

Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός



Το επιστημονικό περιοδικό
της Ένωσης Γυμναστών
Βορείου Ελλάδος

Τριμηνιαία έκδοση

Πρ. Κορομηλά 51
546 22 Θεσσαλονίκη

www.hellenicjsport.com

 Αφοι Κυριακίδη
ΕΚΔΟΣΕΙΣ Α.Ε.

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
Κ.Τ.
ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
Αριθμός Αδείας
287

Ευαέθιο: 6876



ΔΙΝΩΣΕΙΣ ΠΗΣΗΣ –

αν να παρουσιάσει τα οφέλη
as, και χρησιμοποιεί τεχνικές
ή περίπλοκων στάσεων του
ά και ψυχικά οφέλη. Πολλές
κού δικτύου στήριξης της
λη, όρθια στάση και κίνηση
νδουλκή στήλη. (J.J. Gopez,
3) Διάταση και χαλάρωση, 3)
τας τα όρια της κίνησης (F.
υχική κατάσταση ηρεμίας, η
αματίζει σημαντικό ρόλο στη
B. Glostten, 2013). Πρόκειται
ημιατικούς παράγοντες (W.W.
καλύτερη ευθυγράμμιση και
τονδύλων δίσκων και των
νήσεις της καθημερινότητας
nic Low Back Pain”, 2017).
λοσμένο σε ένα άτομο είναι

ΙΟΣΥΝΗΣ

πιάσει τα οφέλη της άσκησης
ησυχία για τη συνέχιση της
ή γυναικολόγων-μειωτήρων
α ασφαλής και ευεργετική και
λογική και χωρίς προβλήματα
βάρους κατά τη γέννηση ή τον
υζητηθεί με τον μειωτήρα-
(R. Artal, 2016). Η άσκηση
ημιατικά οφέλη (M. Perales, R.
εγκυμοσύνης: Η Αμερικάνικη
φέλη: απόλαυση της περιόδου
ειωμένο πόνο στην πλάτη και
λιγότερες επιπλοκές κατά τον
ίριση της ακράτειας ούρων,
υνο άγχους και κατάθλιψη,
αντιμετώπισης των φυσικών
στόχος κατά τη διάρκεια της
της εγκυμοσύνης αλλά και στη

ύχος 4 (2017, 106)
εβαίωση που

www.egve.gr

048. Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Μάμαλης Σ.¹, Γεράνη Χ.²

¹ΣΕΓΑΣ, ²1^ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης

Είναι γενικά παραδεκτό ότι μέσω του παιχνιδιού τα παιδιά εκφράζονται και επικοινωνούν με τους συναθλητές τους. Το παιχνίδι σύμφωνα με γνωστές θεωρίες τους δίνει την ευκαιρία να εκφραστούν εύελκτα και πολύπλευρα σε αντίθεση με την προφορική επικοινωνία. Σκοπός της παραπάνω εργασίας ήταν να δώσει άλλη διάσταση στα απλά παιχνίδια, να τροποποιήσει τα παραδοσιακά παιχνίδια, καθώς και να δημιουργήσει ένα επισκέψιμο πάρκο αναψυχής με αποκλειστικό σκοπό την εκμάθηση παραδοσιακών και σύγχρονων παιχνιδιών. Συγκεκριμένα δημιουργήθηκε ένα νέο ομαδικό άθλημα η Formula - Υπερσκυτάλη βασισμένο στους κανόνες αγώνων αυτοκινήτου μορφής formula1 σε μορφή σκυταλοδρομίας και φυσικά τρέχοντας με τα πόδια. Η διεξαγωγή του αθλήματος μπορεί να γίνει σε οποιαδήποτε επιφάνεια (τσιμέντο, ασφαλτο, χόρτο, ταρτάν) ακόμα και σε βουνό και σε θάλασσα. Ένα άλλο καινοτόμο άθλημα είναι το Beach Athletics. Με τον παραπάνω όρο ονομάζεται ο νέος τρόπος γνωριμίας των αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού με τις Ελληνικές παραλίες. Τέλος, η δημιουργία ενός επισκέψιμου πάρκου αθλημάτων αποτελεί το Μεγάλο Διάλλεμα. Ο συγκεκριμένος χώρος συνδυάζει τα κλασικά παραδοσιακά παιχνίδια (τζαμί, αμπάριζα, σχοινάκι, λάστιχο, κυνηγητό) με τρελές και απίθανες σκυταλοδρομίες, όπως κολύμβηση επί χόρτου, τρίλιζα, Formula-Υπερσκυτάλη, και φυσικά ελεύθερο χρόνο για μπάσκετ βόλεϊ και ποδόσφαιρο. Τα αποτελέσματα έδειξαν μεγάλη συμμετοχή των μαθητών και αυτό φαίνεται από την αύξηση της ετησίας επισκεψιμότητας. Αναλυτικά το 2015 η συμμετοχή των μαθητών στο μεγάλο διάλλεμα ήταν 800 παιδιά και τα επόμενα δύο χρόνια ο αριθμός των μαθητών που επισκέφτηκε τον χώρο, έφτασε τους 6.000. Αντίστοιχα, το άθλημα της Υπερσκυτάλης ξεκίνησε με 140 μαθητές και έφτασε μέχρι τους 500 ανά αγώνα (σύνολο πάνω από 2.000). Τέλος, στο Beach athletics έγιναν ήδη 3 αγώνες στις παραλίες της Χαλκιδικής με συμμετοχή αθλητών όλων των ηλικιών από 6-36, ενώ για το 2018 έχουν προγραμματιστεί άλλοι 2. Επιπλέον, αυξήθηκε το ποσοστό ευχαρίστησης των παιδιών και αξιοποιήθηκαν όλοι οι πιθανοί χώροι γύμνασης ακόμα και εκεί όπου δεν υπήρχαν αθλητικές εγκαταστάσεις. Συμπερασματικά, η εξέλιξη των συγκεκριμένων παιχνιδιών καθώς και ο μόνιμος χώρος άθλησης δίνουν τη δυνατότητα στους μικρούς αθλητές-μαθητές να συμμετέχουν σε τέτοιου είδους προγράμματα και να παίζουν, άρτια και οργανωμένα ακόμα και στις παραλίες, με απόλυτα ασφαλείς συνθήκες.

049. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΤΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

¹Πορτελάνος Ε., ²Γαροπούλου Β., ³Παπακωνσταντίνου Γ., ⁴Γλαρού Σ., ⁵Νώτας Κ., ⁶Ωρολογάς Α.

^{1,3}Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ., ⁴ΣΕΦΑΑ - Δ.Π.Θ., ^{2,5,6}Α' Παν/κή Νευρολογική Κλ. ΑΧΕΠΑ - Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ.

Η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (ΣΚΠ) είναι μια χρόνια αυτοάνοση φλεγμονώδης απομυελινωτική νόσος άγνωστης αιτιολογίας που χαρακτηρίζεται από την εκφύλιση του ΚΝΣ με καταστροφή των νευραξόνων και συνέπεια την ημιτελή ή ατελή μετάδοση πληροφοριών από νευράξονα σε νευράξονα. Γενικά περιγράφεται ως νόσος της νεαρής ενήλικης ζωής και ως νευρομυϊκή νόσος ευθύνεται για πρόκληση αναπηρίας με την αυτοάνοση παθογένεση της νόσου να προκύπτει από πολλά δεδομένα, τόσο κλινικο-εργαστηριακά όσο και ερευνητικά. Για την ορθή αντιμετώπιση της ΣΚΠ, εκτός από τη γνώση και την αποδοχή της κατάστασης, σημαντικό παράγοντα βοήθειας για τους ασθενείς αποτελούν τα πιθανά οφέλη που απορρέουν από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα θεραπευτικής άσκησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τις υπάρχουσες κατάλληλες θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης, καθώς η αντιμετώπιση της νόσου χωρίζεται στη φαρμακευτική και στη μη φαρμακευτική, με την άσκηση να ανήκει στη δεύτερη κατηγορία. Με την κλινική εικόνα ενός ασθενή με ΣΚΠ να διαφέρει, αντίστοιχη είναι και η διαφοροποίηση στην ποικιλία συμπτωμάτων και λειτουργικών ελλειμμάτων, τα οποία οδηγούν σε προοδευτική εξασθένηση και πιθανή αναπηρία. Ανεξάρτητα όμως από το βαθμό αναπηρίας οι ασθενείς με ΣΚΠ μπορούν να αποκομίσουν πολλά οφέλη από τη συμμετοχή τους σε προγράμματα άσκησης στο νερό, μυϊκής ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης, πλάτες και προγράμματα αναπνευστικών ασκήσεων. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι οι ασθενείς θα πρέπει να παρακολουθούνται συστηματικά και με συνεργασία διεπιστημονικής ομάδας, έτσι ώστε να

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, www.hellenicjsport.com Τόμος 37 – Τεύχος 4 (2017, 106)

Προσοχή: Η πιστοποίηση παρουσίας επιστημονικής εργασίας στο συνέδριο γίνεται μόνο με βεβαίωση που χορηγείται από την Ε.Γ.Β.Ε. μετά το πέρας των εργασιών του συνεδρίου.

www.facebook.com/egve1954