

13

ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ



Οργάνωση

- Αθλητιατρική
Εταιρεία Β. Ελλάδος
- Εργαστήριο
Αθλητιατρικής Α.Π.Θ.

Τελικό
Πρόγραμμα



Οργάνωση & Γραμματεία Συνεδρίου:

"CITY Οργάνωση Συνεδρίων"

Υμηττού 253, 116 32 Αθήνα • Τηλ.: 7562256-7, Fax: 7562258

ως από 2.34 ± 1.18 σε 8.10 ± 4.74 ng/ml ($p < 0.001$) και στους αθλητές από 5 ± 1.82 σε 6.32 ± 3.66 ng/ml ($p < 0.01$), ενώ ο PAI-1 παρέμεινε σχεδόν αμετάβλητος. Ακόμη προέκυψε σημαντική μείωση στη συγκέντρωση του TAT από 75 ± 28.86 σε 28.9 ± 12.07 μg/ml για τους μη-αθλούμενους ($p < 0.05$) και σημαντική αύξηση στη συγκέντρωση του PAP από 54.44 ± 60.36 σε 144.44 ± 163.08 μg/ml ($p < 0.01$) για τους αθλητές μετά από την άσκηση. Διαπιστώθηκε, λοιπόν, ότι και οι δύο ομάδες από μόνον υπάρχει μια παρόμοια απάντηση στη βραχύχρονη άσκηση (πυροδότηση της ινωδολύσης). Η παρατηρούμενη αύξηση της ινωδολυτικής ικανότητας αποδίδεται σε αυξημένη έκκριση του t-PA από το αγγειακό τοίχωμα καθιστώντας όμως αμετάβλητη τη δραστηριότητα του PAI-1.

οιολογική εκτίμηση των εκφυλιστικών αλλοιώσεων του μυϊκού ιστού έρα από τραυματισμό.

ήτη Π., Μισιτζή, Παπαδόπουλος Χ.

University of Sheffield Department of Sports Medicine/

D.A.A., Τομέας Βιολογίας της Άσκησης, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Η παρούσα μελέτη παρουσιάζονται τα γεγονότα της εκφυλιστικής διαδικασίας του μυϊκού ιστού κατόπιν τραυματισμού, προερχόμενου από εκτέλεση πλειομετρικής άσκησης. Η κορύφωση των ιστικών αλλοιώσεων τοποθετείται την τέταρτη ημέρα ύστερα από τον τραυματισμό. Οι υγιείς εθελοντές ηλικίας 21-31 χρόνων εκτέλεσαν, σε προηγμένη κατάσταση, 70 διαλειμματικές πλειομετρικές συστολές σε ισοκινητικό δυναμόμετρο (Kin-Kom, Chattecx, Inc., Tennessee, USA). Παράλληλα εφαρμόστηκε υποδόριος ηλεκτρικός ερεθισμός με σκοπό να επιταχυνθούν τα συμπτώματα του τραυματισμού. Από όλους τους δοκιμαζόμενους ελήφθησαν δείγματα μυϊκού ιστού με βιοψία με βελόνη, από τον έξω μύη μηριαίο μυ, πριν από την άσκηση και 4 ημέρες μετά την εκτέλεση της άσκησης. Στα δείγματα (12) εφαρμόστηκε η ρουτίνα της ψύξης, αποψύξης, στερέωσης και εγκλεισμού σε μέγμα ρητίνης. Η ανάλυση των τομών (50-90 nm) των δειγμάτων της 4 ημέρας στο ηλεκτρονικό μικροσκόπιο (Phillips EM 301) αποκάλυψε φαινόμενα εκφυλισμού (degeneration) του μυϊκού. Έντονες ήταν οι διαδικασίες φαγοκυττάρωσης με την παρουσία λυσοσωμάτων και αυτοφαγικών κενωτοπύλων. Η αποδιοργάνωση των γραμμών Z ήταν εμφανής. Στα μιτοχόνδρια παρατηρήθηκε διόγκωση και μεταβολή του σχήματός τους. Η πλασματική μεμβράνη είχε "κυματοειδή" μορφή. Η πρακτική αξία των παρατηρήσεων έγκειται στο ότι η γνώση των ιστολογικών μεταβολών του τραυματισμένου μυϊκού ιστού καθορίζει τόσο τις φυσικοθεραπευτικές παρεμβάσεις όσο και την τροποποίηση του προπονητικού προγράμματος κατά την αποκατάσταση.

Επίδραση της άσκησης στην ανάπτυξη αντιληπτικών και κινητικών ικανοτήτων στην παιδική ηλικία

για Μαρία, Ζήση Βασιλική1, Γζώνη Αρίστη1, Δέσση Βασιλική2

1.Π.Θ., Τ.Ε.Φ.Α.Α., 54009 Θεσσαλονίκη

Π.Θ., Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διαπιστωθεί κατά πόσο η συμμετοχή σε κινητικές δραστηριότητες συμβάλλει στην ανάπτυξη αντιληπτικών και κινητικών ικανοτήτων στην παιδική ηλικία. Στην έρευνα συμμετείχαν 100 παιδιά (50 αγόρια και 50 κορίτσια) ηλικίας 6-9 ετών ($M = 7.47$, $SD = 0.75$), χωρισμένα σε δύο ισάριθμες ομάδες. Στην μία ομάδα εντάχθηκαν τα παιδιά που συμμετείχαν τον τελευταίο τουλάχιστον χρόνο, σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες με συχνότητα το λιγότερο τρεις φορές την εβδομάδα. Στην άλλη ομάδα εντάχθηκαν παιδιά που δεν συμμετείχαν καθόλου σε αθλητικές δραστηριότητες ή κάποιο συστηματικό πρόγραμμα εξάσκησης. Αξιολογήθηκαν η ταχύτητα αντίδρασης και κίνησης σε οπτικό και ακουστικό ερέθισμα, η ακολουθία πορείας (line tracking), η επιδεξιότητα καρπού δακτύλων, η αίσθηση, ο προσανατολισμός στο χώρο, η αντίληψη βάθους, η ικανότητα σύ-

μπτωσης σε τρεις διαφορετικές ταχύτητες (3, 5, 7, mph) και η στατική ισορροπία με ανοιχτά και κλειστά μάτια. Η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε σημαντική αλληλεπίδραση ομάδα Χ φύλο για την αντίληψη βάθους ($F_{(1,99)} = 5.201$, $p < 0.05$) και την απόδοση στην ακολουθία πορείας ($F_{(1,99)} = 12.057$, $p < 0.05$). Οι διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στις παραπάνω ικανότητες ήταν σημαντικές μόνο για τα κορίτσια. Η κύρια επίδραση της ομάδας ήταν σημαντική για την ικανότητα σύμπτωσης, την επιδεξιότητα καρπού δακτύλων, την ακολουθία πορείας και την ταχύτητα αντίδρασης και κίνησης σε οπτικό και ακουστικό ερέθισμα. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ευνοεί την ανάπτυξη ορισμένων αντιληπτικών και κινητικών ικανοτήτων, στην παιδική ηλικία. Δεδομένου ότι οι ικανότητες αυτές αναπτύσσονται κυρίως σε αυτή την ηλικία και συμβάλλουν στην κινητική ανάπτυξη τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και έξω από το σχολικό τους περιβάλλον.

Δείκτες φυσιολογικής επιβάρυνσης στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Συγκριτική μελέτη σε διαφορετικά περιεχόμενα διδασκαλίας.

Κανίλογλου Άγγελος, Ζαχαριάδης Παναγιώτης

Εργαστήριο αθλητικής ψυχολογίας. Α.Π.Θ. ΤΕΦΑΑ Σερρών.

Τα τελευταία χρόνια μελέτες έδειξαν ότι ο χρόνος που παρέχεται από το αναλυτικό πρόγραμμα στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι ανεπαρκής για την εκπλήρωση των βιολογικών σκοπών του μαθήματος. Επιπλέον δεν έχει αποσαφηνισθεί εάν αξιοποιείται στο μέγιστο ο προβλεπόμενος χρόνος και αν εφαρμόζονται οι κατάλληλες φυσιολογικές επιβαρύνσεις, οι οποίες θα επέφεραν βιολογικές μεταβολές στον οργανισμό.

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι η εκτίμηση του ενεργού χρόνου συμμετοχής και της καρδιακής συχνότητας ως δείκτες του όγκου και της έντασης της φυσιολογικής επιβάρυνσης στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Η εκτίμηση των δεικτών αυτών έγινε γενικά για όλα τα διδακτικά περιεχόμενα και ειδικότερα για το καθένα ξεχωριστά (στοιχειώδη-κινητικά παιχνίδια, αθλητικά-προπονησιακά παιχνίδια, εκμάθηση τεχνικών στοιχείων κ.α).

Οι συμμετέχοντες στη μελέτη ήταν μαθητές ($N = 300$) της Α/θμιας εκπαίδευσης με Μ.Ο. ηλικίας = 9.7 έτη και Σταθερή Απόκλιση = 2.1. Χρησιμοποιήθηκε το πρωτόκολλο παρατήρησης ALT-PE σε 93 διδακτικές ώρες.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο ενεργός χρόνος συμμετοχής κυμάνθηκε σε σχετικά ψηλά επίπεδα (Μ.Ο. διδακτικών αντικειμένων = 24 λεπτά ή 53% της διδακτικής ώρας). Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των διδακτικών περιεχομένων εκτός από αυτό των παραδοσιακών χορών όπου ο ενεργός χρόνος συμμετοχής ήταν 59% της διδακτικής ώρας. Η ένταση του μαθήματος κυμάνθηκε σε χαμηλά επίπεδα σε όλα τα διδακτικά αντικείμενα με Μ.Ο. της καρδιακής συχνότητας = 130,5 κτύπους/λεπτό. Στη σύγκριση που έγινε μεταξύ των διδακτικών περιεχομένων υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο μεταξύ των παραδοσιακών χορών με τα υπόλοιπα αντικείμενα. Ο Μ.Ο. της καρδιακής συχνότητας στους παραδοσιακούς χορούς κυμάνθηκε στους 107 κτύπους/λεπτό.

Άσκηση για Υγεία στο Σχολικό Περιβάλλον

Φραγκούλη Μαρία, Αυγερινός Ανδρέας, Σχολιά Ούρσουλα

Τ.Ε.Φ.Α.Α., Α.Π.Θ., 54006 Θεσσαλονίκη

Η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με την υγεία τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων είναι τεκμηριωμένη. Ωστόσο, τα παιδιά και οι νέοι συμμετέχουν προαιρετικά όλο και λιγότερο σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ. Το σχολείο είναι βασικός φορέας προώθησης της υγείας και διεθνώς διαδραματίζει βασικό ρόλο στην προώθηση αξιών που σχετίζονται με τον δραστήριο τρόπο ζωής. Επιστημονική ομάδα από το Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Α.Π.Θ. εφάρμοσε ένα πειραματικό παρεμβατικό πρόγραμμα αγωγής υγείας και φυσικής δραστηριότητας σε 15 σχολεία (Πειραματική Ομάδα $N = 820$ μαθητές) δημοσίων σχολείων Α/βάθμιας και Β/θμιας

κίδευσης της Θεσσαλονίκης στα πλαίσια των Σ.Ε.Π.Π.Ε. Η διάρκεια της παρέμβασης ήταν έξι μήνες. Σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα το πρόγραμμα στόχευε: 1) στην ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών για τα σπορ και το άθλημα 2) στην παροχή γνώσεων και δεξιοτήτων 3) στην ενθάρρυνση σχολείων να υιοθετήσουν μια δραστήρια πολιτική άσκησης για υγεία 5) στη συνύληψη με αθλητικούς φορείς εκτός σχολείου.

Από τους δείκτες αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας του προγράμματος η βελτίωση των παραμέτρων φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την αερόβια ικανότητα, ειδικότερα παλινδρόμο τρέξιμο αντοχής, ευκαμψία και δύναμη. Η ανάλυση αποτελεσμάτων έδειξε: α) σημαντική βελτίωση σε όλες τις μετρήσεις fitness της ευκαμψίας που μειώθηκε ($p < .001$) και β) τα δύο φύλλα βελτιώθηκαν σημαντικά. Η βελτίωση ήταν σημαντικότερη για τις ομάδες-στόχο της παρέμβασης, τους υποκινητικούς μαθητές και τα κορίτσια.

Από το ότι αρκετές μελέτες έδειξαν ότι μπορεί να βελτιωθεί η φυσική κατάσταση από το μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής, η παρούσα μελέτη είναι και-όμως γιατί δεν επικεντρώθηκε στο αποτέλεσμα αλλά στην πορεία μέσα από την οποία επιτυγχάνεται το αποτέλεσμα. Η φυσική κατάσταση των μαθητών βελτιώθηκε με εξατομικευμένη εξάσκηση μέσα από διαδικασίες επίτευξης ατομικών στόχων και αυτο-αξιολόγησης. Η παρέμβαση έδειξε ότι η άσκηση για υγεία μπορεί να είναι αποτελεσματικό και ευχάριστο μέρος του αναλυτικού σχολικού προγράμματος. Τα αποτελέσματα του παρόντος προγράμματος αναμένεται ότι θα αποτελούν το πρωτόλειο ενός σύγχρονου και τεκμηριωμένου προγράμματος φυσικής αγωγής και αγωγής υγείας.

ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΕΛΕΣΗ ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΡΑΦΗΣ
Μαματικόπουλος, Β., Χατζητάκης, Β.
ΒΑΑ, ΑΠΘ

Η ψυχολογία και η παιδαγωγική επιστήμη ασχολούνται εκτεταμένα με την ανάλυση της γραφής ως μέσο επικοινωνίας. Όμως λίγη προσοχή έχει δοθεί στη μελέτη της γραφής ως μία λεπτή κινητική δεξιότητα. Η εργασία αυτή εξέτασε εάν η ρυθμική και το μέγεθος δύο προασκήσεων γραφής του βιβλίου της Αα τάξης του δημοτικού σχολείου, διευκολύνουν ή δυσκολεύουν την κίνηση γραφής των παιδιών. Δέκα παιδιά ηλικίας 7 χρόνων σχεδίασαν μία τεθλασμένη (ζιγκ-ζαγκ) και μία κυματιστή (καμπυλωτή) γραμμή, πάνω σε μία ταμπλέτα καταγραφής (ψηφιοποιητής, WACOM A3), με ένα ευαίσθητο στην πίεση στυλό χωρίς καλώδιο (Intuos GR-0). Η διεύθυνση και των δύο κινήσεων ήταν από τα αριστερά προς τα δεξιά και τελεστήκαν σε τέσσερα διαφορετικά μεγέθη (0,5-0,7-1,0-1,4 εκ.). Η συχνότητα παραγραφής των κινήσεων ήταν 200 σημεία το δευτερόλεπτο. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με πρόγραμμα εξειδικευμένο στην επεξεργασία της γραφής (OASIS 20). Ως δείκτης ομαλότητας της γραφής χρησιμοποιήθηκε η αναλογία της συνολικής διάρκειας των παύσεων προς την συνολική διάρκεια της κίνησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αναλογία αυτή, αλλά και ο αριθμός των παύσεων ήταν μικρότερος για την κυματιστή από ότι για την τεθλασμένη γραμμή ($F(1,10) = 55,07$, $p < .001$; $F(1,10) = 7,05$, $p < .05$ αντίστοιχα) γεγονός που σημαίνει ότι η κυματιστή γραμμή γράφτηκε με πολύ μικρότερη προσπάθεια. Παρατηρήθηκε επίσης ότι όσο το μέγεθος της προάσκησης, τόσο μικρότερη ήταν η αναλογία της διάρκειας των παύσεων προς την διάρκεια της κίνησης και μεγαλύτερη η ταχύτητα κίνησης ($F(3,30) = 9,45$, $p < .001$; $F(3,30) = 33,52$, $p < .001$ αντίστοιχα). Τα αποτελέσματα αυτά μπορεί να αποτελέσουν χρήσιμες πληροφορίες, προκειμένου να δοθούν κάποιες κατευθύνσεις για την καθοδήγηση των παιδιών στα πρώτα βήματα της μάθησης της γραφής.

Η επίδραση της επίδεσης και των μεθόδων υποστήριξης στην απόδοση σε μια δεξιότητα ισορροπίας
Κώστα, Φ., Μυλωνάς, Χρ., Σουκαράς, Ε. & Δαλκίρανης, Α.
ΤΕΦΑΑ - ΑΠΘ

Τα τελευταία χρόνια οι επιδέσεις αποτελούν το συνηθέστερο τρόπο πρόληψης και αντιμετώπισης ενός τραυματισμού. Παράλληλα μια σειρά από άλλους ειδικούς στηρίγματα έχει χρησιμοποιηθεί για τον ίδιο σκοπό. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα των μεθόδων αυτών και η επίδραση τους στην απόδοση δεν έχει μελετηθεί διεξοδικά σε δεξιότητες λεπτού συντονισμού. Σκοπός της μελέτης αυτής είναι η εξέταση της επίδρασης των πλάγιων στηρίγματος της ποδοκνημικής με αέρα (air cast), της επιστραγαλίδας με κορδόνια και πλάγια στηρίγματα (Swede-O) και επίδεσης με ταινία (tape) στην απόδοση στο δάπεδο ισορροπίας. Το δείγμα της μελέτης αποτελέσαν 10 φοιτητές ΤΕΦΑΑ ηλικίας 18 - 24. Οι φοιτητές του δείγματος δεν είχαν εκτελέσει ποτέ ξανά την άσκηση στο δάπεδο ισορροπίας και δεν είχαν προηγουμένως κάποιον τραυματισμό στην ποδοκνημική άρθρωση. Οι φοιτητές του δείγματος, αφού εξοικειώθηκαν για 15 min με το δάπεδο ισορροπίας, προσπάθησαν να ισορροπήσουν πάνω στο δάπεδο για 30 sec χωρίς καμία επίδεση. Στη συνέχεια επανέλαβαν την ίδια άσκηση είτε με λειτουργική επίδεση (tape) καλαθοπλεκτικής με δύο πρόσθετες ταινίες σε σχήμα οχτώ (8), είτε με aircast, είτε με Swede-O. Η υποστήριξη έγινε στο κυρίαρχο πόδι του κάθε φοιτητή. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην απόδοση των φοιτητών του δείγματος με την εφαρμογή της επίδεσης ή των άλλων μεθόδων υποστήριξης. Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν την εφαρμογή της επίδεσης και των μεθόδων υποστήριξης για την πρόληψη και την προφύλαξη των αθλητών. Επίσης προσφέρουν ενδείξεις για την αποτελεσματικότερη εφαρμογή τους στον αγωνιστικό αθλητισμό και την αποκατάσταση.

Αρχαία Ελληνική πρωτοπορία: Δίαιτα και άσκηση στην Ιπποκρατική Συλλογή
Ε. Χριστοπούλου-Αλετρά, Λέκτορας Ιστορίας Ιατρικής Ιατρικό Τμήμα Α.Π.Θ
Π. Γίγης: Αν. Καθηγητής Περιγραφικής Ανατομικής, Ιατρικό Τμήμα Α.Π.Θ
Ιστορία Ιατρικής Ιατρικού Τμήματος Α.Π.Θ.

Η δίαιτα, στη κλασική αρχαιότητα σκιαγραφείται εκτεταμένα μέσα από τα κείμενα της Ιπποκρατικής Συλλογής. Αποτελεί τον κύριο παράγοντα α) πρόληψης και θεραπείας των ασθενειών και β) της διατήρησης της υγείας. Η δίαιτα διατυπώνεται ως μία διαδικασία, που αφορά όχι μόνο στην ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής, αλλά αποτελεί μία αλυσίδα σύνθετων και αλληλένδετων δραστηριοτήτων. Εκτός από την λεπτομερή αναφορά στο είδος και την ποσότητα της τροφής, η δίαιτα δεν ολοκληρώνεται αν δεν συνοδεύεται από κάθε είδους άσκηση, άθληση, περπάτους, λουτρά αλλά και από συγκεκριμένο χρόνο ανάπαυσης. Οι εξισορρόπηση όλων αυτών των παραγόντων αποτελεί για τον ιπποκρατικό ιατρό μια απαραίτητη γνώση στην άσκηση του επαγγέλματός του ενώ για τον κοινό άνθρωπο τρόπο ζωής. Η σημασία των ιπποκρατικών απόψεων, είναι σήμερα περισσότερο από κάθε άλλη φορά προφανής, όταν μια μακρά αλυσίδα ασθενειών αποδίδεται σε διατροφικές συνήθειες που η αντιμετώπισή τους εντοπίζεται είτε στην πρόσληψη συγκεκριμένων τροφών είτε στη διατήρηση του βάρους του σώματος με δίαιτα και άσκηση.