

Η 7^η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού εναρμονισμένη με την ευρωπαϊκή ημέρα σχολικού αθλητισμού πρότεινε το σύνθημα:

«ΑΘΛΟΥΜΑΙ ΜΕΝΩ ΥΓΙΗΣ ΜΕΝΩ ΑΣΦΑΛΗΣ»

ώστε, μέσα στις νέες αυτές συνθήκες που επέβαλλε η πρωτόγνωρη κατάσταση της επιδημιολογικής έξαρσης του νέου Κορωναιού SARS COV-2 (με τα σοβαρά οξεία αναπνευστικά προβλήματα του συνδρόμου τύπου 2), να υπενθυμίσουμε σε όλους τη προστασία της δημόσιας υγείας, την αναγκαιότητα της άσκησης, τη διασφάλιση της ατομικής υγιεινής και της κοινωνικής ευρυθμίας και λειτουργίας.

Καλούμαστε για πρώτη φορά να περιορίσουμε τις δραστηριότητες μας, να αλλάξουμε τρόπους ζωής και ανταλλαγής γνώσεων και πληροφοριών, να βελτιώσουμε ατομικές συνήθειες, να υιοθετήσουμε νέο προφίλ κατά τις συναλλαγές μας με τις ιδιωτικές και δημόσιες υπηρεσίες, με γενικό γνώμονα να προστατέψουμε τους γύρω μας αλλά και να προστατευτούμε εμείς οι ίδιοι.

1

Οι οδηγίες για την μείωση και τον περιορισμό των κινητικών δραστηριοτήτων, έρχονται σε αντίθεση με την ίδια τη φύση του ανθρώπου, ενώ η αποστασιοποίηση και η απομόνωση μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές δυσμενείς στην ψυχολογική και βιολογική λειτουργία όλων των ηλικιακών κατηγοριών. Με βάση λοιπόν τις ιδιαίτερες αυτές ανάγκες, το σύνθημα αθλούμαι με ασφάλεια για την υγεία εναρμονίζεται με τα υγειονομικά και ιατρικά δεδομένα.

Η προαγωγή ενός υγιούς προφίλ πάντοτε υπήρξε προάσπιση της επιστήμης. Η σύσταση της χρησιμότητας της άσκησης σε μέτριους ρυθμούς για όλους εμάς που ανήκουμε στο γενικό πληθυσμό, αποτελεί όσο ποτέ άλλοτε μια αναδεικνυόμενη δραστηριότητα, «εν καιρώ» της πανδημίας, προκειμένου να διατηρηθούν τα

προβλεπόμενα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας επίπεδα σωματικής (φυσικής) κατάστασης.

Η συστηματική άσκηση είναι γνωστό πως μπορεί να αυξήσει τη λειτουργική κατάσταση όλων των οργανικών συστημάτων, τη νοητική λειτουργία και τη μνήμη, ενώ περιορίζει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων από έλλειψη κίνησης, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής του ατόμου. **Στον αντίποδα**, η εμφάνιση καρδιαγγειακών προβλημάτων και μεταβολικών συνδρόμων, η συσσώρευση αρνητικών επιπτώσεων και δυσλειτουργιών στο μυοσκελετικό σύστημα και στην ψυχολογική ευεξία, αποτελούν ένα μεγάλο παγόβουνο στην σταθεροποίηση της υγείας μας. Επιπλέον, η μυϊκή υπολειτουργία, η καθηλωτική απραξία, επηρεάζει δυσμενώς την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος, και άρα την ικανότητα του οργανισμού να ανταποκριθεί επαρκώς σε βασικές και απαραίτητες κινήσεις.

2

Επομένως, ποιες είναι οι κατάλληλες προπονητικές οδηγίες και αθλητικές δραστηριότητες, τις οποίες μπορούν να ακολουθήσουν διαφορετικά άτομα με διαφορετικά επίπεδα φυσικής κατάστασης;

Πρώτα-πρώτα, τα άτομα με έντονο καθιστικό τρόπο ζωής και εργασίας, προτείνεται να ξεκινήσουν με ένα ήπιο πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης και αντοχής στο σπίτι ή σε εξωτερικό χώρο. Συνιστώνται εύκολες στατικές ασκήσεις ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 15΄, ήπιες κινήσεις χωρίς άλματα, περιπλοκότητα και μεγάλες μετακινήσεις, ώστε προτεραιότητα να έχει η ασφάλεια, χωρίς να αυξάνεται σημαντικά η καρδιακή συχνότητα ή ο ρυθμός αναπνοής (να έχετε τη δυνατότητα εύκολης ομιλίας) 3-4 φορές ανά εβδομάδα.

Αμέσως μετά, τα άτομα που δεν συνήθιζαν να ασκούνται με σταθερή συχνότητα, πρέπει να ξεκινήσουν να συμμετέχουν σε εβδομαδιαίο, κυκλικό, πρόγραμμα άσκησης ή σωματικής

δραστηριότητας, όπου θα ενδυναμώσουν κυρίως την καρδιοαναπνευστική λειτουργία, τη μυϊκή δύναμη, την ελαστικότητα, τη σωματική σύσταση, τη νευρομυϊκή λειτουργία αλλά και τη ψυχολογική διάθεσή τους. Τα υποκινητικά αυτά άτομα, οφείλουν να ακολουθήσουν ένα πιο ελεύθερο περιπατητικό ασκησιολόγιο 10' - 15' ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ για να περιορίσουν τραυματισμούς και ασθένειες και να ενισχύσουν την ανοσοποιητική λειτουργία, την οστική και μυϊκή μάζα, την ισορροπία, τον ενεργειακό μεταβολισμό τους. Άλλωστε ένα μικρό λιπιδαιμικό προφίλ και ένα ελεγχόμενο σωματικό βάρος, θα συνεισφέρει στη ρύθμιση του σακχάρου, στην μείωση της αρτηριακής πίεσης, στην καλή ποιότητα του ύπνου, στη διαχείριση του άγχους και του στρες. Παράλληλα όμως, μπορεί να συμβάλει στην έλλειψη συμπτωμάτων κατάθλιψης, η οποία ενδέχεται να εμφανιστεί ύστερα από τα LOCKDOWN.

Στη συνέχεια, τα άτομα, τα οποία που γυμνάζονταν με πιο ομαλό και πάνω από το μέτριο βαθμό, προπονητικό πρόγραμμα, καλό είναι να αθλούνται με διάφορες αερόβιες μορφές άσκησης ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 20' -25' , οι οποίες προκαλούν ευθέως την έκκριση νευρομεταβιβαστών όπως οι ενδορφίνες, ενεργώντας με αγχολυτικό και αντικαταθλιπτικό τρόπο, ιδίως όταν, μπορούν να πραγματοποιηθούν σε εξωτερικό περιβάλλον, αυξάνοντας ταυτόχρονα την έκθεση στον ήλιο για απορρόφηση βιταμίνης D.

ΣΤΗΝ ΕΠ'ΟΜΕΝΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ, τα άτομα με προηγούμενη έντονη ή αθλητική δραστηριότητα, επιβάλλεται να συνεχίσουν να κινούνται με τις ανάλογες μυϊκές δραστηριότητες της επιλογής και των ικανοτήτων τους, ενώ προτείνεται να ενισχύσουν την καρδιοαναπνευστική άσκησή τους με επιβάρυνση μεγαλύτερης διάρκειας (30-40 λεπτά) και με πιο σύνθετες και πολύπλοκες ή άλλου είδους συνδυαστικές ασκήσεις όπως δυναμική βάδιση, ποδήλατο δρόμου, γρήγορο τζόκινγκ. Η ένταση και η διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να αυξάνονται προοδευτικά και ανάλογα με την ατομική βελτίωση του κάθε ασκούμενου. Απώτερος στόχος

είναι να πραγματοποιούνται συνολικά τουλάχιστον 150-300 λεπτά αερόβια άσκηση την εβδομάδα με μέτρια ένταση (να είναι αισθητή η αύξηση στον καρδιακό και αναπνευστικό ρυθμό χωρίς έντονη εφίδρωση), δηλαδή 30-60 λεπτά 5-7 φορές ανά εβδομάδα. Επίσης, προτείνονται ασκήσεις ενδυνάμωσης των μεγάλων μυϊκών ομάδων 2 φορές ανά εβδομάδα (όχι σε συνεχόμενες ημέρες) για τη βελτίωση της μυοσκελετικής κατάστασης. Βέβαια όλα αυτά εφόσον δεν συμμετέχουν με πλήρεις αγωνιστικές υποχρεώσεις σε πρωταθλήματα και διοργανώσεις του ετήσιων μακροπρόθεσμων αθλητικών στόχων τους.

Επίσης κρίνονται αναγκαίες, σε όλες τις κατηγορίες των μεσαίων διαβαθμισμένων αθλουμένων, με πολλαπλό κινητικό προφίλ δραστηριοτήτων,

1. ασκήσεις με κυκλικό εναλλασσόμενο ρυθμό και βαθμιαίας δυσκολίας,
2. ασκήσεις με φορητά βαράκια (ή μπουκάλια με νερό) αλλά και,
3. ασκήσεις με το βάρος του σώματός, όπως τα καθίσματα σε καρέκλα. Προτείνεται επιπλέον, ανάλογα με το επίπεδο αντοχών και κινητικών λειτουργιών να επιδιώκεται, η εκτέλεση διαφορετικών ασκήσεων των ίδιων μυϊκών ομάδων(π.χ 5 -6 ασκήσεις), με 1-2 σετ και 12-15 επαναλήψεων, με προτιμότερο προτεινόμενο διάλειμμα 1-2 λεπτά.

Τέλος, συστήνονται ελεύθερες ασκήσεις κινητικότητας και διατάσεων καθημερινά σε όλους, 5-7 φορές την εβδομάδα και κατά τη διάρκεια της ημέρας, έως 3 φορές. Με αυτό τον τρόπο θα περιοριστεί η έκθεση στους υπολογιστές και στις οθόνες τηλεόρασης, στα τάμπλετ και στα κινητά τηλέφωνα, ενώ θα ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση και θα ευοδωθεί η δραστηριοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος, το οποίο παίζει τον κυριότερο ρόλο στην καταπολέμηση ασθενειών και λοιμώξεων.

Κατά το ξεκίνημα, τη διάρκεια αλλά και την τελική λύση των προγραμμάτων, πρέπει όλοι να ενημερωνόμαστε και να συνεργαζόμαστε με τους επιστήμονες της υγείας και της άσκησης

των οποίων οι συμβουλές θα μας καθοδηγούν με υπευθυνότητα και ασφάλεια.

Η άσκηση είναι σημαντική και πρέπει να υλοποιείται, από τη στιγμή που η κοινωνική αποστασιοποίηση την περίοδο της γενικής καραντίνας και πλέον της τοπικής, μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στη σωματική αλλά και την ψυχική υγεία ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων. Η αναπτυξιακή ηλικία για τους ειδικούς της άσκησης έχει βαρυσήμαντη σημασία, γιατί συνδέεται με τον καθιστικό τρόπο ζωής, με χαμηλή καρδιοαναπνευστική ικανότητα, με δυσμενή και δυσκαθόριστη σωματική σύσταση, με αυξημένο καρδιομεταβολικό κίνδυνο, με δυσμενή κοινωνική συμπεριφορά, με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η άσκηση αυτή την περίοδο είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της υγείας των παιδιών και των εφήβων καθώς θα βελτιώσει την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη μυϊκή δύναμη, τον νευρομυϊκό συντονισμό, την υγεία των οστών, τον αποτελεσματικό έλεγχο του σωματικού βάρους, το υγιές αναπνευστικό-καρδιαγγειακό-μεταβολικό προφίλ της νεότητας.

Επιπρόσθετα, η άσκηση επιφέρει πολλαπλά ψυχολογικά οφέλη, από τη στιγμή που η αίσθηση της ελευθερίας, της παραγωγικότητας, της ευεξίας προκαλεί ευφορία και βελτίωση στις σχέσεις και τις εργασίες μας. Υποβοηθά στην ακαδημαϊκή απόδοση των αναπτυξιακών ηλικιών, ενισχύει τη μνήμη και τις γνωστικές λειτουργίες της μάθησης, με τις καταλληλότερες προϋποθέσεις αυτοσυγκέντρωσης. Ο βελτιωμένος ύπνος μετά την εφαρμογή ενός προπονητικού προγράμματος είναι υγεία και ανατροφοδότηση δυνάμεων και αποκατάστασης βλαβών.

Λαμβάνοντας υπόψη **ΚΑΙ τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας**, της Αμερικάνικης Αθλητιατρικής Εταιρείας, αλλά και τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ. για κοινωνική

αποστασιοποίηση, προτείνεται φυσική δραστηριότητα και άσκηση σε παιδιά και εφήβους ως εξής:

Παιδιά ηλικίας 3-5 ετών: τουλάχιστον 180 λεπτά συνολικής καθημερινής σωματικής δραστηριότητας (ελαφριάς ή μέτριας έντασης) η οποία μπορεί να περιλαμβάνει «διασκεδαστικό παιχνίδι» με βασικές κινητικές δεξιότητες εντός σπιτιού (περπάτημα, τρέξιμο, αναπηδήσεις σε ένα ή δύο πόδια, ρίψη-πιάσιμο μπαλονιού ή μπάλας, μουσική- κίνηση) και εκτός σπιτιού (περπάτημα, ποδήλατο, πατίνι, μαζί με τον γονέα στην αυλή/κήπο ή σε ασφαλή κοντινή διαδρομή).

Παιδιά ηλικίας 6-17 ετών: τουλάχιστον 60 λεπτά συνολικής καθημερινής άσκησης. Το μεγαλύτερο μέρος του συνολικού χρόνου άσκησης, πρέπει να δαπανάται σε μέτριας έντασης καρδιοαναπνευστική δραστηριότητα (βάδιση, τρέξιμο, ποδήλατο, σχοινάκι, χορός, κινητικό διασκεδαστικό παιχνίδι). Επιπλέον, τουλάχιστον 3 φορές/εβδομάδα θα πρέπει στη συνολική διάρκεια άσκησης, να συμπεριλαμβάνονται ασκήσεις για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων του κορμού και των άκρων με φορητό εξοπλισμό (λάστιχα, σχοινάκι, βαράκια) και το βάρος του σώματος (για τη βελτίωση της δύναμης και της οστικής πυκνότητας). Επίσης, σχεδόν καθημερινά θα πρέπει να πραγματοποιούνται ασκήσεις κινητικότητας (διατάσεις, ασκήσεις ισορροπίας).

Τα παιδιά που δεν είχαν σωματικά δραστήρια πριν την κοινωνική αποστασιοποίηση, θα πρέπει να αυξάνουν την ένταση και τη διάρκεια της δραστηριότητάς τους σταδιακά έως ότου επιτευχθεί η προτεινόμενη ελάχιστη συνολική διάρκεια. Τα παιδιά που ήταν ήδη δραστήρια θα πρέπει να συνεχίσουν να κάνουν μέτριας έντασης δραστηριότητες και ίσως να αυξήσουν τη συνολική διάρκεια της καθημερινής άσκησης. Η υψηλής έντασης άσκηση δεν συνιστάται, για την αποφυγή τραυματισμών. Συστήνεται η αποφυγή έκθεσης σε οθόνη (τηλεόραση, τάμπλετ,

κινητό τηλέφωνο) για διάρκεια μεγαλύτερη των 2 ωρών καθημερινά.

Κλείνοντας είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε πως η εκπαίδευση στην τήρηση των κανόνων υγιεινής, στην εφαρμογή των υγειονομικών πρωτοκόλλων και στην δεδομένη εφαρμογή των μέτρων και των συνθηκών μιας πολιτισμένης ευνομούμενης πολιτείας, είναι μονόδρομος να ακολουθηθούν από όλους. Η αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων επιτάσσει συνοχή και όχι κανιβαλισμό και ρατσισμό. Ο αθλητισμός συμβάλει στην πλήρη θωράκιση της κοινωνίας μας, αποτρέπει πολλά προβλήματα προσαρμογών στις νέες συνθήκες, διατηρεί σε υψηλό βαθμό ψυχικής- κοινωνικής- σωματικής υγείας τους πολίτες της χώρας, ενώ διασφαλίζει ένα περιβάλλον χωρίς φόβους και ψυχολογικά τραύματα. Ο αθλητισμός διδάσκει σημαντικά μαθήματα ζωής για το σεβασμό, την ηγετικότητα και τη συνεργασία, την ανεκτικότητα, την αλληλεγγύη. Προωθεί την ισότητα, γεφυρώνοντας τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων.

7

Η άθληση σήμερα παραμένει ουσιαστικά η μοναδική πρωτίστως ευχάριστη δραστηριότητα και εκείνη η πολύτιμη εμπειρία για την απόκτηση συνηθειών και δεξιοτήτων με επιστημονική υπόσταση .