

1ο Φροντιστήριο

Μέτρηση και αξιολόγηση της συγκέντρωσης του γαλακτικού στο αίμα

Ημερομηνία: Πέμπτη 18 Οκτωβρίου 2018

Ώρα: 9:00-12:00

Τόπος: Γυάλινο κτήριο, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Πανεπιστημιούπολη Θέρμης

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Υπεύθυνος φροντιστηρίου: Θανάσης Καμπασακάλης, PhD, Βιοχημικός της Άσκησης, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Διδάσκοντες

- Θανάσης Καμπασακάλης, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης
- Κωνσταντίνος Καραμπαϊρης, Κέντρο Αθλητικής και Κινητικής Αξιολόγησης Metrisis
- Γιάννης Κοσμίδης, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης
- Στέφανος Νικολαΐδης, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης
- Αργύρης Τουμπέκης, ΣΕΦΑΑ Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
- Γιώργος Τσαλής, Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Σχετικά με τη μέτρηση και αξιολόγηση του γαλακτικού στο αίμα

Το γαλακτικό είναι ο μεταβολίτης που παρουσιάζει τις πιο εντυπωσιακές μεταβολές συγκέντρωσης με την άσκηση. Η συγκέντρωσή του στο αίμα είναι ενδεικτική της παραγωγής του στους μυς. Το γαλακτικό στο παρελθόν αντιμετωπίστηκε ως παράγοντας καμάτου και άχρηστο μεταβολικό προϊόν, αλλά πλέον η παραγωγή του αναγνωρίζεται ως σημαντικός παράγοντας για την ανταπόκριση στις ανάγκες της άσκησης, αλλά και για την επίτευξη προπονητικών προσαρμογών. Η μέτρηση της συγκέντρωσης του γαλακτικού στο αίμα μπορεί να δώσει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τον ενεργειακό μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης, τη φυσική κατάσταση του ασκούμενου, αλλά και την επίτευξη ή μη προπονητικών προσαρμογών. Από πολλούς θεωρείται η καλύτερη μέθοδος αξιολόγησης της προπόνησης και του ασκούμενου.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες/-ουσες, μετά την ολοκλήρωση του φροντιστηρίου, θα είναι σε θέση να:

- Λαμβάνουν δείγμα τριχοειδικού αίματος ορθά και με ασφάλεια.
- Μετρούν τη συγκέντρωση γαλακτικού στο αίμα με τη χρήση φορητού αναλυτή.
- Συμμετέχουν σε εργαστηριακές δοκιμασίες άσκησης με σκοπό τη μέτρηση και την αξιολόγηση του γαλακτικού του αίματος.
- Κατανοούν τα ευρήματα από τη μέτρηση του γαλακτικού στο αίμα.
- Γνωρίζουν τις νέες τάσεις στη μέτρηση και την αξιολόγηση της συγκέντρωσης του γαλακτικού στο αίμα.

Πρόγραμμα

9:00-9:05: Χαιρετισμός-υποδοχή (Θ. Καμπασακάλης)

9:05-9:15: Σημασία της μέτρησης του γαλακτικού στην άσκηση (Γ. Τσαλής)

- 9:15-9:25: Περιγραφή διαδικασίας λήψης δείγματος τριχοειδικού αίματος και προσδιορισμού της συγκέντρωσης του γαλακτικού με φορητό αναλυτή (Θ. Καμπασακάλης, Σ. Νικολαΐδης, Γ. Τσαλής)
- 9:25-10:00: Πρακτική εξάσκηση στη λήψη δειγμάτων τριχοειδικού αίματος και προσδιορισμού της συγκέντρωσης του γαλακτικού με φορητό αναλυτή κατά την ηρεμία (Θ. Καμπασακάλης, Γ. Κοσμίδης, Σ. Νικολαΐδης)
- 10:00-10:15: Διάλειμμα - μετάβαση στον χώρο δοκιμασίας άσκησης
- 10:15-11:00: Εκτέλεση δοκιμασίας για την πρακτική εξάσκηση στη λήψη δειγμάτων τριχοειδικού αίματος και προσδιορισμού της συγκέντρωσης του γαλακτικού με φορητό αναλυτή κατά τη διάρκεια άσκησης (Θ. Καμπασακάλης, Κ. Καραμπαΐρης, Γ. Κοσμίδης, Σ. Νικολαΐδης)
- 11:00-11:10: Διάλειμμα - μετάβαση στον χώρο διδασκαλίας
- 11:10-11:40: Αξιολόγηση της συγκέντρωσης γαλακτικού (Α. Τουμπέκης) - πρακτική εξάσκηση (Θ. Καμπασακάλης, Κ. Καραμπαΐρης, Σ. Νικολαΐδης, Γ. Τσαλής)
- 11:40-11:50: Νέες τάσεις στην αξιολόγηση του γαλακτικού (Θ. Καμπασακάλης)
- 11:50-12:00: Ερωτήσεις-συζήτηση