραμένει υγιές, επαρκώς αναπτυγμένο και γερνάει αργά»



Classification of Ageing

- *Middle age*. It encompasses the second half (40-65 years of age) of a person's working career; major biological functions show a 10-30% of function relative to values observed as young adults (~20 years of age).
- *Old age*. It refers to the immediate post-retirement period (65-75 years of age); further reductions of biological functions, but no gross impairment of homeostasis.
- *Very old age*. It refers to the period between 75-85 years of age; substantial impairment of biological functions when undertaking usual daily activities.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

