

Influența aeroionizării negative asupra unor indicatori respiratori și psihologici la un lot de școlari baschetbaliști

Ileana Rusu, Traian Bocu, Rodica Mercea

Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-Napoca

Rezumat

Premize. Ținând cont de unele constatări anterioare favorabile obținute în tratamentele cu aeroioni negativi asupra persoanelor sănătoase, este explicabil de ce în practica medico-sportivă s-a preconizat ca expunerea la aeroionizare negativă să fie atât un mijloc de stimulare a proceselor de refacere după efort, cât și o metodă pentru ameliorarea performanțelor fizice în cursul antrenamentului și competițiilor sportive.

Obiective. Studiul urmărește la un lot de baschetbaliști de vârstă școlară influența aeroionizării negative asupra evoluției unor probe respiratorii de adaptare la efort și asupra atenției concentrate cantitative și calitative.

Metode. Pe un lot de 12 școlari, baschetbaliști, în vârstă de 15 ani, au fost investigați următorii indicatori: a) capacitatea funcțională a sistemului respirator (volume și capacități); b) modalitatea de adaptare a organismului la efort muscular; c) aprecierea atenției concentrate atât sub aspect cantitativ cât și calitativ (testul de atenție Toulouse-Piéron). Investigațiile fiziometrice și cele de adaptare la efort și testul psihologic de atenție au fost făcute atât înainte cât și după efectuarea timp de 18 zile a tratamentului cu aeroioni negativi. Aeroionizarea a fost realizată cu Raumionizatorul BION 90, concentrația ionilor negativi fiind de 15 000 / cm³ aer, la o distanță de 70-80 cm de aparat, timp de 25 de minute pe zi.

Rezultate. Înainte de tratament, jumătate dintre subiecți au prezentat valori mai mari ale capacității vitale, față de cele prezise, iar cealaltă jumătate, valori mai mici. După aeroionizare crește procentul subiecților cărora li se mărește capacitatea vitală. Același aspect pozitiv se constată și în ceea ce privește VEMS, V max. și PEF. S-a constatat că toți subiecții prezintă valori mai mari ale celor patru volume respiratorii investigate după tratamentul cu aeroioni negativi. Aeroionizarea negativă a avut un efect stimulator și asupra capacității de concentrare a atenției, sub aspect cantitativ, ducând la scurtarea perioadei de adaptare la efort. Randamentul calitativ al atenției nu a fost influențat de aeroionoterapie.

Cuvinte cheie: aeroionoterapie, adaptare la efort, capacități respiratorii, randament uman, atenție concentrată.