

Δρομικό κίνημα

Βασιλική Βλαχογιάννη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής



Τι είναι το δρομικό κίνημα;

Το ερασιτεχνικό τρέξιμο έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλές τις τελευταίες δεκαετίες λαμβάνοντας μορφή κινήματος, με συνέπεια να αυξάνουν παγκοσμίως οι διοργανώσεις αγώνων δρόμου και η συμμετοχή ερασιτεχνών δρομέων σε αυτούς.



Δρομικές αθλητικές διοργανώσεις ανά τον κόσμο

Ανά τον κόσμο διοργανώνονται σπουδαίοι μαραθώνιοι, αλλά και δρόμοι μικρότερων αποστάσεων για να καλύψουν την αυξημένη ζήτηση για αθλητικές συναντήσεις που δημιουργήσε το δρομικό κίνημα. Μερικοί από αυτούς είναι:

- ☐ Μαραθώνιος της Νέας Υόρκης
- ☐ Μαραθώνιος του Σικάγο
- ☐ Μαραθώνιος του Παρισιού
- ☐ Μαραθώνιος του Λονδίνου
- ☐ Μαραθώνιος του Βερολίνου
- ☐ Αυθεντικός μαραθώνιος της Αθήνας



Οφέλη από τη συμμετοχή στο δρομικό κίνημα **Σωματικά**

- Έχουμε πολλές προσαρμογές στον ανθρώπινο οργανισμό που προάγουν την υγεία κυρίως στο καρδιαγγειακό σύστημα
- Παράλληλα έχουμε βελτίωση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και πρόληψη αναπνευστικών παθήσεων
- Αύξηση των μυικών ινών τύπου I
- Διατήρηση του σωματικού βάρους με βελτίωση του Δείκτη Μάζας Σώματος και πρόληψη της παχυσαρκίας
- Βελτίωση της αντοχής, καλύτερη απόδοση στη δουλειά και γενικά απόκτηση ικανότητας εργασίας χωρίς κούραση
- Αποφυγή ανθυγιεινών συνηθειών, όπως το κάπνισμα και το αλκόολ

Οφέλη από τη συμμετοχή στο δρομικό κίνημα **Κοινωνικά**

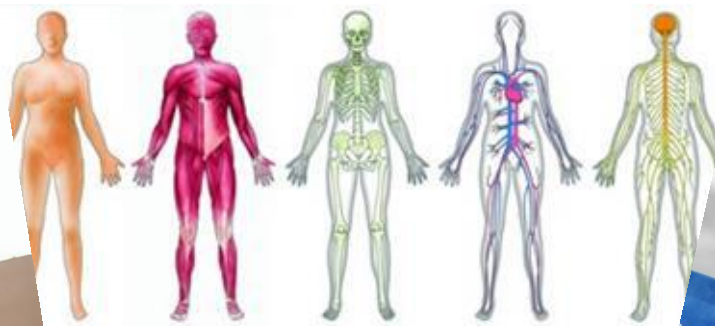
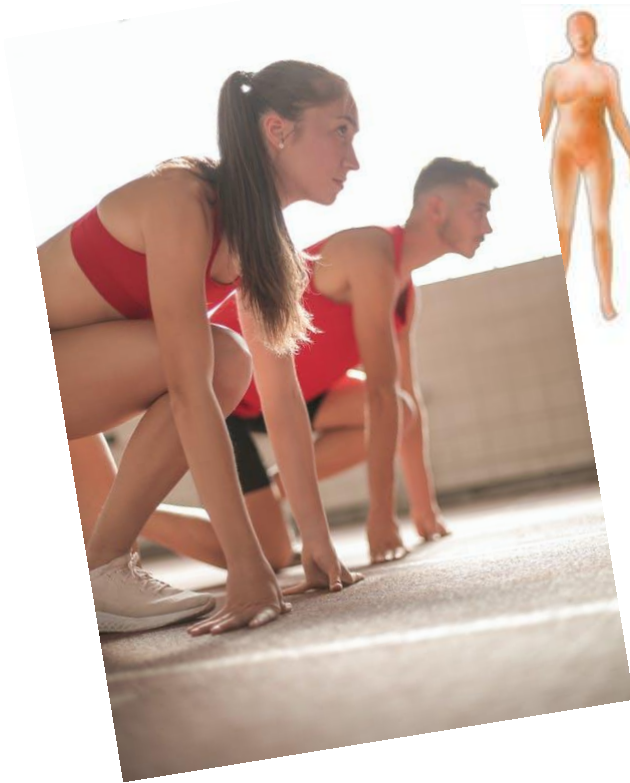
Οι άνθρωποι επίσης αναζητούν ευκαιρίες κοινωνικής συναναστροφής με τη συμμετοχή τους σε ερασιτεχνικές ομάδες δρομέων και την καθιέρωση δεσμών φιλίας και αθλητικών σχέσεων με συνανθρώπους τους με αντίστοιχα ενδιαφέροντα.

Οφέλη από τη συμμετοχή στο δρομικό κίνημα

Ψυχολογικά

Η συμμετοχή στο δρομικό κίνημα προσφέρει τη βίωση της χαράς της άσκησης, βελτίωση της διάθεσης αλλά και βίωση συγκινήσεων από τη συμμετοχή σε αγώνες ανάλογες με αυτές που προσφέρει ο πρωταθλητισμός. Επίσης συμβάλλει στην εξάλειψη του στρες που δημιουργεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής, προσφέρει ψυχική αποφόρτιση και αυξάνει την αυτοεκτίμηση.

Το δρομικό κίνημα δηλαδή συμβάλλει στην απόκτηση καλής υγείας, όπως την ορίζει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: «υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθενειών και αναπηριών».





Δρομικό κίνημα, μια
φυσική
δραστηριότητα για δια
βίου άσκηση και
ποιότητα ζωής!



ΠΗΓΕΣ

- ❖ Ασπασία Τασέλη, Διπλωματική εργασία με θέμα «Δρομικό κίνημα: Φυσιολογικές απαιτήσεις και φυσιολογικές προσαρμογές»
- ❖ Φωτόδεντρο: Η αξία της δια βίου άσκησης
- ❖ Ταταράκης Γεώργιος, «Εγχειρίδιο ερασιτέχνη δρομέα»