
**Αξιολόγηση Επιλεγμένων Παραμέτρων Φυσικής Κατάστασης
Επαγγελματιών Χορευτών**

Αθανασίου Μ., Μακροσάββα Κ., Βενετσάνου Φ., Κουτσούμπα Μ.

Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν η αξιολόγηση επιλεγμένων παραμέτρων της φυσικής κατάστασης επαγγελματιών χορευτών. Στην έρευνα συμμετείχαν 49 επαγγελματίες χορευτές/-τριες ελληνικού παραδοσιακού χορού (ΕΠΧ) (n=18), λάτιν (n=16) και σύγχρονου χορού (n=15). Οι χορευτές/-τριες συμμετείχαν σε πρωτόκολλα αξιολόγησης φυσικής κατάστασης, ενώ παράλληλα συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που αφορούσε τα δημογραφικά τους στοιχεία. Από τα αποτελέσματα, φάνηκε πως στους άνδρες συμμετέχοντες, οι χορευτές λάτιν είχαν μικρότερο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), καλύτερη ισορροπία και ταχύτητα σε σχέση με τους χορευτές ΕΠΧ, οι οποίοι είχαν καλύτερη καρδιοαναπνευστική αντοχή. Στις γυναίκες, οι χορεύτριες σύγχρονου χορού είχαν τις υψηλότερες επιδόσεις στις δοκιμασίες μυϊκής αντοχής και ευλυγισίας, οι χορεύτριες λάτιν υπερτερούσαν στις δοκιμασίες εκρηκτικής δύναμης και ταχύτητας και οι χορεύτριες ΕΠΧ είχαν τις χαμηλότερες επιδόσεις συγκριτικά με τα άλλα δύο είδη. Λαμβάνοντας υπόψη τη σύνδεση της φυσικής κατάστασης τόσο με τη χορευτική απόδοση όσο και με την πρόληψη ενδεχόμενων τραυματισμών, κρίνεται σημαντική η ενημέρωση των χορευτών/-τριών γενικότερα και των χορευτών/-ριών ΕΠΧ ειδικότερα, καθώς παρουσίασαν τις χαμηλότερες επιδόσεις, για τη σημαντικότητα της κατάλληλης προπόνησης με στόχο τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης.

Λέξεις-κλειδιά: ελληνικός παραδοσιακός χορός, σύγχρονος χορός, λάτιν χορός