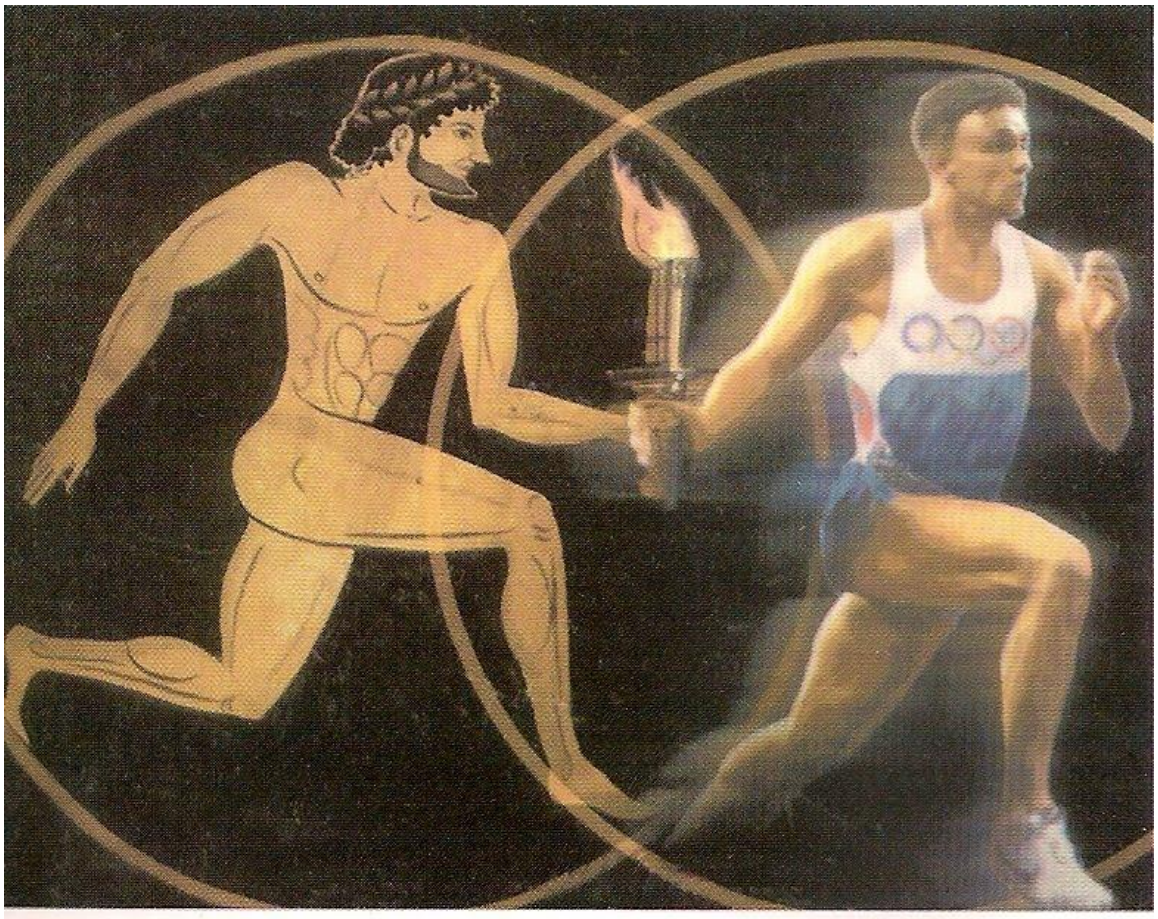
1ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΖΑΚΥΝΘΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012-2013

Φυσική δραστηριότητα-άσκηση, αθλητισμός και οι επιπτώσεις στις παραμέτρους της ψυχικής υγείας, ευεξίας και ποιότητα ζωής.



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ : «Φυσική δραστηριότητα-άσκηση, αθλητισμός και οι επιπτώσεις στις παραμέτρους της ψυχικής υγείας, ευεξίας και ποιότητα ζωής.»

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΤΣΟΥΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

Οι μαθητές του τμήματος Β1 του 1ου ΓΕΛ Ζακύνθου ανά ομάδες είναι :

Ομάδα Α

- Ακτύπη Ιωάννα
- Βούλτσου Διονυσία
- Βιλιάρδου Ελένη
- Αγγελούσης Θάνος
- Βίτσου Αντωνία

Ομάδα Β

- Ακτύπης Γιάννης
- Ανδρωνά Κυριακή
- Αντωνόπουλος Νίκος
- Βαρβαρίγος Γιώργος
- Βλασσόπουλος Νίκος
- Βούρτσης Αντώνης

ΟΜΑΔΑ Γ

- Αβράμη Χριστίνα
- Αγαλιανός Παναγιώτης
- Ακτύπης Διονύσης
- Αυγουστίνου Τζούλια
- Βασιλείου Χριστίνα
- Φρυδάκης Λαέρτης

ΟΜΑΔΑ Δ

- Ακτύπη Νικολλέτα
- Αβούρης Ιωάννης
- Ανδρίτσος Ιωάννης
- Αθανασούλιας Σωτήρης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ……..σελ. 5

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ……σελ.7

2.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ……..……...σελ.8

3.ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ …….σελ.9

4.ΑΝΑΛΥΣΗ…….σελ.12

5.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ……..σελ.45

6.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ…….....σελ.53

7.ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ……σελ.49

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας με θέμα “φυσική δραστηριότητα-άσκηση και οι επιπτώσεις στις παραμέτρους της ψυχικής υγείας ,ευεξίας και ποιότητα ζωής” κληθήκαμε να δώσουμε απαντήσεις στα εξής ερωτήματα :

1. Οι θετικές – αρνητικές επιδράσεις της φυσικής άσκησης –δραστηριότητας, αθλητισμού στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου.
2. Πως ο αθλητισμός και η φυσική άσκηση – δραστηριότητα συμβάλει στην προσωπικότητα του ανθρώπου.
3. Αθλητισμός και ψυχική- σωματική υγεία.
4. Ποια είναι τα θετικά αποτελέσματα της φυσικής δραστηριότητας για την ψυχική υγεία του ανθρώπου;.
5. Αθλητισμός και έφηβος.
6. Ποιες δραστηριότητες βοηθούν τα μέγιστα στη βελτίωση της ψυχολογίας και της ποιότητας ζωής του ατόμου;
7. Πως εξηγούνται βιολογικά οι θετικές συνέπειες της άσκησης στον ανθρώπινο οργανισμό;
8. Ποιες ουσίες παράγονται και ποια η δράση τους;
9. Κατάθλιψη: Πώς μπορεί το άτομο μέσω της άσκησης να την αντιμετωπίσει;
10. Ομαδικά και ατομικά αθλήματα
11. Διαφορές ερασιτεχνικού με τον επαγγελματικό αθλητισμό
12. Πρωταθλητισμός
13. Χρήση ουσιών (ντόπινγκ)

Με τον συντονισμό της καθηγήτριας μας: κυρίας Μαρίας Τσουρακη που την ευχαριστούμε ιδιαίτερα γι αυτό και με την συνεργασία όλης της ερευνητικής ομάδας ,δουλέψαμε για επτά (7) μήνες και πιστεύουμε ,πως δώσαμε μια αρκετά εκτενή απάντηση στα παραπάνω ερωτήματα. Αναλύσαμε όλα τα θέματα που αφορούν τον αθλητισμό και την φυσική άσκηση. Αναζητήσαμε πληροφορίες από το Διαδίκτυο και αντίστοιχα βιβλία. Σε αυτούς τους επτά (7) μήνες είχαμε την ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά με τους συμμαθητές μας και τους καθηγητές μας, χάρη στη καλή συνεργασία που είχαμε, προκειμένου να επιτευχθεί ο κοινός μας στόχος Βεβαίως οι δυσκολίες ήταν πολλές, διότι πρέπει να αναλογιστεί κανείς ότι ήταν μια ερευνητική εργασία και μάλιστα ομαδική. Μια ομαδική εργασία προϋποθέτει πρόσθετες

δυσκολίες, όπως αυτή του συντονισμού των μελών και της ανάληψης του καθενός τμημάτων της έρευνας.

Στην εργασία που ακολουθεί ασχοληθήκαμε ενδελεχώς με τα αποτελέσματα της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας στην ψυχική υγεία του ανθρώπου. Στο πρώτο μέρος της εργασίας εμβαθύναμε σε αυτά και αναφερθήκαμε στη βελτίωση όλων των πτυχών της ζωής του ανθρώπου. Στη συνέχεια παραθέτονται ορισμένες δραστηριότητες οι οποίες έχουν μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Η θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας εξηγείται παρακάτω από βιολογική άποψη, εστιάζοντας στις φυσικές ουσιες που βελτιώνουν τη διάθεση και προκαλούν ψυχολογική ανάταση. Κλείνοντας, εξίσου σημαντικό είναι το τελευταίο θέμα της εργασίας, όπου γίνεται ανάλυση και παρατίθενται έρευνες για μια από τις σημαντικότερες ψυχικές παθήσεις, την κατάθλιψη και πως η άσκηση μπορεί να βοηθήσει δραστικά στη καταπολέμησή της.

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τον όρο αθλητισμό εννοούμε το σύνολο των αγωνισμάτων και των αθλητικών παιχνιδιών. Τη γύμναση, την άσκηση, τον κόπο για την παραγωγή αθλητικού έργου. Την επίδοση στα αθλητικά αγωνίσματα. Την επίδοση στον αθλητισμό, που αποβλέπει όχι μόνο στην ανάπτυξη των δυνάμεων και τελειοποίηση του ανθρώπινου σώματος, άρα στην εξασφάλιση της υγείας του ανθρώπου, αλλά και στην πραγματοποίηση εξαιρετικών κατορθωμάτων στα διάφορα αγωνίσματα. Η επιμέλεια η ειδική, που με τις σωματικές ασκήσεις προάγει το άτομο βιολογικά και ενισχύει τις σωματικές του δεξιότητες, καθώς και τις ψυχικές του δυνάμεις, υπήρξε καθαρά ελληνικός θεσμός που έγινε ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά του ελληνικού πολιτισμού. Τις πρώτες ενδείξεις οργανωμένου αθλητισμού τις συναντάμε στην Κρήτη. Όταν οι αγώνες έγιναν πανελλήνιος θεσμός η σωματική άσκηση αναγνωρίστηκε ως ένα από τα κυριότερα μέσα αγωγής της νεότητας. Όσοι αγωνίζονται προάγονται σωματικά και ψυχικά. Ο αθλητισμός και η γυμναστική δηλαδή η προσεκτική προετοιμασία για τους μεγάλους αγώνες, πρόσφεραν τη χαρά και την ευχαρίστηση στα παιδιά, στους νέους και στους άνδρες και μαζί με την υγιεινή εξάσκηση, τους έδινε την ευκαιρία να ζουν στο ύπαιθρο και στον καθαρό αέρα, υποκινούσε διαρκώς την άμιλλα, ώστε να επιθυμούν πάντοτε να διακρίνονται και να αριστεύουν, υπέτασσε το σώμα και τις κινήσεις του σε κανόνες τους οποίους δίδασκε η πείρα με το μέτρο του πρέποντος και ακόμα συντελούσε στο να επιτυγχάνεται η επιθυμητή αρμονία τόσο σε σωματικές όσο και στις ψυχικές και τις πνευματικές δυνάμεις.

Είναι άλλωστε γνωστό ότι η ικανοποίηση από τη σωματική αρμονία και πληρότητα προάγεται σε φυσικό φαινόμενο και ότι από τη συντονισμένη προσπάθεια που κάνουν περισσότερα άτομα μαζί, αναβλύζουν στοιχεία του χαρακτήρα τους που αποτελούν ομάδα. Ο αθλητισμός γενικότερα βοηθά στην ανάπτυξη χαρακτηριστικών όπως η πειθαρχία, η συνεργασία, η αυτοπεποίθηση, η επικοινωνία. Φυσικά όλα τα παραπάνω και άλλα πολλά όλοι μας προσδοκούμε να αναπτυχθούν και να διατηρηθούν και γενικότερα στη ζωή του παιδιού. Σε γενικές γραμμές ο αθλητισμός βοηθά σωματικά, νοητικά, ψυχολογικά και κοινωνικά αλλά σε προφανή βαθμό η συμβολή του είναι μεγάλη όσο αναφορά στη σωματική υγεία του ανθρώπου. Το νόμισμα όμως έχει 2 όψεις και θα λέγαμε πως υπάρχουν και αρνητικές συνέπειες από την συμμετοχή στον αθλητισμό. Για παράδειγμα οι τραυματισμοί αλλά και οι ψυχολογικές συνέπειες της πίεσης που ασκείται στα παιδιά για να νικήσουν δημιουργώντας στρες αλλά και επιθετικότητα. Συναγωνίζεται με άλλους ανθρώπους, τροφοδοτείται από τη θέληση και την προσπάθεια των συναθλητών του και όλοι μαζί ατσαλώνουν το σώμα τους, θωρακίζουν την υγεία τους. Ο αθλητισμός είναι, λοιπόν, ζήτημα παιδείας και από κοινωνικό αγαθό, δικαίωμα κάθε ανθρώπου. Γι’ αυτό και η προώθησή του είναι βασική υποχρέωση όλων μας.(Ο αθλητισμός)είναι αγαθό γι’ αυτούς που παράγουν τον κοινωνικό πλούτο άρα και τις προϋποθέσεις για την ανάπτυξη του αθλητισμού. Συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας της νεολαίας επομένως και στην απρόσκοπτη, ολοκληρωμένη ανάπτυξη των παραγωγικών δυνάμεων. Μόνο συμβάλλοντας στην οικοδόμησή του, η κοινωνία θα μπορεί να υπολογίζει στην ανάπτυξη ενός αθλήματος υποταγμένου στην υπόθεση της ολόπλευρης ανάπτυξης της προσωπικότητας του κάθε νέου.

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το υλικό που συλλέξαμε το πήραμε από βιβλία ειδικά για τον αθλητισμό, την άσκηση και την ψυχολογία ,από το Διαδίκτυο και από πληροφορίες που μας έδωσε η καθηγήτρια μας η οποία τυχαίνει να έχει αρκετή γνώση πάνω στο θέμα μας καθώς είναι καθηγήτρια φυσικής αγωγής . Σημαντικό είναι να αναφερθούμε πως χάρη στον καλή οργάνωση που είχε η ομάδα μας που οφείλεται κυρίως στον καλό συντονισμό της καθηγήτριας μας. Είχε αναλάβει ο καθένας μας και ένα ξεχωριστό κομμάτι της εργασίας το οποίο και το επεξεργαζόταν και έτσι δεν χρειαζόταν να κάνουμε πολλές εργασίες και συναντήσεις εκτός σχολείου γεγονός που θα μας επιβάρυνε πολύ γιατί αυτή η χρόνια είναι δύσκολη και πολύ σημαντική για κάθε μαθητή για την σωστή προετοιμασία του για της πανελλαδικές εξετάσεις .

Τέλος όλοι μαζί συμφωνούσαμε τι θα καταγράψουμε από αυτά που διαβάσαμε ή συζητήσαμε στην τάξη ή βρήκαμε στο Διαδίκτυο. Όλα αυτά αφού τα λάβαμε υπόψη και καταγράψαμε αποσπάσματα που χρειαζόμασταν ή κάναμε περιλήψεις αυτών που είχαν μεγάλη έκταση, έτσι ώστε να χωρέσουν σε μια σχολική εργασία.

Αναμφίβολα θα μπορούσαμε να παρουσιάσουμε πολύ περισσότερα Θέματα, γιατί το θέμα του αθλητισμού καθώς έχει πολλές προεκτάσεις και σίγουρα δεν είμαστε ούτε ειδικοί ούτε είχαμε τον κατάλληλο χρόνο αλλά ούτε γνώσεις για να προχωρήσουμε σε μια ποιο εκτενή εργασία. Ελπίζουμε όμως να ανταποκριθήκαμε ικανοποιητικά στην δουλειά , που μας ανέθεσε η καθηγήτριας μας

3. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Ο αθλητισμός, είναι: «η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδωση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι» [όπ.αναφ. Wikipedia, λήμα: Αθλητισμός, από Ζέρβας Ι., (1993), Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, σελ.: 15].

Παράλληλα ο αθλητισμός, είναι ένας κοινωνικός θεσμός, ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της Για παράδειγμα, στην αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα είχε θεωρηθεί σαν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα ενώ αντίθετα στη Σπάρτη ο αθλητισμός, είχε χρησιμοποιηθεί για τη στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η διάσταση του αθλητισμού, αν έχει να κάνει με την κοινωνική διαστρωμάτωση. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός, ότι τον 18^{ο} και 19^{ο} αιώνα, τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα, έπρεπε να ασχολούνται με τα «λοιπά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα, με τα «ευγενή αθλήματα» όπως η ιππασία και η ξιφασκία.

Έχοντας διαχωρίσει την έννοια του αθλητισμού από την άσκηση και την φυσική δραστηριότητα, θα μπορούσε να λεχτεί ότι η απαρχή της γυμναστικής, μπορεί να θεωρηθεί εκείνη η χρονική στιγμή, που ο άνθρωπος μεταβαίνει από την ασυνείδητη και αυθόρμητη κίνηση της καθημερινότητας, στην συνειδητή και μεθοδευμένη γυμναστική άσκηση και τη χρησιμοποιεί με σκοπό να βελτιώσει τη σωματική του κατάσταση και να αναπτύξει την τεχνική των διάφορων αθλητικών δραστηριοτήτων. Κατά το Φιλόστρατο, ως απαρχή της γυμναστικής θεωρεί αυτή την ίδια τη φύση του ανθρώπου, και την έμφυτη διάθεση που έχει να κινείται [όπ.αναφ. Θεοδωράκου, Κ., (2010), σελ.: 21, από Κιτρινιάρης Κ., (1961), Φιλόστρατου Γυμναστικός].

Από τους Κινέζους, χρησιμοποιήθηκε πριν από το 3.000 π.Χ. η γυμναστική για θρησκευτικούς και θεραπευτικούς σκοπούς, ενώ από τους Αιγύπτιους σαν εκδηλώσεις με επιδείξεις από αθλητές, χορευτές, ακροβάτες και στρατιώτες όπως παρουσιάζεται να έχει λαξευτεί πάνω στους τάφους των Φαραώ και στις τοιχογραφίες, ενώ και από τους Αιγυπτίους εκτελούνταν γυμναστικές και ρυθμικές ασκήσεις καθώς και ακροβατικές ισορροπίες υψηλής αισθητικής. Στη Μινωική Κρήτη, όπως έχει παρουσιαστεί σε τοιχογραφίες, στα Ταυροκαθάρψια επιδίδωνταν σε ακριβατικές ασκήσεις μεγάλης δυσκολίας, επάνω σε καλπάζοντες ταύρους [όπ. αναφ. Θεοδωράκου, Κ., (2010), σελ.: 21, από Σακελλαρίου, (1947), Δρίβας (1965), Γιαννάκης (1989), Καμπιώτης (Δεν είναι τυχαίο ότι ο Πλάτωνας, (428-347 π.Χ.) θεωρεί: «τη γυμναστική ως συγγενή της Ιατρικής και τους γυμναστικούς ως έχοντες παραπλησίους γνώσεις με τους γιατρούς»,και θέτει την υγεία ως πρώτο αγαθό, με δεύτερο το κάλλος και το τρίτο την ισχύ στο δρόμο και τις άλλες κινήσεις του σώματος. Και ο Αριστοτέλης, αποκαλεί την υγεία αρμονία και τη γυμναστική επιστήμη που υπηρετεί την υγεία, ειδικότερα στους «Διαλόγους» του λέει ότι η αρμονία αυτή είναι υγεία και ισχύς και κάλλος [όπ.αναφ. Χρυσάφη, (1965)].

Επίσης ο Πλάτωνας [όπ.αναφ. Θεοδωράκου, Κ., (2010), σελ.: 22, από Παυλίνης, (1927)]. Σύμφωνα επίσης με τον Πλάτωνα, σκοπός της γυμναστικής είναι: «η βελτίωση των σωμάτων όπως υπηρετούσι ταύτα κάλλιστα και την χρηστίν διάνοιαν» [όπ.αναφ. Θεοδωράκου, Κ., (2010), σελ.: 23, από Χρυσάφης, (1965), σελ.: 452].

Ο Αριστότελης αποκαλεί την υγεία, αρμονία και τη γυμναστική επιστήμη. Κατά τον Ιπποκράτη η γυμναστική είναι προληπτική και προφυλακτική ενώ η ιατρική επανορθωτική. Ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης και ο Γαληνός θέτουν την αρχή της δια βίου άσκησης και χαρακτηρίζουν: «Ως άριστα όλων των γυμνασίων εκείνα τα οποία όχι μόνο ασκούν το σώμα αλλά ευχαριστούν και τη ψυχή.» Κατά τη ρωμαϊκή εποχή το αθλητικό ιδεώδες της κλασσικής αρχαιότητας έχει να κάνει με τη γυμναστική, την όρχηση καθώς και τις πιο δημοφιλείς ιπποδρομίες και μονομαχίες .

Επίσης, όπως έχει αναφερθεί από τον Ιπποκράτη (460-370 π.Χ.) , από την ιστορική σκοπιά: «η γυμναστική ως προληπτική και προφυλακτική, η δε ιατρική επανορθωτική». Ο Γαληνός θεωρεί, «την υγεία ως συμμετρία και διαβαθμίζει την υγιεινή κατάσταση σε α) υγεία κατά σχέση β) υγεία καθ' έξιν και γ) ευεξία η οποία ενέχει και το στοιχείο της αρετής. Την ευεξία, τη θεωρεί ως άριστην έξιν εκείνης της διάθεσης την οποία ονομάζουμε υγεία».

Στην ομηρική εποχή, η γυμναστική και η αθλητική δραστηριότητα συνίσταται από αγώνες και παιδιές, που συντέλεσαν στη διαμόρφωση και καθιέρωση των ιερών αγώνων (Ολυμπιακοί Αγώνες, Ολύμπια κλ). Στην κλασσική περίοδο η γυμναστικγή αποκτά επιστημονική τεκμηρίωση και αποτελεί ουσιαστικό μέσο αγωγής. Γίνεται επίσης τρόπος ζωής και φιλοσοφικής θεώρησης.

Στη ρωμαϊκή εποχή, έρχεται παρακμή. Το Αθλητικό Ιδεώδες της κλασσικής Ελλάδας, εκφραζόμενο με το « καλόν κ'αγαθόν», παραγκωνίζεται, με την επικράτηση του πρωταθλητισμού, με σκοπό την επίδειξη και την υπερβολή. Όλα αυτά έχουν αποδοθεί, βέβαια στην εκτροπή του τρόπου ζωής όπως έχει υποστηριχτεί και τη στροφή προς την τροφή, τον τρυφηλό βίο, τη φιλοχρηματία, τη μαλθακή ζωή.

Κατά τη βυζαντινή περίοδο, οι αθλητικές και γυμναστικές δραστηριότητες συρρικνώνονται. Το τελειωτικό πλήγμα κατά της γυμναστικής έδωσε ο ασκητισμός που υπέβαλε τον άνθρωπο σε νηστεία και στερήσεις για την καταβολή του σώματος το οποίο και τηρήθηκε, και χάθηκε η συνειδητή χρησιμοποίηση της κίνησης για την άνοδο και προαγωγή του ανθρώπου, έγινε κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων το 394 μ.Χ. καθώς και το Ολυμπιακό Ιδεώδες, και οι αγώνες που τελούνταν υποτονικά στο Βυζάντιο από επαγγελματίες αθλητές όχι για λόγους ηθικούς και παιδαγωγικούς αλλά για επίδειξη και μόνο.

Στην Ευρώπη κατά το Μεσαίωνα, είχαν κυριαρχήσει οι ιπποτικοί-πολεμικοί αγώνες, όπως τα «tournois» και τα joute, που ήταν τα πιο προσφηλή αγωνίσματα των ιπποτών. Ενώ κατά την περίοδο της Αναγέννησης ($15^{ος}$-$16^{ος}$ αιώνας), είχε πραγματοποιηθεί μεγάλη στροφή προς το αρχαίο Ελληνικό πνεύμα και είχε επανέλθει η γυμναστική των αρχαίων, ενώ αρκετοί φιλόσοφοι και ιατροί, είχαν ασχοληθεί με τη συγγραφή περί γυμναστικής, δίνοντας την αξία και την θέση που της αναλογεί.

Μεταγενέστερα , ο αθλητισμός και η άσκηση –γυμναστική γνώρισε μεγάλη εξέλιξη και ακμή σε όλα τα κράτη του κόσμου. Τον $20^{ο}$ αιώνα βέβαια, ο αθλητισμός, πήρε διαστάσεις, οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές. Δημιουργήθηκαν κανόνες και κανονισμοί, για τα

αθλήματα, οι φάσεις των αγωνισμάτων, καθώς και οι εξειδικεύσεις στον τομέα του αθλητισμού. Σήμερα, έχουν αναγνωριστεί οι αξίες και τα οφέλη τους σε όλες τις παραμέτρους της υγείας ευεξίας και ποιότητα ζωής του ατόμου και συνίστανται σαν δια βίου τρόπος ζωής .

4. ΑΝΑΛΥΣΗ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.

Σκοπός της εργασίας ,είναι να παρουσιάσει τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας-άσκησης για την ανθρώπινη οντότητα ,όσο αφορά όλα τα συστατικά και δομικά της στοιχεία. Συγκεκριμένα τη δόμηση της ανθρώπινης οντότητας και υπόστασης ,από πολύ μικρή ηλικία έως το πέρας της ζωής της.

Επίσης να τονιστεί η αναγκαιότητά τους ,για την υγεία της ψυχής ,όσο αφορά επίπεδα πρόληψης, διατήρησης ,αντιμετώπισης και θεραπείας ασθενειών και εξαρτήσεων και εν κατακλείδι να τονιστεί η σημασία τους για ολόκληρο το πλαίσιο της ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ,ώστε οι δραστηριότητες αυτές να την πλαισιώνουν διά βίου τρόπος ζωής και η ανθρώπινη ύπαρξη να απολαμβάνει όλα τα ευεργετικά αποτελέσματα.

ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΟΡΩΝ

Αθλητισμός

Αθλητισμός είναι η οργανωμένη και μεθοδική προσπάθεια που καταβάλλει ο άνθρωπος (ατομικά ή ομαδικά) με σκοπό την εξάσκησή του για την κατάκτηση της νίκης σε αγώνες και την επίτευξη επιδόσεων, καθώς παράλληλα καλλιεργεί τις ψυχοπνευματικές του δυνάμεις.

- Ο αθλητισμός στηρίζεται στην άμιλλα, στο συναγωνισμό και προϋποθέτει αντιπάλους και αγώνες (ενώ η γυμναστική είναι άσκηση του σώματος με σκοπό τη διατήρηση και τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης).

- Ο αθλητισμός είχε ξεχωριστή θέση στη ζωή των αρχαίων Ελλήνων και το αθλητικό ιδεώδες ήταν βασικό μέσο για την αγωγή των νέων, ενώ οι αθλητικοί αγώνες, ιδιαίτερα οι πανελλήνιοι, αποτελούσαν λαμπρό θεσμό, και κατά τη διάρκειά τους έπαυαν οι εχθροπραξίες μεταξύ των εμπολέμων.

-Αξία:

σωματικά οφέλη: τόνωση ευεξίας, διατήρηση καλής υγείας

πνευματικά οφέλη: καλλιεργούνται και αξιοποιούνται πολλές πνευματικές λειτουργίες και ιδιότητες (αντίληψη, ετοιμότητα, προσοχή, φαντασία) / η προσπάθεια να ξεπεραστούν οι ατομικές αδυναμίες οδηγούν στην αυτογνωσία

ψυχικά οφέλη: δυναμώνει πολλές αρετές του χαρακτήρα (βούληση, αυτοκυριαρχία, επιμονή, αγωνιστικότητα) / αποφορτίζει από την ένταση / περιστέλλει τον ατομικισμό

– καλλιεργεί το ομαδικό πνεύμα (κοινωνικοποίηση) / ενισχύει την ηθική συμπεριφορά (αθλητική δεοντολογία, σεβασμός αντιπάλου, αθλητικό ιδεώδες)

συντελεί στη φιλική προσέγγιση των λαών: «ευγενής άμιλλα» / αίρει τις προκαταλήψεις και τις φυλετικές διακρίσεις

- Γενικά συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης προσωπικότητας.

Αρνητικά φαινόμενα του σύγχρονου αθλητισμού

1. εμπορευματοποίηση (Μ.Μ.Ε., προβολή και διαφήμιση των αθλητών ή των αθλημάτων)

2. χρήση αναβολικών ουσιών (αλλοιώνεται το πνεύμα του «ευ αγωνίζεσθε», δημιουργείται ένα πεδίο κέρδους και εκμετάλλευσης του αθλητή)

3. επαγγελματική ενασχόληση με τον αθλητισμό (ποδόσφαιρο, μπάσκετ ή αλλού): είναι δυνατό να οδηγήσει σε φαινόμενα αντίθετα με το αθλητικό ιδεώδες

4. κίνδυνος μαζικοποίησης, φανατισμού

5. τα αθλητικά γεγονότα χρησιμοποιούνται πολλές φορές για να αποπροσανατολίσουν την κοινή γνώμη και να απομακρύνουν τους πολίτες από άλλα, πιο ουσιαστικά προβλήματα.

Φυσική δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας ευρύς όρος στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι μορφές κίνηση του ανθρώπινου σώματος, κάθε σωματική άσκηση και σπορ που ενεργοποιούν τους μύες του σώματος και απαιτούν αυξημένη κατανάλωση ενέργειας.

Ψυχική υγεία

Η ψυχική υγεία, είναι μια κατάσταση πνευματικής ευεξίας στην οποία τα άτομα αισθάνονται βασικά ικανοποιημένα από τον εαυτό τους , τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους .

Ποιότητα ζωής

Ως ποιότητα ζωής ορίζεται ,σε ευρύτερη έννοια, η υγεία και ευημερία καθώς και η ψυχοσωματική και κοινωνική ευεξία του ανθρώπου, δηλαδή ότι έχει να κάνει με το φυσικό/σωματικό, το ψυχικό και κοινωνικό τομέα όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (1995)(όπ. αναφ .Θεωδοράκου,Κ.,2010.:340) Σύμφωνα με την παγκόσμια οργάνωση υγείας η ευρύτερη έννοια της υγείας δηλώνει την πλήρη φυσική, ψυχική και κοινωνική ευεξία και όχι μόνο την έλλειψη νόσου ή αναπηρίας. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, εργασίας και κοινωνικής δράσης δημιουργεί νέα δεδομένα για τον σημερινό άνθρωπο. Έτσι, ποιότητα ζωής, ευ ζην, θετική στάση, είναι έννοιες που σήμερα αποκτούν νέες διαστάσεις. Πλέον έχει εισαχθεί η έννοια της health-related quality of life (HRQL), δηλαδή η με την υγεία συνυφασμένη ποιότητα ζωής. Τα τελευταία είκοσι χρόνια, επιστήμονες από διαφορετικά επιστημονικά πεδία προσεγγίζουν την έκβαση της υγείας με κοινό παρανομαστή

τον όρο: «ποιότητα ζωής». (Dr Παναγιωτάκη-Δαυΐδ Καλλιόπη, Αναπλ. Δ/ντρια Αναισθ. Τμήματος Βενιζελείου Νοσοκομείου, BeStrong.org.gr - 12.04.12)

Ευεξία

Κατά τον Πλάτωνα <<Η τέλεια ευεξία του σώματος κατέχει τις παρακάτω αρετές: υγεία, ευαισθησία, ισχύ και κάλος (η συμμετρία του σώματος προς τα ίδια του τα μέρη και προς την ψυχή)>>(όπ.αναφ.Θεοδωράκου,Κ.2010:339).

.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

ΟΜΑΔΑ Α

ΠΡΩΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

Πως αθλητισμός βοηθάει την ψυχολογία την προσωπικότητα και την καθημερινότητα του εφήβου

Ο αθλητισμός από τα Αρχαία χρόνια παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην ζωή του ανθρώπου και ιδιαίτερα των νέων και των εφήβων. Οι Αρχαίοι Αθηναίοι έλεγαν «Νους υγιής εν σώματι υγιή». Η γυμναστική ήταν το κύριο μάθημα μαζί με την ανάγνωση και την γραφή. Επιπλέον αποτελεί δομικό στοιχείο του ανθρώπινου πολιτισμού , συνδυάζοντας στοιχεία όπως κοινωνικότητα , εθελοντισμός και η ψυχαγωγία. Ο αθλητισμός αποτελεί ένα πολύτιμο αγαθό που βελτιώνει την υγειά , δημιουργεί πνευματική και ψυχική ανάταση και προάγει την ποιότητα ζωής του ατόμου.

Από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ο νέος υιοθετεί το πρότυπο της καθιστικής ζωής πράγμα που δεν συνάδει με την φύση κάθε νέου ανθρώπου με φρέσκο πνεύμα έτοιμο να δεχτεί παντός είδους επιρροές και επιδράσεις από περιβάλλον του. Σαν επακόλουθο έρχεται η υποβάθμιση της φυσικής κατάστασης και της υγείας του νέου καθώς η παχυσαρκία και τα προβλήματα της εξωτερικής εμφάνισης εμφανίζονται όλο και πιο έντονα στην προεφηβική ηλικία και την εφηβεία. Ο νέος με μειωμένο το αίσθημα της αυτοπεποίθησης ψάχνει επιβεβαίωση και διαφεύγει σε τρόπους διασκέδασης που επιτάσσει το σύγχρονο καταναλωτικό πρότυπο ως μόδα. Όλα τα παραπάνω καθιστούν την καθημερινότητα ενός εφήβου λίγο μαύρη έως πολύ μίζερη.

Ένας αθλητής όμως παραμένει αθλητής και εκτός του αγωνιστικού χώρου αφού τον καθιστά καλύτερο άνθρωπο με σφαιρική μόρφωση και παιδεία. Καλύτερο μαθητή, φίλαθλο, έναν άνθρωπο που σέβεται τους γύρω του και πάνω από όλα τον εαυτό του. Η συμμετοχή στα αθλήματα δίνει την ευκαιρία στους εφήβους να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση και να συνηθίσουν έναν τρόπο ζωής και άσκησης που ιδανικά θα συνεχίσουν στην ενήλικη ζωή τους. Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο τη σωματική ανάπτυξη και υγεία αλλά και στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο. Με την συμμετοχή στα αθλήματα το παιδί γίνεται μέλος μιας ομάδας και μαθαίνει να επικοινωνεί ισότιμα και με κανόνες, να συμμετέχει σε μια κοινή προσπάθεια προς ένα κοινό στόχο. Είναι μια ευκαιρία να κάνει νέους φίλους και να μάθει να συνεργάζεται μαζί τους, εξίσου σημαντικό είναι το γεγονός ότι μέσα από τον αθλητισμό το παιδί αντιλαμβάνεται και αποδέχεται την διαφορετικότητα και καλλιεργεί την ιδέα του αλληλοσεβασμού και της ανεκτικότητας.

Με την σωματική άσκηση εξασφαλίζει κάποιας καλή υγεία και μεγάλη φυσική αντοχή. Αισθάνεται καλύτερα γιατί εξασφαλίζει μια όμορφη εμφάνιση που τον γεμίζει αυτοπεποίθηση. Εκτός όμως από τα αμέτρητα θετικά στοιχεία του αθλητισμού υπάρχει δυστυχώς και ένα πολύ μεγάλο πρόβλημα το αρνητικό αυτό στοιχείο είναι η εμπορευματοποίηση που σήμερα τη συναντούμε συχνά στα γήπεδα ή στους διάφορους αγώνες .Με βάση την εμπορευματοποίηση έρχεται και η βία και ο φανατισμός στα γήπεδα .Οι έφηβοι βλέποντας από την τηλεόραση διάφορα αθλητικά γεγονότα στα οποία οι αθλητές

δίνουν το κακό παράδειγμα ,υιοθετούν αυτές τις συμπεριφορές διότι από τη μια δεν είναι σε θέση να αξιολογήσουν τέτοιες καταστάσεις και από την άλλη θεωρούν τους αθλητές ως τα ιδανικά πρότυπα .Αρκετές φορές πάντως η λάθος επιλογή ,οι πιεστικοί γονείς ,οι φιλόδοξοι προπονητές μπορεί να μετατρέψουν τη χαρά του μικρού αθλητή σε απογοήτευση.

Επίσης επιδρά θετικά στην προσωπικότητα του παιδιού, αφού του διδάσκει την αυτοπειθαρχία, την ομαδικότητα, τον θεμιτό ανταγωνισμό και αλτρουισμό, του ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και της συνεργασίας. Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίσει το προσωπικό του λάθος, να δημιουργήσει θετική εικόνα εαυτού. Ενα άλλο σημαντικό όφελος που προσφέρει ή άθληση στη ζωή του παιδιού είναι ότι του δίνεται η ευκαιρία να εκτονώσει την ενεργητικότητά του από το επιβαρημένο σχολικό πρόγραμμα. Αυτές ελάχιστες ώρες οι εβδομαδιαίως αποτελούν στιγμές χαλάρωσης, χαράς και διασκέδασης για το παιδί. Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός εμπνέει στα παιδιά και στους εφήβους υγιή πρότυπα συμπεριφοράς. Πρότυπα που αγαπούν και σέβονται την προσωπικότητά τους και το σώμα τους χωρίς υπερβολές. Αυτού του είδους τα πρότυπα απομακρύνουν τα παιδιά από τις διάφορες καταχρήσεις που μαστίζουν την κοινωνία μας, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και καπνού καθώς και άλλων ουσιών, καθώς και από την υπερβολική και άσκοπη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του Internet.

Ο αθλητισμός όταν χάσει την πρωταρχική του αξία, της χαράς και της ευεξίας, και μετατραπεί σε κυνήγι δόξας, πρωταθλητισμού, κοινωνικής καταξίωσης και οικονομικού κέρδους οδηγεί σε σωματική και ψυχική καταπόνηση του οργανισμού. Όταν συμβεί αυτό, το παιδί ή ο έφηβος αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης, και απόδοσης, το οποίο συνοδεύεται και από φόβο αποτυχίας. Αυτό το χρόνιο άγχος έχει επιπτώσεις στη σωματική και στην ψυχική υγεία του παιδιού. Οι έφηβοι συχνά, για να μπορέσουν να αυξήσουν τις σωματικές του επιδόσεις και να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των προπονητών ή των γονιών, μπορεί να χρησιμοποιήσουν κάποιες απαγορευμένες ουσίες προκειμένου να επιτύχουν τον προσδοκώμενο στόχο. Οι υψηλές προσδοκίες που έχουν οι γονείς ή οι προπονητές από το παιδί έχουν αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του.

Το παιδί ενηλικιώνεται γρήγορα, αφού δεν χαίρεται μικρές και σημαντικές στιγμές της παιδικής και εφηβικής του ηλικίας, συχνά μειώνει τις κοινωνικές του συναναστροφές, αφού ο ελεύθερος χρόνος του καταναλώνεται στις προπονήσεις, με αποτέλεσμα να μετατρέπεται σ' ένα μοναχικό παιδί, και αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης, το οποίο θα επηρεάσει και την ενήλικη ζωή του. Εν κατακλείδι, ο ρόλος του αθλητισμού στη ζωή του παιδιού και του εφήβου είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Προκείμενου να μη χάσει την αξία του, οι γονείς και οι προπονητές θα χρειαστεί να περιορίσουν τις προσωπικές φιλοδοξίες τους και να επιτρέψουν στο παιδί να ξεδιπλώσει τα δικά του μοναδικά χαρίσματα. Συμβουλές για τους γονείς Να επιτρέψουν στο παιδί τους να επιλέξει το ίδιο το άθλημα που επιθυμεί, ανάλογα με τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά του. Να μην πιέζουν το παιδί να αποδώσει περισσότερο απ' ό,τι το ίδιο μπορεί. Να στηρίξουν το παιδί τους σε πιθανές αποτυχίες και να το επιβραβεύουν στις επιτυχίες του, χωρίς υπερβολές.

Σε αυτή την ηλικία, η οποία θεωρείται από τις πιο σημαντικές για τη μελλοντική ζωή των νέων καθώς ολοκληρώνονται σωματικά και ψυχικά, η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία των εφήβων, ιδιαίτερα των υπέρβαρων, όπως διαπίστωσε μια καναδική μελέτη. Ακόμη και η χαμηλής έντασης άσκηση βοήθησε στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στη βελτίωση και αποδοχή της εικόνας του σώματός τους και την κοινωνικοποίηση τους.

Οι ερευνητές επέλεξαν τυχαία 30 εφήβους, ηλικίας από 12 έως 17 ετών, οι οποίοι ακολούθησαν ένα πρόγραμμα άσκησης που συμπεριλάμβανε είτε ποδηλασία σε σταθερή ένταση με μουσική της επιλογής τους ή κάποιο διαδραστικό βίντεο παιχνίδι που είχαν διαλέξει για μία ώρα. Ολοκλήρωσαν τις δραστηριότητες σε ένα φωτεινό χώρο και σε μέτριο επίπεδο έντασης. Οι συνεδρίες επαναλήφθηκαν δύο φορές την εβδομάδα για 10 εβδομάδες.

Μετά τις προπονήσεις τους, οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το πόσο ικανοί αισθάνθηκαν από ακαδημαϊκή, κοινωνική και αθλητική άποψη. Επίσης, αναφέρθηκαν στην εικόνα του σώματος τους και στην αυτοεκτίμησή τους.

Η μελέτη αποκάλυψε ότι παρόλο που οι δύο ομάδες των εφήβων είχαν ελάχιστα οφέλη στην φυσική και σωματική τους κατάσταση κατά τη διάρκεια των 10 εβδομάδων, αισθάνθηκαν ότι ήταν περισσότερο ικανοί τόσο σε κοινωνικό επίπεδο όσο και στο σχολείο. Επίσης, αισθάνθηκαν καλύτερα για την εμφάνιση και το βάρος τους. Οι ερευνητές πρότειναν ότι αυτή η ψυχική τόνωση της υγείας θα μπορούσε να βοηθήσει υπέρβαρους εφήβους να ξεπεράσουν τα πειράγματα, τις διακρίσεις και τις

προκαταλήψεις που σχετίζονται με το βάρος.

Οι ερευνητές σημείωσαν ότι τα ψυχολογικά οφέλη που παρατηρήθηκαν στους εφήβους της μελέτης προκύπτουν από τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και όχι από αλλαγές στο σωματικό τους βάρος. Η βελτίωση της σωματικής δραστηριότητας και της φυσικής κατάστασης, ακόμη και σε έναν ελάχιστο βαθμό, μπορεί να καλυτερέψει την ψυχική υγεία των υπέρβαρων εφήβων.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

- Δημιουργεί δυνατά και υγιή κόκαλα, αρθρώσεις και μυς.
- Επιτρέπει στα παιδιά να κοιμούνται καλύτερα τη νύχτα.
- Τα παιδιά μαθαίνουν και συμμετέχουν πιο ενεργά στο σχολείο.
- Αυξάνει την αυτοεκτιμηση.
- Βοηθάει στον έλεγχο του βάρους μειώνοντας το λίπος και χτίζοντας δυνατούς μυς.
- Καθυστερεί την ανάπτυξη των παραδοσιακά ενήλικων ασθενειών, όπως η υψηλή πίεση αίματος και ο διαβήτης τύπου ΙΙ, στα παιδιά.
- Βοηθάει στην αποτροπή ή στον έλεγχο των επικίνδυνων συμπεριφορών ειδικά στους έφηβους.
- Ευκαιρία ηγεσίας. Μερικές φορές το παιδί μας γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των παικτών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες . Η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια,

να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει παιχνίδια και εξόδους και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου.

- Ταυτότητα και ισορροπίες. Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες (‘Είμαι αθλητής) έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας .

- Διαχείριση χρόνου. Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους.

- Προγραμματίζουν. Μαθαίνουν τη σημασία του «θυσιάζω τώρα» για να αποκομίσω αύριο. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

ΟΜΑΔΑ Α

Ποια τα θετικά οφέλη της προσωπικότητας του έφηβου

Η άθληση είναι προϋπόθεση για την ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ανθρώπου. Άλλωστε στοιχείο της προσωπικότητας είναι και το σώμα. Άρα στο βαθμό που βελτιώνεται, αναπτύσσεται και η προσωπικότητα. Η αθλητική δραστηριότητα τονώνει και ξεκουράζει μετά από επίπονη νοητική αλλά και σωματική εργασία. Δημιουργούνται έτσι προϋποθέσεις για τη νόηση ώστε να γίνει πιο αποδοτική. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συμβολή των ομαδικών αθλημάτων σε αυτό. Το ομαδικό άθλημα, όπως και κάθε άθλημα εντάσσει τις εντεινόμενες σωματικές προσπάθειες σε έναν συγκεκριμένο στόχο, αλλά απαιτεί πιο σύνθετες και συλλογικές νοητικές διεργασίες, όπως η επεξεργασία σχεδίου, η στρατηγική και η ομαδικότητα. Το άτομο μαθαίνει να εντάσσεται σε μια ομάδα και να συντονίζεται μαζί της για τον κοινό σκοπό. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας, κυρίως των νέων. Επίσης, μέσα απ’ αυτό, ο νέος ψυχαγωγείται κιόλας μιας και στην εξέλιξη ομαδικών αγώνων οι αθλούμενοι βιώνουν μέσα στα πλαίσια της ευγενούς άμιλλας. . Με τη σωματική άσκηση εξασφαλίζει κάποιος μια καλή υγεία και μεγαλύτερη φυσική αντοχή. Πέρα όμως από την ψυχαγωγία, μπορεί να συνδυάσει την καλή κατάσταση με το μυαλό, όπως επίσης μαθαίνει να συνεργάζεται και να σέβεται τον αντίπαλο. Αναπτύσσονται διάφορες αξίες όπως η πειθαρχεία, ο αυτοέλεγχος, η κάμψη του εγωισμού και η αυτοσυγκέντρωση. Ακόμη ο άνθρωπος με τον αθλητισμό μπορεί να επικοινωνεί και με τους συνανθρώπους του. Η άσκηση είναι μια ψυχοσωματική διαδικασία. Ανεξάρτητα από το είδος της μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το στρες ,απαλλάσσοντας το σώμα με φυσικό τρόπο από συσσωρευμένη ένταση.

ΤΡΙΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

ΟΜΑΔΑ Α

Οι θετικές – αρνητικές επιδράσεις της φυσικής άσκησης –δραστηριότητας αθλητισμού στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου.

Αθλητισμός και κοινωνία

Καθοριστικότατης σημασίας είναι ο κοινωνικός ρόλος του αθλητισμού και η συμβολή του στη συνειδητοποίηση των καταπιεζομένων λαϊκών στρωμάτων και της νεολαίας. Καταρχάς κυρίαρχη θέση σε αυτόν κατέχει ο «αγώνας». Ο αθλούμενος ξεπερνά τον εαυτό του και σπάει τα φυσικά δεσμά του σώματος του με αγώνα, διεκδικεί καλύτερο σώμα, μεγαλύτερη αντοχή, περισσότερη υγεία και άρα καλύτερη ζωή. Μπορούν να παραδειγματίσουν και να παρακινήσουν όλους μας να αγωνιστούμε και για τις υλικές προϋποθέσεις της ζωής, για το μέλλον που μας αξίζει. Για το δικαίωμα στον αθλητισμό, στη μόρφωση, στην υγεία, τον πολιτισμό. Επίσης, ο αθλητισμός ως μέσο υλοποίησης βασικών δικαιωμάτων του ανθρώπου(δικαίωμα στην ανάπαυση, στην αναψυχή, στην προστασία της υγείας)συμβάλλει ενεργητικά στη διεκδίκηση καλύτερης ποιότητας ζωής, περισσότερου ελευθέρου χρόνου και δυνατότητας καλύτερης αξιοποίησης του. Ο αθλητισμός, λοιπόν, προωθεί τη διεκδίκηση τέτοιων αιτημάτων και συσπειρώνει πολλούς γύρω από αυτά. Ο αθλητισμός είναι κοινωνικό αγαθό. Όχι, όμως ,μόνο για τα σπουδαία κοινωνικά μηνύματα που κουβαλά. Ο αθλητισμός βοηθά κάθε άνθρωπο να χτίσει γερό και υγιές σώμα. Αυτή είναι αναγκαία βάση για την ανάπτυξη της προσωπικότητας του και, παράλληλα, της συλλογικής του δράσης. Ο άνθρωπος είναι αλληλένδετος με την κοινωνία στην οποία ζει, και η οποία συνεισφορά του αθλητισμού στον καθένα έχει, υπό προϋποθέσεις, αντίκρισμα στην ίδια την κοινωνία.

Αθλητισμός και ψυχαγωγία

Η ψυχαγωγία είναι σημαντική πτυχή του αθλητισμού. Η τόνωση και η αναζωογόνηση, η εγρήγορση, η επιστράτευση διανοητικών λειτουργιών και η πρόκληση έντονων συναισθημάτων, όλα αυτά συνεισφέρουν με τον τρόπο τους στο ανέβασμα της προσωπικότητας και του ψυχικού κόσμου σε όλο και υψηλότερα επίπεδα. Κάποιοι βλέπουν τον αθλητισμό σαν μια δημιουργική διέξοδο για τον ελεύθερο χρόνο τους, που βελτιώνει το βιοτικό τους επίπεδο

Φυσική αγωγή και επιστήμη

Τεράστια συνεισφορά στον αθλητισμό έχει η επιστήμη της φυσικής αγωγής. Αυτή συμβάλλει στην εξέλιξη ειδικών τεχνικών μέσων και ειδικευμένων ασκήσεων και επιμελείται της εφαρμογής τους, πράγμα το οποίο συνεπικουρεί από κάθε πλευρά την άθληση και την εξειδικεύει σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος που έχουν ανάγκη. Η φυσική αγωγή διδάσκει ολοκληρωμένα όλα τα αθλήματα, καθιστά την άθληση σε αυτά ασφαλή και τη συνδυάζει με την καλύτερη δυνατή τεχνική. Βέβαια, πρωταρχικός της ρόλος είναι η

διαπαιδαγώγηση των νέων στην υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, αγωνιστικής στάσης ζωής, στη διάκριση του σωστού και του δίκαιου.

ΕΤΑΡΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

ΟΜΑΔΑ Α

Τα οφέλη Αθλητισμός στην ψυχική- σωματική υγεία.

Από αρχαιοτάτων χρόνων, έχει υποστηριχθεί ότι το σώμα και η ψυχή είναι αλληλένδετα και αχώριστα μεταξύ τους και στην πραγματικότητα, υπάρχει ένα κανάλι επικοινωνίας μεταξύ σώματος και ψυχής και μάλιστα ότι το σώμα υπεισέρχεται στη ψυχή και η ψυχή στο σώμα. Όλοι ακούμε συνέχεια ότι ο αθλητισμός κάνει καλό στην υγεία μας αλλά δεν ξέρουμε τι είναι αυτό που κάνει καλό όπως επίσης τι είναι αυτό που δεν κάνει καλό. Η συστηματική σωματική εξάσκηση βοηθά τον οργανισμό μας σε πολύ μεγάλο βαθμό και σε πολλά επίπεδα. Παρά το γεγονός ότι οι γιατροί και άλλοι επαγγελματίες της υγείας μας επαναλαμβάνουν συχνά το γεγονός αυτό, εμείς το αγνοούμε και συνεχίζουμε την καθημερινή ρουτίνα μας, με τον ασταμάτητο αγώνα μας εναντίον του χρόνου και το άγχος που μας συνοδεύουν σε κάθε μας κίνηση. Η ψυχική υγεία είναι μια θετική κατάσταση πνευματικής ευεξίας στην οποία τα άτομα αισθάνονται βασικά ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και στις σχέσεις τους με τους άλλους .

Ποιες είναι λοιπόν οι ευεργετικές δράσεις μιας συστηματικής σωματικής εξάσκησης;

- Η συστηματική σωματική εξάσκηση μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη, υψηλής πίεσης και καρδιακών παθήσεων
- Βοηθά στην μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης σ’ αυτούς που έχουν ήδη εκδηλώσει υπέρταση
- Βελτιώνει και υποβοηθά την ψυχολογική κατάσταση, καλυτερεύει την ψυχική διάθεση, μειώνει το άγχος, την ένταση και την κατάθλιψη
- Βοηθά στο να δημιουργήσουμε και να διατηρήσουμε υγιή οστά, μυς και αρθρώσεις
- Βοηθά στο να διατηρούμε ένα φυσιολογικό για το ύψος μας βάρος και μειώνει το λίπος του σώματος
- Στους ηλικιωμένους βοηθά στην ανακούφιση από το πρήξιμο των αρθρώσεων και βελτιώνει την κινητικότητα και την ευκαμψία

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αποτελεί ένα από τα βασικά αίτια θανάτου ,ασθενειών και κινητικών προβλημάτων με την πάροδο της ηλικίας . Σύμφωνα με έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας , ο καθιστικός τρόπος ζωής ευθύνεται για περισσότερους από δύο εκατομμύρια θανάτους ετησίως . Πολλοί επίσημοι φορείς έρχονται να πιστοποιήσουν το γεγονός, λέγοντας ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής διπλασιάζει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπαθειών, σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκίας, ενώ παράλληλα αυξάνει τον

κίνδυνο για την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου, υπέρτασης, οστεοπόρωσης και κατάθλιψης.

Είναι πολύ σημαντικό το είδος άσκησης που θα επιλέξουμε για να ξεκινήσουμε να ταιριάζει με τα γούστα μας αλλά και τα ταλέντα μας, καθώς σε αυτή την περίπτωση θα αποτελεί μιαπολύ ευχάριστη δραστηριότητα η οποία θα μας τονώσει σωματικά και ψυχικά. Επίσης, ξεχωριστής σημασίας είναι ο χώρος στον οποίο θα αποφασίσουμε να αθληθούμε καθώς και τα άτομα που θα μας συνοδεύουν, αφού έχει φανεί οτι η εξάσκηση σε εξωτερικούς χώρους ή σε ομαδικό επίπεδο είναι πολύ ευεργετικά για την ψυχολογία μας. Παρακάτω αναφέρονται μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων που φέρουν σε μεγάλο βαθμό τα επιθυμητά αποτελέσματα:

Αερόβια Άσκηση

Με τον όρο αερόβια άσκηση εννοούμε την άσκηση που περιλαμβάνει ή βελτιώνει την κατανάλωση οξυγόνου από το σώμα. Επιφέρει σημαντικές αλλαγές στο σώμα μας και αποτελεί μια από τις πιο συνηθισμένες προτάσεις των γιατρών για τη θεραπεία της κατάθλιψης και του χρόνιου στρες.

Πολεμικές τέχνες

Αποτελούν πλέον για τις μερικές από τις πιο δημοφιλείς μορφές άσκησεις και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές, αυξάνοντας τη διάθεση του ατόμου και κρατώντας το σε φόρμα. Μια άλλη σημαντική δράση τους είναι ότι προκαλούν μεγαλύτερη έκκριση ενδορφίνης, μιας ορμόνης που ελαττώνει το στρες και στην οποία αναφερόμαστε εκτεταμένα παρακάτω (παράγραφος για τη βιολογική εξήγηση των θετικών αποτελεσμάτων της άσκησης στην ψυχολογία του ατόμου). Τα είδη πολεμικών τεχνών είναι πολλά και ο καθένας μπορεί να επιλέξει αυτό που του ταιριάζει καλύτερα. Μερικά από αυτά είναι τα εξής: Jiu Jitsu (πολεμική τέχνη που βασίζεται σε λαβές), Muay Thai (σαν το kickboxing, μόνο που επιτρέπονται γονατιές και αγκωνιές), Kung Fu, Judo, Karate.

Σπριντ

Το γρήγορο τρέξιμο (σπρίντ) με εναλλαγές αποτελεί έναν ακόμα τρόπο για την ενίσχυση της κυκλοφορίας των ενδορφινών στο σώμα και επομένως την ελάττωση των επιπέδων του άγχους. Συνδυάζοντας έντονο τρέξιμο στον διάδρομο (10-15 χλμ.), με χαλαρό περπάτημα (5-6χλμ.), θα αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί, η ροή του αίματος στο σώμα και στους μύες και η μέγιστη λήψη οξυγόνου. Όλα τα παραπάνω θα προκαλούν στο άτομο σωματική και πνευματική ανάταση, ανακουφίζοντάς το παράλληλα το σώμα από διάφορες μορφές δυσφορίας. Είναι γνωστό ότι η αερόβια άσκηση βελτιώνει κατά πολύ την αντοχή μας, αυξάνει τα επίπεδα των ορμονών που σχετίζονται με την καλή ψυχολογική κατάσταση και βελτιώνει κατά πολύ την αντοχή της καρδιάς. Μεγάλη προσοχή πρέπει να δωθεί στην εκρηκτικότητα του σπριντ, μιας και αυτή είναι που παίζει τον μεγαλύτερο ρόλο στην απελευθέρωση των «αγχολυτικών» ορμονών.

Τρέξιμο μεγάλης διάρκειας

Εν αντιθέσει με το μικρής διάρκειας και μεγάλης έντασης σπρίντ που αναφέρουμε πιο πάνω, το τζόκινγκ χρησιμοποιείται από μια μεγάλη μερίδα κόσμου για να ελαττώσει το στρες και το άγχος. Όπως υποστηρίζουν όσοι ασχολούνται με το άθλημα, από ένα χρονικό σημείο και μετά όταν τρέχουν αποβάλλουν όλες τις κακές σκέψεις, το σώμα τους ελαφραίνει, οι πνεύμονές τους γεμίζουν οξυγόνο και βρίσκονται σε μία κατάσταση «σωματικής νιρβάνα». Η ενδορφίνες που εκκρίνονται στον οργανισμό πιθανότατα να κάνουν περισσότερη ώρα να «δράσουν», αλλά αυτό προκαλεί ένα μοναδικό συναίσθημα ψυχικής και σωματικής ευφορίας. Τα οφέλη μιας τέτοιας προπόνησης είναι τεράστια, τόσο για την σωματική όσο και για την ψυχική υγεία του αθλούμενου.

Γενικότερά

* Η άσκηση σε φυσικό περιβάλλον είναι πολύ πιο χαλαρωτική και αποδοτική απ’ότι σε κλειστούς χώρους. Τα φυσικά τοπία, ενεργοποιούν περισσότερους χαλαρωτικούς υποδοχείς στον εγκέφαλο.

* Έμφαση πρέπει να δωθεί στις διατάσεις, πριν και μετά την άσκηση. Διατείνοντας τους μύες, ενεργοποιούμε εκείνους τους υποδοχείς του νευρικού συστήματος που είναι υπεύθυνοι για την ελάττωση της παραγωγής των ορμονών του στρες. Επίσης οι διατάσεις, χαλαρώνουν τους σφιχτούς μύες και αυξάνουν την ροή του αίματος σε αυτούς, με αποτέλεσμα να νιώθουμε περισσότερη χαλάρωση.

Βιολογική Εξήγηση

Η φυσική άσκηση έχει δύο βασικές ιδιότητες που δικαιολογούν τα θετικά της αποτελέσματα:

Μειώνει τα επίπεδα των ορμονών που προκαλούν στρες (αδρεναλίνη και κορτιζόλη). Αυτές τις ορμόνες ο οργανισμός τις παράγει σε μεγάλο βαθμό όταν βρίσκεται κυριολεκτικά σε κατάσταση κινδύνου για να προστατευτεί. Τον βάζουν σε μια κατάσταση εγρήγορσης για να μπορέσει να αντιμετωπίσει τους κινδύνους. Στη σύγχρονη όμως εποχή όπου πολλοί ζουν γρήγορες και ταραχώδεις ζωές ο οργανισμός που αντιλαμβάνεται το άγχος και το στρες ως κίνδυνο για τον ίδιο κάνει έκκριση μεγάλης ποσότητας των ορμονών αυτών. Με την άσκηση καταφέρνουμε να τον «ξεγελάσουμε» και έτσι εκτονωνόμαστε.

Η ψυχολογία του ατόμου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σωματική του κατάσταση. Η φυσική άσκηση συμβάλει στην παραγωγή ουσιών που επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου. Επιπλέον η καλή λειτουργία του εγκεφάλου εξαρτάται άμεσα από την αιματική ροή η οποία επηρεάζεται από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, το σάκχαρο και γενικότερα την μειωμένη οξυγόνωση των εγκεφαλικών κυττάρων. Η καλή οξυγόνωση είναι επίσης πολύ

σημαντική για τον εγκέφαλο και μπορεί να επιτευχθεί με φυσικό τρόπο μέσω της άσκησης η οποία εξασφαλίζει την ανάπτυξη και διατήρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.

Με την άσκηση ο οργανισμός παράγει ενδορφίνες οι οποίες δρουν ως φυσικά αναλγητικά δηλαδή παυσίπονα και έχουν ευεργετικές ιδιότητες για την ψυχική μας υγεία. Η πρώτη επιστημονική διαπίστωση για το πόσο η κίνηση και ο αθλητισμός επηρεάζουν την ψυχή μας έγινε από νευροβιολόγους οι οποίοι ασχολούνται με την χημεία του εγκεφάλου. Διαπίστωσαν ότι η καλή διάθεση που προκαλεί η κίνηση έχει να κάνει με τις ενδορφίνες, ορμόνες που παράγει ο οργανισμός και οι οποίες προκαλούν ψυχική ευφορία. Μάλιστα οι ορμόνες αυτές ευθύνονται για την κατάσταση έκστασης στην οποία έρχονται πολλοί μαραθωνοδρόμοι όταν διανύσουν έναν αρκετά μεγάλο και δύσκολο αγώνα δρόμου. Εκτός όμως από τους νευροβιολόγους και ψυχολόγοι έκαναν μελέτες πάνω στο συγκεκριμένο θέμα και διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ασκούνταν κάποιες μέρες την εβδομάδα σε σύγκριση με τα άτομα που δεν ασκούνταν καθόλου είχαν πολύ καλύτερη ψυχική διάθεση. Δεν είναι τυχαίο ότι μέσα στα χρόνια αναπτύχθηκε ένα καινούργιο είδος ψυχοθεραπείας η χοροθεραπεία σύμφωνα με την οποία μέσα από τον χορό και την κίνηση το άτομο συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που βοηθάει στη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική του ολοκλήρωση.

Οι ενδορφίνες είναι μία από τις 3 κύριες ομάδες ενδογενών οπιοειδών που παράγονται στον εγκέφαλο, με αντιπροσωπευτικότερη τη β-ενδορφίνη, που έχει την ισχυρότερη αναλγητική δράση. Χαρακτηρίζονται παγκοσμίως σαν οι ορμόνες anti-stress και φυσικής αναλγησίας. Συνδεόμενες με ειδικούς νευροϋποδοχές μπλοκάρουν το μήνυμα του πόνου στο νευρικό σύστημα χωρίς όμως να μπορούν να δρουν απεριόριστα αφού ο οργανισμός παράγει και ένζυμα (ενδορφινάσες) που μπλοκάρουν τη δράση των ενδορφινών, λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι υποφέρουν όλο και περισσότερο από πόνους καθώς γερνάνε. Οι ενδορφίνες όταν παράγονται σε μεγάλες ποσότητες και διαρκώς, καθιστούν πολλά όργανα του ανθρώπου υγιέστερα και γι’ αυτό χαρακτηρίζονται ως το πολυτιμότερο δώρο του θεού στον άνθρωπο. Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα σε καταστάσεις stress και βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Επίσης, έχουν αντιγηραντική δράση και βελτιώνουν την μνήμη, διατηρώντας τα εγκεφαλικά κύτταρα νέα και υγιή και συνεισφέροντας έτσι στη διατήρηση αρμονικών σχέσεων μεταξύ συναδέλφων και στην δημιουργική και με μεγαλύτερη διάρκεια σκέψη.

Οι κύριες δράσεις όμως των ενδορφινών είναι η μείωση του stress και η αναλγησία. Αρκεί ν’ αναφερθεί ότι οι ενδορφίνες έχουν 20-50 φορές ισχυρότερη αναλγητική δράση από τη μορφίνη. Δυστυχώς, όμως, οι ενδορφίνες δεν ήταν δυνατόν να χρησιμοποιηθούν αυτούσιες για αναλγησία, είτε γιατί μερικές φορές είναι πολύ επικίνδυνο. Συστήνεται σε άτομα με έντονα στρεσσογόνο ζωή και βαριές υπευθυνότητες, σε κατάθλιψη, σε εμμηνόπαυση και γήρανση, σε έντονη πνευματική άσκηση, σε δυσμηνόρροια και σε έντονους αρθριτικούς πόνους. Δεν προκαλεί εξάρτηση και δρα 3-4 εβδομάδες και μετά τη διακοπή του. Συνοπτικά, μπορούμε να πούμε ότι οι ενδορφίνες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού μας και τη ψυχολογική μας κατάσταση. Ακόμη, όμως, έχουμε πολύ δρόμο μέχρι να γνωρίζουμε απόλυτα οτιδήποτε αφορά τις ενδορφίνες γιατί σίγουρα υπάρχουν ακόμα άγνωστες πλευρές γι’ αυτές.

Μειώνοντας, όμως, τον πόνο, το stress και όλα όσα προαναφέραμε συνεισφέρουν άμεσα στην ευφορία του οργανισμού, κάνοντας μας ευτυχισμένους. Η επιστήμη προχωράει γρήγορα

η ανάλυση της εγκεφαλικής λειτουργίας είναι γεγονός και σίγουρα γι' αυτήν υπάρχουν διαδικασίες που οδηγούν στην ευτυχία, τη χαρά και την καλή διάθεση. Επίσης, σίγουρο είναι ότι οι ενδορφίνες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι αυτών των διαδικασιών. Η ευτυχία, λοιπόν, είναι πολύ κοντά μας. Μεταδίδεται με κάποιον μηχανισμό πιθανόν; Είναι κληρονομική; Είναι στο DNA; Είναι μόνο θέμα περιβάλλοντος; Είναι όλα αυτά και πολλά ακόμα που θα γνωρίσουμε στο μέλλον. Οι ενδορφίνες όμως συντελούν άμεσα στην ευτυχία μας αρκεί να καταλαβαίνουμε έγκαιρα πότε είμαστε ευτυχισμένοι και όχι να ψάχνουμε συνέχεια αν είμαστε πιο ευτυχισμένοι από τον διπλανό μας.

Είναι γνωστό σε πολλούς ανθρώπους πόσο καλό κάνει ο αθλητισμός και γενικά η κίνηση στη σωματική μας κατάσταση. Μας βοηθάει στο να διατηρήσουμε ένα καλό σωματικό βάρος, μειώνει τη χοληστερίνη, διατηρεί τα οστά και τις αρθρώσεις σε καλή κατάσταση, δυναμώνει τους μύες μας και την καρδιά, οξυγονώνει τον εγκέφαλο και έχει πολλά ακόμη οφέλη. Εκτός όμως από τα οφέλη που προσφέρει η κίνηση στο σώμα μας, βοηθάει και την ψυχή μας με πολλούς τρόπους όπως έχουν διαπιστώσει και διάφοροι επιστήμονες. Μάλιστα φαίνεται ότι ψυχή και σώμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα καθώς η σωματική κατάσταση επηρεάζει την ψυχική όπως και το αντίστροφο. Έτσι ένας άνθρωπος που είναι άρρωστος σωματικά συνήθως αισθάνεται πολύ πιο άσχημα ψυχολογικά από έναν που δεν είναι άρρωστος και από την άλλη οι ψυχολογικές παθήσεις φαίνεται ότι μπορούν να επιβαρύνουν τη σωματική μας υγεία.

Επίσης με τη φυσική δραστηριότητα παράγονται και άλλες ορμόνες που όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη που ανεβάζουν τη διάθεση, την αισιοδοξία και την ψυχική αντοχή. Η σεροτονίνη είναι η ορμόνη που ελέγχει τη διάθεση. Όταν τα επίπεδα της σεροτονίνης είναι υψηλά η διάθεση σου είναι καλή. Όταν δεν κυλά αρκετή σεροτονίνη μέσα στον εγκέφαλο νοιώθεις κατάθλιψη. Έχει βρεθεί πειραματικά ότι η άσκηση αυξάνει τη παραγωγή της συγκεκριμένης ουσίας σημαντικά. Τα οφέλη είναι πολύ μεγαλύτερα από οποιαδήποτε φαρμακευτική, αντικαταθλιπτική αγωγή ή οποιοδήποτε άλλο συμπλήρωμα διατροφής. Και επειδή τα αποτελέσματα της άσκησης μπορούν να διαρκέσουν για ημέρες, η άσκηση μπορεί να είναι ένας απόλυτα φυσικός και ασφαλής τρόπος για να βελτιώσει κανείς τη διάθεση του ή να ανακουφιστεί από την κατάθλιψη αν τα πράγματα είναι πιο σοβαρά. Θα πρέπει επίσης να αναφέρουμε ότι η παράγωγη της ορμόνης γίνεται στο πεπτικό σύστημα και οι κακές διατροφικές συνήθειες, επίσης, επηρεάζουν σοβαρά τη παραγόμενη ποσότητα.

ΠΡΩΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

ΟΜΑΔΑ Β

Κατάθλιψη και ψυχική υγεία

Κατάθλιψη ονομάζεται μια ψυχολογική κατάσταση, που χαρακτηρίζεται από έλλειψη ευχαρίστησης, αϋπνίες, μειωμένη όρεξη, αισθήματα ενοχής και έλλειψη ενέργειας. Δυστυχώς, πολλές φορές αυτά τα συμπτώματα οδηγούν σε ακραίες καταστάσεις, όπως η αυτοκτονία. Η κατάθλιψη επηρεάζει, σήμερα, περίπου 340 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, ενώ στην Ελλάδα περίπου 550.000 Έλληνες εμφανίζουν σχετικά συμπτώματα.

Τα μέχρι τώρα στοιχεία έχουν δείξει ότι περίπου το 9% των παιδιών παγκοσμίως έχουν νιώσει τουλάχιστον μια φορά το συναίσθημα της κατάθλιψης, και το 10% των εφήβων

πάσχουν από σοβαρά συμπτώματα αυτής. Γενικά, η κατάθλιψη αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή, αλλά τα αποτελέσματα έχουν δείξει ότι μάλλον δεν είναι αρκετή. Έτσι, λοιπόν, οι επιστήμονες ψάχνουν να βρουν εναλλακτικές μεθόδους για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Η άσκηση βοηθάει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζουν Έλληνες επιστήμονες από το Ινστιτούτο Σωματικής Απόδοσης και Αποκατάστασης του Κέντρου Έρευνας, Τεχνολογίας και Ανάπτυξης Θεσσαλίας και το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Ευρήματα μελετών δείχνουν ακόμα ότι άνθρωποι που έχουν αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας εμφανίζουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης από ανθρώπους που δεν είναι δραστήριοι, και αυτό ισχύει για όλες τις ηλικίες. Κάποιοι ερευνητές, μάλιστα, έχουν χρησιμοποιήσει την άσκηση ως μέσο θεραπείας σε ανθρώπους με βαριά κατάθλιψη και έχουν βρει ότι μειώνει τα συμπτώματά σε τέτοιο βαθμό, ώστε θα μπορούσε να πει κάποιος ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για τη θεραπεία της κατάθλιψης. Το εντυπωσιακό είναι ότι η άσκηση μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα κατάθλιψης και σε ανθρώπους που έχουν επιπρόσθετα και άλλα προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσο, παχυσαρκία, και οστεοπόρωση.

Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες έδειξαν ότι η άσκηση μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κατάθλιψης, ενώ ευεργετικά οφέλη έχει και η φυσική δραστηριότητα. Λέγοντας φυσική δραστηριότητα εννοούμε τις καθημερινές δουλειές του σπιτιού, μια εργασία που απαιτεί έντονη σωματική δραστηριότητα (π.χ. αγροτική), το βάδισμα, κλπ γι' αυτό ειναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσουμε το ποδήλατο για να πάμε στη δουλειά και τις σκάλες αντί του ασανσέρ.

Πολλές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις δείχνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση σχετίζεται με βελτίωση της κλινικής κατάθλιψης και του άγχους, των ήπιων έως μέτριων καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της αϋπνίας και ανοχής στο στρες. Τα άτομα που είναι σε φόρμα ή παραμένουν σωματικά δραστήρια είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν κλινική κατάθλιψη.

<u>Παραθέτουμε ορισμένες έρευνες που επιβεβαιώνουν τα συμπεράσματα μας:</u>

-Σε μια μελέτη οι ερευνητές εξέτασαν την επίδραση ενός τρίμηνου προγράμματος άσκησης σε άτομα πού έπασχαν από ήπια έως μέτρια κατάθλιψη. Στην έρευνα συμμετείχαν 80 περίπου άτομα, τα οποία διαιρέθηκαν σε πέντε ομάδες. Οι δύο ομάδες συμμετείχαν σε ένα εντατικό πρόγραμμα «υψηλής δόσης» άσκησης, η μία για 3 μέρες την εβδομάδα και η άλλη για 5 μέρες μέρες την εβδομάδα. Οι άλλες δύο ομάδες συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα «χαμηλής δόσης» άσκησης, 3 ή 5 φορές την εβδομάδα. Η πέμπτη ομάδα ήταν η ομάδα ελέγχου, όπου ασκούνταν μόνο σε μυϊκές διατάσεις για ευελιξία.

-Οι βαθμολογίες των καταθλιπτικών συμπτωμάτων έπεσαν και στις τρεις ομάδες, αλλά το εντατικό πρόγραμμα άσκησης οδήγησε στη μεγαλύτερη πτώση, 47% κατά μέσο όρο. Το

γεγονός αυτό την καθιστούσε εξίσου αποτελεσματική με τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα ή τη γνωσιακή –συμπεριφορική θεραπεία, καθιερωμένες θεραπείες για την κατάθλιψη. Γενικά βρέθηκε ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα θα μπορούσε να βοηθήσει.

-Σε μία μελέτη περισσότερων από 2.000 ηλικιωμένους έδειξε ότι η καθημερινή βάδιση αποτέλεσε παράγοντα βελτίωσης των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε χρονικό διάστημα 3 χρόνων. Η σύγκριση της αεροβικής άσκησης από μόνη της, της άσκησης με εκπαίδευση διαχείρισης άγχους και της θεραπείας με φάρμακα σε ασθενείς με καρδιακή νόσο έδειξε ότι, μετά από 16 εβδομάδες, οι ασθενείς και στις δύο ομάδες εκγύμνασης χαρακτηρίζονταν από χαμηλότερα ποσοστά κατάθλιψης.

-Η άσκηση όμως βελτιώνει και τον ύπνο, επειδή, εν μέρει, η κατάθλιψη και το άγχος αποτελούν κύρια αιτία της αϋπνίας. Για παράδειγμα, μία μελέτη έδειξε ότι 16 εβδομάδες μέτριας άσκησης βοήθησαν μία ομάδα μεσήλικων με αϋπνία να κοιμηθούν κατά μέσο όρο 15 λεπτά νωρίτερα και να ξυπνήσουν κατά μέσο όρο 45 λεπτά αργότερα.

-Σε μία πρόσφατη ανασκόπηση βρέθηκε ότι δεν είχε καμμία διαφορά ο χρόνος, η ένταση ή η διάρκεια της άσκησης του ατόμου. Αυτό που είχε σημασία ήταν μόνο η διάρκεια του προγράμματος να είναι τουλάχιστον 2 μήνες. Εξάλλου, στις περισσότερες μελέτες , η βελτίωση στην κάτάθλιψη και το άγχος δεν σχετιζόταν με βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, ενώ η αερόβια άσκηση και η άσκηση με βάρη συνήθως είναι εξίσου αποτελεσματικές.

-Η αθλητική δραστηριότητα συχνά συνδέεται και με την κατάθλιψη. Ωστόσο, παρόλο που αυξημένα επίπεδα αθλητικής δραστηριότητας έχουν συνδεθεί με τη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας, το αντίκτυπό τους στην κατάθλιψη δεν είναι ξεκάθαρο. Οι Strawbridge και συνεργάτες (2002) σε έρευνά τους βρήκαν ότι η αθλητική δραστηριότητα έχει προστατευτικές επενέργειες στην κατάθλιψη στον ενήλικο πληθυσμό που είχαν ως δείγμα. Αντίστοιχα, ο Salmon (2001) ότι οι περισσότερες έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η αεροβική άσκηση έχει αντικαταθλιπτικές και αγχολυτικές επενέργειες καθώς και ότι προστατεύει από τις επιβλαβείς επιπτώσεις του άγχους.

-Σε μια πρόσφατη προσπάθεια ανασκόπησης προηγούμενων ανασκοπήσεων η Daley (2008) αναφέρει ότι η άθληση ως θεραπεία της κατάθλιψης είναι σίγουρα πολύ πιο αποτελεσματική από την ανυπαρξία θεραπείας, τόσο αποτελεσματική όσο οι παραδοσιακές παρεμβάσεις σε μερικές περιπτώσεις, και ότι έχει ισάξια ποσοστά απαρέγκλιτης τήρησης όπως και τα φάρμακα.

-Τέλος, οι Baumeister και συνεργάτες (2003) στην ανασκόπησή τους αναφέρουν ότι η αυτοεκτίμηση έχει σημαντική σχέση με την ευτυχία, σε σημείο όπου μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερη ευτυχία, ενώ η χαμηλότερη αυτοεκτίμηση είναι πιο πιθανό να οδηγήσει στην κατάθλιψη υπό ορισμένες καταστάσεις.

Όσοι ασκούνται στον ελεύθερο χρόνο τους και κοινωνικοποιούνται μέσα από αυτή τη διαδικασία είναι σπανιότερο να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους απ΄όσους δεν αθλούνται, σύμφωνα με έρευνα στην οποία συμμετείχαν 40 χιλιάδες Νορβηγοί και

δημοσιεύθηκε στο βρετανικό περιοδικό ψυχιατρικής «British Journal of Psychiatry». Επίσης στη βρετανο-νορβηγική επιστημονική έρευνα, επισημαίνεται ότι το ευεργετικό αποτέλεσμα δεν ισχύει, αν η φυσική δραστηριότητα αποτελεί τμήμα της εργασιακής ρουτίνας του ανθρώπου.Οι άνθρωποι που δεν είναι σωματικά δραστήριοι κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, έχουν σχεδόν διπλάσια πιθανότητα να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης σε σχέση με όσους έχουν τέτοιες φυσικές δραστηριότητες.

ΠΡΩΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

ΟΜΑΔΑ Γ

Αθλητισμός

Ομαδικά και ατομικά αθλήματα

Αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι . Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός , ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα , ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιόταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξιφασκία.

Μεταξύ των πολλών αυτών ευεργετημάτων του αθλητισμού συγκαταλέγονται και τα εξής:

• Για τα σημερινά παιδιά που στον ελεύθερο χρόνο τους δεν μπορούν πλέον να παίξουν μπάλα ή κυνηγητό στη γειτονιά, αλλά μόνο να παίξουν στο computer και στο playstation, ο αθλητισμός είναι το καλύτερο αντίδοτο στην αρρώστια της εποχής, την παιδική παχυσαρκία.

• Ίσως πουθενά αλλού ένα παιδί δεν μαθαίνει καλύτερα το «Τα αγαθά κόποις κτώνται». Μπορεί να ξεγελάσει τον μπαμπά ή τη μαμά ή το δάσκαλο στο σχολείο, αλλά όχι την μεζούρα και το χρονόμετρο που δεν λένε ποτέ ψέματα. Η επιτυχία δεν μπορεί να είναι αποτέλεσμα γνωριμίας, «μαγκιάς», διορισμού ή κληρονομιάς (όπως συμβαίνει πολλές φορές στην κοινωνία μας), αλλά μόνο ιδρώτα.

• Το παιδί μαθαίνει ότι και η ήττα και η αποτυχία είναι μέσα στο παιχνίδι. Αυτό που δεν είναι στο παιχνίδι είναι η παραίτηση.

• Η διαχείριση του άγχους είναι ένα άλλο σημαντικό μάθημα. Πριν τους αγώνες ή κατά τη διάρκεια τους, το άγχος είναι πάντα παρόν και σιγά-σιγά το παιδί μαθαίνει να το διαχειρίζεται.

• Μέσω του αθλητισμού το παιδί μαθαίνει την αυτοπειθαρχία, που είναι προίκα για όλη του τη ζωή.

• Όταν πρέπει να χωρέσει αρκετά πράγματα στο χρόνο του ήδη από την μικρή ηλικία, το παιδί μαθαίνει να μην αφήνει το χρόνο του να πηγαίνει χαμένος. Κάθε ώρα τηλεόρασης που υποκαθιστά ο αθλητισμός, είναι χρυσάφι.

Άσκηση και ρύθμιση του στρες

Το έντονο στρες προσθέτει πίεση στην καθημερινή ζωή, αποσυντονίζει τις σκέψεις και μερικές φορές δημιουργεί καταστάσεις πανικού. Όταν το στρες συνεχίζει για μεγάλο διάστημα ή εμφανίζεται συχνά, μπορεί να συνδεθεί με αρνητικές επιδράσεις στην ποιότητα της ζωής και με προβλήματα στην υγεία των ατόμων. Υπολογίζεται ότι το 70 με 80% όλων των ασθενειών σχετίζονται με το στρες. Οι επιστημονικές έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα που γυμνάζονται , έχουν καλύτερη διάθεση και ενεργητικότητα για αρκετές ώρες ύστερα από την άσκηση. Αισθάνονται το σώμα τους ελκυστικό, νιώθουν σιγουριά για τις φυσικές τους ικανότητες, αισθάνονται δύναμη, αυτοπεποίθηση και αυξημένη αυτοεκτίμηση σε σχέση με τους μη ασκούμενους. Η άσκηση συμβάλει σε ένα νεανικό τρόπο ζωής που χαρακτηρίζεται από υψηλή ενεργητικότητα, σθεναρότητα και ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες. Η κατάλληλη άσκηση ελαττώνει την ένταση, το θυμό και την επιθετικότητα.

Τα άτομα που γυμνάζονται αισθάνονται φυσιολογικά και ψυχολογικά πιο ισχυρά και έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν στρεσογόνους παράγοντες. Η αυξημένη φυσική δύναμη και αντοχή τους καθιστά ικανούς να εκτελούν πολλές δραστηριότητες χωρίς να δυσφορούν ή να κουράζονται και να ρυθμίζουν καλύτερα τη μυϊκή ένταση, τον καρδιακό παλμό, το σφυγμό της ηρεμίας και την πίεση του αίματος, σε σχέση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή. Τα άτομα που έχουν καλή φυσική κατάσταση, αντιδρούν καλύτερα και έχουν γρηγορότερη αποκατάσταση της καρδιακής συχνότητας μετά από στρεσογόνα γεγονότα. Επιπλέον η άσκηση λειτουργεί ως μηχανισμός απόσπασης της προσοχής από δυσάρεστες σκέψεις της καθημερινής ζωής. Έτσι η ώρα της άσκησης, είναι η ώρα που το άτομο θα διακόψει τη ροή της σκέψης του, όταν αυτή στροβιλίζεται στα ατελείωτα, καθημερινά προβλήματα που δεν βρίσκουν εύκολα λύσεις.

- Τα ομαδικά αθλήματα προσφέρουν, σύμφωνα με άρθρο στην ηλεκτρονική εφημερίδα mama kid, εμπειρίες και ευκαιρίες πολύ διαφορετικές από τα ατομικά αθλήματα καθώς μέσα από αυτά ο άνθρωπος:

- Μαθαίνει να λειτουργεί ομαδικά, αφήνοντας στην άκρη τον εγωκεντρισμό του. Κατανοεί ότι δεν παίζει μόνο εκείνος, αλλά όλοι μαζί.

- Κατανοεί ότι όλοι λειτουργούν για το καλό της ομάδας και πως όλοι θα παίξουν και θα προσφέρει ο καθένας με τον τρόπο του και σύμφωνα με τα ταλέντα του.

- Μοιράζεται εμπειρίες, νίκες και ήττες και ζει μαζί με τους άλλους παρόμοια συναισθήματα.

- Διαπιστώνει ότι, όπως ο καθένας έχει το δικό του ρόλο στην ομάδα, που μπορεί να φέρει εις πέρας καλύτερα, έτσι και στη ζωή, ο καθένας αναλαμβάνει διαφορετικές αρμοδιότητες για το καλό του συνόλου.
- Μαθαίνει να σέβεται τη διαφορετικότητα του άλλου και βρίσκει στην ομάδα τον δικό του χώρο .

Αλλά και από τα ατομικά αθλήματα υπάρχουν πολλά οφέλη:

- Οι νεαροί αθλητές σε ατομικά αθλήματα μαθαίνουν να είναι αυτάρκεις και αυτοδύναμοι. Η επιτυχία τους εξαρτάται εξ ολοκλήρου από τις δικές τους προσπάθειες και οι ίδιοι έχουν την ευθύνη της επιτυχίας ή αποτυχίας τους .
- Τα ατομικά αθλήματα μπορούν να διδάξουν στους αθλητές πώς να είναι άνετοι στο προσκήνιο, όταν μάλιστα όλα τα μάτια είναι στραμμένα μόνο πάνω τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού .
- Τα ατομικά αθλήματα διδάσκουν στους αθλητές πώς να παρακινούν μόνοι τον εαυτό τους αφού δεν υπάρχει ομάδα που τους πιέζει να βελτιωθούν. Αυτού του είδους η εσωτερική παρακίνηση είναι πολλές φορές πολύ πιο ισχυρή από ό, τι εξωτερικά κίνητρα.
- Τα ατομικά αθλήματα επιτρέπουν στους αθλητές να ανταγωνίζονται με το δικό τους ρυθμό και σύμφωνα με τις δικές τους δεξιότητες.
- Τα ατομικά αθλήματα μαθαίνουν τον αθλητή να αγωνίζεται συνεχώς να υπερβεί τα δικά του όρια , ισχυροποιώντας έτσι την προσωπικότητα και θωρακίζοντας τις αντοχές και την υπευθυνότητά του.

Φυσικά, κάθε παιδί αθλούμενο είτε ομαδικά είτε ατομικά θα κερδίσει τα οφέλη του αθλητισμού, και της άσκησης, όπως υπομονή και επιμονή, πειθαρχία στην εξάσκηση κ.α. Θα δει ότι χρειάζεται προσπάθεια για να πετύχει κάτι, για να γίνει πιο γρήγορο και πιο δυνατό, αλλά στο τέλος η εξάσκηση φέρνει πάντοτε αποτελέσματα.

Θα κάνει νέους φίλους με παρόμοια ενδιαφέροντα, θα κοινωνικοποιηθεί, θα αποκτήσει άλλο ένα θετικό πρότυπο, τον προπονητή ή την προπονήτριά του και θα χτίσει την αυτοπεποίθησή του.

Ιδιαίτερα σε μια εποχή που η παχυσαρκία έχει διαστάσεις επιδημίας στον ανεπτυγμένο κόσμο, τα οφέλη για την υγεία του θα είναι ανεκτίμητα και θα αποκτήσει μια καλή συνήθεια για όλη τη ζωή του.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

ΟΜΑΔΑ Γ

Ο αθλητισμός μπορεί να πάρει δυο μορφές είτε ως ερασιτεχνικός είτε ως επαγγελματικός.

Στον ερασιτεχνικό αθλητισμό:

1. Οι ερασιτέχνες δεν αμείβονται
2. Οι αθλητές παίζουν σε άδεια γήπεδα
3. Η προπόνηση δεν είναι τόσο εξειδικευμένη άρα δεν έχουν τόσους περιορισμούς
4. Οι ερασιτέχνες προπονούνται συνήθως στον τόπο που διαμένουν, στην τοπική τους ομάδα ή σύλλογο
5. Δεν χρειάζεται να καταφύγουν σε απαγορευμένες πρακτικές για να ατυχούν το στόχο τους καθώς το κίνητρο τους είναι η διασκέδαση

Αντίθετα, στον επαγγελματικό αθλητισμό:

1. Οι επαγγελματίες αθλητές αμείβονται
2. Αγωνίζονται συνήθως μπροστά στο φίλαθλο κοινό
3. Η προπόνηση τους είναι πιο σκληρή και με μεγαλύτερη διάρκεια, συνεπώς οι απαγορεύσεις είναι μεγαλύτερες
4. Οι επαγγελματίες αθλητές μετακομίζουν στην έδρα της ομάδας τους
5. Οι επαγγελματίες προκειμένου να αυξήσουν τις επιδόσεις τους καταφεύγουν στην χρήση ουσιών (ντόπινγκ)

ΠΡΩΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

ΟΜΑΔΑ Δ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΙΑ

Ο αθλητισμός είναι ο χώρος της ευγενούς άμιλλας στον οποίο ο αθλητής γυμνάζει το σώμα, το μυαλό και καλλιεργεί τις δεξιότητές του σε διάφορα αθλήματα. Δε έχει σχέση με την τυφλή βία, το έγκλημα, και την άνομη συμπεριφορά και είναι δραστηριότητα ή οποία προσδιορίζεται με τους κανόνες που θέτει το κοινωνικό σύνολο.

Τόσο ο οργανωμένος επαγγελματικός αθλητισμός όσο και ο μαζικός αθλητισμός προσφέρει στους θεατές και αθλητές ποικίλα συναισθήματα, όπως χαρά, αγωνία, ενθουσιασμό. Όταν τηρούνται οι κανόνες που έχουν θεσπιστεί για τα αθλήματα και δεν μεταβάλλεται ο χώρος του αθλητισμού σε πεδίο εκτόνωσης των κοινωνικών συγκρούσεων και έκφρασης των κοινωνικών ανισοτήτων και των αδιεξόδων περιθωριοποιημένων ομάδων, τότε μιλάμε για υγιή αθλητισμό σε μια υγιή κοινωνία.

Μπορούμε να χωρίσουμε τα αθλήματα σε ατομικά, κυρίως του στίβου, όπως είναι οι αγώνες ταχύτητας διαφόρων αποστάσεων, η σφαιροβολία, το άλμα επί κοντό, το άλμα εις ύψος, ή σε ομαδικά αγωνίσματα όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση, το βόλεϊ.

Ο συναγωνισμός και ανταγωνισμός σε αξιοκρατικό περιβάλλον δίνει ώθηση και κίνητρο για να αυξήσει ο αθλητής της ικανότητές του και να απολαύσει ο θεατής καλύτερο θέαμα. Επιπλέον προβάλλεται η αξία του ανταγωνισμού η οποία προσδιορίζεται από τα όρια και τους κανόνες που ορίζει το κοινωνικό σύνολο σε μια ευνομούμενη και δημοκρατική κοινωνία.

Ο μαζικός αθλητισμός, ή καλύτερα η αθλητική δραστηριοποίηση του κοινωνικού συνόλου είναι σημαντικός θεσμός γιατί οι πολίτες μπορούν να γυμνάζονται, να ασκούνται και να γεύονται τη χαρά της άσκησης και του ομαδικού παιχνιδιού.

Σκοπός του μαζικού αθλητισμού είναι η συμμετοχή στον αγώνα ή το παιχνίδι και η ομαλή κοινωνικοποίηση μέσα από ομαδικά κυρίως αθλήματα. Ο πολίτης αθλούμενος μέσα από αυτή την διαδικασία νιώθει ενεργό μέλος του κοινωνικού συνόλου, εντάσσεται ομαλά στο κοινωνικό σύνολο και ικανοποιεί την ανάγκη του για συμμετοχικό παιχνίδι, επικοινωνία, και ανάπτυξη των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του.

Η χαρά στον μαζικό αθλητισμό δεν πηγάζει μόνο από τη νίκη αλλά από την συμμετοχή στον αγώνα, την εκτόνωση μέσα στο παιχνίδι, την ευγενή άμιλλα και την άσκηση σώματος και μυαλού. Απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη του μαζικού αθλητισμού είναι σωστός σχεδιασμός και προγραμματισμός, η υλική υποδομή και το κατάλληλο ανθρώπινο δυναμικό.

Είναι απαραίτητα τα γήπεδα ποδοσφαίρου και μπάσκετ σε κάθε περιοχή σε πόλεις και χωριά, τα γυμναστήρια και κολυμβητήρια με ειδικούς προπονητές και γυμναστές και χώροι άθλησης στα σχολεία. Από αυτούς τους χώρους του μαζικού αθλητισμού μπορούμε να βγάλουμε και τους αυριανούς πρωταθλητές του επαγγελματικού αθλητισμού.

Βία δεν παρατηρείται στον μαζικό αθλητισμό γιατί δεν υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί ούτε αντικρουόμενα οικονομικά συμφέροντα ή πολιτικά παιχνίδια και παρασκήνιο. Οι αθλητές, δεν είναι πρωταθλητές, αθλούνται για τη χαρά της συμμετοχής στο παιχνίδι, στον αγώνα και για να ασκηθούν.

Στον οργανωμένο επαγγελματικό αθλητισμό κυρίως στο ποδόσφαιρο στο οποίο υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί των ομάδων και λειτουργεί η ψυχολογία της μάζας στα γήπεδα, ο ανώνυμος φανατισμένος οπαδός που πολλές φορές είναι περιθωριοποιημένος και αποκλεισμένος κοινωνικά εκφράζει με τη βία την αντίδραση του στην απομόνωση.

Με τη συνεχή προπαγάνδα από τα μέσα ενημέρωσης, τα οποία συχνά ελέγχονται από τους αθλητικούς παράγοντες, οι οπαδοί μπορούν να γίνουν όργανα των συμφερόντων των

ανωνύμων εταιρειών ποδοσφαίρου, οι οποίες μπορούν να πιέζουν πολιτικά τις εκάστοτε κυβερνήσεις. Αν για παράδειγμα οι ανώνυμες ποδοσφαιρικές εταιρίες αποφασίσουν αποχή για ένα χρονικό διάστημα από τους αγώνες του πρωταθλήματος θα προκαλέσουν κοινωνική αναταραχή και οι οπαδοί των ομάδων θα στραφούν κατά της κυβέρνησης και του κράτους.

Η βία είναι απόρροια της νοοτροπίας του οπαδού και της ψυχολογίας της μάζας μέσα στο γήπεδο. Η μάζα επιζητεί τη χαρά και την ικανοποίηση μόνο από την νίκη της ομάδας της σαν να πρόκειται για νίκη δική της και το άτομο πλέον ξεχνάει τα δικά του προβλήματα και νιώθει πληρότητα με την συμμετοχή στη νίκη της ομάδας του.

Ο οπαδός χαίρεται κυρίως τη νίκη ενώ το θέαμα και ο αγώνας έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Είναι έτοιμος να αποδοκιμάσει την αντίπαλη ομάδα ακόμα και αν παίζει καλύτερα από την δική του, και την θέση της λογικής παίρνει ή φανατική υποστήριξη έστω και αναξιοκρατικά της δικής του ομάδας που έχασε το παιχνίδι. Θεωρεί την νίκη ή την ήττα της ομάδας, προσωπική του νίκη ή ήττα.

Η προσωπικότητα του ατόμου διαμορφώνεται από το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται. Ανάλογα με το κοινωνικό περιβάλλον(σχολείο, παρέες, οικογένεια και άλλοι φορείς κοινωνικοποίησης) στο οποίο βρίσκεται ένα άτομο αναπτύσσονται ή αποδυναμώνονται και ατονούν συγκεκριμένες ροπές και τάσεις που προϋπάρχουν στην δομή της προσωπικότητας του.

Η προπαγάνδα, η παιδεία οι κοινωνικές αξίες, οι κοινωνικοί κανόνες και οι κοινωνικές συνθήκες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Η προσπάθεια των οπαδών να βρουν διέξοδο στα προσωπικά τους προβλήματα μέσα από την βία στα γήπεδα δείχνει την έλλειψη πολιτικής βούλησης και σχεδιασμού για την αντιμετώπιση χρόνιων κοινωνικών προβλημάτων από την πολιτεία.

Η ανεργία, η περιθωριοποίηση, τα ναρκωτικά, οι μεγάλες κοινωνικές ανισότητες, η φτώχεια, το χαμηλό βιοτικό επίπεδο, η έλλειψη ιδανικών, οραμάτων και η έκπτωση των αξιών είναι το κατάλληλο περιβάλλον εκκόλαψης της εγκληματικότητας και βίας. Σε χώρους που ο άνθρωπος αποκτά συνείδηση μάζας όπως στα γήπεδα αρκεί μια δυνατή κραυγή ή ένα μεμονωμένο επεισόδιο για να ξεσπάσουν ευρύτερες συγκρούσεις ανάμεσα στις αντίπαλες παρατάξεις των οπαδών των ομάδων.

Τα αυστηρά αστυνομικά μέτρα μπορούν να αποτρέψουν τα αιματηρά γεγονότα στα γήπεδα και θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα ώστε να υπάρχει έλεγχος της συμπεριφοράς των οπαδών. Τα ονομαστικά εισιτήρια με αριθμημένη θέση μέσα στο γήπεδο, η στενή αστυνομική παρακολούθηση, η χρησιμοποίηση κάμερας για καταγραφή επεισοδίων, η διακοπή των παιχνιδιών εάν παρατηρηθούν επεισόδια και ο αποκλεισμός φιλάθλων και ομάδων που ευθύνονται για τις βίαιες συγκρούσεις θα περιόριζαν σημαντικά τα έκτροπα και τις αιματοχυσίες.

Η αυστηρή αστυνόμευση ωστόσο δεν λύνει και τα κοινωνικά προβλήματα των περιθωριοποιημένων ομάδων ούτε αλλάζει τις κοινωνικές δομές ώστε να περιορισθούν οι βαθιές κοινωνικές ανισότητες που προκαλούν κοινωνική ανομία και οξύνουν τις βίαιες συγκρούσεις που εκφράζονται σε διάφορους μαζικούς χώρους μέσα στην κοινωνία.

Η μετάθεση της βίαιων συγκρούσεων εκτός των γηπέδων μεταθέτει το πρόβλημα αλλά δεν το λύνει. Επειδή το πρόβλημα θα είναι εκτός του αθλητικού χώρου και δεν θα συνδέεται με το θεσμό του αθλητισμού άμεσα δεν σημαίνει ότι δεν θα υπάρχει και δεν θα συνεχίζει ως καρκίνωμα να βλάπτει ολόκληρο το κοινωνικό σώμα.

Η αλλαγή των κοινωνικό-οικονομικών δομών και η καλύτερη παιδεία είναι η δύσκολη και επίπονη λύση την οποία προφανώς δεν επιθυμούν τα ισχυρά ανεξέλεγκτα οικονομικά συμφέροντα των λίγων επιχειρηματιών που κρατούν στα χέρια τους την παραγωγή και την οικονομία και λειτουργούν με βάση το ατομικό τους συμφέρον εις βάρος του κοινωνικού συνόλου.

Η ελεύθερη οικονομία δεν μπορεί να ταυτίζεται με την υποδούλωση της αγοράς στους λίγους οικονομικά ισχυρούς παράγοντες και στο μονοπωλιακό ανταγωνισμό. Είναι απαραίτητος ο κοινωνικός έλεγχος και η θέσπιση κανόνων με τους οποίους θα επιτευχθεί ο υγιής ανταγωνισμός. Είναι αναγκαία η ανάπτυξη νέων θεσμών διεύρυνσης της δημοκρατίας με τους οποίους θα διασφαλίζεται η συμμετοχή όλων των πολιτών στην πολιτικοοικονομική εξουσία ώστε να υπάρχει δίκαιη διανομή του πλούτου που παράγει η κοινωνία για να μην καταντάει η ελευθερία φενάκη.

Παράλληλα η ανθρωπιστική παιδεία και όχι μόνο η εκπαίδευση με παροχή εξειδικευμένων γνώσεων, θα δώσουν το υπόβαθρο στον πολίτη να κρίνει και να ενεργεί ελεύθερος από δεσμεύσεις και πάθη, με γνώμονα το κοινωνικό συμφέρον. Η καλλιέργεια της αγάπης προς τον πλησίον, της αλληλεγγύης, της αυτοθυσίας, του αλτρουισμού, των αξιών του χριστιανισμού χωρίς υποκρισία, που θα αποδεικνύεται καθημερινά από τη δική μας υποδειγματική συμπεριφορά θα οδηγήσει σε μια καλύτερη κοινωνία.

Το σχολείο, η οικογένεια, το κράτος, το φιλικό και εργασιακό περιβάλλον θα πρέπει να γίνουν θερμοκήπια καλλιέργειας των αξιών που προκαλούν τον σεβασμό στην ανθρώπινη προσωπικότητα.

Δεν μπορούμε να αποποιηθούμε τις προσωπικές μας ευθύνες ως πολίτες και πρέπει να απαιτούμε από την πολιτεία και τους φορείς που διαπαιδαγωγούν και διαμορφώνουν συνειδήσεις να λειτουργούν υπεύθυνα σεβόμενοι τους νόμους, το σύνταγμα, το ανθρώπινο πρόσωπο και την ανάγκη όλων των πολιτών για αξιοπρεπή διαβίωση.

Ιδιαίτερα μεγάλη ευθύνη έχουν οι πολιτικοί ιθύνοντες, τα κόμματα και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης τα οποία διαμορφώνουν την κοινή γνώμη με τα πρότυπα και τις αξίες που προβάλουν και την πολιτική που ασκούν. Τα ΜΜΕ εξυπηρετούν τα συμφέροντα των λίγων ισχυρών επιχειρηματιών όταν δεν ελέγχονται από την πολιτεία. Τα συμφέροντα αυτά καθοδηγούν την κοινή γνώμη ανάλογα με τις οικονομικές τους επιδιώξεις διαμορφώνοντας την κυρίαρχη ιδεολογία.

Τα κρατικά κανάλια από την άλλη πλευρά δεν αποφεύγουν τον στενό εναγκαλισμό τους με την εκάστοτε κυβέρνηση η οποία τα ελέγχει για να διατηρηθεί στην εξουσία.

Η καλή παιδεία, η αλλαγή των κοινωνικών δομών και η έγκυρη ενημέρωση είναι το ζητούμενο αν θέλουμε έναν ενεργό πολίτη που θα δραστηριοποιηθεί για την επίλυση των προβλημάτων που τον αφορούν και για τη διαμόρφωση του κοινωνικοπολιτικού γίγνεσθαι. Σε αυτό το πλαίσιο θα ευελπιστούμε για μια κοινωνία με λιγότερη βία, με καλύτερη παιδεία,

με ελεύθερο και φίλαθλο πνεύμα, δηλαδή διψασμένο για άθλους, στους πνευματικούς και αθλητικούς στίβους.

Το πρόβλημα της βίας με εστίαση στον χώρο των γηπέδων.

Η βία που εκδηλώνεται στους αθλητικούς χώρους είναι ένα διαχρονικό, παγκόσμιο φαινόμενο, το οποίο, ωστόσο, ακολουθεί ξεχωριστούς «χωροχρονικούς» κύκλους, δηλαδή, εντοπίζεται με διαφορετικά χαρακτηριστικά σε διαφορετικές ιστορικές συγκυρίες και πολιτισμικά περιβάλλοντα. Εξαιρετικά έντονα εκδηλώνεται τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας, με αποκορύφωμα το σχετικά πρόσφατο τραγικό γεγονός της δολοφονίας του νεαρού οπαδού στην Παιανία.

Από μόνος του, ο απολογισμός του αντίκτυπου αυτού του γεγονότος αρκεί για να συνειδητοποιήσουμε τα χαλαρά συνειδησιακά κοινωνικά και πολιτειακά αντανακλαστικά του τόπου μας απέναντι ακόμη και στην απώλεια της ζωής νέων ανθρώπων, οι οποίοι έτυχε να βρεθούν μέσα στον κύκλο μιας ακατανόητης βίας. Για την απώλεια της ζωής αυτών των νέων ανθρώπων φαίνεται να μην ισχύουν κοινωνικοί λόγοι, να μην ευθύνεται το εκπαιδευτικό σύστημα, η ανεργία, το ανασφαλές μέλλον, η κοινωνική απαξίωση και απομόνωση, η αδιαφορία ή/και η βία των κατασταλτικών μηχανισμών. Και αυτό φαίνεται ότι είναι έτσι, αφού για την απώλεια της ζωής του νεαρού οπαδού του Παναθηναϊκού, πολλοί λίγοι ευαισθητοποιήθηκαν, κανένας, σίγουρα δεν κατέβηκε να διαδηλώσει στους δρόμους, κανένα πρόσθετο μέτρο ή έστω καινούργιος προβληματισμός δεν διατυπώθηκε για την αντιμετώπιση της αθλητικής βίας.

Η δολοφονία του νεαρού οπαδού είναι ένα ακραίο παράδειγμα αθλητικής βίας το οποίο είναι περισσότερο χρήσιμο ως προσέγγιση των κοινωνικών και πολιτικών στάσεων απέναντι στο φαινόμενο. Ευρύτερα, ωστόσο, η αντικοινωνική φίλαθλη συμπεριφορά είναι ένα πρόβλημα το οποίο αφορά την κοινωνία στο σύνολό της. Επηρεάζει τις κοινωνικές σχέσεις και επηρεάζεται από αυτές. Προσθέτει, προάγει και ενισχύει κύκλους βίας στην κοινωνική ζωή. Υπό αυτή την έννοια η διαχείριση της θα έπρεπε να είναι πολύ πιο σοβαρή υπόθεση και εξειδικευμένη θεσμική προτεραιότητα. Η πολιτεία, ωστόσο, δεν δείχνει ιδιαίτερα ανήσυχη ως προς τη σοβαρότητα αυτού του φαινομένου και μάλλον αντιδρά αντανακλαστικά - περιστασιακά, εξαντλώντας το ρόλο της, κυρίως, ως μηχανισμός καταστολής.

Με εντονότερη αστυνόμευση και με σκληρότερες ποινές, όχι μόνο η αντιμετώπιση του φαινομένου, αλλά και το μέλλον της ελληνικής κερκίδας, διαφαίνεται αβέβαιο. Είναι ερευνητικά αποδεδειγμένο ότι περιόδους εντονότερης αστυνόμευσης ακολουθούν περίοδοι ποσοτικής και ποιοτικής έξαρσης της βίας στα γήπεδα. Το πρόβλημα ενός αυταρχικού πλαισίου καταστολής γίνεται περισσότερο σύνθετο στο φόντο της κοινωνικής σύνθεσης της ελληνικής «κερκίδας». Τα ελληνικά γήπεδα είναι πολύ δύσκολο να προσελκύσουν τα οικονομικά πληττόμενα, μεσαία κοινωνικά στρώματα και υποχρεωτικά υποδέχονται έναν ευρέως διαστρωματωμένο νεανικό πληθυσμό και μαζί με αυτόν έναν «πολιτισμό της κερκίδας» με ιδιαίτερα εκφραστικά χαρακτηριστικά. Η έντονη αστυνόμευση ελλοχεύει τον κίνδυνο της όξυνσης της εμφάνισης φαινομένων απείθειας και διαμαρτυρίας και της μετατροπής των σε γενικές γραμμές συμβολικών τελετουργικών της κερκίδας, σε δράσεις επικίνδυνες και ανεξέλεγκτες. Μακροπρόθεσμα ελλοχεύει τον κίνδυνο της απομάκρυνσης του νεανικού πληθυσμού από τα γήπεδα.

Η απομάκρυνση των νέων ανθρώπων από τα γήπεδα πλήττει καταρχήν την αθλητική ζωή και οικονομία σε δυο επίπεδα. Το πρώτο είναι καθαρά εισπρακτικό, καθώς δεν είναι σίγουρο ότι η ελληνική αγορά αθλητικού θεάματος έχει την πολυτέλεια να απομακρύνει τους πλέον σταθερούς νεαρούς της «πελάτες». Το δεύτερο είναι πιο σοβαρό και αφορά την ίδια την ταυτότητα του σωματείου. Κάθε είδος θεάματος και πλέον εμφατικά το αθλητικό θέαμα, διαπλέκεται με τους παραγωγούς, τους επιτελεστές (αθλητές) και τους θεατές του. Και οι τρεις παράγοντες ορίζουν την ταυτότητα και τη δυναμική του αθλητικού θεάματος και του σωματείου ευρύτερα. Εάν από τους θεατές αφαιρεθεί το πιο εκφραστικό κομμάτι, που είναι οι νέοι άνθρωποι, θα προκύψει αλλοίωση στα χαρακτηριστικά του θεάματος και στη δυναμική του σωματείου.

Ωστόσο, οι νέοι άνθρωποι δεν πρέπει να απομακρυνθούν από την κερκίδα, αντίθετα να πολλαπλασιαστούν, για λόγους που είναι ιδιαίτερα κοινωνικοί. Η κερκίδα είναι ένας θεσμοθετημένος χώρος εκδήλωσης επιτρεπτής – τελετουργικής απείθειας. Επιτρεπτής και αναγκαίας αντισυμβατικής έκφρασης του εαυτού, ο οποίος πιέζεται στην καθημερινότητα από ένα πλέγμα διαφανών και αδιαφανών συστημάτων ελέγχου και αυτοελέγχου. Ο χώρος της κερκίδας, που επιτρέπει το «μασκάρεμα», την «κραυγή», το «χορό», το «τραγούδι», την «αποδοκιμασία», το «κλάμα», το «γέλιο», το «πείραγμα», τη «συντροφικότητα», την «εχθρότητα», την ευτυχία και τη δυστυχία, μέσα σε δυο ώρες ποδοσφαιρικής αναμέτρησης, είναι χώρος «λύτρωσης». Σύμφωνα με σημαντικούς κοινωνιολόγους, είναι χώρος Αριστοτελικής «κάθαρσης». Μέσα σε δυο ώρες επιτρεπτής αντισυμβατικής συμπεριφοράς, οι νέοι άνθρωποι, αλλά και οι μεγαλύτεροι, εκτονώνονται και λυτρώνονται από συναισθήματα, τα οποία αν εκφραζόταν στην καθημερινή ζωή θα δημιουργούσαν προβλήματα στην ευρύτερη κοινωνική λειτουργία.

Η διαπίστωση θετικών κοινωνικών λειτουργιών στον νεανικό πολιτισμό της κερκίδας δεν σημαίνει αποδοχή, άνευ όρων, των εκφράσεων αυτού του πολιτισμού. Είναι απλώς μια προσέγγιση η οποία επιτρέπει την ανάγνωση του φαινομένου των αντικοινωνικών νεανικών συμπεριφορών με νέους όρους, στην αφετηρία των οποίων βρίσκεται μια διάθεση κατανόησης, προσέγγισης και εντέλει, παιδαγωγικής παρέμβασης και στήριξης των νέων ανθρώπων. Σε αυτή την κατεύθυνση και επάνω στον άξονα της πρόληψης των φαινομένων βίαιης συμπεριφοράς, κινούνται δράσεις και προγράμματα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αλλά και επί μέρους Ευρωπαϊκών χωρών τα οποία δεν έχουν τύχει εφαρμογής, ούτε ιδιαίτερης αναφοράς στη χώρα μας.

Στην Ελλάδα η έννοια της πρόληψης των φαινομένων βίαιης συμπεριφοράς στα γήπεδα εισήχθηκε νομοθετικά με το νόμο 2725/1999, ο οποίος έλαβε υπόψη του τη σύσταση και ψήφισμα, ΕΕ C 131/03.05.1996, ψήφισμα 97/C 193/01, του Συμβουλίου των Υπουργών της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τις κατευθυντήριες γραμμές πρόληψης και περιορισμού των ταραχών που έχουν σχέση με ποδοσφαιρικούς αγώνες. Ο νέος νόμος υιοθέτησε προληπτικά μέτρα, τα οποία περιλαμβάνουν κοινωνική διαμεσολάβηση και παιδαγωγική παρέμβαση, δημιουργώντας τη «Διαρκή Επιτροπή για την Αντιμετώπιση της Βίας» (ΔΕΑΒ).

Η ΔΕΑΒ έχει ως έργο: α) τη διαρκή μελέτη του φαινομένου της κάθε μορφής βίας στον αθλητισμό, την αναζήτηση των αιτιών που το προκαλούν και την εισήγηση στα αρμόδια όργανα για τη λήψη αναγκαίων μέτρων, β) την εισήγηση στους αρμόδιους φορείς για τη συνεχή και υπεύθυνη πληροφόρηση της φίλαθλης κοινής γνώμης σχετικά με την έκταση του φαινομένου της βίας στους αθλητικούς χώρους, γ) τη μέριμνα ώστε να ευαισθητοποιηθούν τα

μέσα μαζικής ενημέρωσης για τη σπουδαιότητα του ρόλου τους κατά την παρουσίαση των αθλητικών γεγονότων, δ) τη μέριμνα, την παρακολούθηση, το συντονισμό και τον έλεγχο της εφαρμογής των διατάξεων που ρυθμίζουν την αντιμετώπιση του φαινομένου της βίας, την προστασία και την ασφάλεια των αθλουμένων και των θεατών στους αγωνιστικούς χώρους, καθώς και την υποβολή σχετικών εισηγήσεων στα αρμόδια όργανα, ε) την εισήγηση κάθε άλλου πρόσφορου μέτρου, που κατά τη γνώμη της απαιτείται για την εξασφάλιση της ευταξίας κατά τις αθλητικές εκδηλώσεις, στ) τη συνεργασία με τις διοργανώτριες – κατά το νόμο – αθλητικές ενώσεις, ομοσπονδίες ή επαγγελματικούς συνδέσμους, καθώς και με τις αστυνομικές αρχές αναφορικά με τη λήψη των ειδικότερων μέτρων τάξης στις συναντήσεις που διεξάγονται στη χώρα, στο πλαίσιο των εθνικών πρωταθλημάτων και του κυπέλλου Ελλάδας των ομαδικών αθλημάτων, ζ) την υποβοήθηση των αστυνομικών αρχών σχετικά με την αξιολόγηση της επικινδυνότητας των αθλητικών συναντήσεων, η) την ανάπτυξη πρωτοβουλιών ενημερωτικού, ή επιμορφωτικού χαρακτήρα με σκοπό την καλλιέργεια αθλητικού πνεύματος, ιδίως μεταξύ των νέων, και την πρόληψη του φαινομένου της βίας στους αθλητικούς χώρους, θ) τη γνωμοδότηση, όταν συντρέχουν λόγοι ιδιαίτερης επικινδυνότητας αθλητικών συναντήσεων, για τη μη χορήγηση εισιτηρίων από το γηπεδούχο αθλητικό σωματείο, ι) τη γνωμοδότηση, ύστερα από εισήγηση των οικείων αστυνομικών αρχών, στον Υπουργό πολιτισμού για τη χρονική μετάθεση της διεξαγωγής των αθλητικών συναντήσεων.

Σε ότι αφορά στην υλοποίηση και στην αποτελεσματικότητα του νόμου τα αποτελέσματα είναι μάλλον φτωχά. Η ΔΕΑΒ, αντί να γίνει ο κυρίαρχος φορέας της έρευνας, της κοινωνικής διαμεσολάβησης και της παιδαγωγικής παρέμβασης στο χώρο των φιλάθλων, περιορίστηκε στον τυπικό νομικό της ρόλο, ως φορέας πιστοποίησης της καταλληλότητας των μέτρων ασφάλειας και τάξης για τη διεξαγωγή των αγώνων. Επί της ουσίας, συγκροτημένες δράσεις πρόληψης και παιδαγωγικής παρέμβασης σταθερής δομής δεν υφίστανται στην Ελλάδα ούτε μετά την ψήφιση του νόμου. Αντί γι’ αυτές βιώσαμε επί Νέας Δημοκρατίας μια μεγαλύτερη αυστηρότητα στους νόμους, την ενίσχυση των μέσων καταστολής και ταυτόχρονα μια περαιτέρω κλιμάκωση της βίας στα γήπεδα.

Χωρίς αμφιβολία το ζήτημα της βίας στα ελληνικά γήπεδα δεν είναι ένα κοινωνικό πρόβλημα ανεξάρτητο από τα δομικές κοινωνικές και πολιτικές «ανομίες» του τόπου μας, τα πολιτειακά μας κενά ή/και τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες διαφορετικών πληθυσμών φιλάθλων. Στο πλαίσιο αυτό η αντιμετώπιση του προβλήματος δεν μπορεί παρά να συμβαδίζει με τις ευρύτερες τομές και ρήξεις που απαιτούνται για τη διαμόρφωση μιας υγιούς κοινωνίας ισότιμων κοινωνικών σχέσεων. Ωστόσο, αυτή η αντιμετώπιση χρειάζεται εξειδίκευση και επιλογή νέων αποτελεσματικών πολιτικών και δράσεων. Εξειδικεύοντας λοιπόν, καταλήγω λέγοντας, ότι η επαναπροσέγγιση του «πολιτισμού της κερκίδας», η προσέγγιση των φιλάθλων και η ανάπτυξη παιδαγωγικών προγραμμάτων ανάμεσά τους, είναι διαφορετικά βήματα τα οποία η πολιτεία χρειάζεται να σχεδιάσει σήμερα.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

ΟΜΑΔΑ Δ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η άθληση μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα και η τακτική άσκηση δεν ενισχύει μόνο τη σωματική υγεία αλλά μπορεί να ανεβάσει τη διάθεση, να μειώσει το στρες και να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση , βελτιώνοντας την εμφάνιση και τη σωματική δύναμη. Μπορεί όμως η άσκηση να βοηθήσει άτομα που πάσχουν από σοβαρή κατάθλιψη, άγχος ή χρόνια ψυχική νόσο; Ένα μεγάλο πλήθος μελετών συγκλίνουν πως τα οφέλη της άσκησης είναι και σε αυτές τις περιπτώσεις σημαντικά, αλλά υπάρχουν προϋποθέσεις.

Πολλές ανασκοπήσεις και μετά-αναλύσεις δείχνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση σχετίζεται με βελτίωση της κλινικής κατάθλιψης και του άγχους, των ήπιων έως μέτριων καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της αϋπνίας και ανοχής στο στρες. Τα άτομα που είναι σε φόρμα ή παραμένουν σωματικά δραστήρια είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν κλινική κατάθλιψη.

Πιο σημαντική παράμετρος είναι, η επίδραση της άσκησης στην κατάθλιψη. Αποτελεί αντικείμενο μελετών επί 10ετίες αφού είναι μια από τις πιο διαδεδομένες νόσους της εποχής μας. Εκτιμάται, ότι μέχρι το 2020, θα γίνει η δεύτερη πιο σημαντική ασθένεια παγκοσμίως, ενώ είναι η κύρια αιτία προσφυγής σε ψυχοθεραπευτή .Στη χώρα μας, η οποία βιώνει τεραστίων διαστάσεων οικονομική και κοινωνική κρίση, πλήττει όλο και μεγαλύτερα ποσοστά πληθυσμού με κίνδυνο να πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις.

Στο σημείο αυτό πρέπει να διευκρινιστεί ότι με τον όρο κατάθλιψη εννοούμε μια συνήθως παροδική κατάσταση θλίψης και μελαγχολίας .Το συναίσθημα αυτό διαφέρει από την κλινική κατάθλιψη που είναι μια σοβαρή ψυχική νόσος. Η παραπάνω, απαιτεί επαγγελματική φροντίδα, με φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπεία οι οποίες είναι καλά τεκμηριωμένες και αποτελεσματικές. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η άσκηση χρησιμοποιείται ως βοηθητικό μέσο και συνήθως δημιουργεί καλές προϋποθέσεις για περιορισμό ή παύση της φαρμακευτικής αγωγής. Είναι χρήσιμη επίσης, σε περιπτώσεις που τα φάρμακα δημιουργούν προβλήματα, οδηγώντας πολλούς ασθενείς, είτε να μην τα αναζητούν είτε να μην τα δέχονται.

Πιστεύεται, ότι στον ήπιο ή μέτριο βαθμό κατάθλιψης, η άσκηση μπορεί να είναι αποτελεσματική, ακόμη και στη θεραπεία της νόσου Μάλιστα όσο μεγαλύτερη διάρκεια έχει το πρόγραμμα, τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα. Σχετίζεται αντίστροφα με την κατάθλιψη. Σε συγκρίσεις προγραμμάτων άσκησης, με τεχνικές χαλάρωσης και ψυχοθεραπείας, αποδεικνύεται ότι η πρώτη, είναι αποτελεσματικότερη στην αντιμετώπιση της νόσου από τις τεχνικές χαλάρωσης και εξίσου αποτελεσματική με την ψυχοθεραπεία

Επιπλέον, μείωση της κατάθλιψης που παρατηρείται μετά από άσκηση μακράς διάρκειας, θα μπορούσε να συνδεθεί, με την παράλληλη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης. Τα αποτελέσματα συνεκτιμούνται το ίδιο και στα δύο φύλα .

Πλεονεκτήματα έναντι άλλων μεθόδων

Το παραπάνω πλαίσιο, μπορεί να ισχύσει κατά κανόνα, ή να διαμορφωθεί, ανάλογα με το αν οι ασκούμενοι, ανήκουν στον κορμό ή τις παρυφές, της κατηγορίας «γενικός πληθυσμός».

Επιπλέον, απαιτείται να επισημανθεί, ότι για να βελτιωθεί η ψυχική διάθεση προτιμάται η ελεύθερη άσκηση και όχι ο οργανωμένος αθλητισμός ή ο πρωταθλητισμός. Διότι οι μορφές αυτές αναγκάζουν το άτομο να συναγωνίζεται, πράγμα που οδηγεί πολλές φορές στην αύξηση του άγχους. Το ενθαρρυντικό είναι, ότι τελικά κατέστη δυνατό να τεκμηριωθεί, ότι η άσκηση επιδρά θετικά στην ψυχική διάθεση. Ότι είναι ένα πολλά υποσχόμενο όπλο, στην καταπολέμηση του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης.

Ένα φάρμακο χωρίς τις παρενέργειες και το οικονομικό κόστος άλλων μεθόδων Για την εφαρμογή, της αρκούν οι υπάρχουσες υποδομές και δεν απαιτείται ειδικός εξοπλισμός. Απευθύνεται σε κάθε ηλικία και κοινωνικό ή γνωστικό υπόβαθρο. Δεν απαιτεί την αποκοπή του ατόμου από τον κοινωνικό ιστό ή την παραμονή του σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους. Επιτυχία βασίζεται στο ίδιο το άτομο που ασκείται, προκειμένου να βοηθήσει τον εαυτό του, να ξεπεράσει κάθε νοσηρή κατάσταση, χωρίς εξωτερικά βοηθητικά ερείσματα. Η διαδικασία αυτή, είναι ευρύτερα γνωστή και με τον όρο ¨αυτό-υπέρβαση.

Τα ελάχιστα πιθανά εξωτερικά υποστηρίγματα είναι: το ενδεχόμενο να χρειαστεί η αρωγή ειδικευμένου γυμναστή, για να επιτευχθούν πιο στοχευόμενα αποτελέσματα και το ενδεχόμενο να ασκηθεί κανείς με παρέα, γεγονός που βοηθάει ακόμη περισσότερο την ψυχική του διάθεση.

Μοναδικό ίσως μειονέκτημα (αν μπορέσουμε να το χαρακτηρίσουμε έτσι) , είναι ο χρόνος που χρειάζεται να αφιερωθεί στην άθληση, ώστε να γίνουν ορατά τα αποτελέσματά της Στο διάστημα αυτό, ενδέχεται να προκληθούν αισθήματα δυσαρέσκειας, που κυρίως οφείλονται, σε λανθασμένο χειρισμό των παραγόντων ένταση και διάρκεια. Αντισταθμίζονται όμως, από το άμεσο κέρδος στην βελτίωση της φυσικής υγείας

Η άσκηση μπορεί ακόμα να βοηθήσει στο να προλάβουμε την υποτροπής της κατάθλιψης, παράγων που είναι απαραίτητος να συμπεριλαμβάνεται στην θεραπεία της. Ασθενείς που ασκούνται μειώνουν σημαντικά τις πιθανότητες να υποτροπιάσουν. Αναφέρεται επίσης, η διαπίστωση, ότι η άσκηση μειώνει την υποτροπή περισσότερο από ένα φαρμακευτικό αντικαταθλιπτικό.

Αποδίδει στην κοινωνία δια βίου ψυχική υγεία:

Η σχέση άθλησης και κοινωνίας είναι αμφίπλευρη, με μεγάλο βαθμό ανταποδοτικότητας. Αν μη τι άλλο, εξυπηρετεί στο μέγιστο βαθμό, τις σύγχρονες ανάγκες της χώρας μας.

Είναι σημαντικό λοιπόν, να εκπονηθούν προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού που θα συμβάλλουν στην δημιουργία ¨αθλητικής κουλτούρας ¨με γνώμονα, την ενθάρρυνση του ευρύτερου κοινού, να απασχοληθεί ενεργά με την ασφαλή άσκηση και να διατηρήσει αυτήν του την ενασχόληση, ως δια βίου εμπειρία

Με τον τρόπο αυτό, θα εξασφαλιστεί και η δια βίου ¨ ψυχολογική ισορροπία ¨ για τα μέλη της κοινωνίας μας, εφαρμοσμένη στην καθημερινή πρακτική. Αυτός ακριβώς είναι και ο ρόλος, καλείται να παίξει σήμερα, η Άσκηση.

ΤΡΙΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

ΟΜΑΔΑ Δ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Κοινωνία και αθλητισμός, δυο λέξεις, που αλληλοσυνδέονται μεταξύ τους διότι ο αθλητισμός συνήθως είναι η συνέχεια της πρώτης. Η Ελλάδα είναι η χώρα που έχει την τιμή να είναι και η γενέτειρα των Ολυμπιακών αγώνων που είναι και το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός παγκοσμίως. Αν και πριν την χώρα μας άλλες χώρες είχαν αναπτύξει τοπικούς αγώνες όπως η Αίγυπτος ήδη από το 3.000 οχ, με αγώνες δρόμου και πάλης, η Ελλάδα είναι η χώρα που αναδείχτηκε ως η πραγματική κοιτίδα του αθλητισμού διότι στην χώρα μας ο αθλητισμός πήρε την μορφή όχι μόνο του ανταγωνισμού αλλά και της ευγενικής άμιλλας με κορυφαίους τους Ολυμπιακούς αγώνες. Η λέξη με την καθαρή έννοια αθλητισμός στην Ελλάδα διαμορφώθηκε με την καθιέρωση των Ολυμπιακών αγώνων της αρχαιότητας, διότι πριν τους Ολυμπιακούς αγώνες και άλλους αθλητικούς αγώνες της εποχής η λέξη αθλητισμός δεν συναντιέται πουθενά πριν στους ομηρικούς χρόνους, την Ιλιάδα η την Οδύσσεια.

Υπάρχει μια μικρή αλλά σημαντική διαφορά μεταξύ της έννοιας οργανωμένης άθλησης και της εξάσκησης. Η άσκηση έχει απλώς χαρακτήρα εκγύμνασης του ατόμου, αθλητικό χαρακτήρα παίρνει όταν συναγωνίζεται οργανωμένα, το να τρέχεις μόνος σου στο δρόμο η να πηδάς εμπόδια, αυτό δεν είναι αθλητισμός, είναι περισσότερο άσκηση, όταν όμως ανταγωνίζεσαι σε ένα αναγνωρισμένο αγώνισμα με κάποιον η με κάποιους τότε είναι αθλητισμός. Σημαντικά στοιχεία του αθλητισμού είναι πρώτιστα η συστηματική σωματική αλλά και ψυχική καλλιέργεια του αθλητή και η ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση του. Για τους λόγους αυτούς υπάρχει και η φυσική αγωγή σαν επιστήμη και οι επιστήμονες, καθηγητές σωματικής /φυσικής αγωγής όπως και οι διάφοροι αναγνωρισμένοι προπονητές που έχουν και την άμεση επαφή με τον αθλητή. Φυσικά το κέρδος του ατόμου που ασχολείται με τον οργανωμένο αθλητισμό είναι πολύπλευρο διότι δεν είναι μόνο ο ανταγωνισμός και ενδεχομένως και η νίκη που θα του αποφέρει καρπούς και δόξα για τις προσπάθειες του. Ένας άνθρωπος ο οποίος αθλείται εξασφαλίζει ισορροπία και υγεία του σώματος διότι η άθληση βοηθά στην ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου που αθλείται, και στοιχείο της ολοκληρωμένης προσωπικότητας ενός ανθρώπου είναι και το σώμα του. Νους υγιής εν σώματι υγιή έλεγαν οι προγονοί μας και έχουν δίκιο.

Παράλληλα ο αθλητισμός είναι και ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος σε μεγάλο βαθμό αντικατοπτρίζει την ίδια την κοινωνία και τον πολιτισμό της μέσα στην όποια αναπτύσσεται. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συμβολή των ομαδικών αθλημάτων διότι μέσα από αυτά εντάσσονται οι προσπάθειες του αθλητή με το σύνολο και μέσω αυτού ενδυναμώνετε η ομαδικότητα, η συνεργασία, η ικανότητα στρατηγικής και υπακοής όπως και η ικανότητα του αθλητού να παίρνει πρωτοβουλίες και η προσπάθεια του για να επιτύχει ένα κοινό ομαδικό στόχο. Αυτά τα στοιχεία είναι πολύ σημαντικά και στην διαμόρφωση της προσωπικότητας του νέου. Ο αθλητισμός είναι επίσης και ένα σημαντικό στοιχείο κοινωνικής ψυχαγωγίας, όχι μόνο για αυτούς που αθλούνται αλλά και για αυτούς που τους παρακολουθούν, το κοινό, οι φίλαθλοι. Πολλά παιδιά που έχουν αρχίσει τον αθλητισμό είναι διότι αυτά αλλά και οι γονείς τους έχουν επηρεαστεί θετικά από την παρακολούθηση αγώνων και τις προσπάθειες των

αθλητών. Δεν είναι λίγα τα παιδιά που έχουν διαφόρους αθλητές σαν είδωλα τους. Μια άλλη σημαντική σημασία του αθλητισμού στην κοινωνία είναι η συμβολή του στο να ευαισθητοποίηση τους νέους και νέες στο να ασχολούνται με τον αθλητισμό, αποτρέποντας τους συγχρόνως όπως και τις πιθανότητες στο να πέσουν σε άλλες πονηρές και καταστροφικές "ασχολίες" της σημερινής εποχής. Επίσης ένα άτομο το οποίο έχει μάθει από μικρό να αγωνίζεται μέσω του αθλητισμού, έχει εκτός του γυμνασμένου και υγιή σώματος, και περισσότερες πιθανότητες κυρίως ψυχολογικές να αντεπεξέλθει σε δυσκολίες αργότερα στην ζωή του διότι γνωρίζει το τι θα πει αγώνας, προσπάθεια και ανταγωνισμός. Ο αθλητισμός είναι με απλά λόγια όχι μόνο ζήτημα παιδείας και ψυχοσωματικής ανάπτυξης αλλά και ένα κοινωνικό αγαθό κάθε ανθρώπου που πρέπει να τύχει και της κατάλληλης υποστήριξης από την κοινωνία, ειδικά της τοπικής αυτοδιοίκησης και της πολιτείας. Είναι για τον λόγο αυτό σημαντική η συμβολή της πολιτείας και της τοπικής αυτοδιοίκησης για την ενίσχυση του αθλητισμού, και η τοπική αυτοδιοίκηση μπορεί και πρέπει να συμβάλει και να είναι ο μεσολαβητής ανάμεσα στα σωματεία και το κράτος για την πρόοδο του αθλητισμού. Ας μην ξεχνούμε ότι ο οργανωμένος αθλητισμός, και γενικά ο υγιείς αθλητισμός εναντιώνεται και στην βία κάτι το οποίο είναι σημαντικό για μια κοινωνία, ειδικά στην σημερινή εποχή μας όπου έχουμε αύξηση της βίας σε πολλά επίπεδα. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο του αθλητισμού είναι ότι ο κόσμος που ασχολείται με τα αθλητικά, ειδικά στα τοπικά ερασιτεχνικά σωματεία, αναπτύσσει γνωριμίες και φιλίες κάτι το οποίο συμβάλει στην ανάπτυξη και ενδυνάμωση της τοπικής κοινωνικότητας και που είναι ένα σημαντικό στοιχείο στην σημερινή εποχή που αρκετός κόσμος δυστυχώς όλο και περισσότερο απομονώνεται από την κοινωνία.

Σαν αποτέλεσμα του οργανωμένου αθλητισμού φυσικά είναι ότι υπάρχει κατανάλωση και οικονομική ανάπτυξη όπως είναι κατασκευή αθλητικών χώρων και η παραγωγή των διαφόρων αθλητικών ειδών και υπηρεσιών. Επίσης τα πολλαπλά ταξίδια και εκδηλώσεις που συγκαταλέγονται ενισχύουν με τις διάφορες αυτές δραστηριότητες όχι μόνο την κοινωνικότητα αλλά και την αγορά από θέματα οικονομίας, κατανάλωσης και ανάπτυξης. Φυσικά σημαντικός παράγοντας ειδικά στην πρόοδο του ερασιτεχνικού αθλητισμού είναι η συμβολή όλων αυτών των ανθρώπων που με πολλούς και διάφορους τρόπους ερασιτεχνικά εργάζονται φυσικά εθελοντικά στο να στηρίζουν τις διάφορες μορφές του αθλητισμού και αυτοί είναι οι αθλητικοί παράγοντες, και τους αξίζουν έπαινοι και συγχαρητήρια διότι χωρίς αυτούς δεν θα υπήρχε ερασιτεχνικός αθλητισμός, και αν υπήρχε θα ήταν σε πολύ μικρότερη διάσταση και κλίμακα από ότι είναι τώρα. Εκτός αυτού αρκετοί από αυτούς εκτός από τον χρόνο που αφιερώνουν, συμβάλουν και οικονομικά για την λειτουργία και την πρόοδο των ερασιτεχνικών σωματείων. Για τους ως άνω λόγους η πολιτεία και η τοπική αυτοδιοίκηση είναι υποχρεωμένοι να υποστηρίξουν οργανωτικά και οικονομικά ειδικά τα ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία το καλύτερο δυνατόν διότι ένας οργανωμένος και υγιείς αθλητισμός σε μια χώρα είναι και ένα μεγάλο κέρδος για το σύνολο της κοινωνίας όπου μέσω του αθλητισμού αντικατοπτρίζεται συνήθως και κυρίως η ίδια η κοινωνία και ο πολιτισμός της.

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Όπως διαπιστώσαμε απ όλη αυτήν την εργασία και την έρευνα που Σήμερα με τη χρήση των μηχανικών μέσων στις μετακινήσεις των ανθρώπων στις εργασίες τους, με τη κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφίμων, με την αναγκαστική διαβίωση σε πολυπληθή αστικά κέντρα με χαμηλό συντελεστή πρασίνου, το σωματικό βάρος αυξάνει, οι σωματικές ικανότητες περιορίζονται και ως φυσικό επακόλουθο εμφανίζονται ασθένειες που συνδέονται με αυτό το τρόπο ζωής. Είναι πλέον απο όλους αποδεκτό, πως η άσκηση όχι μόνο διατηρεί και βελτιώνει ένα υγιές σώμα, αλλά θεραπεύει και ένα σώμα που πάσχει, καθώς και μιά ψυχή που συμπάσχει με το σώμα. Με άλλα λόγια, το μήνυμα της άσκησης δεν απευθύνεται μόνο στους υγιείς, αλλά και στους πάσχοντες ανθρώπους, με σκοπό να προλαμβάνονται οι ασθένειες και να βελτιώνονται διάφορες νοσηρές καταστάσεις. Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του σώματός μας απο τη γέννησή μας ως τη πλήρη σωματική μας ωριμότητα. Με τη μακρόχρονη και συστηματική άσκηση, (όπως και με τη σκληρή σωματική εργασία), οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται απο το περιττό λίπος, μορφοποιούνται, δίνοντας χάρη και ομορφιά στο ανθρώπινο παράστημα. Η ισχυροποίηση των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα : κάνει το άτομο ικανό να έχει άνεση στις καθημερινές σωματικές του ενέργειες και του δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει κάθε πρόσθετο πρόβλημα με ευκολία. Το άτομο γίνεται παραγωγικό χωρίς να κουράζεται υπερβολικά κι αυτό το γεμίζει με αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση, συναισθήματα τόσο αναγκαία για τη ψυχική μας υγεία. Έχουμε δύο ειδών σωματικής άσκησης: την ισοτονική ή κινητική άσκηση όπως π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, χορός, κολύμβηση και την ισομετρική ή στατική άσκηση όπως π.χ. άρση βαρών, πάλη, κωπηλασία. Με την ισοτονική άσκηση αυξάνεται η ικανότητα του οργανισμού να παράγει κάποιο μηχανικό έργο, βελτιώνονται τα αντανακλαστικά και το άτομο εμφανίζεται με ένα ωραίο παρουσιαστικό γεμάτο ψυχική και σωματική υγεία. Κατά την ισομετρική άσκηση, μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα η αρτηριακή πίεση ανεβαίνει σε πολύ υψηλά επίπεδα και δεν μπορεί να γίνει τόσο γρήγορη προσαρμογή της κυκλοφορίας και εμπλουτισμός με οξυγόνο του αίματος, που περνάει από τους πνεύμονες για να το προσφέρει άφθονο στους ασκούμενους μύες. Άλλωστε κατά την άσκηση π.χ. άρση βάρους, αναπνέει καλά ο ασκούμενος, όπως συμβαίνει με τις πολλές και βαθιές αναπνοές το υ δρομέας που κάνει κινητική άσκηση. Φαίνεται λοιπόν ότι οι ισομετρικές ασκήσεις δεν ωφελούν τόσο τη καρδιά και τις αρτηρίες και ακόμη περισσότερο μπορεί να είναι επικίνδυνες σε υπερτασικά άτομα λόγω απότομης υπερβολικής άυξησης της πίεσης.

Συμπερασματικά θα μπορούσε να λεχθεί ότι, η σπουδαιότητα της φυσικής δραστηριότητας καιάσκησης είναι αδιαμφισβήτητη για την ίδια την ανθρώπινη ύπαρξη όσο αφορά το χτίσιμο του εαυτού της και την αρμονία μεταξύ των συστατικών της στοιχείων. Η κίνηση του σώματος είναι ένα από τα μικρά ή μεγάλα μυστικά που η έλλειψή της δημιουργεί διαταραχή μεταξύ της σωματικής και ψυχικής οντότητας.

Τόσο από το χώρο της Ιατρικής όσο και από το χώρο της ψυχολογίας έχει αποδειχτεί ότι απολύτως απαραίτητη και συντελεί θετικά στην εξασφάλιση των παραμέτρων τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας με αποτέλεσμα στις σοβαρότερες ασθένειες, όπως καρκίνος, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία κλπ, όπως και στις ψυχικές διαταραχές, άγχος, κατάλθλιψη, σχιζοφρένεια, εξαρτήσεις κλπ., συμβάλοντας αποτελεσματικά έτσι και στην διαμόρφωση μιας ανώτερης ποιότητας ζωής τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας-άσκησης μπορούν συνοπτικά να αναφερθούν στα παρακάτω:

α) σωματικά οφέλη

β) ψυχολογικά

γ) κοινωνικά [όπ.αναφ. Θεοδωράκης, Γ., (2010), Άσκηση και ψυχική υγεία, Ορισμοί, όργανα αξιολόγησης και μεθοδολογικά ζητήματα, σελ.: 4].

α) Σημαντικά οφέλη της άσκησης στην σωματική υγεία:

- «Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες».
- «Έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας».
- «Προστασία, πρόληψη και βελτίωση από ασθένειες σχετικές με την καρδιά, την υπέρταση, την οστεοπόρωση, το διαβήτη, την μέση, την πλάτη, τα αναπνευστικά προβλήματα, μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές».
- «Λιγότερη κούραση, περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών (ευρωστία)».
- «Αποφυγή του καπνίσματος, του αλκοολισμού και κάποιων άλλων ανθυγιεινών συνηθειών».
- «Μείωση των προβλημάτων υγείας των ατόμων της τρίτης ηλικίας» [όπ.αναφ. Θεοδωράκη, Γ., (2010), Άσκηση και ψυχική υγεία. Ορισμοί, όργανα αξιολόγησης και μεθοδολογικά ζητήματα, σελ.: 4].

β) Τα ψυχολογικά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, έχει υποστηριχτεί ότι είναι τα παρακάτω:

- «Διασκέδαση, ευχαρίστηση, καλή διάθεση».
- «Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση, ζωντάνια, χαρά».
- «Καλύτερη πνευματική απόδοση, καλύτερη απόδοση στα μαθήματα και στη δουλειά».
- «Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, σιγουριά, αυτοπεποίθηση, χαλάρωση, ποιότητα ζωής, ψυχική ευεξία, καλή διάθεση, έλεγχος του στρες και της έντασης, μείωση της κατάθλιψης».
- «Χαλάρωση από τις καθημερινές έγνοιες, πιο ευχάριστο ύπνο».

γ) Τα αντίστοιχα κοινωνικά οφέλη:

- «Παρέες και ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων».
- «Καλές σχέσεις με τους άλλους και θετικές στάσεις προς τους άλλους».
- «Μοίρασμα ευθυνών και δραστηριοτήτων με τους άλλους, την οικογένεια, τους φίλους, διάθεση για ομαδική δουλειά».
- «Αποτροπή αντικοινωνικών συμπεριφορών» [όπ.αναφ. Θεοδωράκη, Γ., (2010), Άσκηση και ψυχική υγεία. Ορισμοί, όργανα αξιολόγησης και μεθοδολογικά ζητήματα, σελ.: 4, Προσαρμογή από Θεοδωράκης, (1990), Θεοδωράκη, Τσιαμούτρας, Νάσσης & Κοσμίδου, (2006), Breien Stein & Ewert, (1990)].

Η συμμετοχή σε κατάλληλα οργανωμένα προγράμματα άσκησης, φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας και άσκησης ιδιαίτερα από την παιδική ηλικία συμβάλλει στην διαμόρφωση της προσωπικότητας και την προάσπιση της σωματικής και ψυχικής υγείας του παιδιού, και την εξέλιξή του σε ένα υγιή ενήλικα, με την υιοθέτηση ενός δραστήριου, αποδοτικού και υγιεινού τρόπου ζωής, θωρακίζοντάς τον παράλληλα, με όλα τα ευεργετικά αποτελέσματα μέσω της υιοθέτησης της διά βίου άσκησης.

Παρεμβατικές επίσης, έρευνες έχουν αποδείξει τη συμβολή τους σαν στρατηγική και στην θεραπεία και αντιμετώπιση, χρόνιων και σοβαρών νοσημάτων, τόσο σωματικών όσο και ψυχολογικών, καθώς και στη βελτίωση της ευεξίας και ποιότητας ζωής, από την παιδική ηλικία ως το πέρας της ζωής του ατόμου.

Είναι φανερό ότι αυτές οι στάσεις ζωής, πρέπει να προσωθούνται μέσα από κάθε κύτταρο της κοινωνίας, και κυρίως μέσα από την οικογένεια και την παιδεία, και πόσο σπουδαίο ρόλο διαδραματίζει το μάθημα της φυσικής αγωγής και ο ρόλος των καθηγητών φυσικής αγωγής στην επίτευξη αυτού του στόχου, αφού είναι η μοναδική περιοχή του εκπαιδευτικού συστήματος η οποία συνδέεται άμμεσα με την υγεία, στοχεύει στη διαμόρφωση προσωπικοτήτων, συμπεριφορών, βελτιώνοντας την αυτοεκτίμηση και επιδρά

θετικά σε ένα πλήθος παραμέτρους του χαρακτήρα και της προσωπικότητας, όπως αποδεικνύουν πλήθος έρευνες [όπως π.χ. Κιουμουτζόγλου, Ε., & Δερρή, Β., (2003), Σκοποί, στόχοι και επιδιώξεις στη φυσική αγωγή].

Εν κατακλείδι, αξίζει να αναφερθεί αυτό που έχει υποστηριχτεί από τους Chrousos & Gold, (1998), παραφράζοντας το γνωστό σε όλους απόφθεγμα του διάσημου σατυρικού ρωμαίου ποιητή Ιουβενάλη (Γιουβενάλη 55-135 μ.Χ.) για το νου και την άσκηση «Ένα υγιές σώμα θα δημιουργήσει έναν υγιή νου και το αντίστροφο». Ωστόσο ο Πλάτωνας αναφέρει για τη γυμναστική «πρέπει, έτσι, και σε αυτήν να ασκούνται προσεκτικά, από παιδιά κι όλους, σ' όλη τους τη ζωή… Δεν έχω την εντύπωση ότι ένα σώμα που τυχαίνει να είναι γερό θα κάνει με τη δική του αξιοσύνη να γίνει και η ψυχή καλή αλλά, αντιστρόφως, μια ψυχή καλή θα κατορθώνει με τη δική της αξιοσύνη να εξασφαλίσει στο σώμα μια όσο το δυνατό καλύτερη κατάσταση», δίνοντας έτσι έμφαση και στα δύο για μια αρμονική και υγιεινή ζωή [όπ.αναφ. Πλάτωνας, (2001), Πολιτεία, 403d, σελ.: 1]

6.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Άρθρα

Ζέρβας, Ι. (2009) ΠΑΠΥΡΟΥΣ LA ROYSE BRITANNICA Αθήνα (τόμος 32

σελίδες 346.).

Θεοδωράκης, Ι.(2012). «Αθλητισμός και ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας» (Άρθρο, 6/10/2009)

Γεώργιος ,Γ. Καθηγητής Φυσικής Αγωγής "Άσκηση και ψυχική υγεία" (Άρθρο, 5/12/2009)

Ψούνη , Λ. Μέλος συλλόγου Ελλήνων ψυχολόγων

"Άσκηση και ψυχική υγεία" (Άρθρο, 9/10/2009)

Γεωργιακούδης, Ν. Personal Trainer & Fitness Editor Γιαννάκης, Θ., (1989), *Ιστορία Φυσικής Αγωγής*, εκδ. Πανεπιστημίου Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα.

Δρίβας, Α., (1965), *Οι σωματικές ασκήσεις στην προϊστορική εποχή*, Αθήνα.

Ζέρβας Ι., (1993), *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*, σελ.: 15.

Θεοδωράκης, Γ., (2010), *Άσκηση, Ψυχική Υγεία και ποιότητα ζωής*, εκδ. Χριστοδουλίδη, Θεσ/νίκη.

Θεοδωράκης, Γ., (2010), *Άσκηση και ψυχική υγεία. Ορισμοί, όργανα αξιολόγησης και μεθοδολογικά ζητήματα*, σελ.: 1-8.

Θεοδωράκης, Γ., & Παπαϊωάννου, Α., (2002), *Το προφίλ μαθητών με βάση υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές: Σχέσεις με τον αθλητισμό*, Ψυχολογία, 9, σελ.: 547-562.

Θεοδώρου, Μ., Σαρρής, Μ., Σούλης, Σ., (1997), *Συστήματα Υγείας και Ελληνική Πραγματικότητα,* Αθήνα: (εκδ. ιδίων συγγραφέων).

Θεοδωράκου Κ., (2010), *Γυμναστική μία πολύπλευρη προσέγγιση*, εκδ. Τελέθριον, Α

Άρθρο "Το Στρες και οι ασκήσεις για να το καταπολεμήσετε" (Άρθρο, 11/9/2009)

Ανώνυμος, Λήμμα: Αθλητισμός

Παναγιωτάκη-Δαυΐδ, Κ. Αναπλ. Δ/ντρια Αναισθ. Τμήματος Βενιζελείου Νοσοκομείου,

"Τι είναι η ποιότητα ζωής;" (Άρθρο, 12/04/12)

Κατερινάκης, Π. , Holmes Place Trainer

"Αντιμετωπίζοντας το άγχος στην προπόνηση..." (Άρθρο)

Ρηγόπουλος, Δ. Ειδικός Παθολόγος

"Η σωματική άσκηση θεραπεύει το άγχος!" (Άρθρο, 27/07/2011)

Ανώνυμος, Λήμμα: Ψυχική υγεία

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Αϊβουζίδη Μαρία, Κοινωνική λειτουργός

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Αγγελική Μενεδιάτου, Ψυχολόγος, Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, Ιδρυτικό μέλος και Πρόεδρος του ΔΣ του ΜΑΖΙ

Άρθρο "Αυτοδιαχείριση - ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ"

Ψυχολογικό Κέντρο - Κωνσταντινίδης Κ. Ιωάννης, Μ.Α. - Κλινικός Ψυχολόγος

"Η σωματική άσκηση φάρμακο για την κατάθλιψη" (Άρθρο)

Ανώνυμο Άρθρο "Ο ρόλος της άσκησης στη διαχείριση της κατάθλιψης."

Πηγές άρθρου Torpy MJ, Burke AE, Glass RM. Depression. JAMA 2008;300(18):2202

Ιστοσελίδες

http://www.in2life.gr/wellbeing/exercise/articles/171076/article.aspx#bellow

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82

http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/living_with_cancer/qualitylife/whatisqualitylife/

http://www.nutrimed.gr/health__lifestyle/fitness__euexia/antimetopizontas_to_agxos_stin_proponisi.html

http://health.in.gr/body/news/article/?aid=1231121309

http://www.army.gr/files/File/ygeionomika/downloads/psygeia.pdf

http://www.mazi.org.gr/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7/%CE%91%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%87%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7?start=2

- http://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression

http://www.fitnessinfo.gr/fitnessgeneralinfo/fitnessonline/articles/askisikatathlispi/index.html

http://psychinfo.gr/2009/10/09/exercise-psych/

Moussavi S, Chatterji, Verdes E, Tandon A, Patel V, Ustun B. Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys. Lancet 2007; 370:851-58

Mead GE, Morley W, Campbell P, Greig CA, McMurdo M, Lawlor DA. Exercise for depression. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008;(4)

http://www.eatwell.gr/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7/ Γιαννάκης, Θ., (1978), *Ιστορία της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού κατά τη Ρωμαϊκή και Βυζανινή εποχή,* Αθήνα.

θήνα

http://www.news12.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=2520-athlitismos-kai-koinonia&catid=70&Itemid=369 του Γιώργου Νικολή
Κοινωνικός Λειτουργός
Παρατηρητής ΕΠΣΔ ανακτήθηκε 6/11/2012 ωρα 18:32

http://ecsred.wordpress.com/2008/04/26/%CE%91%CF%86%CE%B9%CE%AD%CF%81%CF%89%CE%BC%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B9%CF%82-%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%AD%CE%BD%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%B5%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B1%CE%B8%CE%BB/

Από άρθρο Απριλίου 26, 2008 — Bonito ανακτήθηκε 6/11/2012 ώρα 17:45

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82 ανακτήθηκε 4/11/2012 ωρα 13:52

http://www.kolivas.de/archives/107056 του κ Γιώργου Κατηφόρη ανακτήθηκε

6/11/2012 ωρα 19:25

http://www.skai.gr/news/opinions/article/44401/%CE%A4%CE%B9-%CF%80%CF%81%CE%BF%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CE%AF-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B2%CE%AF%CE%B1-/ αποψη του Δ. Π. Παναγιωτόπουλουκαθηγητή του Πανεπιστημίου Αθηνών και πρόεδρου του Ελληνικού Κέντρου Έρευνας Αθλητικού Δικαίου
Πηγή: http://www.skai.gr/news/opinions/article/44401/Τι-προκαλεί-την-αθλητική-βία-/#ixzz2NyJBLwhZ
Follow us: @skaigr on Twitter | skaigr on Facebook

του κ Γιωργου Πανταγιά

http://exodosclub.blogspot.gr/2012/08/blog-post_652.html#.UTUAy6JdB8E

http://www.medlook.net.cy/article.asp?item_id=1125

http://psychinfo.gr/psychforall/depression/%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7%CF%82/

http://www.sweetblog.gr/mou-aresei/8028-gymn.html της κας Γεωργία Καραδουλαμά ,
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

7. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Η πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας αποτελεί ένα καλό τρόπο για την απεικόνιση των διάφορων τύπων δραστηριότητας καθώς και το πόσο συμβάλλει ο καθένας από αυτούς στην ανάπτυξη της υγείας. Η πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας έχει 4 διαφορετικά επίπεδα. Κάθε επίπεδο συμπεριλαμβάνει ένα ή δύο τύπους δραστηριότητας που είναι απαραίτητες για τη βελτίωση της υγείας. Όσο πιο χαμηλά βρίσκεται στην πυραμίδα μια δραστηριότητα, τόσο πιο συχνά πρέπει να εκτελείται.

Σχήμα 1.Η πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας(πηγή: ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ)

ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ:

Επίπεδο 1:

Οι δραστηριότητες που έχουν μεγάλα οφέλη στη γενική υγεία για πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας. Είναι μικρής έντασης και μπορούν να τις πραγματοποιήσουν όλοι. Τέτοιου τύπου δραστηριότητες μπορεί να είναι:

Βόλτα με το ποδήλατο - καθαριότητα σπιτιού - ανέβασμα της σκάλας - πλύσιμο αυτοκινήτου – γρήγορο περπάτημα – δουλειά στον κήπο – χορός – παιχνίδι στη γειτονιά ή στο πάρκο κ. α. Τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον 60 λεπτά μικρής έντασης δραστηριότητες όλες τις ημέρες της εβδομάδας. Τα 60 λεπτά δεν είναι αναγκαίο να είναι συνεχόμενα αλλά μπορούν να κατανεμηθούν και σε 6 δεκάλεπτα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Επίπεδο 2:

Το επίπεδο 2 περιλαμβάνει αερόβιες και αθλητικές δραστηριότητες. Σκοπός αυτών των δραστηριοτήτων είναι η βελτίωση της ικανότητας της καρδιάς και των πνευμόνων να προμηθεύουν τους μυς του σώματός σου με οξυγόνο. Το σώμα σου για να κινηθεί χρειάζεται το οξυγόνο, που το παίρνουμε με την αναπνοή. Το οξυγόνο μεταφέρεται από τους πνεύμονες στο αίμα και από εκεί στους μυς όπου βοηθάει τη διάσπαση των θρεπτικών συστατικών με αποτέλεσμα να δημιουργείται ενέργεια που συσπάει τους μυς και έτσι δημιουργείται η κίνηση.

Οι αερόβιες δραστηριότητες βοηθούν τη μεταφορά του οξυγόνου στους μυς με τους παρακάτω τρόπους:

Δυναμώνουν τους πνεύμονες αφού και αυτοί είναι μύες και για να δυναμώσουν χρειάζονται την άσκηση όπως και ο οποιοσδήποτε μυς.

Δυναμώνουν την καρδιά με αποτέλεσμα αυτή να μεγαλώνει και να αντλεί μεγαλύτερη ποσότητα αίματος, οπότε μεταφέρεται και μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου.

Οι αρτηρίες που μεταφέρουν το αίμα που είναι πλούσιο σε οξυγόνο παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα αθηροσκλήρυνσης (μειώνεται η διάμετρός τους εξαιτίας ιζημάτων στο εσωτερικό των τοιχωμάτων τους), ή αρτηριοσκλήρυνσης (το τοίχωμά τους γίνεται σκληρό και ανελαστικό).

Αυξάνει τον αριθμό των τριχοειδών αγγείων που είναι οι σταθμοί όπου το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρονται από το αίμα στους μυς.

Προκαλεί προσαρμογές στις μυϊκές ίνες οι οποίες γίνονται περισσότερο αποτελεσματικές στη χρήση του οξυγόνου.

Αερόβιες δραστηριότητες είναι:

Τρέξιμο.

Σχοινάκι σε αργό ή μέτριο ρυθμό.

Κολύμβηση.

Οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα με την κατάλληλη διάρκεια και ένταση.

Αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να είναι:

Καλαθοσφαίριση.

Πετοσφαίριση.

Χειροσφαίριση.

Ποδόσφαιρο.

Ομαδικά παιχνίδια με κυνηγητό κ. α.

Όλα τα παραπάνω αυξάνουν την αερόβια αντοχή όταν:

Εκτελούνται συνέχεια για πάνω από 20 λεπτά χωρίς διακοπές (όταν υπάρχει πρόβλημα χρόνου μπορούν να έχουν διάρκεια 10 λεπτών αρκεί να επαναλαμβάνονται για πάνω από 2 φορές την ίδια μέρα).

Θα πρέπει να εκτελούνται 3 έως 5 μέρες την εβδομάδα.

Η έντασή τους θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να ζεσταθείτε και να ιδρώσετε.

Επίπεδο 3:

Το επίπεδο 3 περιλαμβάνει δραστηριότητες και ασκήσεις που αυξάνουν την ευλυγισία και τη δύναμη.

Η διάταση (τέντωμα) αποτελεί την κύρια τεχνική για τη βελτίωση της ευλυγισίας του ατόμου. Με τη διάταση αυξάνουμε το μήκος των μυών με αποτέλεσμα να αυξάνουμε το εύρος κίνησης της άρθρωσης.

Με τον τρόπο αυτό αντιμετωπίζουμε και προβλήματα που προέρχονται από μύες με μικρό μήκος όπως πόνοι στην πλάτη, λόρδωση, στρογγυλεμένοι ώμοι, κλίση του κεφαλιού προς τα εμπρός, θλάση μυών και κάκωση τενόντων.

Ένα πρόγραμμα διάτασης θα πρέπει να επαναλαμβάνεται από 3 έως 7 φορές την εβδομάδα.

Η κάθε άσκηση θα πρέπει να διαρκεί 20 δευτερόλεπτα (μετράω αργά μέχρι το 20).

Η καλύτερη στιγμή για διατάσεις είναι μετά την προθέρμανση ή στο τέλος της κυρίως άσκησης, όταν και οι μύες είναι ζεστοί.

Δύναμη.

Τα άτομα με δυνατούς μύες έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κακώσεις των αρθρώσεων (π.χ. αυχένας, γόνατο, ποδοκνημική).

Όταν οι μύες συγκεκριμένων περιοχών του σώματος είναι αδύναμοι ή υπεραναπτυγμένοι, τότε μπορεί να προκληθεί κακή στάση του σώματος. Η έλλειψη δύναμης των κοιλιακών μυών και των μυών της μέσης σχετίζεται αρκετά με την κακή στάση και πιθανά προβλήματα

στη ράχη. Ένα πρόγραμμα δύναμης θα πρέπει να επαναλαμβάνεται από 2 έως 3 φορές την εβδομάδα.

Επίπεδο 4:

Το επίπεδο 4 περιλαμβάνει εκείνες τις δραστηριότητες οι οποίες θα πρέπει να γίνονται λίγες φορές και η διάρκειά τους να μη ξεπερνά τα 30 λεπτά τη φορά. Τέτοιες δραστηριότητες είναι η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια, το παίξιμο παιχνιδιών στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και γενικά δραστηριότητες που έχουν σαν αποτέλεσμα την αδράνεια του σώματος.

Αυτές οι δραστηριότητες είναι υπεύθυνες για τις λεγόμενες υποκινητικές ασθένειες όπως:

Παχυσαρκία.

Διαβήτης τύπου. ΙΙ

Υπέρταση.

Αθηροσκλήρυνση και αρτηριοσκλήρυνση.

Καρδιακά επεισόδια.

Αρκετές μορφές καρκίνου.

Οστεοπόρωση (μείωση της πυκνότητας των οστών).

Πόνος στην πλάτη.

Κατάθλιψη.

Επιθετική συμπεριφορά κ.α.

10 διασκεδαστικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε αντί να παρακολουθείτε τηλεόραση:

Βάλτε το αγαπημένο σας CD και χορέψτε στο σπίτι.

Βγάλτε βόλτα τον σκύλο. Και ο σκύλο σας χρειάζεται φυσική δραστηριότητα.

Κάντε μερικές έξτρα δουλειές όπως να πλύνετε το αυτοκίνητο.

Γραφτείτε σε κάποιο γυμναστήριο ή σε αθλητικό σύλλογο.

Περπατήστε ή κάντε ποδήλατο στη γειτονιά σας.

Βγείτε έξω μαζί με τους φίλους σας και παίξτε ένα καινούργιο παιχνίδι κυνηγητού.

Δοκιμάστε ένα καινούργιο άθλημα όπως μπάντμιντον, πινγκ πονγκ κ.α.

Μάθετε να φτιάχνετε υγιεινά γεύματα.

Παίξτε το παιχνίδι του θησαυρού με τη οικογένειά σας μέσα στο σπίτι.

Φουσκώστε ένα μπαλόνι και παίξτε βόλεϊ στο σπίτι

=