

2014-2015

ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΤΡΩΝ



**PROJECT
A3**

«ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ»

Β' Τετράμηνο 2014-15

ΟΜΑΔΑ Β': Πρωταθλητισμός και ευρωστία |

Θέμα: «Υγεία και ευρωστία»

Ερευνητικό υποερώτημα: Τι είναι ο πρωταθλητισμός και ποιες οι συνέπειες του στην υγεία του ατόμου και την κοινωνία;

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ

- Αρβανιτοπούλου Βασιλική
- Γιαννοπούλου Μαρία
- Καζάκου Χριστίνα-Μαρία
- Κατσιγιάννη Αθηνά
- Ροδοπούλου Βασιλική

Όνομα υπεύθυνου καθηγητή: Παυλάκης Ιωάννης

Ευχαριστίες

Αρχικά, αξίζει να ευχαριστήσουμε τον υπεύθυνο καθηγητή μας, Παυλάκη Ιωάννη, γιατί χωρίς τις συμβουλές και τις καθοδηγήσεις του αυτή η εργασία δεν θα πραγματοποιούνταν.

Ακόμα θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ο ένας τον άλλον, για την άψογη συνεργασία μας για να προκύψει αυτό το αποτέλεσμα. Επίσης το σχολείο μας, που μας παρείχε τον κατάλληλο εξοπλισμό για την υλοποίηση της εργασίας μας.

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	3
Περίληψη.....	5
Εισαγωγή.....	6
Κυρίως μέρος.....	7
<i>Ορισμός πρωταθλητισμού</i>	7
Σύγκριση πρωταθλητισμού στην αρχαιότητα με τη σύγχρονη κοινωνία.....	8
Αθλητισμός-Πρωταθλητισμός στην «υπηρεσία» του παιδιού-Κίνητρα.....	10
ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	13
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	15
Ο πρωταθλητισμός, τα χαρακτηριστικά και οι συνέπειές του.	20
Από τον αθλητισμό στον πρωταθλητισμό.	20
Πρωταθλητισμός και γενετικό Doping.....	21
Ο ρόλος των γονέων.....	24
Ο ρόλος τους προπονητή	24
Προβληματισμός στον πρωταθλητισμό:.....	24
Χαρακτηριστικά στοιχεία του πρωταθλητισμού.	25
Συνέπειες πρωταθλητισμού για την ψυχοσωματική υγεία στους νέους.....	26
ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	26
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	30

Περίληψη

Στα πλαίσια του προγράμματος του project | αναθεωρήσαμε τις απόψεις μας σχετικά με τις συνέπειες του πρωταθλητισμού στην κοινωνία, σωματικό και ψυχικό κόσμο των αθλητών. Αρχικά μελετήσαμε τα κίνητρα και τις προϋποθέσεις που απαιτούνται για να ασχοληθεί ένα άτομο με τον πρωταθλητισμό. Επιπροσθέτως εντοπίσαμε τις διαφορές του σύγχρονου πρωταθλητισμού με αυτόν της αρχαιότητας. Τέλος ερευνήσαμε τον ρόλο των γονέων και των προπονητών στο φαινόμενο αυτό. Συνοψίζοντας συμπεράναμε ότι ο πρωταθλητισμός έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ευρωστία και πρέπει να αλλάξει η νοοτροπία μας απέναντι σε αυτό.



Εισαγωγή

Σκοπός της ομάδας μας είναι η διερεύνηση του πρωταθλητισμού και τις συνέπειες που προκαλεί. Οι συνέπειες αυτές είναι περισσότερο αρνητικές παρά θετικές και οι κίνδυνοι πολλοί ιδίως όταν το άτομο που ασχολείται με τον πρωταθλητισμό είναι ένας έφηβος. Παρατηρείται ότι ο σύγχρονος πρωταθλητισμός σε σύγκριση με την αρχαιότητα έχει αλλάξει ραγδαία, καθώς και τα κίνητρα που αποσκοπούν σε αυτόν.

Ως μεθόδους αναζήτησης χρησιμοποιήσαμε:

- Το διαδίκτυο
- Εφημερίδες και περιοδικά

Με τις προαναφερθείσες μεθόδους αναζήτησης και την συνέντευξη που καταφέραμε να κάνουμε συλλέξαμε αρκετές πληροφορίες για να συνθέσουμε την εργασία μας αλλά και κατορθώσαμε να εκπληρώσουμε τους αρχικούς μας στόχους





Κυρίως μέρος

Ορισμός πρωταθλητισμού

Πρωταθλητισμός δεν σημαίνει « νίκη με κάθε τίμημα» και δεν σημαίνει σώνει και καλά «αποκλειστική απασχόληση», όπως πιθανώς πιστεύουν πολλοί. Μην φοβόσαστε λοιπόν όταν ακούτε τη λέξη «πρωταθλητισμός». Μην αφήνετε τα λίγα αρνητικά να υπερκαλύπτουν τα πολλά θετικά. Απλώς, μπροστά στη λέξη να βάζετε πάντα το επίθετο «ισορροπημένος».

Πρωταθλητισμός είναι η συμμετοχή των αθλητών σε συστηματική προπόνηση με τη βοήθεια αθλητικών επιστημόνων με μοναδικό στόχο τους τη νίκη.

Ο αθλητισμός, με βάση το Αρχαίο Ελληνικό πνεύμα καλλιεργεί την πειθαρχία, την επιμονή, την τόλμη, το συλλογικό πνεύμα, τη θέληση για τη νίκη και πολλές άλλες αρετές, απαραίτητες για την επιτυχία στην εργασία του. Χαρακτηριστικό του αθλητισμού είναι η άμιλλα, ο αγώνας για τη νίκη και η επίδοση και η δυνατότητα του αθλούμενου ή του αθλητή να δοκιμάσει τις δυνάμεις της και να εκδηλώσει τις ικανότητές του για καλύτερες αθλητικές επιδόσεις.

Στον **πρωταθλητισμό** οι αρχές αυτές καταστρατηγούνται. Το μόνο που απασχολεί τα ενδιαφερόμενα μέρη (αθλητή, αθλητικούς επιστήμονες) είναι η νίκη, χωρίς τον ευγενή ανταγωνισμό, αλλά τον αθέμιτο. Εδώ βασιλεύει η λατρεία του κέρδους, που για χάρη του περιφρονούνται όλες οι αρχές, ακόμα και αυτή η υγεία των αθλητών.

Αποτελεί ένα τελείως ξεχωριστό πεδίο και σε αντίθεση με τον απλό αθλητισμό, δεν απευθύνεται σε όλους. Ο πρωταθλητισμός προσφέρει ό,τι ακριβώς κι ο αθλητισμός, με τη διαφορά ότι αποτελεί στόχο και όχι μια απλή συνήθεια. Τα άτομα που ασχολούνται, είτε ερασιτεχνικά είτε επαγγελματικά με τον πρωταθλητισμό, διακατέχονται από πάθος για το άθλημά τους και εισπράττουν ακόμα περισσότερα οφέλη. Ο πρωταθλητισμός είναι για αυτά τα άτομα, το όχημα που θα τους οδηγήσει σε ανώτερες σφαίρες σωματικής, ψυχικής και πνευματικής ολοκλήρωσης. Δεν είναι τυχαίο, ότι οι περισσότεροι από αυτούς τους αθλητές, συνεχίζουν την πρωταθλητική τους καριέρα ακόμα και όταν έχουν δρέψει όλα τα προνόμια που είχε αυτή η διαδικασία να προσφέρει, όπως είναι για παράδειγμα τα μόρια εισαγωγής σε ανώτερα και ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, μόρια πρόσληψης σε σώματα ασφαλείας (επαγγελματική αποκατάσταση), αναγνώριση και αθλητική καταξίωση, κλπ. Παρά τις όποιες «θυσίες» που απαιτούνται, όπως είναι οι εντατικότερη προπόνηση, η συνειδητή επιλογή της υγιεινής διατροφής, η αποχή από διασκεδάσεις σε περιόδους προετοιμασίας, τα άτομα που έχουν γευτεί τις χαρές και την ηθική ικανοποίηση του πρωταθλητισμού μία φορά, είναι σχεδόν αδύνατον να μην συνεχίσουν να θέτουν αθλητικούς στόχους.

Σύγκριση πρωταθλητισμού στην αρχαιότητα με τη σύγχρονη κοινωνία

Το νόημα του αθλητικού ιδεώδους στην αρχαιότητα

- **Η διαμόρφωση ενός ακέρατου και ολοκληρωμένου ανθρώπου:** συνδυάζει τη σωματική ευρωστία και ομορφιά με τις ψυχικές αρετές, αναπτύσσοντας αρμονικά το σώμα και το πνεύμα.
- **Οι αθλητές διδάσκονταν μια συγκεκριμένη αγωνιστική ηθική:** θεμελιωνόταν στις αρετές της ανδρείας, της σωφροσύνης, της σοφίας και της δικαιοσύνης. Ο αθλητής δεν έπρεπε μόνο να έχει θάρρος και να μη φοβάται τον αντίπαλο, αλλά και να ελέγχει τα πάθη και τις αδυναμίες του, ώστε να μην κυριεύεται από τη δίψα για δύναμη και το πάθος για διάκριση, που μπορεί να τον τύφλωναν και να τον ωθούσαν να παραβιάσει τους κανόνες του «εὖ ἀγωνίζεσθαι».
- **Σημασία είχε η προσπάθεια για τη νίκη:** η ήττα δεν έπρεπε να προκαλεί ντροπή, παρά μόνο αν ήταν αποτέλεσμα δειλίας ή ελλιπούς προετοιμασίας.
- **Η πιο μεγάλη ντροπή ήταν η άτιμη νίκη.** Όσοι παραβίαζαν τους κανόνες της υγιούς προσπάθειας τιμωρούνταν με χρηματικά πρόστιμα.

Η αθλητική ιδέα προϋποθέτει την πίστη:

- α) στην καταξίωση του ανθρώπου ως ολοκληρωμένης προσωπικότητας
- β) στην ελευθερία: κατά τη διάρκεια των αγώνων έπαυαν όλες οι εχθροπραξίες
- γ) στη συνείδηση της ευθύνης απέναντι στην κοινωνία: κάθε αθλητής δεν αγωνίζονταν, για να αναδείξει μόνο τα ατομικά του χαρίσματα. Ο αγώνας του ήταν αγώνας ολόκληρης της πόλης που εκπροσωπούσε
- δ) στην ισότιμη και δημοκρατική συμμετοχή στα κοινά: όλοι οι αγωνιζόμενοι συμμετείχαν επί ίσοις όροις και η ευθυκρισία των Ελλανοδικών ήταν απολύτως σεβαστή.



Ωστόσο, στις μέρες μας, ο πρωταθλητισμός έρχεται σε σύγκρουση με τα υψηλά ιδανικά της άμιλλας και της αγνής συμμετοχής για το ταπεινό στεφάνι της νίκης και καταλήγει ως ένας κερδοσκοπικός ανταγωνισμός των πολυεθνικών εταιριών, ένας στυγνός επαγγελματισμός των αθλητών, ποικίλα οικονομικά και πολιτικά συμφέροντα.

ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΙΔΕΩΔΟΥΣ

- **Εμπορευματοποίηση και ο καταναλωτισμός:** Οικονομικοί παράγοντες εμφανίζονται ως χορηγοί, ταύτιση του θεάματος με τη διαφήμιση προϊόντων, βιομηχανοποίηση με σημαίες-σύμβολα, μετατροπή των

- αθλητικών σωματείων σε κερδοσκοπικές επιχειρήσεις, εξαγορά συνειδήσεων, δωροδοκίες αθλητών ή αθλητικών παραγόντων.
- **Χρήση αναβολικών ουσιών (doping) :** Πρόκειται για φαρμακοδιέγερση, που προκαλεί προσωρινή σωματική ρώμη, αλλά κλονίζει την υγεία βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Ωστόσο, χάριν της δόξας, του χρήματος και της προβολής ο αθλητής διακυβεύει ακόμα και την υγεία ή την ίδια του τη ζωή.
 - **Η χλιδή, η πολυτέλεια και η προσφορά εντυπωσιακού θεάματος:** Ο υπερτονισμός του θεάματος συντελεί στον αποπροσανατολισμό των πολιτών από τα ζητήματα της καθημερινότητας και στην αδιαφορία τους έναντι των κοινωνικών και πολιτικών προβλημάτων (ανεργία, φτώχεια).
 - **Χουλιγκανισμός:** Ο αθλητισμός στην ουσία μεταμορφώνεται σε χώρο εκτόνωσης, διασκέδασης, παθητικής κι όχι γνήσιας ψυχαγωγίας. Οι φίλαθλοι γίνονται οπαδοί.
 - **Θεωρείται μέσο επίδειξης και ισχύος:** Η άμιλλα μεταστρέφεται σε αθέμιτο ανταγωνισμό και από την υπερπροσπάθεια επέρχεται σωματική και ψυχική εξόντωση του αθλητή. Συνεπώς, η νίκη γίνεται αυτοσκοπός και το άτομο φτάνει στην ηθική εξαχρείωση, για να την κατακτήσει. Έτσι, αδιαφορεί για τη μορφωτική και κοινωνική του εξέλιξη, διαμορφώνει μονόπλευρα την προσωπικότητά του και δημιουργεί λαθεμένα πρότυπα για τη νεολαία.
 - **Άκρατος υλισμός:** Αγοραπωλησίες αθλητών, αλλά και αναμείξεις στελεχών του αθλητισμού σε απάτες, υπεξαιρέσεις, ύποπτες διαιτησίες, προκαθορισμένα αποτελέσματα (ειδικά στο ποδόσφαιρο), νομιμοποίηση παράνομων κερδών μέσω του αθλητισμού, οι Ολυμπιακοί αγώνες αφορμή πλουτισμού και οικονομικής εκμετάλλευσης.

Αθλητισμός-Πρωταθλητισμός στην «υπηρεσία» του παιδιού-Κίνητρα

Η προσφορά του αθλητισμού στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και στην πορεία εξέλιξης του ατόμου τίθεται αρκετές φορές σε αμφιβολία. Ο αθλητισμός ως έννοια δεν θεωρείται κάτι «καλό» ή «κακό», χωρίς την παρεμβολή του ανθρώπου. Ο τρόπος με τον οποίο επιλέγουμε να κάνουμε αθλητισμό, οι συμπεριφορές που αναπτύσσονται, οι αξίες που καλλιεργούνται, οι στόχοι και ο τρόπος επίτευξής τους είναι ορισμένα από τα στοιχεία που καθορίζουν την ανάδειξη του αθλητισμού σε κάτι ωφέλιμο ή μη.

Σε αντιστοιχία με την έννοια του αθλητισμού, βρίσκεται και ο πρωταθλητισμός. Ρωτώντας έναν αθλητή υψηλού επιπέδου, για τη διαφοροποίηση των δύο εννοιών, εκείνος απάντησε ότι η μόνη διαφορά είναι ότι στον πρωταθλητισμό απαιτούνται (από τον εαυτό σου) περισσότερες ώρες προπόνησης, αναζητώντας την παραμικρή λεπτομέρεια και βελτίωσή της, σε σχέση με τον καθημερινό αθλητισμό.

Ο πρωταθλητισμός είναι ίσως η εξέλιξη χρονικά και ποιοτικά της έννοιας του αθλητισμού. Επιδιώκοντας πρωταθλητισμό, για τον αθλητή σημαίνει, ότι αφιερώνει αρκετές ώρες καθημερινά για προπόνηση, εστιάζει σε λεπτομέρειες, καθορίζει την καθημερινότητά του με βάση τις αθλητικές του δραστηριότητες, το άθλημα βρίσκεται σε προτεραιότητα σε σχέση με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις του.

Για να φτάσει ο αθλητής σε αυτό το επίπεδο, έχει περάσει από διάφορα στάδια εξέλιξης της καριέρας του, μέσα από τα οποία έχει αποκτήσει ανοχή και αντοχή, ψυχική και σωματική ισορροπία, συναισθηματική ωριμότητα για να αντέξει την πίεση και τις απαιτήσεις του πρωταθλητισμού.

Είναι σημαντικό να διαχωριστεί ο πρωταθλητισμός με την επιδίωξη της πρώτης θέσης και μόνο, καθώς οι αθλητές υψηλού επιπέδου, επιδιώκουν κυρίως την προσωπική τους βελτίωση, η οποία στο επίπεδο που ήδη βρίσκονται, τους δίνει και τον πρωταγωνιστικό ρόλο. Η προσωπική εξέλιξη του αθλητή είναι εκείνη που τον θέτει σε επίπεδο πρωταθλητισμού, ώστε να επιδιώκει και τις πρώτες θέσεις.

Τα παραπάνω στοιχεία, ως προϋποθέσεις για τον πρωταθλητισμό, τον καθιστούν εξ αρχής μια δύσκολη συνθήκη για τους αθλητές μικρών ηλικιών. Και αυτό γιατί, εμφανίζονται μια σειρά από ανυπέρβλητες, πολλές φορές, δυσκολίες για την εισαγωγή του πρωταθλητισμού σε νεαρούς σε ηλικία αθλητές.

Το κυριότερο ίσως στοιχείο αναφέρεται στο κίνητρο για το οποίο τα παιδιά εισέρχονται στον αθλητισμό. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι κυριότεροι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά αθλούνται είναι για να «παίξουν», να γνωρίσουν φίλους, να νιώσουν την αίσθηση της επίτευξης, να διασκεδάσουν τη συμμετοχή τους. Το κίνητρο των παιδιών και η ικανοποίησή τους είναι να αισθανθούν μέλη του συνόλου, να αρχίζουν σταδιακά να χτίζουν την αυτοεκτίμησή τους, επιτυγχάνονται μέσα από τον αθλητισμό. Στο σημείο αυτό, ο πρωταθλητισμός θέτει σε αμφιβολία τόσο την ομαλή συνύπαρξη των παιδιών μεταξύ τους όσο και τη διασκέδασή τους, καθώς παύει να είναι παιχνίδι και γίνεται «κυνήγι της πρώτης θέσης».

Είναι εξίσου σημαντικό να γίνει κατανοητή η αδυναμία των νεαρών σε ηλικία αθλητών να ανταποκριθούν συναισθηματικά σε συνθήκες πρωταθλητισμού. Οι πολλές ώρες προετοιμασίας, η καθημερινή πίεση, η αδυναμία διαχείρισης δύσκολων συνθηκών και της απογοήτευσης, καθιστούν τους αθλητές αδύναμους, ως συναισθηματικά ανώριμους, λόγω της ηλικίας τους. Σε τέτοιες περιπτώσεις, μόλις ο αθλητής βιώσει την πίεση θα αντιδράσει, πιθανόν έντονα, με αποτέλεσμα να αποσυρθεί από τον αθλητικό περιβάλλον. Σε μικρές ηλικίες, οι αθλητές δεν δείχνουν έτοιμοι να «αντιμετωπίσουν» τις ανάγκες του πρωταθλητισμού, με βάση της ανθρώπινη τους φύση και εξέλιξη.

Η ενασχόληση του νεαρού αθλητή με τον πρωταθλητισμό σε μικρή ηλικία, είναι πιθανόν να συμβαίνει σε βάρος άλλων στοιχείων της καθημερινότητας, όπως το σχολείο, οι κοινωνικές του επαφές ή ανάπτυξη της προσωπικότητάς του. Ωστόσο, είναι σημαντικό να εστιάσει σε πρώτο επίπεδο στην ισορροπία μεταξύ των καθημερινών του δραστηριοτήτων, ώστε να αποκομίσει στοιχεία τα οποία θα αποτελέσουν τα εφόδια για την εξέλιξή του στο μέλλον.

Είναι επίσης αποδεκτό ότι ο πρωταθλητισμός απαιτεί εστίαση στη λεπτομέρεια, τα παιδιά ωστόσο, σε επίπεδο γνωστικής ανάπτυξης, δεν είναι σε θέση να ασχοληθούν και να εστιάσουν σε λεπτομέρειες. Πολλές φορές το ρόλο αυτό αναλαμβάνουν οι προπονητές ή οι γονείς, καθιστώντας το παιδί περισσότερο «πιόνι» παρά μια οντότητα που στοχεύει στο να αυτονομηθεί κάποια στιγμή στη ζωή του.

Η επιδίωξη της νίκης και μόνο, σε αθλητές μικρής ηλικίας, δεν φαίνεται να αποτελεί στόχο των παιδιών και δεν συνεισφέρει στην ικανοποίηση των ίδιων των παιδιών. Τα παιδιά ικανοποιούνται γιατί ικανοποιούνται οι γονείς τους και οι προπονητές τους, αρχίζουν να συνδέουν την επιτυχία με την αποδοχή. Όταν ωστόσο η αποδοχή από τους γονείς «περνά» μέσα από την αθλητική επιτυχία, τότε δεν ικανοποιείται η «άνευ όρων αποδοχή», την οποία έχουν ανάγκη τα παιδιά για την ανάπτυξη υγιών προσωπικοτήτων. Σε αντίθετη περίπτωση γίνονται ανασφαλή, καταβάλλονται από διαρκές άγχος και ανησυχία, τα οποία πηγάζουν από την αμφιβολία τους ότι είναι αποδεκτά. Μια αμφιβολία η οποία ξεκίνησε «από τότε που σταμάτησα να κερδίζω στους αγώνες μου και οι γονείς μου ήταν στενοχωρημένοι για εμένα», όπως ανέφερε ένας νεαρός αθλητής.

Ο πρωταθλητισμός σε μικρές ηλικίες φαίνεται να είναι αντίθετος με τις δυνατότητες και τις ανάγκες του παιδιού στις ηλικίες αυτές. Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι μεγάλο ποσοστό των παιδιών που επενδύουν και «επενδύονται» στον αθλητισμό σε πολύ μικρή ηλικία, ασχολούμενα με την επιδίωξη της νίκης και μόνο, σταματούν νωρίς, έχοντας ανάγκη από ψυχολογική αποφόρτιση. Ο πρωταθλητισμός απαιτεί προπόνηση πολύ συχνά, απαιτεί ποσότητα προπόνησης. Ωστόσο, για την συνθήκη αυτή, η φράση “too often, too much, too soon”, η οποία ισχύει στον αθλητισμό, καταδεικνύει την έμμεση σύνδεση του πρωταθλητισμού και της απόσυρσης σε μικρές ηλικίες.



ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Είναι ίσως η πιο κρίσιμη περίοδος ενός παιδιού που αποφασίζει (ή έστω αποφασίζουν άλλοι γι' αυτό) να ακολουθήσει τον δρόμο του πρωταθλητισμού. Η προπόνηση των μικρών αθλητών/τριών στη γυμναστική **απαιτεί χρόνια συνεχούς και αδιάλειπτης αφοσίωσης**. Πρωτίστως, οι προπονητές απαιτείται να επιλέξουν λεπτά παιδιά στη κατάλληλη ηλικία.

Ο κατάλληλος **σωματότυπος** είναι απαραίτητος ώστε να μπορέσουν να ακολουθήσουν τις ανάγκες της προπόνησης που χρειάζεται για τα μετέπειτα χρόνια. Στα παιδιά - αθλητές/τριες χρειάζεται πρώτα απ' όλα να υπάρχει και η προσωπική παρακίνηση ως βασική προϋπόθεση.

1. Πειθαρχία

Θα πρέπει να ξεκινά τη προπόνηση στη προγραμματισμένη ώρα εξασφαλίζοντας ότι τα παιδιά είναι πειθαρχημένα και φθάνουν στο γυμναστήριο την σωστή στιγμή, **ξεκινώντας πλήρη προθέρμανση πριν αρχίσει η βασική προπόνηση. Οι προπονητές πρέπει να δείξουν πρώτα ότι είναι οι ίδιοι συνεπείς**. Παρά το γεγονός ότι τα μικρά παιδιά βιάζονται να κάνουν τα πράγματα γενικά γρήγορα, χρειάζεται κατά τη διάρκεια της μάθησης να εμβαθύνουν προσεκτικά και υπομονετικά στη τεχνική νέων ασκήσεων. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι στις μικρές ηλικίες τα παιδιά αδυνατούν να εκτελούν αριστοτεχνικά τις δύσκολες ασκήσεις.

2. Θεμέλια

Βάζοντας τα **θεμέλια στη κατάλληλη στιγμή, η μάθηση έρχεται ως φυσιολογικό επακόλουθο και σχετικά γρήγορα**. Ωστόσο, αυτό απαιτεί ελεύθερο μυαλό, αφοσίωση και σταθερή προπόνηση επί ώρες κάθε μέρα. Αν και τα παιδιά δεν είναι μόνο αθλητές/τριες αλλά και μέλη της κοινωνίας, εντούτοις η καριέρα στη γυμναστική απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή στις δραστηριότητες εκτός γυμναστηρίου οι οποίες θα μπορούσαν να δημιουργήσουν πρόβλημα όπως τραυματισμοί από αθλοπαιδιές με άλλα παιδιά, ή ανεξέλεγκτες δραστηριότητες στην θάλασσα.

3. Αυτοέλεγχος

Εκτός από την πάγια και βασική πρακτική προπόνησης, η άλλη πτυχή που θα πρέπει να διδαχτούν τα παιδιά είναι το **πώς να εκτελούν τις ασκήσεις και τα προγράμματά τους με ασφάλεια, χωρίς να βλάψουν τον εαυτό τους**. Θα πρέπει να γνωρίζουν ποια είναι τα όριά τους κατά την εκτέλεση των ασκήσεων διότι εκεί "κρύβονται" οι επικίνδυνοι τραυματισμοί. Μια κακή εμπειρία από έναν απρόσμενο

τραυματισμό στη μικρή ηλικία σε συγκεκριμένη άσκηση ή ασκήσεις, μπορεί να αφήσει ψυχολογικό τραύμα και φόβο για την μελλοντική εκτέλεσή τους.

4. Ασφάλεια

Μια βασική παράμετρος της όλης προπονητικής διαδικασίας είναι η εξασφάλιση της ποιότητας του εξοπλισμού του γυμναστηρίου. **Χρειάζεται να υπάρχει συχνός έλεγχος στα βασικά αλλά και βοηθητικά όργανα γυμναστικής φροντίζοντας να βρίσκονται πάντα σε τέλεια κατάσταση.** Προσοχή επίσης σε περιττά αντικείμενα και επικίνδυνες αιχμηρές προεξοχές που βρίσκονται μέσα στην αίθουσα που εμποδίζουν την κίνηση των παιδιών και θα μπορούσαν να τα τραυματίσουν.

5. Αφοσίωση

Θα πρέπει να κατανοήσουν τα παιδιά ότι ο μόνος τρόπος για να μάθουν ασκήσεις είναι η **σωστή τεχνική και αφοσίωση στη καθημερινή προπόνηση.** Η Γυμναστική είναι ένα άθλημα στο οποίο η αίσθηση της ηρεμίας, της ισορροπίας, και της εμπιστοσύνης είναι απαραίτητα για την επίτευξη της τελειότητας. Σημαντική παράμετρος της προπόνησης των παιδιών είναι η εξάσκηση και διατήρηση της ευλυγισίας του σώματος προκειμένου να το προετοιμάσουν για μελλοντικές δύσκολες ασκήσεις.

6. Διατροφή

Για τους αθλητές/τριες που αναπτύσσονται, η κατανάλωση μιας ισορροπημένης διατροφής που μπορεί να βοηθήσει να **διατηρήσουν το σωστό βάρος και τη καλή φυσική τους κατάσταση** είναι το κλειδί για την εξασφάλιση της μυϊκής μάζας και δύναμης. Το πρόχειρο φαγητό, τα λιπαρά τρόφιμα και τα ανθρακούχα ποτά πρέπει να βρίσκονται έξω από το μενού διατροφής.

7. Ψυχολογία

Η Ψυχική δύναμη είναι ένα σημαντικό μέρος της εξελισσόμενης προσωπικότητας του παιδιού αθλητή/τριας. Χωρίς την απαιτούμενη ψυχική δύναμη, ένα παιδί δύσκολα μπορεί να φτάσει στο αποκορύφωμα της γυμναστικής. Ο/Η προπονητής/τρια του παιδιού έχει την ευθύνη **ώστε να αναπτύξει την ψυχική του δύναμη και αυτοεκτίμηση.** Θα πρέπει η ψυχολογία να αναπτυχθεί με τέτοιο τρόπο ώστε τυχόν αποτυχία στην προπόνηση ή σε κάποιον αγώνα να τους ωθεί να αφοσιωθούν στην εξομάλυνση των προβλημάτων στην τεχνική των ασκήσεων και στον στόχο τους προς τη δόξα.

8. Πρότυπα

Τα παιδιά έχουν **πρότυπο τους γονείς τους** στο σπίτι και γαλουχούνται κοινωνικά, στο γυμναστήριο το πρότυπο είναι οι προπονητές/τριες από τους οποίους

οδηγούνται προς την αθλητική παιδεία η οποία τους οδηγεί σε μετέπειτα συμπεριφορές και στάση αθλητικής (και όχι μόνο) ζωής. Σε σταθερά διαστήματα χρειάζεται να υπάρχει ενημέρωση προς και από τους γονείς για τη δραστηριότητα των παιδιών στο σπίτι και το γυμναστήριο.

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Σημασία της Αθλητικής Διατροφής στην Απόδοση



“Η βέλτιστη διατροφή προάγει την αθλητική απόδοση και την αποκατάσταση από την έντονη προπόνηση”, δηλώνουν στην κοινή επίσημη θέση τους ο Αμερικάνικος Σύλλογος Διαιτολόγων, οι Διαιτολόγοι του Καναδά και το Αμερικάνικο Κολέγιο Αθλητιατρικής. Η ανάγκη για σωστή διατροφή είναι απαραίτητη σε όλους. Πολύ περισσότερο σε ορισμένες ομάδες ατόμων με αυξημένες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά. Μία από αυτές τις ομάδες είναι και οι πρωταθλητές. Για την καλή απόδοση του αθλητή σημασία έχουν η προπόνηση, οι γενετικές προδιαγραφές και η διατροφή.

Μερικές από τις διαφοροποιήσεις των πρωταθλητών και των μη αθλούμενων σε θρεπτικά συστατικά φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

Θρεπτικά συστατικά	Μη αθλούμενος	Πρωταθλητής
Υδατάνθρακες	50%	55%
Πρωτεΐνες	15%	15-20%
Λίπη	35%	25-30%
Βιταμίνες: B1	0,5mg/1.000kcal	5mg/1.000kcal
B2	1mg/1.000kcal	1,4mg/1.000kcal
B12	3μg	20-30μg
Βιταμίνη C	60mg	150-250mg
Μέταλλα: Ασβέστιο	0,8gr	2gr
Φώσφορος	1,6gr	4gr
Μαγνήσιο	0,8gr	0,8gr
Κάλιο	3gr	5gr

Σίδηρος	15mg	20mg
Νερό	1,5-2 λίτρα	2,5-4 λίτρα

Στην διατροφή των πρωταθλητών πολύ μεγάλη σημασία έχει ποια περίοδο διανύουν.

Συγκεκριμένα:

Κατά τη διάρκεια προπονητικών περιόδων υψηλής έντασης είναι απαραίτητο να καταναλώνεται επαρκής ενέργεια για τη διατήρηση του σωματικού βάρους, τη θωράκιση της υγείας και τη μεγιστοποίηση των προσαρμογών της προπόνησης. Μειωμένη ενεργειακή πρόσληψη μπορεί να επιφέρει απώλεια μυϊκής μάζας, δυσλειτουργία του εμμηνορρυσιακού κύκλου στις γυναίκες, μείωση ή αδυναμία αύξησης της οστικής πυκνότητας και αυξημένο κίνδυνο κόπωσης, τραυματισμού και ασθένειας. Τόσο οι πρωταθλητές δύναμης όσο και οι πρωταθλητές αντοχής χρειάζονται τουλάχιστον 45-50 Kcal/kg σωματικού βάρους ημερησίως, ενώ σε περιόδους ιδιαίτερα σκληρής και εντατικής προπόνησης, οι ενεργειακές απαιτήσεις μπορεί να αγγίξουν ακόμα και να ξεπεράσουν τις 70 Kcal/kg σωματικού βάρους ημερησίως. Το βάρος και η σύσταση σώματος μπορούν να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση, αλλά δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως το μοναδικό κριτήριο για τη συμμετοχή στα διάφορα αθλήματα. Τα βέλτιστα επίπεδα σωματικού λίπους ποικίλουν, ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, την κληρονομικότητα του αθλητή, καθώς και τη φύση του αθλήματος.

Σε ότι αφορά τα θρεπτικά συστατικά, οι υδατάνθρακες είναι σημαντικοί για τη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος κατά τη διάρκεια της άσκησης και για την αποκατάσταση του μυϊκού και ηπατικού γλυκογόνου, που είναι αποθηκευμένα σε μικρές ποσότητες. Οι συστάσεις για τους πρωταθλητές κυμαίνονται από 6 έως 10 g/kg σωματικού βάρους/ημέρα, ανάλογα με τη συνολική ημερήσια ενεργειακή δαπάνη του πρωταθλητή, τον τύπο του αθλήματος, το φύλο του πρωταθλητή και τις περιβαλλοντικές συνθήκες. Οι απαιτήσεις σε πρωτεΐνες είναι ελαφρώς αυξημένες για έντονα ασκούμενους ανθρώπους. Οι ημερήσιες πρωτεϊνικές συστάσεις για πρωταθλητές αντοχής είναι 1.2-1.4 g/kg σωματικού βάρους, ενώ για τους αθλητές αντίστασης και δύναμης φθάνουν μέχρι και 1.6-1.7 g/kg σωματικού βάρους. Αυτές οι συστηνόμενες πρωτεϊνικές προσλήψεις μπορούν γενικά να επιτευχθούν μέσω της δίαιτας και μόνο, χωρίς τη χρήση συμπληρωμάτων πρωτεϊνών ή αμινοξέων, εφόσον η πρόσληψη ενέργειας είναι επαρκής για τη διατήρηση του σωματικού βάρους. Η μέση διατροφή ενός ανθρώπου παρέχει τουλάχιστον 1.5 g/kg σωματικού βάρους/ημέρα. Η πρόσληψη λίπους δε θα πρέπει να περιορίζεται σε ποσοστό μικρότερο του 15% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης, καθώς δεν υπάρχει κάποιο όφελος ως προς την αθλητική απόδοση από την κατανάλωση δίαιτας με λιγότερο από 15% λίπους, σε σύγκριση με την αθλητική απόδοση μετά από κατανάλωση δίαιτας που περιέχει 20%-25% λίπους. Το λίπος είναι σημαντικό για τη διατροφή των πρωταθλητών, καθώς περιέχει ενέργεια, λιποδιαλυτές βιταμίνες και απαραίτητα λιπαρά οξέα για τη διατήρηση της υγείας. Επιπρόσθετα υψηλή πρόσληψη λίπους από τους πρωταθλητές, δε φαίνεται να έχει ευεργετική δράση στην απόδοση και στις περισσότερες των περιπτώσεων, δείχνει να μειώνει την αντοχή. Οι πρωταθλητές που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης ελλείψεων μικροθρεπτικών συστατικών είναι εκείνοι οι οποίοι περιορίζουν την ενεργειακή

τους πρόσληψη ή χρησιμοποιούν δραστικές πρακτικές απώλειας βάρους, αποκλείουν μία ή περισσότερες ομάδες τροφίμων από το διαιτολόγιό τους ή καταναλώνουν δίαιτες πλούσιες σε υδατάνθρακες με χαμηλή περιεκτικότητα σε μικροθρεπτικά συστατικά. Οι πρωταθλητές θα πρέπει να καταβάλλουν προσπάθεια ώστε η διατροφή τους να παρέχει τουλάχιστον τις απαραίτητες ποσότητες όλων των θρεπτικών συστατικών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με ποικιλία στη διατροφή και πρόσληψη τέτοιας ποσότητας που να καλύπτει τις ενεργειακές ανάγκες.



Σε ότι αφορά τα επίπεδα υδάτωσης του οργανισμού, η αφυδάτωση μειώνει την αθλητική απόδοση. Συνεπώς η επαρκής λήψη υγρών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από την άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία και τη βέλτιστη απόδοση. Οι πρωταθλητές θα πρέπει να καταναλώνουν αρκετά υγρά, ώστε να εξισορροπούν τις απώλειες τους σε υγρά. Δυο ώρες πριν από την άσκηση θα πρέπει να καταναλώνονται 400-600 ml υγρών, ενώ κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να καταναλώνονται 150-350 ml υγρών κάθε 15-20 min, ανάλογα με την ανοχή. Μετά την άσκηση θα πρέπει να καταναλώνονται αρκετά υγρά, ώστε να αποκαθίστανται τις εκτεταμένες απώλειες μέσω της εφίδρωσης. Πιο συγκεκριμένα απαιτείται κατανάλωση 450-675 ml υγρών για κάθε 0.5 kg απώλειας σωματικού βάρους. Τα επαρκή επίπεδα υδάτωσης εξασφαλίζουν σταθερό όγκο αίματος, σωστή θερμορυθμιστική και μεταβολική λειτουργία, καθώς και παρατεταμένη αντοχή. Το γεύμα πριν από την προπόνηση ή τον αγώνα, θα πρέπει να είναι να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, ώστε να μεγιστοποιεί τη διατήρηση της γλυκόζης του αίματος και να φορτίζει τις μυϊκές και ηπατικές αποθήκες γλυκογόνου, να περιέχει μέτρια ποσότητα πρωτεΐνης και να αποτελείται από τροφές οικείες και καλά ανεκτές από τον πρωταθλητή. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, οι πρωταρχικοί στόχοι θα πρέπει να είναι η αποκατάσταση των απωλειών σε υγρά και η παροχή 30-60 g υδατανθράκων την ώρα με στόχο τη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος. Αυτές οι διατροφικές οδηγίες είναι εξαιρετικά σημαντικές για αγωνίσματα αντοχής που διαρκούν περισσότερο από μία ώρα, ιδιαίτερα όταν ο αθλητής ξεκινά την άσκηση με μη ικανοποιητικά επίπεδα υγρών και αποθέματα γλυκόζης και γλυκογόνου. Μετά την άσκηση, ο διαιτητικός στόχος είναι η παροχή επαρκούς ενέργειας και υδατανθράκων για την αποκατάσταση του μυϊκού γλυκογόνου και την εξασφάλιση ταχείας ανάνηψης. Εάν ένας πρωταθλητής έχει εξαντλήσει τα αποθέματα γλυκογόνου κατά την άσκηση, η πρόσληψη υδατανθράκων της τάξεως του 1.5 g/kg σωματικού βάρους στα πρώτα 30 min και ξανά κάθε 2 ώρες, για τις επόμενες 4 έως 6 ώρες είναι αρκετή για την αποκατάσταση των αποθεμάτων γλυκογόνου. Η πρόσληψη πρωτεΐνης μετά την άσκηση, παρέχει τα αμινοξέα που χρειάζονται για την ανακατασκευή και ανάπλαση του μυϊκού

ιστού. Επομένως οι πρωταθλητές θα πρέπει να καταναλώνουν μετά την προπόνηση ένα μικτό γεύμα που να παρέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος σε σύντομο χρονικό διάστημα, μετά το τέλος της άσκησης ή της προπόνησης. Επίσης η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών προσφέρει στους αθλητές απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά απαραίτητα για την αποκατάσταση μικροτραυματισμών που προκαλούνται κατά τη διάρκεια της έντονης άσκησης.



Η διατροφή μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην επίτευξη της βέλτιστης δυνατής απόδοσης και την πρόληψη της κόπωσης κατά τη διάρκεια τόσο της προπόνησης όσο και του αγώνα. Σε συνδυασμό με το κατάλληλο προπονητικό πρόγραμμα και την απαραίτητη αγωνιστική τακτική, μπορεί να αποτελέσει το «κλειδί» που θα χαρίσει σε έναν πρωταθλητή τη νίκη, στερώντας την παράλληλα από κάποιον άλλον, ο οποίος παρότι είναι εξίσου καλός αλλά υποτίμησε τη σημασία της σωστής διατροφής.

Ο Ρόλος του Κρέατος στη Δίαιτα ενός Αθλητή

Μία τυπική, δυτικού τύπου, διαίτα περιλαμβάνει τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων:

- Λαχανικά
- Φρούτα
- Ψωμί, δημητριακά, ρύζι και ζυμαρικά
- Κρέατα, πουλερικά, ψάρια, ξερά φασόλια και μπιζέλια, αβγά, ξηρούς καρπούς και σπόρους
- Λίπη, λάδια και γλυκά

Σε μία τυπική, δυτικού τύπου, διαίτα, τα κρέατα αποτελούν το βασικό τρόφιμο στο σχεδιασμό των γευμάτων και την κυρίαρχη μορφή πρωτεΐνης, Β βιταμινών, σιδήρου και ψευδαργύρου. Ακριβώς όπως μία συγκεκριμένη ομάδα φρούτων ή λαχανικών δεν μπορεί να παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, έτσι και κανένας τύπος κρέατος δεν μπορεί να μας δώσει όλες τις πρωτεΐνες, τις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, το σίδηρο και τον ψευδάργυρο που είναι απαραίτητα για μία ισορροπημένη διαίτα. Κατ' ουσίαν, είναι η ποικιλία των κρεάτων που μπορεί να προσφέρει το σύνολο των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Ο αποκλεισμός ενός είδους ή και όλων των κρεάτων από μια διαίτα, δε σημαίνει ταυτόχρονα πως μία καλά ισορροπημένη και επαρκής διαίτα καθίσταται αδύνατη. Τα ξερά φασόλια, τα μπιζέλια (όσπρια) και οι ξηροί καρποί μπορούν να αποτελέσουν πηγή πρωτεϊνών και των περισσότερων βιταμινών και μετάλλων εφάμιλλη των κρεάτων.

Εντούτοις, υπάρχουν ορισμένες σημαντικές διαφορές μεταξύ των φυτικών και των ζωικών πρωτεϊνών.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Η επάρκεια πρωτεΐνης στη δίαιτα ενός πρωταθλητή, ανεξαρτήτως του εάν καταναλώνει κρέας ή όχι, συνήθως δεν χρειάζεται να μας ανησυχεί. Για παράδειγμα, περίπου ένα ποσοστό ίσο με το 21-25% της θερμιδικής ενέργειας των οσπρίων προέρχεται από πρωτεϊνικές θερμίδες (Geil & Anderson, 1994), ενώ στη σόγια το ποσοστό αυτό φτάνει το 34%. Υπάρχει όμως ένας περιορισμός όσον αφορά την ποιότητα της πρωτεΐνης των περισσότερων οσπρίων. Με εξαίρεση της σόγιας, τα όσπρια δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα για την επαρκή κατασκευή πρωτεϊνών. Αντίθετα, η καλά επεξεργασμένη πρωτεΐνη σόγιας έχει την ίδια ποιότητα με τη ζωική πρωτεΐνη.

Βιταμίνες του Συμπλέγματος Β

Παρά το γεγονός ότι τα κρέατα αποτελούν μία βασική πηγή των Β βιταμινών σε μία δυτικού τύπου δίαιτα, τα αυτούσια και εμπλουτισμένα δημητριακά, τα αβγά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα 3 φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν καλές και επαρκείς πηγές Β βιταμινών και μπορούν να καλύψουν πλήρως τις διαιτητικές ανάγκες. Μία εξαίρεση από τον κανόνα αυτόν αποτελεί η βιταμίνη Β12, που βρίσκεται μόνο στα ζωικά προϊόντα. Επομένως, καλό είναι να λαμβάνονται συμπληρώματα της βιταμίνης αυτής σε περίπτωση που στη δίαιτα δεν υπάρχουν καθόλου ζωικά προϊόντα.

Σίδηρος

Σε απόλυτες τιμές είναι εντυπωσιακή η παρατήρηση ότι τα περισσότερα κρέατα αποτελούν μόνο μία μέτρια πηγή σιδήρου σε σχέση με ορισμένα όσπρια και δημητριακά. Ωστόσο, η βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου που περιέχεται στο κρέας σε σχέση με τα προϊόντα φυτικής προέλευσης καθιστούν το κρέας πολύ ανώτερη πηγή σιδήρου. Υπάρχουν δύο μορφές διαιτητικού σιδήρου, ο αιμικός σίδηρος (από τον ιστό των ζώων) και ο μη-αιμικός σίδηρος. Ο αιμικός σίδηρος απορροφάται με το σίδηρο, ο οποίος υπάρχει ακόμα μέσα στα μόρια της αιμοσφαιρίνης ή της μυοσφαιρίνης. Η απορρόφηση του αιμικού σιδήρου επηρεάζεται από τις αποθήκες του σώματος σε σίδηρο, όχι όμως και από παράγοντες στο έντερο ή από τη σύνθεση του γεύματος. Αντιθέτως, η απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου εξαρτάται από τις αποθήκες σιδήρου, από διάφορους παράγοντες στο έντερο και από τη σύνθεση των γευμάτων. Επιπλέον, ο αιμικός και μη-αιμικός σίδηρος απορροφώνται σε διαφορετικά ποσοστά από το έντερο. Σε ένα άτομο με επάρκεια σιδήρου απορροφάται περίπου το 15% του προσλαμβανόμενου αιμικού σιδήρου, σε αντίθεση με ένα ποσοστό που φτάνει γύρω στο 35% σε άτομα που οι αποθήκες σιδήρου στο σώμα τους είναι μικρές ή έχουν εξαντληθεί τελείως. Η απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου μπορεί να κυμαίνεται από 2% σε ένα άτομο με επάρκεια σιδήρου που καταναλώνει ένα γεύμα που περιέχει σίδηρο χαμηλής βιοδιαθεσιμότητας και να φτάσει έως και το 20% σε άτομα με περιορισμένες αποθήκες σιδήρου που καταναλώνουν ένα γεύμα που περιέχει μη-αιμικό σίδηρο υψηλής βιοδιαθεσιμότητας.

Ψευδάργυρος

Το κρέας, κυρίως το κόκκινο, και τα στρείδια αποτελούν καλές ή και άριστες πηγές ψευδαργύρου και συνιστούν τις κύριες πηγές ψευδαργύρου σε μία δίαιτα δυτικού τύπου. Η βιοδιαθεσιμότητα του ψευδαργύρου ποικίλει ανάλογα με το τρόφιμο προέλευσης, διότι ορισμένα τρόφιμα περιέχουν παράγοντες που εμποδίζουν την απορρόφηση του ψευδαργύρου. Στους παράγοντες που εμποδίζουν την απορρόφηση του ψευδαργύρου περιλαμβάνονται οι φυτικές ίνες, τα φυτικά οξέα, το οξαλικό οξύ, η αιθανόλη, οι τανίνες, ο σίδηρος, το ασβέστιο και ο κασσίτερος. Αυτά τα συστατικά υπάρχουν σε διάφορες ποσότητες στην πρωτεΐνη σόγιας, στο σιτάρι, στο τσάι, στον καφέ, στο σέλινο, στο γάλα, στο τυρί, στις τортίγιες καλαμποκιού και στα φασόλια. Σε γενικότερα πλαίσια, ο ψευδάργυρος που προέρχεται από ζωικές πηγές θεωρείται περισσότερο βιοδιαθέσιμος σε σχέση με αυτόν των φυτικών προϊόντων.



Ο πρωταθλητισμός, τα χαρακτηριστικά και οι συνέπειές του.

Ο πρωταθλητισμός χαρακτηρίζεται από υπερβολή. Ο αθλητής, με εξαντλητική προσπάθεια σκοπεύει στην επιτυχία. Η υπερβολή αυτή δημιουργεί κινδύνους για την υγεία και μετριάζει τα οφέλη της άσκησης, ενώ παράλληλα επιβαρύνει ψυχολογικά το άτομο μέσα από μια διαδικασία συνεχούς stress. Επιπλέον, μπορεί να υιοθετηθεί μια νέα ηθική που επιτρέπει τη **χρήση οποιουδήποτε μέσου για την κατάκτηση του στόχου**. Είναι ευνόητο ότι τα παραπάνω αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα για τον αναπτυσσόμενο οργανισμό ενός παιδιού ή εφήβου, ενώ σημαντικές είναι και οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και τη διάπλαση του χαρακτήρα που ακόμη είναι υπό διαμόρφωση.

Από τον αθλητισμό στον πρωταθλητισμό.

- Ο πρωταθλητισμός είναι ίσως η εξέλιξη χρονικά και ποιοτικά της έννοιας του αθλητισμού. Επιδιώκοντας πρωταθλητισμό, για τον αθλητή σημαίνει, ότι αφιερώνει αρκετές ώρες καθημερινά για προπόνηση, εστιάζει σε λεπτομέρειες, καθορίζει την καθημερινότητά του με βάση τις αθλητικές του δραστηριότητες, το άθλημα βρίσκεται σε προτεραιότητα σε σχέση με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις του.

- Για να φτάσει ο αθλητής σε αυτό το επίπεδο, έχει περάσει από διάφορα στάδια εξέλιξης της καριέρας του, μέσα από τα οποία έχει αποκτήσει ανοχή και αντοχή, ψυχική και σωματική ισορροπία, συναισθηματική ωριμότητα για να αντέξει την πίεση και τις απαιτήσεις του πρωταθλητισμού.
- Είναι σημαντικό να διαχωριστεί ο πρωταθλητισμός με την επιδίωξη της πρώτης θέσης και μόνο, καθώς οι αθλητές υψηλού επιπέδου, επιδιώκουν κυρίως την προσωπική τους βελτίωση, η οποία στο επίπεδο που ήδη βρίσκονται, τους δίνει και τον πρωταγωνιστικό ρόλο. Η προσωπική εξέλιξη του αθλητή είναι εκείνη που τον θέτει σε επίπεδο πρωταθλητισμού, ώστε να επιδιώκει και τις πρώτες θέσεις.
- Τα παραπάνω στοιχεία, ως προϋποθέσεις για τον πρωταθλητισμό, τον καθιστούν εξαρχής μια δύσκολη συνθήκη για τους αθλητές μικρών ηλικιών. Και αυτό γιατί, εμφανίζονται μια σειρά από ανυπέρβλητες, πολλές φορές, δυσκολίες για την εισαγωγή του πρωταθλητισμού σε νεαρούς σε ηλικία αθλητές.

Πρωταθλητισμός και γενετικό Doping

Τα οφέλη της άθλησης στη σωματική και ψυχοκοινωνική υγεία παιδιών και εφήβων είναι γνωστά και αδιαμφισβήτητα. Επιπλέον, η άθληση κατά την εφηβική ηλικία αποτελεί τρόπο εκτόνωσης και αποτρέπει την ανάπτυξη συμπεριφορών υψηλού κινδύνου. Η συμβολή των αθλητικών προγραμμάτων κατά την παιδική και εφηβική ηλικία στην αντιμετώπιση των νοσημάτων φθοράς των ενηλίκων είναι σημαντική. Νοσήματα όπως η υπέρταση, η καρδιαγγειακή νόσος, η οστεοπόρωση και οι επιπτώσεις της εγκατεστημένης σε νεαρά ηλικία παχυσαρκίας θα μπορούσαν να περιοριστούν σημαντικά με τη συστηματική αθλητική δραστηριότητα.

Σημαντικό στοιχείο της επιτυχίας οποιουδήποτε αθλητικού προγράμματος, έτσι ώστε να αποδοθούν τα μέγιστα οργανικά και ψυχικά οφέλη, είναι η τήρηση της ισορροπίας σε όλα τα επίπεδα. Μεταξύ των δύο άκρων ελλειμματικής και υπερβολικής λειτουργίας (καταστάσεις αλλόστασης ή κακόστασης), βρίσκεται η χρυσή τομή της ομοιόστασης (εύσταση). Η ιδιαίτερη θέση που κατείχε η τήρηση της ισορροπίας και του μέτρου στην αρχαία Ελλάδα εκφράζεται από το Δελφικό «Μηδέν άγαν» και απο τον Πυθαγόρα με τη ρήση: «Σιτία, ποτά, ύπνος και αφροδίσια, πάντα ταύτα μέτρια. Το δε περισσούν νούσων ποιεί». Τα παραπάνω αποκαλύπτουν τη νοσογόνο δύναμη της υπερβολής που μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική οργανική ή/και ψυχική δυσλειτουργία.

Ο πρωταθλητισμός χαρακτηρίζεται από υπερβολή. Ο αθλητής, με εξαντλητική προσπάθεια σκοπεύει στην επιτυχία. Η υπερβολή αυτή δημιουργεί κινδύνους για

την υγεία και μετριάζει τα οφέλη της άσκησης, ενώ παράλληλα επιβαρύνει ψυχολογικά το άτομο μέσα από μια διαδικασία συνεχούς stress. Επιπλέον, μπορεί να υιοθετηθεί μια νέα ηθική που επιτρέπει τη χρήση οποιουδήποτε μέσου για την κατάκτηση του στόχου. Είναι ευνόητο ότι τα παραπάνω αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα για τον αναπτυσσόμενο οργανισμό ενός παιδιού ή εφήβου, ενώ σημαντικές είναι και οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και τη διάπλαση του χαρακτήρα που ακόμη είναι υπό διαμόρφωση.

Το γενετικό doping αποτελεί τη μη θεραπευτική χρήση γονιδίων, γενετικών στοιχείων ή και κυττάρων που έχουν την ικανότητα να προκαλέσουν αύξηση του μεγέθους και απόδοσης των μυών χωρίς την προαπαιτούμενη άσκηση. Μολονότι δεν έχει δημοσιευτεί γενετικό doping σε ανθρώπους ακόμη η δυνατότητα χρήσης μοριακών τεχνικών δεν είναι πολύ μακριά. Οι τεχνικές αυτές αφορούν είτε απευθείας ένεση DNA σε ιστό «γυμνό», «πακεταρισμένο» με τη μορφή λιποσωμάτων ή ενσωματωμένο σε ιούς που λειτουργούν σαν «δούρειοι ίπποι», είτε με την προσθήκη γενετικά τροποποιημένων κυττάρων. Ας σημειωθεί ότι το γενετικό doping θα είναι εξαιρετικά δύσκολο να ανιχνευθεί, ενώ παράλληλα μπορεί να έχει σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στους αθλητές. Συγκεκριμένα, αυξάνεται ο κίνδυνος για παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος και θρομβώσεις, ενώ μπορεί να υπάρξει και ισχυρή ανοσοποιητική αντίδραση του οργανισμού. Επίσης, η ραγδαία ανάπτυξη των μυών μπορεί να οδηγήσει σε καταπόνηση, διαστρέμματα, θραύση τενόντων και κατάγματα ή ακόμα και σε δημιουργία νεοπλασιών όπως ραβδομυοσάρκωμα .

Όπως προαναφέρθηκε, ο έλεγχος θα είναι εξαιρετικά δύσκολος και υπάρχει σχετική αδυναμία ανίχνευσης. Συγκεκριμένα, για να ελεγχθεί η γενετική παρέμβαση χρειάζεται βιοψία ιστού το οποίο αποτελεί μία ιατρική πράξη ακριβή σε οικονομικό κόστος και με απαιτήσεις σε εξειδικευμένο προσωπικό και μηχανήματα. Είναι αλήθεια πως το γενετικό doping αποτελεί έναν «εφιάλτη» με σημαντικές κοινωνικές προεκτάσεις. Για να υπάρξει οποιαδήποτε πρόοδος και να ληφθούν μέτρα, χρειάζεται ενημέρωση, αλληλεπίδραση της πολιτείας με τον κοινωνικό ιστό, καθώς και πλαισίωση των επιτροπών αντι-doping με γενετιστές.

Ιδιαίτερη περίπτωση αποτελούν οι φυσικά «ντοπαρισμένοι», δηλαδή άτομα τα οποία έχουν υποστεί ενδογενή μετάλλαξη γονιδίων (ερυθροποιητίνης ή μυοστατίνης). Είναι διάσημο πλέον το βρέφος των επτά μηνών που μπορεί να ανεβαίνει σκάλες λόγω υπερβολικής ανάπτυξης του μυϊκού του συστήματος! Το εντυπωσιακό αυτό αποτέλεσμα οφείλεται σε μια κληρονομική μετάλλαξη που οδηγεί στην παραγωγή αναποτελεσματικής μυοστατίνης, η οποία φυσιολογικά περιορίζει την αύξηση των μυών. Πρόσφατα δε, υπήρξε η ανακάλυψη ότι υπάρχει γενετική διαφοροποίηση που δυσχεραίνει την αποβολή αναβολικών/ανδρογόνων

στεροειδών από τα ούρα με αποτέλεσμα τη δυσκολία στον εντοπισμό κατά τον έλεγχο !

Όπως λοιπόν διαφαίνεται, είναι πιθανό γενετικά διαφοροποιημένα άτομα να ενθαρρύνονται στη συμμετοχή τους στον πρωταθλητισμό, ενώ οι υπόλοιποι αθλητές να αναζητούν τρόπους να εξισωθούν μαζί τους γενετικά διαφοροποιημένους – με οποιοδήποτε κόστος στην υγεία, την ηθική και την ίδια την υπόστασή τους.

Η φαρέτρα του doping στο μέλλον προβλέπεται ιδιαίτερα ενισχυμένη και ευρηματική. Αν και τεράστια κονδύλια δαπανώνται για τη βελτίωση των μεθόδων ανίχνευσης των ουσιών, το doping βρίσκεται πάντα βήματα πιο μπροστά. Το αποτέλεσμα είναι απογοητευτικό, αφού ο αριθμός των αθλητών-χρηστών είναι υψηλότερος και θετικά ευρήματα ανευρίσκονται σε εξαιρετικά χαμηλά ποσοστά.

Η μόνη ουσιαστική ελπίδα φαίνεται να ξεκινά από τους νέους αθλητές-τους νέους ανθρώπους- πριν τον εγκλωβισμό τους στα κυκλώματα του doping. Η ευθύνη των παιδιάτρων είναι σημαντική, αφού μπορούν να ενημερώσουν και να καθοδηγήσουν τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους. Οι παράγοντες επιτυχίας μιας αθλητικής προσπάθειας δεν είναι άλλοι από την ισορροπημένη διατροφή, την κατάλληλη προπόνηση, μα πάνω απ' όλα το ψυχικό σθένος - σε συνδυασμό με την επιμονή και τη συνεχή βελτίωση.

Χρειάζεται ωστόσο προσοχή, αφού η δογματική απαγόρευση και η συλλήβδην καταδίκη όλων των διαθέσιμων ουσιών μπορεί να οδηγήσουν σε αμφισβήτηση της αξιοπιστίας του παιδιάτρου από τον ενδιαφερόμενο, με αντίθετα αποτελέσματα.

Απαιτείται γνώση των πλεονεκτημάτων και παρενεργειών των ουσιών, παράθεση δεδομένων, παραδειγμάτων και επιστημονικά επιχειρήματα, προκειμένου να υπάρξει η παραμικρή πρόοδος έναντι της μάστιγας του doping.



Ο ρόλος των γονέων

Η στάση των γονέων μπορεί επίσης να επηρεάσει το πώς θα βιώσουν αυτήν την εμπειρία τα παιδιά και κάνει όλη τη διαφορά ανάμεσα στη χαρά της συμμετοχής ή στην πίκρα της ήττας.

Οι γονείς μπορούν και πρέπει να ενθαρρύνουν την επιλογή των παιδιών τους για πρωταθλητισμό, εάν κι εφόσον οι προϋποθέσεις σωματικής και ψυχικής υγείας του παιδιού δεν το απαγορεύουν. Καλό είναι να διατηρούν ρεαλιστικές προσδοκίες για την εξέλιξη και τις επιδόσεις του παιδιού και να δίνουν έμφαση στον ψυχαγωγικό χαρακτήρα του αθλήματος, να το επαινούν για την προσπάθεια και να το ενθαρρύνουν στην περίπτωση αποτυχίας. Επίσης, με το παράδειγμά τους μπορούν να διδάξουν τη σωστή αθλητική συμπεριφορά, τη διατήρηση της ψυχραιμίας σε καλές και κακές στιγμές και το σεβασμό προς τους αντιπάλους. Οι γονείς θα πρέπει να επικοινωνούν με τους προπονητές, για να ενημερώνονται για τους τρόπους που μπορούν να υποστηρίξουν την προσπάθεια του παιδιού τους, χωρίς όμως να ασκούν ψυχολογική πίεση με τις όποιες προσδοκίες τους.

Ο ρόλος τους προπονητή

Ο προπονητής είναι για την πορεία των παιδιών, ο άνθρωπος που θα τα καθοδηγήσει με τέτοιο τρόπο, ώστε η εμπειρία τους από τον αθλητισμό να είναι σε κάθε περίπτωση θετική.

Απαραίτητη προϋπόθεση γι' αυτό είναι να διαθέτει την εμπειρία, την θεωρητική και τεχνική κατάρτιση και φυσικά το χάρισμα της διδασκαλίας.

Οι γονείς είναι σε θέση και πρέπει να ελέγχουν σε ποιόν εμπιστεύονται το παιδί τους και να αναζητούν στον προπονητή όλα εκείνα τα τυπικά και ουσιαστικά προσόντα που θα διασφαλίσουν την μέγιστη ψυχοσωματική ωφέλεια του παιδιού από την ενασχόλησή του με τον αθλητισμό.

Είναι δουλειά του προπονητή να διαχειριστεί «επιτυχίες» και «ατυχίες» με τρόπο τέτοιο ώστε το παιδί να αποκομίσει πάντα κάτι θετικό και να μάθει να αγωνίζεται. Άλλωστε το σπουδαιότερο μάθημα που μπορεί να διδαχθεί ένα παιδί είναι ότι το κακό δεν είναι να πέφτεις αλλά το να μην βρίσκεις το θάρρος να ξανασηκωθείς.

Προβληματισμός στον πρωταθλητισμό:

Ο πρωταθλητισμός αποτελεί μια από τις μορφές εξέλιξης του αθλητισμού, που επιδιώκεται από όλους όσοι ασχολούνται σοβαρά με τον αθλητισμό. Και είναι

κανονικά, μια υγιής και θεμιτή επιδίωξη, αφού για να φτάσουμε στον πρωταθλητισμό, θα πρέπει να περάσουμε από όλες τις παραμέτρους του αθλητισμού, όπως τον αθλητισμό βάσης, τον αναπτυξιακό αθλητισμό, την επιστημονική στήριξη, την οργάνωση, τον προγραμματισμό και το σχεδιασμό. Στην πορεία, όμως, προς τον πρωταθλητισμό ελλοχεύουν κίνδυνοι που δημιουργούν προβληματισμό. Οι κίνδυνοι αυτοί, κυρίως είναι ο οικονομικός παράγοντας, το ντόπινγκ και η πρόωρη έναρξη πρωταθλητισμού.

Όπως είναι καλά γνωστό, ο αθλητισμός υψηλών επιδόσεων, σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα οικονομικά μέσα που διατίθενται, κάτι που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ομαλή αθλητική εξέλιξη. Βέβαια, οι οικονομικοί πόροι είναι απαραίτητοι, χρειάζεται όμως σωστή διαχείριση.

Η επιθυμία του ανθρώπου να φτάσει στα όρια των δυνατοτήτων του, είναι και ήταν ανέκαθεν το προνόμιο των ισχυρών και εκείνων που διάλεξαν το δύσκολο δρόμο που οδηγεί στην κορυφή. Το αξίωμα «CITIUS-ALTIUS-FORTIUS» συμβολίζει με τρεις λέξεις την ύψιστη φιλοδοξία του αθλητή για τελειότητα, κάτι που θα προσπαθήσουν να μιμηθούν όσοι ασχολούνται σοβαρά με τον αθλητισμό. Η ανώτατη, μάλιστα, επίδοση δεν προσελκύει μόνο τους αθλητές αλλά και τους θεατές. Αυτό είναι φυσιολογικό, ενώ η προσδοκία για συνεχείς επιτυχίες δεν είναι ρεαλιστική, αφού υπάρχουν όρια στις ανθρώπινες βιολογικές ικανότητες. Η θετική επιδίωξη να επιτύχει ο αθλητής το απρόσμενο και σπουδαίο, ως προϋπόθεση μάλιστα για μεγαλύτερο οικονομικό κέρδος, οδηγούν πολύ συχνά στη χρήση απαγορευμένων ουσιών δηλ. στο ντόπινγκ. Αυτό αποτελεί το δεύτερο μεγάλο κίνδυνο στην πορεία προς τον πρωταθλητισμό, με συνέπειες στην υγεία των αθλουμένων αλλά και στην αξία του πρωταθλητισμού.

Ένας τρίτος αρνητικός παράγοντας, που σχετίζεται με τις υψηλές επιδόσεις, είναι η λανθασμένη και αντικανονική προπόνηση των παιδιών προς όφελος της πρόωρης έναρξης της αθλητικής σταδιοδρομίας.

Χαρακτηριστικά στοιχεία του πρωταθλητισμού.

Θετικά

- α) βελτίωση των επιδόσεων
- β) προώθηση του ανταγωνισμού
- γ) αρτιότερη και συστηματική οργάνωση των αθλητικών εκδηλώσεων
- δ) προσφορά έντονων συγκινήσεων

Αρνητικά

- α) η νίκη μετατρέπεται σε αυτοσκοπό και γίνεται χρήση αθέμιτων μέσων για την επίτευξή της
- β) παρατηρούνται φαινόμενα αθλητικής εξειδίκευσης και μονομέρειας
- γ) απώλεια ρομαντικού χαρακτήρα του παιχνιδιού
- δ) ο αθλητισμός μετουσιώνεται σε θέαμα μαζικής κατανάλωσης και εμπορευματοποιείται

Συνέπειες πρωταθλητισμού για την ψυχοσωματική υγεία στους νέους.

Οι μακροχρόνιες και υπερβολικές επιβαρύνσεις στην προπόνηση και τους αγώνες μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ανάπτυξη τόσο του οργανισμού όσο και της προσωπικότητας των παιδιών. Οι πολύ μεγάλες επιβαρύνσεις σχετίζονται με υψηλή κατανάλωση ενέργειας και μπορούν να προκαλέσουν διαταραχές στο μεταβολισμό. Η αύξηση του βασικού μεταβολισμού πιθανολογείται ότι μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή του δομικού μεταβολισμού και της ανάπτυξης. Η προπονητική υπερφόρτιση μπορεί να επιφέρει βλάβες στον παθητικό κινητικό μηχανισμό, δηλαδή στα οστά, τους χόνδρους, τους τένοντες και τους συνδέσμους. Η ταχεία ανάπτυξη που παρατηρείται σε αυτές τις ηλικίες, εγκυμονεί μεγάλους κινδύνους για πρόκληση βλαβών, γιατί ανάλογη με την ταχύτητα ανάπτυξης είναι και η ευαισθησία των ιστών. Οι πολύωρες προπονήσεις, περιορίζουν σημαντικά το χρόνο των παιδιών με αποτέλεσμα να μην μπορούν να αντεπεξέλθουν στις σχολικές τους υποχρεώσεις αλλά και να μην συναναστρέφονται όσο θα ήθελαν με τους γονείς και τους συνομηλικούς τους. Όλα αυτά σε συνδυασμό με την πίεση για νίκες στους αγώνες αλλά και το στρες που δημιουργεί η προπόνηση από μόνη της, υπερφορτώνουν τους μικρούς αθλητές και περιορίζουν τον απαραίτητο «χώρο» για την εκτενή και πολύπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας τους. Σαν συνέπεια μπορεί να δημιουργηθεί μία διαρκής ψυχολογική πίεση και τελικά μακροπρόθεσμες ψυχολογικές διαταραχές.

ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Το «ευ αγωνίζεσθαι» είναι πια απλώς ένα ρητορικό σύνθημα. Ο αθλητισμός λειτουργεί ως big business με μοναδικό γνώμονα το κέρδος. Παρακάτω θα αναφερθούμε στην ιστορία της διάβρωσης των αθλητικών ιδεωδών και στους κινδύνους που αντιμετωπίζουν οι αθλητές, οι οποίοι ρισκάρουν την υγεία τους με τη χρήση αναβολικών ουσιών. Ο πρωταθλητισμός πλέον έχει γίνει επαγγελματικός και τα άλλοτε υψηλά ιδανικά αντικαθίστανται από την προσπάθεια μεγιστοποίησης του κέρδους. Σε όλο το κόσμο η χρήση αναβολικών ουσιών συνιστά μια παράνομη πράξη, η οποία αντιμετωπίζεται με κυρώσεις. Το πρόβλημα, ωστόσο, δεν μπορεί να περιοριστεί στην καταστολή και την ποινικοποίηση της χρήσης αναβολικών ουσιών, αλλά, κυρίως στην πρόληψη. Στην παρούσα μελέτη παρουσιάζονται οι απόψεις των φοιτητών σε σχέση με τη χρήση αναβολικών στο σύγχρονο αθλητισμό. Η άποψή τους κρίνεται ότι έχει ιδιαίτερη αξία καθώς οι ίδιοι αποτελούν κατά πλειοψηφία

τους σύγχρονους αθλητές και τους μελλοντικούς καθηγητές φυσικής αγωγής, τόσο στην εκπαίδευση όσο και σε αθλητικούς συλλόγους.

Τα κρούσματα πολλαπλασιάζονται στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Δύο αθλητές δεν θα μετάσχουν στην ελληνική αποστολή στο Σίδνεϊ επειδή έχουν κάνει χρήση αναβολικών. Μια από τις ιστορικότερες αθλητικές διοργανώσεις του κόσμου, ο ποδηλατικός γύρος της Γαλλίας, απειλείται κυριολεκτικά με έκρηξη από τη στιγμή που διαπιστώθηκε ότι το 45% των ποδηλατών που συμμετέχουν στη φετινή οργάνωση είχαν καταναλώσει απαγορευμένες ουσίες. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή προβληματίζεται σε ό,τι αφορά τη γενίκευση των ελέγχων αίματος και ούρων όλων των αθλητών. Είναι σαφές ότι, αν δεν έχει πεθάνει τελείως, ο ευγενής ανταγωνισμός που αποτελούσε την πεμπτουσία του αθλητικού ιδεώδους κινδυνεύει. Και μαζί με αυτόν κινδυνεύουν και οι αθλητές.

Πολλοί έχουν ήδη πεθάνει, άλλοι θα τους ακολουθήσουν, καθώς φαίνεται, σύντομα και ακόμη περισσότεροι έχουν καταστρέψει αμετάκλητα την υγεία τους. Το φαινόμενο όμως γιγαντώνεται. Παρ' όλους τους ελέγχους, παρ' όλες τις αυστηρές κυρώσεις, παρ' όλη την παραδειγματική τιμωρία των παραβατών, η χρήση αναβολικών όλων των τύπων πολλαπλασιάζεται. Ο επίσημος λόγος είναι αμήχανα άτεγκτος. Αλλά ούτε οι δηλώσεις καλών προθέσεων ούτε οι ποινές αποκλεισμού αρκούν για να σωθεί το κλυδωνιζόμενο κύρος του αθλητικού συστήματος. Ακόμη και αν οι αθλητικές αρχές κάνουν «ό,τι είναι δυνατόν» για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα, θα ήταν ουράνια αφέλεια ή έσχατη υποκρισία να αναγάγουμε το πρόβλημα στην «ηθική κρίση των ημερών μας».

Η έκπτωση αξιών

Στην πραγματικότητα τα πράγματα είναι απλούστατα. Ως big business ο αθλητισμός λειτουργεί πια κατ' ανάγκην, αλλά και κατ' επιταγήν επαγγελματικά, δηλαδή με αποκλειστικό γνώμονα το κέρδος. Ήδη από τη δεκαετία του '50 είχε καταστεί σαφές πως οι ημέρες του άδολου ερασιτεχνισμού, αν υπήρξαν ποτέ έξω από τα βρετανικά κολέγια που σκληραγωγούσαν την υπό εκκόλαψιν αυτοκρατορική άρχουσα τάξη, ήσαν μετρημένες. Το «ευ αγωνίζεσθαι» είναι πια απλώς ένα ρητορικό σύνθημα, κάτι σαν το «ελευθερία, ισότητα, αδελφότητα». Το μόνο που έχει σημασία είναι η νίκη. Οι ανταγωνιζόμενοι μετέρχονται λοιπόν όλα τα θεμιτά και αθέμιτα μέσα για να την πετύχουν. Και όποιος δεν τα μετέλθει θα αγωνισθεί με χάντικαπ και προφανώς θα χάσει.

Συμβαίνει δηλαδή ό,τι και με όλους τους θεσμοθετημένους κοινωνικούς αγώνες. Οι αξίες της επιτευγματικής παραγωγικότητας μπαίνουν στην υπηρεσία ενός φθαρμένου ιδεαλισμού. Παραδόξως ο νέος εμπορευματοποιημένος αθλητικός άνθρωπος αναδείχθηκε σε πρωτόγνωρη σύνθεση των μεθόδων που αναπτύχθηκαν στην υπηρεσία του «νέου σοσιαλιστικού ανθρώπου» και των ιδιοτελών τακτικών του οικονομικού ανθρώπου. Η ιστορία της διάβρωσης των αθλητικών ιδεωδών είναι χαρακτηριστική. Από τη μια μεριά, ενσαρκώνοντας πανανθρώπινες και οικουμενικές αξίες και επισκιάζοντας τους παρωχημένους Σταχανοβίτες, οι επίδοξοι σοσιαλιστικοί αθλητικοί ήρωες εκτρέφονταν συστηματικά σε επιστημονικά αθλοτροφεία και αμείβονταν «συμβολικά» με στρατιωτικά γαλόνια, συνάλλαγμα, παράσημα και ντάτσες. Από την άλλη μεριά, αποδεικνύοντας την αδάμαστη δύναμη της ατομικής πρωτοβουλίας, οι φιλελεύθεροι αθλητικοί αστέρες ενθαρρύνονταν να πουλήσουν στην υψηλότερη δυνατή τιμή τις επιδόσεις και δεξιότητές τους στην ελεύθερη αγορά του εμπορευματοποιημένου θεάματος. Δεν είναι λοιπόν τυχαίο ότι η παραδειγματική αξία των αθλητικών επιτευγμάτων αποτυπώνεται ρητά στις ένθεν και εκείθεν πολιτικές ιδεολογίες και προπαγάνδες. Η Λαϊκή Δημοκρατία της Γερμανίας απεδείκνυε την πολιτική ανωτερότητά της με τα ντοπαρισμένα ανθρώπινα δελφίνια της, την ίδια στιγμή που, για να αποδείξει το αξίωμα ότι σε μια σωστή φιλελεύθερη κοινωνία «τα ταλέντα πρέπει να αμείβονται», η αμερικανική πολιτική φιλοσοφία χρησιμοποιούσε ad nauseam το παράδειγμα του διάσημου καλαθοσφαιριστή Wilt Chamberlain, ο οποίος προφανώς έπρεπε να δικαιούται «εκ φύσεως» να κερδίζει τεράστια ποσά.

Η πτώση του τείχους του Βερολίνου οικουμενικοποίησε απλώς τις διαδικασίες. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή επέτρεψε πια αποκάλυπτα τη συμμετοχή όλων των επαγγελματιών στον ναό της ευγενούς άμιλλας. Σήμερα πια το τένις, το επαγγελματικό μπάσκετ και το ποδόσφαιρο είναι επίσημα ολυμπιακά αγωνίσματα. Τα χρυσά μετάλλια συνοδεύονται λοιπόν από όλες τις νοητές χρυσές ευκαιρίες. Προς άρσιν μάλιστα οποιωνδήποτε παρεξηγήσεων, οι νικητές των Γκραν Πρι του Στίβου αμείβονται πλέον όχι με κλαδιά δάφνης, αλλά με συμπαγείς ράβδους χρυσού. Για να θέλουν να κερδίζουν, θυσιάζοντας τα πάντα, οι αθλητές πρέπει να προσκυνούνται ως μάγοι και να αμείβονται ως βασιλιάδες.

Εκείνο βέβαια που έχει αλλάξει και μάλιστα άρδην είναι το κοινωνικό και οικονομικό πλαίσιο. Ο αθλητισμός πουλάει πλέον ως πάνδημο θέαμα. Αν μέσα σε ελάχιστα χρόνια οι αθλητικοί κύκλοι εργασιών έχουν δεκαπλασιασθεί, αυτό οφείλεται κατά κύριο λόγο στην οικουμενική διάχυση της κοινωνίας του θεάματος. Μέσα σε λίγα χρόνια οι επιτυχημένοι αθλητές γίνονται δισεκατομμυριούχοι, σε σημείο ώστε οι «άτυχοι» πρόδρομοί τους που αποσύρθηκαν από την ενεργό δράση πριν από τη δεκαετία του '90 να μην μπορούν παρά να μέμφονται την ατυχία τους.

Ακόμη, η μέτρια άσκηση μπορεί να προάγει την υγεία, ο πρωταθλητισμός όμως δημιουργεί κινδύνους. Οι αθλητές που ασχολούνται με εξαντλητικά αθλήματα, όπως π.χ. οι μαραθνοδρόμοι, παθαίνουν μικρές βλάβες στα τριχοειδή αγγεία της καρδιάς. Όταν παρατηρηθούν τέτοιες βλάβες πρέπει να τους δώσουμε οδηγίες να περιορίσουν την άσκηση.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Φτάνοντας στο τέλος, κατανοούμε πλέον σε βάθος την συμβολή της ευεξίας στον πρωταθλητισμό. . Βέβαια κατά τη διάρκεια της έρευνας μας δημιουργήθηκαν διάφορα νέα και επίκαιρα ερωτήματα. Επιπλέον θα θέλαμε να είχαμε την ευκαιρία μιας βαθύτερης διερεύνησης στις βιβλιοθήκες του Πανεπιστημίου Πατρών για να έχουμε μια σφαιρική και πολύπλευρη ενημέρωση για το παρόν θέμα και να αποκομίσουμε τις αρμόδιες γνώσεις για την περαιτέρω ειδίκευση στο ζήτημα που μας απασχόλησε. Εν ολίγοις, η άσκηση είναι ένα μείζων θέμα που πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι στη ζωή μας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <https://6gelgly1.wordpress.com/%CF%80%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/>
- http://www.sportpsychologist.gr/index.php/article_more/items/thls-ptlhs.html
- <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/organika-kai-somatika-problimata/protathlitismos-kai-genetiko-doping.1>
- blogs.sch.gr/lykmyrin/files/.../θετικές-συνέπειες-του-πρωταθλητισμού
- http://athlitikipoed.tripod.com/arthra_apopsis11.htm
- <http://www.care.gr/post/1637/protathlitismos-se-paidia-kai-efivous>
- Έκθεση-Έκφραση Γ' Γενικού Λυκείου
- http://filologikesidees.blogspot.gr/2013/03/normal-0-false-false-false-el-x-none-x_8.html
- <https://stardust30.wordpress.com/2008/09/21/sygkrisiarxaionkaisygxronono-lympiakonagonon/>
- <http://donkihotes.gr/?p=2018>
- http://www.sportpsychologist.gr/index.php/article_more/items/thls-ptlhs.html
- <http://inshape.com.cy/gumnastiki-kai-protathlitismos-poia-vimata-prepei-na-akolouthiseis>
- <http://leonidio.tkd-hellas.gr/tae-kwon-do/%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/>