

Έρευνα με αντικείμενο μελέτης την επίδραση οφθαλμολογικών παθήσεων στην αγωνιστική απόδοση των αθλητών πραγματοποίησε ομάδα του Πανεπιστημίου Κρήτης υπό την καθοδήγηση του Γιάννη Παλλήκαρη

# Μυωπία και άθληση

Ν. ΚΡ ΗΤΗ, 24-6-08

**Στοχεύοντας στη διερεύνηση μιας σειράς παραγόντων που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την απόδοση των αθλητών στις προπονήσεις και στα γήπεδα, ομάδα ερευνητών του Πανεπιστημίου Κρήτης με επικεφαλής τον καθηγητή Οφθαλμολογίας κ. Γιάννη Παλλήκαρη πραγματοποίησε εξετάσεις σε αθλητές της ποδοσφαιρικής Ακαδημίας του ΟΦΗ, οι οποίες ολοκληρώθηκαν την προηγούμενη εβδομάδα.**

Στο στόχαστρο των ερευνών βρέθηκαν οι παθήσεις των οφθαλμών, και κυρίως η μυωπία, που προσβάλλει ολοένα και περισσότερα παιδιά στην Κρήτη, καθώς και η μελέτη ψυχολογικών παραγόντων, και το κατά πόσο αυτές είναι σε θέση να επηρεάσουν την αγωνιστική απόδοση του αθλητή.

Όπως σημείωσε ο κ. Παλλήκαρης, η συχνότητα εμφάνισης της μυωπίας έχει αυξηθεί σημαντικά σε σύγκριση με προηγούμενες δεκαετίες καθώς, σύμφωνα με πρόσφατα αποτελέσματα, σε παιδιά σχολικής ηλικίας στην Κρήτη το ποσοστό έχει αυξηθεί κατά 30 με 35%. «Αν και δεν έχει εξακριβωθεί, αν και πώς η μυωπία επηρεάζει τη συμπεριφορά των παιδιών και την επίδοσή τους στα αθλήματα και ιδιαίτερα στο ποδόσφαιρο, είναι σήμερα α-

ποδεκτό ότι οι αυξημένες απαιτήσεις κοντινής εργασίας των σύγχρονων δυτικών κοινωνιών (π.χ. διάβασμα για τα σχολικά μαθήματα και τις ξένες γλώσσες, χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών) και η αποχή από τις αθλητικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην αύξηση της μυωπίας. Μάλιστα, αρκετές μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι όσο περισσότερες ώρες καθημερινά τα παιδιά ασχολούνται με δραστηριότητες εκτός σπιτιού τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα εξέλιξης της μυωπίας», πρόσθεσε.

Ο επίτιμος λέκτορας του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ και μέλος της ερευνητικής ομάδας Σωτήρης Πλαϊνης υποστήριξε πως για να βρεθεί αν η εξέλιξη της μυωπίας σχετίζεται με την άθληση, πρέπει να συγκριθούν παιδιά που έχουν μυωπία με παιδιά που δεν έχουν, καθώς και παιδιά που αθλούνται με παιδιά που δεν αθλούνται. «Η ιδέα είναι ότι οι διαφορές συμπεριφοράς και επίδοσης στα αθλήματα - στη συγκεκριμένη περίπτωση στο ποδόσφαιρο - θα μας βοηθήσει να βγάλουμε χρήσιμα συμπεράσματα. Επίσης είναι σημαντικό να καταφέρουμε να βελτιώσουμε τις ποδοσφαιρικές επιδόσεις των αθλητών, μέσω του προληπτικού ελέγχου για διάγνωση της μυωπίας και πιθανών παθήσεων του οφθαλμού», είπε ο κ. Πλαϊνης.



## Το στρες μειώνει την απόδοση

Ο τρόπος διαχείρισης του στρες είναι βασικός παράγοντας επηρεασμού της αγωνιστικής απόδοσης των αθλητών καθώς, όπως ανέφερε ο καθηγητής της Ψυχιατρικής Παναγιώτης Μπίτσιος, «ένας παράγοντας που πιστεύεται ότι επηρεάζει την αγωνιστική επίδοση είναι η προσωπικότητα των παιδιών-αθλητών και ο τρόπος που διαχειρίζονται το στρες. Είναι ενδιαφέρον να εξετάσουμε, εάν και ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας προστατεύουν τα παιδιά με μυωπία από τη μειωμένη επίδοση στα αθλήματα».

Για την αξιολόγηση χαρακτηριστικών της όρασης, ό-

πως η οπτική οξύτητα με ειδικούς πίνακες, η πιθανή ύπαρξη διαθλαστικού σφάλματος (μυωπία, υπερμετρωπία, αστιγματισμός), ο κυρίαρχος οφθαλμός και σειρά οφθαλμικών βιομετρικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε προηγμένος εξοπλισμός από το Ινστιτούτο Οπτικής και Όρασης. Επιπλέον, ζητήθηκε από γονείς και παιδιά να συμπληρώσουν ειδικά

διαμορφωμένα ερωτηματολόγια με σκοπό τη διεξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την όραση και τον τρόπο ζωής τους και τη διαχείριση του στρες.

Ο διευθυντής της ποδοσφαιρικής Ακαδημίας του

ΟΦΗ Γιάννης Τσαϊνης με προθυμία έδωσε τη συγκατάθεσή του για τη διεξαγωγή των μετρήσεων, προκειμένου να καταγραφούν και να συλλεχθούν δεδομένα και πληροφορίες, που θα βοηθήσουν στη βελτίωση του προπονητικού σχεδιασμού, όσον αφορά στην ενδυνάμωση χαρακτηριστικών της όρασης και της προσοχής των αθλητών, μέσω επιστημονικά τεκμηριωμένων μελετών.

«Είναι πολύ σημαντικό ότι επιλέχθηκαν αθλητές της Ακαδημίας του ΟΦΗ σε μετρήσεις που διεξάγονται για πρώτη φορά σε ελληνικό αθλητικό σύλλογο», είπε. Την ερευνητική ομάδα συμπλήρωσε η Επίκουρη Καθηγήτρια της Βιοστατιστικής Ιωάννα Μοσχανδρέα.



Ο κ. Παλλήκρης.