

**Μελέτη της Φυσικής Κατάστασης των Χορευτών/-Τριών:
Παρούσα Κατάσταση και Προοπτικές**

Φ. Βενετσάνου, Μ. Κουτσούμπα

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

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με το επίπεδο ανάπτυξης παραμέτρων της φυσικής κατάστασης των χορευτών/-τριών, όπως η αερόβια και αναερόβια ικανότητα, η δύναμη, η ευκαμψία και η σύσταση σώματος. Έγινε, επίσης, προσπάθεια να αξιολογηθεί η επάρκεια των προπονητικών ερεθισμάτων που δέχονται οι χορευτές/-τριες και να δοθούν προτάσεις για το μέλλον. Για τον σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν άρθρα στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων MEDLINE, Scopus και Google Scholar, συνδυάζοντας λέξεις-κλειδιά των δύο κεντρικών αξόνων του ζητήματος: χορός ("dance", "dancer", "ballet", "modern dance", "contemporary dance", "folk dance") και φυσική κατάσταση ("physical fitness", "aerobic", "anaerobic", "strength", "body composition", "joint mobility", "flexibility"). Η αρχική έρευνα ανέδειξε 634 άρθρα, από τα οποία επιλέχθηκαν τα 32 που πληρούσαν τα κριτήρια που τέθηκαν. Από τη μελέτη τους διαπιστώθηκε η ανάγκη της υιοθέτησης από τον κόσμο του χορού των αρχών προπόνησης και απόδοσης που ισχύουν στον αθλητισμό. Ωστόσο, ο μικρός αριθμός ερευνών, ειδικά για ορισμένα είδη χορού, περιορίζει την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη έτσι, ώστε να συλλεχθούν επαρκή στοιχεία σχετικά με (α) τα επίπεδα ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης των χορευτών/-τριών όλων των ειδών χορού και (β) την επίδραση συμπληρωματικής προπόνησης φυσικής κατάστασης στην απόδοση των χορευτών/-τριών και στην πρόληψη τυχόν τραυματισμών.

Λέξεις κλειδιά: χορός, χορευτής, φυσική κατάσταση, αερόβια και αναερόβια ικανότητα, δύναμη, ευκαμψία, σύσταση σώματος.