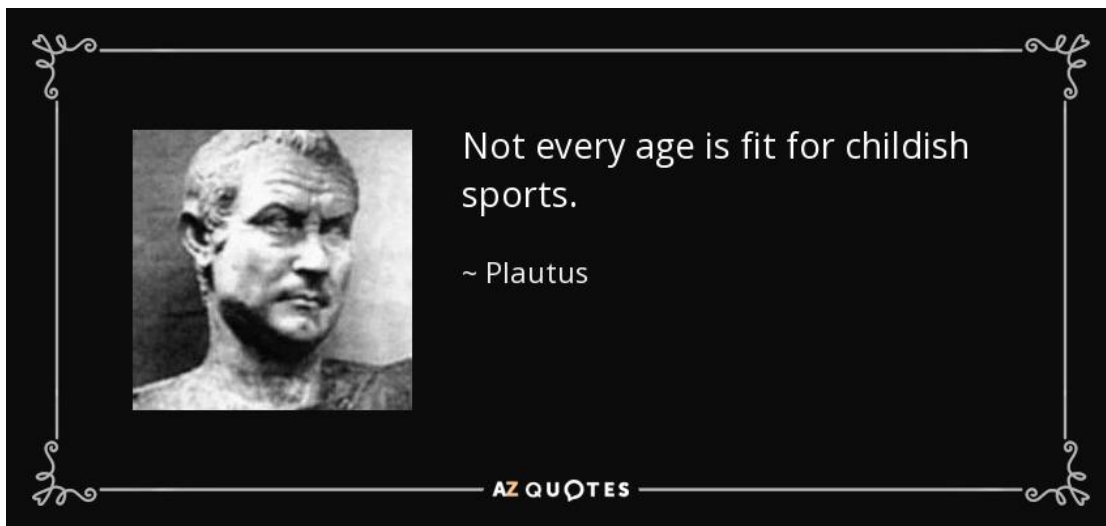


ΕΡΥΝΗΤΟΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: «Αθλητισμός αναγκαιότητα στη σύγχρονη εποχή»

ΥΠΟΕΡΩΤΗΜΑ: Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ



ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΛΕΝΗΣ
ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΣΑΚΩΝΑΣ
ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΦΑΛΑΡΗΣ
ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΦΑΡΜΑΚΗΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2016-2017
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΠΑΥΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1) ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ
- 2) ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΛΟΓΩ ΗΛΙΚΙΑΣ
- 3) ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ
- 4) ΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ 3Η ΗΛΙΚΙΑ
- 5) ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ



**Sports do not build character.
They reveal it.**

Αθλητισμός και τρίτη ηλικία

Μιας και προχωράμε σιγά-σιγά προς αυτή τη κατεύθυνση, βρήκα αυτό το πολύ ωραίο άρθρο, από την ομιλία της Ελένης Αυλωνίτου το οποίο και παραθέτω:

Σήμερα όλο και περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν και κατανοούν τη σημασία που έχει στη ζωή τους η συστηματική σωματική άσκηση, ιδιαίτερα μάλιστα τη σημασία του να παραμένουν σωματικά δραστήριοι σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Αν οι συνθήκες της υγείας ενός ατόμου το επιτρέπουν, δεν συνίσταται μόνο αλλά επιβάλλεται να παραμένει το άτομο δραστήριο μέχρι το τέλος της ζωής του, δηλαδή οπωσδήποτε και μετά την ηλικία των 65 ετών.

Πολλοί πιστεύουν ότι οι άνθρωποι μιάς κάποιας ηλικίας είναι εξασθενημένοι σωματικά και πρέπει να ζουν καθιστική ζωή.

Αυτό δεν είναι αλήθεια. Μόνο το 5% των ατόμων ηλικίας πάνω από 60 ετών είναι σωματικά εξηρητημένα από τη βοήθεια άλλων ανθρώπων.

Σήμερα με την εξέλιξη της Ιατρικής και την μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα των προσφερόμενων φαρμακευτικών αγωγών έχει σημειωθεί αφ' ενός μεν παράταση του χρόνου ζωής, αφ' ετέρου δε βελτίωση της ποιότητας ζωής στη Τρίτη ηλικία, ενώ στα χρόνια που έρχονται αυτές οι δύο παράμετροι θα βελτιώνονται συνεχώς. Αυτό σημαίνει ότι όλο και μεγαλύτερος αριθμός ανθρώπων ηλικίας πάνω από τα 65 θα βρίσκεται στη ζωή σε σχέση με το παρελθόν. Έτσι οι παρεξηγήσεις και οι μισές αλήθειες για τα θέματα που αφορούν τα προγράμματα άθλησης για μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους θα πρέπει να ξεκαθαρισθούν, ώστε οι άνθρωποι αυτοί να ζουν μία υγιέστερη και ευτυχέστερη ζωή.

Μερικές διαδεδομένες αλλά λανθασμένες αντιλήψεις που αφορούν την άσκηση στη μεγαλύτερη ηλικία είναι οι εξής:

- Πολλοί πιστεύουν ότι η ανάγκη για άσκηση μειώνεται με την ηλικία και τελικά εξαφανίζεται.
- Πολλοί νομίζουν ότι με την άσκηση κινδυνεύει η υγεία των ανθρώπων που έχουν περάσει τη μέση ηλικία.
- Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι υπερεκτιμούν τα οφέλη που προσφέρει η ελαφρά και περιστασιακή σωματική δραστηριότητα.
- Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι υποτιμούν τις ικανότητές τους και δυνατότητές τους για σωματική δραστηριότητα.

Για να απαντήσουμε στις παραπάνω λανθασμένες αντιλήψεις θα πρέπει να εξετάσουμε:

Τις βασικές φυσιολογικές λειτουργικές απώλειες στη λειτουργία του οργανισμού που συμβαίνουν λόγω ηλικίας, συγκρίνοντας άτομα που ακολουθούν συστηματική σωματική δραστηριότητα με άτομα που ζουν πιο καθιστική ζωή.

Άλλες φυσιολογικές λειτουργικές απώλειες που συμβαίνουν λόγω ηλικίας (ακοή, όραση κ.α.), που πρέπει να τις προσέχουμε όταν καταρτίζουμε ένα πρόγραμμα άσκησης για ένα ηλικιωμένο άτομο.

Αθλητικά προγράμματα για ηλικιωμένους.

Βασικές Φυσιολογικές Λειτουργικές Απώλειες που Συμβαίνουν λόγω Ηλικίας

Τα ανθρώπινα κύτταρα ωριμάζουν συνεχώς και με τη διαδικασία αυτή προκαλούνται λειτουργικές απώλειες. Η κορύφωση της οργανικής λειτουργίας συμβαίνει γύρω στην ηλικία των 20 ετών. Από την ηλικία των 30 ετών και πάνω η οργανική λειτουργία αρχίζει σταδιακά να μειώνεται σε ποσοστό 0.5 – 0.75 % κάθε χρόνο. Οι άνθρωποι γεννιούνται με λειτουργική ικανότητα των οργάνων τους κατά πολύ μεγαλύτερη από αυτή που χρησιμοποιούν και δεν παρουσιάζεται ουσιαστικό λειτουργικό πρόβλημα μέχρι το σημείο που η λειτουργικότητα ενός οργάνου φθάσει στο 35 – 40% της μέγιστης λειτουργικής του ικανότητας.

Το γήρας είναι μία διαδικασία εξατομικευμένη, ενώ οι ατομικές φυσιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές εμπειρίες δημιουργούν μεγάλες διαφορές στους ανθρώπους της ίδιας χρονολογικής ηλικίας. Η πλειονότητα των θανάτων στους ηλικιωμένους σχετίζεται σημαντικά με την αδράνεια, την ατροφία και την οργανική υπολειτουργικότητα, που κατά ένα μεγάλο μέρος οφείλονται στο καθιστικό τρόπο ζωής (ο οποίος είναι εξ' άλλου ένας από τους παράγοντες κινδύνου για καρδιοπάθειες)

Η μυϊκή ατροφία που οφείλεται στην αδράνεια και την ακινησία του σώματος μπορεί με το κατάλληλο ερέθισμα της άσκησης να αντιστραφεί, έτσι ώστε το άτομο να μην αφήσει τη σωματική λειτουργία του να πέσει κάτω από το επίπεδο εκείνο που η ζωή διάγεται με δυσκολία. Η τακτική άσκηση μπορεί να εμποδίσει ή και να αναστρέψει τη πρόωρη γήρανση των κυττάρων ή ακόμα και κάποιες ασθένειες, αλλά βέβαια η άσκηση δεν επηρεάζει τη διαδικασία της φυσιολογικής με το χρόνο γήρανσης των κυττάρων, ούτε μπορεί να αλλάξει τη μέγιστη διάρκεια ζωής του ατόμου.

Οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες έχουν 4 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν οστεοπόρωση, απότι οι άνδρες. Η διαταραχή αυτή κάνει τις γυναίκες πιο επιρρεπείς σε οστικά κατάγματα και παρόμοιους τραυματισμούς, που είναι ένα στάδιο που μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε οργανική ατροφία, εάν παραμείνει κλινήρης για το υπόλοιπο της ζωής του.

Εφόσον τα συστήματα του οργανισμού έχουν αρκετό πλεόνασμα λειτουργικότητας, ώστε να αντέξουν κάποιο βαθμό υπολειτουργικότητας, οι απώλειες δεν φαίνονται να περιορίζουν τις καθημερινές δραστηριότητες, εκτός και εάν είναι ιδιαίτερα έντονες.

Όσο περισσότερο οι άνθρωποι συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες, τόσο μεγαλύτερα αποθέματα λειτουργικής ικανότητας δημιουργούν για να τα χρησιμοποιήσουν σε καταστάσεις που το σώμα τους θα χρειασθεί.

Λοιπές Φυσιολογικές Λειτουργικές Απώλειες που Συμβαίνουν λόγω Ηλικίας

Αν και οι σπουδαιότερες λειτουργικές απώλειες λόγω ηλικίας συμβαίνουν στο καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, μυϊκό και σκελετικό οργανικό σύστημα, συμβαίνουν και άλλες λειτουργικές απώλειες

στα αισθητήρια όργανα και στο νευρικό σύστημα. Ως εκ τούτου ο εκπαιδευτής που αναλαμβάνει ένα προπονητικό πρόγραμμα σε ανθρώπους πιο προχωρημένης ηλικίας θα πρέπει να γνωρίζει, ώστε να αποφύγει τυχόν δυσκολία ή ατύχημα.

Παρακάτω καταγράφονται μία λίστα άλλων λειτουργικών απωλειών που συμβαίνουν λόγω ηλικίας.

Γεύση: Όσο προχωράει η ηλικία τόσο η γεύση αραιώνεται και χάνεται η αίσθησή της. Για τον λόγο αυτό οι ηλικιωμένοι άνθρωποι δεν θέλουν να τρώνε συχνά. Με τη κατάλληλη ενημέρωση οι διατροφικές τους συνήθειες θα πρέπει να στοχεύουν στο να διαλέγουν τροφές που το περιεχόμενό τους θα τους δίνει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για να είναι υγιείς και να έχουν περισσότερη ενέργεια. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα σημαντικό όταν οι άνθρωποι αυτοί δραστηριοποιούνται αθλητικά.

Οι ακόλουθες διατροφικές συστάσεις είναι απαραίτητες:

1. Επιλογή τροφής και από τα 4 βασικά είδη καθημερινά. (γαλακτοκομικά, κρέας και παράγωγα, φρούτα και λαχανικά, δημητριακά).
2. Επιλογή ποικιλίας τροφών καθημερινά.
3. Περιορισμός της κατανάλωση λίπους (μόνο το 20-25% των ημερησίων λαμβανομένων θερμίδων επιτρέπεται να λαμβάνονται από λίπη).
4. Μείωση του αριθμού των συνολικών θερμίδων.
5. Κατανάλωση 6-7 ποτήρια υγρά καθημερινά.
6. Αύξηση των φυτικών ινών, ώστε να μειωθεί η δυσκοιλιότητα.
7. Μείωση της κατανάλωση αλατιού.

Οραση: Ο χώρος που διεξάγεται η άσκηση θα πρέπει να είναι άριστα φωταγωγημένος, ώστε οι ασκούμενοι να βλέπουν τι κάνουν. Τα παπούτσια πρέπει να προσδίδουν σταθερότητα, ώστε να μην είναι πιθανόν να υπάρξει πτώση από γλίστριμα.

Νευρικό σύστημα: Οι ηλικιωμένοι έχουν μειωμένα αντανακλαστικά και δεν πρέπει να αναμένεται ότι θα αντιδράσουν πιο γρήγορα απ'ότι αισθάνονται αυτοί άνετα.

Ενυδάτωση: Οι ηλικιωμένοι χρειάζεται να αποφεύγουν την άσκηση σε ζεστές ημέρες ή σε ημέρες με μεγάλα ποσοστά υγρασίας. Το ντύσιμο πρέπει να είναι ανάλογο.

Ακοή: Η φωνή του εκπαιδευτή πρέπει να είναι αργή, καθαρή, σε χαμηλό τόνο και να βρίσκεται σε κοντινή απόσταση από τον ασκούμενο όταν εξηγούνται οι ασκήσεις, ώστε να μην του προκαλείται άγχος όταν δεν καταλάβει κάτι αμέσως.

Κιναίσθηση: Το άτομο πρέπει να νοιώθει ότι πατάει στο έδαφος σταθερά, ως εκ τούτου η βάση στήριξης πρέπει να είναι πλατιά. Ο ρυθμός των ασκήσεων πρέπει να είναι ελαττωμένος, ώστε να είναι ευκολότερο για το άτομο να διατηρήσει την ισορροπία του.

Οι ασκήσεις πρέπει να περιλαμβάνουν μακράς περιόδους προθέρμανσης και αποθεραπείας πριν και μετά την άσκηση. Η καλύτερη φυσική κατάσταση του σώματος βρίσκεται τα ηλικιωμένα άτομα καλύτερα προετοιμασμένα να ανταποκριθούν τις δύσκολες και αγχώδεις περιόδους της ζωής τους.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ 3η ΗΛΙΚΙΑ

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα σε διάφορα όργανα του σώματος. Η φυσική δραστηριότητα από μόνη της δεν μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη μιάς καρδιοπάθειας, όμως συγκαταλέγεται μεταξύ των παραγόντων που αποτελούν κίνδυνο για την ανάπτυξή της.

Η φυσική δραστηριότητα δεν είναι για το καθένα. Η τακτική άσκηση μπορεί να ωφελήσει ένα υγιή οργανισμό, αλλά μπορεί να είναι επιζήμια για έναν ασθενικό.

Εάν ένα άτομο θέλει να αρχίσει ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης πρέπει να είναι ενήμερος για τη κατάσταση της υγείας του. Άτομα πάνω από 35 χρόνων θα πρέπει αφού κάνουν ένα γενικό check up να πάρουν άδεια από το ιατρό τους για να ξεκινήσουν ένα τέτοιο πρόγραμμα.

Ο τύπος της άσκησης που θα ακολουθήσει ένας άνθρωπος κάποιας ηλικίας είναι πολύ σημαντικός. Οποιαδήποτε δραστηριότητα που χρησιμοποιεί μεγάλες μυϊκές ομάδες και διατηρείται συνεχόμενα και ρυθμικά (αερόβια) θεωρείται άριστη για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Τρέξιμο, τζόγκινγκ, περπάτημα, ορειβασία, κολύμβηση, ποδηλασία, κωπηλασία, σκι, χορός είναι μερικές από τις δραστηριότητες αντοχής.

Το γρήγορο περπάτημα είναι καλή άσκηση για τη βελτίωση της αντοχής και φυσικής κατάστασης, ειδικά για άτομα που μέχρι εκείνη τη στιγμή ζούσαν καθιστική ζωή.

Εάν ο ενδιαφερόμενος έχει ήδη μιά σχετική φυσική κατάσταση, τότε το απλό περπάτημα δεν θα είναι αρκετό ερέθισμα για τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης και θα πρέπει να ασχοληθούν ίσως με το τζόγκινγκ για να δουλέψει το σώμα τους περισσότερο. Όμως πολλοί μεγαλύτερης ηλικίας άνθρωποι δεν μπορούν αυτή τη δραστηριότητα για μεγάλες αποστάσεις καθώς πάσχουν από ταλαιπωρημένους ήδη μεσοσπονδυλίους δίσκους, αρθρίτιδα και άλλα μυϊκά, σκελετικά, ή άλλα προβλήματα στις αρθρώσεις.

Η κολύμβηση θεωρείται να είναι το υγιέστερο από όλα τα σπορ καθώς γυμνάζει όλο το σώμα και η βαρύτητα εξουδετερώνεται με αποτέλεσμα να μη ασκείται επιβάρυνση στις αρθρώσεις. Το νερό ενεργεί σαν μαξιλάρι προστατεύοντας τις αρθρώσεις και τα εσωτερικά όργανα από απότομες κινήσεις του σώματος που μπορεί να προκαλέσουν ζημιά. Η αντίσταση του νερού σε κάθε κατεύθυνση βοηθάει τους μυς να γυμνάζονται αναπτύσσοντας δυνατό και ευλύγιστο σώμα χωρίς μυϊκή κόπωση και άλγος, δημιουργώντας την αίσθηση της νευρομυϊκής χαλάρωσης. Ωστόσο η κολύμβηση συνιστάται στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας μόνον εάν η θερμοκρασία του νερού διατηρείται σταθερά περί τους 260 C.

Πολύ σπουδαία σημασία πρέπει επίσης να δίνεται στις ασκήσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας ενός οποιουδήποτε συστηματικού αθλητικού προγράμματος.

Η ένταση της άσκησης έχει να κάνει με το επίπεδο φυσικής κατάστασης του ατόμου. Για άτομα με προηγούμενη καθιστική ζωή, ένταση στο 40% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας είναι αρκετή για να προκαλέσει λειτουργικές προσαρμογές. Αυτό μπορεί να γίνει και με το περπάτημα.

Για τα άτομα που διαθέτουν ήδη ένα επίπεδο φυσικής κατάστασης ένταση στο 60%– 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας μπορεί να δοκιμασθεί.

Κάθε άτομο που συμμετέχει σ' ένα τέτοιο πρόγραμμα πρέπει να εκπαιδεύεται στο να υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς του πριν την έναρξη της άσκησης αλλά και κατά τη διάρκεια της άσκησης, ώστε να ασκείται στα επιτρεπτά όρια για να έχει το όφελος της βελτίωσης των λειτουργικών ικανοτήτων του, αλλά και να προφυλάσσει τον εαυτό του από εξάντληση. Ο υπολογισμός της καρδιακής συχνότητας πριν την άσκηση είναι αναγκαίος, γιατί οποιαδήποτε αλλαγή της καρδιακής συχνότητας στην ηρεμία επηρεάζει και την καρδιακή συχνότητα στόχο.

Η καρδιακή συχνότητα «στόχος» βρίσκεται από την εξίσωση:

Καρδιακή Συχνότητα μέγιστη (ΚΣ μ) = 220 – ηλικία του ατόμου.

Καρδιακή Συχνότητα στόχος (40% της ΚΣ μ) = (ΚΣ μ – ΚΣ ηρεμίας) χ 40% + ΚΣ ηρεμίας).

Η διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας θα πρέπει να είναι συνεχής για τουλάχιστον 15 λεπτά έως το μέγιστο 60 λεπτά, αλλά η δραστηριότητα θα πρέπει να διατηρείται σε ήπια ένταση. Η διάρκεια της δραστηριότητας είναι καλό να βασίζεται στην εμπειρία του ατόμου και τη προσωπική αίσθηση κόπωσης της πρώτης ώρας μετά την άσκηση.

Η συχνότητα της δραστηριότητας πρέπει να κυμαίνεται από 3 – 5 φορές την εβδομάδα για τα αποκομίσει το άτομο όλα τα λειτουργικά οφέλη της άσκησης στον οργανισμό του. Ούτε περισσότερες φορές, αλλά ούτε και λιγότερες εάν μιλάμε για ουσιαστική βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Η διάρκεια, η συχνότητα αλλά και η ένταση της δραστηριότητας είναι οι βασικοί παράμετροι που πρέπει να εξετάζονται σε ένα τέτοιο τακτικό πρόγραμμα αθλητικής δραστηριότητας.

Στους παρακάτω πίνακες εξετάζονται τα «πρέπει» και τα «δεν πρέπει» της άσκησης που επιβάλλεται να γνωρίζει ένα άτομο κάποιας ηλικίας που ξεκινάει ένα τέτοιο πρόγραμμα τακτικής άσκησης, ώστε να αποφεύγει τυχόν ατυχήματα.

Η τακτική φυσική δραστηριότητα δεν μπορεί από μόνη της να εμποδίσει κάθε νομοτελειακή απώλεια που συμβαίνει καθώς οι άνθρωποι γερνούν. Όμως μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη ποιότητα ζωής. Η ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης βοηθάει σημαντικά στη θέληση να ενταχθεί κάποιος σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, η τελική απόφαση όμως παραμένει στο ίδιο το άτομο.

ΤΑ «ΠΡΕΠΕΙ» ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ 3η ΗΛΙΚΙΑ

- Η επιλογή ασκήσεων για τα άνω και κάτω άκρα θα πρέπει να εκτελούνται αργά και να περιλαμβάνουν κυκλικές ή ημικυκλικές κινήσεις.
- Ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών για τη βελτίωση της στάσης του σώματος και των ραχιαίων χαμηλά στη μέση και του οπισθίου μηριαίου για βελτίωση των προβλημάτων της μέσης.

- Χρησιμοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων.
- Ασκήσεις με το σώμα σε ύπτια θέση, ώστε να αφαιρεθούν τυχόν προβλήματα στη καρδιά.
- Αναφορά σε όποιο ασυνήθιστο σύμπτωμα παρατηρείται πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκηση.
- Ασκήσεις στα κάτω άκρα πρέπει να γίνονται με τα πόδια σε πλήρη ευθυγράμμιση.
- Ασκήσεις με σκοινάκι συνιστάται γι' αυτούς που είναι εξοικειωμένοι και νοιώθουν άνετα με αυτό το είδος άσκησης.
- Σε ύπτια θέση η άρση των κάτω άκρων καλύτερα να γίνεται με τα γόνατα σε μισή κάμψη.
- Ασκήσεις κοιλιακών μυών πρέπει να εκτελούνται με τα γόνατα σε κάμψη.
- Επικύψεις πρέπει να εκτελούνται αργά και σταθερά φθάνοντας όσο μακρύτερα γίνεται χωρίς stress.
- Ασκήσεις με τα κάτω άκρα να καλύπτουν με σταθερότητα αρκετό χώρο και από αυτό το σημείο αναφοράς άρση του ενός γονάτου και πλήρως εκτεταμένο προς το πρόσωπο.

ΤΑ «ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ» ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ 3η ΗΛΙΚΙΑ

- Αποφυγή στροβιλισμών και γρήγορων περιστροφικών κινήσεων του σώματος.
- Άσκηση με πάνω από το επιτρεπόμενο όριο της καρδιακής συχνότητας στόχος.
- Άσκηση ενώ υπάρχει οποιοδήποτε σύμπτωμα ασθένειας.
- Άσκηση πριν περάσουν τουλάχιστον δύο ώρες από τη λήψη γεύματος.
- Άσκηση μετά από λήψη αλκοολούχων ποτών.
- Αποφυγή πολύ ζεστού ντους μετά από άσκηση.
- Αποφυγή ισομετρικών ασκήσεων γιατί δημιουργούν αύξηση της πίεσης του αίματος και περιορισμό στη ροή του αίματος.
- Άσκηση με βάρη δεν επιτρέπει απότομο ξεδίπλωμα των μυών, υπερβολική στροφή του σώματος και κράτημα της αναπνοής.
- Άσκηση σε μεγαλύτερο ποσοστό των μικρών μυϊκών ομάδων.
- Άσκηση με τα χέρια πάνω από το κεφάλι για μεγάλες χρονικές περιόδους να αποφεύγεται γιατί μπορεί να ανεβάσει τη πίεση του αίματος περισσότερο, απότι η άσκηση μέγιστης έντασης.
- Άσκηση στις μύτες των ποδιών να αποφεύγεται γιατί δημιουργεί πρόβλημα με τη πτώση στη πελματιαία άρθρωση.

- Άσκηση με μεγάλη κάμψη στα γόνατα δημιουργεί μεγάλο stress στους συνδέσμους των γονάτων.
- Επικύψεις με απότομο ρυθμό μπορεί να προκαλέσουν πόνο στη πλάτη και να ερεθίσουν τις αρθρώσεις του γόνατος.
- Ασκήσεις push-ups να αποφεύγονται σε άτομα που έχουν ήδη τους ώμους τους προς τα εμπρός γιατί φέρνει τους ώμους ακόμη σε στενότερη επαφή.
- Ασκήσεις κοιλιακών με τα κάτω άκρα ευθυγραμμισμένα δεν αναπτύσσουν τους κοιλιακούς μυς αποτελεσματικά.

Ομιλία της Ελένης Αυλωνίτου στο Συνέδριο με θέμα «Η αντιμετώπιση των αναγκών και προβλημάτων της Τρίτης Ηλικίας μέσα από τους θεσμούς που τη στηρίζουν.

" ΓΙΑΤΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ. "

Τα παιδιά έχουν ανάγκη από καθημερινή φυσική δραστηριότητα. Η φυσική δραστηριότητα βοηθά στην ανάπτυξη και βελτιώνει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Οι έρευνες δείχνουν ότι στην εποχή μας η σημασία της άθλησης είναι μεγαλύτερη από ποτέ. Θα προσθέταμε ότι είναι και σημαντικότερη από ποτέ.

του Γιώργου Πανταγιά *

Έχει παρατηρηθεί για παράδειγμα ότι τα αθλητικά δραστήρια παιδιά παρουσιάζουν πολύ μικρότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν αργότερα, ως ενήλικες, υψηλή πίεση, διαβήτη, καρκίνο του παχέος εντέρου, στεφανιαία νόσο, παχυσαρκία.

Επίσης είναι γνωστό πως η φυσική δραστηριότητα διώχνει το στρες. Πολλά από τα σημερινά παιδιά βιώνουν το στρες, την κατάθλιψη, και την νευρικότητα στον ίδιο ή και περισσότερο, κάποιον, βαθμό από τους ενήλικες. Και επειδή η φυσική άσκηση βελτιώνει την υγεία, ένα παιδί με καλή φυσική κατάσταση έχει περισσότερες πιθανότητες να είναι πιο ξεκούραστο και να παρουσιάζει μεγαλύτερη πνευματική διαύγεια.

Ακόμη και η μέτρια σωματική άσκηση έχει αποδειχτεί πως βελτιώνει τις δεξιότητες των παιδιών στην αριθμητική, στην ανάγνωση και στην απομνημόνευση. Μια έρευνα που έγινε στην Αγγλία πριν από λίγα χρόνια επιβεβαιώνει τα παραπάνω. Πήραν λοιπόν δυο τάξεις του δημοτικού (της ε΄ συγκεκριμένα) με ίδιες μαθητικές επιδόσεις. Η μια τάξη ακολούθησε ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής 6 ωρών εβδομαδιαίως. Η άλλη τάξη ακολούθησε το τυπικό πρόγραμμα του σχολείου. Μετά από 6 μήνες μέτρησαν ξανά τις σχολικές τους επιδόσεις και διαπίστωσαν ότι η τάξη που γυμνάζονταν περισσότερο βελτίωσε περίπου 30% τις επιδόσεις της αντίθετα από την άλλη που έμεινε στα ίδια από πριν την έρευνα επίπεδα.

Ο αθλητισμός συμβάλλει ακόμα τόσο στην ψυχολογική όσο και στην κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Οι αθλητικές δραστηριότητες συγκροτούν ένα σημαντικό μαθησιακό περιβάλλον για το παιδί. Ο αθλητισμός μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του αισθήματος αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης του παιδιού. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο εδραιώνεται και αναπτύσσεται η θέση του ατόμου ανάμεσα στους συνομηλίκους του, καθώς και η αποδοχή του από αυτούς.

Ένας τρόπος για να κερδίσει το παιδί την αποδοχή των συνομηλίκων του είναι να διαπρέπει σε δραστηριότητες τις οποίες τα άλλα παιδιά έχουν σε μεγάλη εκτίμηση. Σύμφωνα με πολλές έρευνες τα παιδιά προτιμούν να ασχολούνται με τον αθλητισμό παρά με οτιδήποτε άλλο. Μια έρευνα που διεξήχθη στις Η.Π.Α. έδειξε ότι τα αγόρια και τα κορίτσια του γυμνασίου προτιμούν να διαπρέπουν στα αθλήματα παρά στα σχολικά μαθήματα. Η ίδια έρευνα αποκάλυψε πως ειδικά τα αγόρια του γυμνασίου προτιμούν να αποτύχουν στην τάξη παρά στον αγωνιστικό χώρο.

Επειδή ο αθλητισμός είναι σημαντικός για τα παιδιά, το να είναι καλά σε κάποιο άθλημα αποτελεί για αυτά ισχυρό κοινωνικό προσόν.

Ειδικά τα αγόρια χρησιμοποιούν τα αθλήματα και τα παιχνίδια ως μέσο σύγκρισης του εαυτού τους με τους φίλους τους. Τα παιδιά που διαθέτουν αθλητικές ικανότητες γίνονται πιο εύκολα αποδεκτά από τους συνομηλίκους τους και έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να γίνουν αρχηγοί ομάδων.

Τον καλό παίχτη τον θέλουν όλοι στην ομάδα τους. Τον σέβονται και τον υπολογίζουν.

Φανταστείτε τι θετικά αισθήματα αναπτύσσει ένα παιδί όταν βλέπει τόσους πολλούς ανθρώπους, και μάλιστα συνομηλίκους του, να του δείχνουν τέτοια εκτίμηση. Τα παιδιά αυτά συνήθως αποκτούν περισσότερες κοινωνικές δεξιότητες.

Πολλές φορές ο αθλητισμός κατηγορείται ότι είναι υπεύθυνος για τις κακές σχολικές επιδόσεις κάποιων παιδιών. Η συνηθέστερη απειλή ή και τιμωρία των γονιών προς τα παιδιά τους είναι να διακόψουν το άθλημα που κάνουν αν δεν φέρουν καλούς βαθμούς.

Δηλαδή το σταματούν από κάτι στο οποίο νιώθει καλά, έχει αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, περνάει καλά, αποκτά κοινωνικές δεξιότητες, νιώθει αποδοχή, κοινωνικοποιείται, γυμνάζεται.

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι ο αθλητισμός βελτιώνει τις σχολικές επιδόσεις και όχι ότι τις εμποδίζει. Το πρόβλημα ίσως βρίσκεται κάπου αλλού.

Πολλοί γονείς αναφέρουν ότι η απειλή διακοπής του αθλητισμού είναι το μόνο που "πιάνει" ώστε τα παιδιά να δραστηριοποιηθούν στο σχολείο.

Θα λέγαμε ότι είναι το μόνο που γνωρίζουν ότι "πιάνει".

Πραγματοποιώντας μια τέτοια απειλή δεν τιμωρούνται μόνο τα παιδιά αυτά αλλά και πολλοί άλλοι εμπλεκόμενοι με τον αθλητισμό όπως είναι οι προπονητές, οι παράγοντες, οι συμπαίχτες, η ομάδα (αν μιλάμε για ομαδικό άθλημα) γενικότερα. Όλοι αυτοί επενδύουν πάνω στο παιδί τις γνώσεις τους, την δουλειά τους, τα χρήματά τους (για να λειτουργήσει μια ομάδα χρειάζονται χρήματα). Διακόπτοντας το παιδί όλα αυτά μένουν μετέωρα.

Πρωταρχικός στόχος των γονιών, των προπονητών, των δασκάλων, των καθηγητών είναι να σπρώξουν τα παιδιά στον αθλητισμό. Όχι στον πρωταθλητισμό (αυτό είναι ένα άλλο κεφάλαιο) αλλά στον αθλητισμό με την έννοια της διασκέδασης και της ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης.

Κάθε φυσική δραστηριότητα του παιδιού είναι πάρα πολύ σημαντική για την ζωή του και την εξέλιξή του. Φυσικά και δεν πρέπει να υποβαθμίζονται και οι άλλες δραστηριότητες (σχολείο, φροντιστήριο, ξένες γλώσσες, μουσικό όργανο κ.ά.). Όμως ας πάρουμε στα σοβαρά τη ρήση των αρχαίων "νους υγιής εν σώματι υγιή".

ΤΟ ΟΦΕΛΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΣΑΙΑ ΗΛΙΚΙΑ

Τα σπορ είναι πολυτιμότερα για τους μεσήλικες παρά για τους νέους.

Αν μελετήσουμε στατιστικές μελέτες θα δούμε, ότι οι περισσότεροι κίνδυνοι για την καρδιά και το κυκλοφορικό απειλούν μετά από τα 40 χρόνια.

Το πιο λογικό είναι ν' αρχίζει κανείς τα σπορ αντοχής από τα νιάτα του και να συνεχίζει μέχρι και τη μεγάλη ηλικία. Ακόμα και προηγούμενες καλές αθλητικές επιδόσεις κατά τη νεότητα δεν αποτελούν μετά τα 40 «πιστοποιητικό» καλής υγείας.

Η υγεία πρέπει συνεχώς να προστατεύεται, γιατί οι ευεργετικές επιδράσεις μιας περιόδου ασκήσεως για τον οργανισμό, χάνονται δυστυχώς πολύ γρήγορα με τη συνεχή ακινησία.

Έτσι, διαπίστωσαν επιστήμονες σε τεστ πάνω σε ειδικευμένους αθλητές, ότι μετά από πλήρη ακινησία του σώματος επί 3-4 εβδομάδες, η χωρητικότητα της καρδιάς έγινε πολύ μικρότερη.

Φυσικά, τα φαινόμενα αυτά παρουσιάζονται πολύ εντονότερα σε συστηματικούς αθλητές, παρά σε ευκαιριακούς. Είναι πολύ μεγάλο λάθος ορισμένων επικριτών των σπορ ν' αναφέρουν προηγούμενες περιπτώσεις θανάτου γνωστών μεγάλων αθλητών. Κανείς δεν ξέρει πότε ο αθλητής αυτός και για πόσο καιρό είχε σταματήσει την άθληση. Όχι σπάνια παρουσιάζονται σ' εξαιρετικούς αθλητές, μετά την απομάκρυνσή τους από το στίβο φαινόμενα αποκτήσεως υπερβολικού πάχους. Καθένας που θα σταματήσει απότομα στα 30 του χρόνια κάθε αθλητική άσκηση, μπορεί ευκολότατα να πάθει έμφραγμα στα 40 του, όπως κάθε άλλος άνθρωπος.

Η ηλικία δεν πρέπει να είναι ανασταλτικός παράγοντας για ν' αρχίσουμε αερόβια άσκηση.

Ο βασικός, κανόνας λέει ότι πριν αρχίσουμε οποιαδήποτε μορφή άσκησης πρέπει προηγουμένως να διασφαλίσουμε ότι είμαστε υγιείς. Επομένως μια επίσκεψη στον ιατρό, είναι απαραίτητη. Επίσης, μπορεί να είναι επικίνδυνο, όταν αγύμναστοι αυξάνουν πολύ γρήγορα το ρυθμό της προσπάθειας και επιπλέον η άσκησή τους δεν γίνεται συστηματικά.

Κάτι άλλο που πρέπει να έχουμε υπόψη μας όταν αθλούμαστε σε μεγαλύτερη ηλικία, είναι ότι η σωματική απόδοση ασφαλώς μειώνεται με την πάροδο των χρόνων. Γι' αυτό πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι για πιο αργά αποτελέσματα βελτιώσεως από την άσκηση.

Καλό είναι ν' αρχίζουμε σπορ αντοχής και μετά από διάφορες ασθένειες. Υπάρχουν πολλές κλινικές στο εξωτερικό που κάνουν ασκήσεις τρεξίματος και χιονοδρομίες μακρών αποστάσεων σε αρρώστους από εμφράγματα, με θαυμάσια αποτελέσματα.

Οι άνθρωποι αυτοί αισθάνονταν μετά από ένα έμφραγμα και μετά από συστηματική ελαφριά αερόβια άσκηση αντοχής, πιο υγιείς και αποδοτικοί παρά πριν από την ασθένειά τους. Τα αποτελέσματα ερευνών και η πείρα του Γερμανού καθηγητή Kare Diem, θα πρέπει να ενθαρρύνουν οποιονδήποτε.

Με τα σπορ κατορθώνουμε να μείνουμε για τριάντα χρόνια στην ηλικία των 20 χρόνων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- <https://christostriathlon.wordpress.com/2012/11/16/%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%84%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B7-%CE%B7%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AF%CE%B1/>
- <http://www.agorapress.gr/el/news.php?n=307>
- <http://www.stogiatro.gr/euzoia/askhsh/41065-o-athlitis-mos-ses-megalyteres-ilikies>