

3<sup>ο</sup> ΛΥΚΕΙΟ

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Β' ΤΑΞΗ



**3<sup>ο</sup> ΛΥΚΕΙΟ**

**ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

**Β' ΤΑΞΗ**

**ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ**

**Α' ΟΜΑΔΑ**

ΚΑΡΑΧΡΥΣΑΦΗ ΕΦΗ

ΜΕΜΕΤ ΑΧΜΕΤ

ΝΙΚΗΤΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΙΒΡΑΝ ΤΣΑΟΥΣ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

**Β' ΟΜΑΔΑ**

ΑΛΑΤΖΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

ΕΥΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΤΟΥΡΝΟΓΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

**Γ' ΟΜΑΔΑ**

ΑΥΓΕΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΖΑΧΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΝΑΝΤΣΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ

ΠΑΙΔΑΡΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

**Δ' ΟΜΑΔΑ**

ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ

ΘΕΟΧΑΡΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΜΙΛΚΑΣ ΦΩΤΙΟΣ

**Β' ΤΡΕΤΡΑΜΗΝΟΥ PROJECT**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΤΖΑΝΑ ΜΑΡΙΑ**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ❖ Εισαγωγή
- ❖ Η φυσική άσκηση από την αρχαιότητα έως σήμερα
- ❖ Λόγοι κίνητρα ενασχόλησης με τον Αθλητισμό - Άσκηση
- ❖ Αθλητισμός και κοινωνία
- ❖ Οφέλη άσκησης στην υγεία
- ❖ Άσκηση και αναπηρία
- ❖ Ρόλος της άσκησης στο μεταβολισμό
- ❖ Άσκηση και διατροφή
- ❖ Αερόβια άσκηση και υγεία
- ❖ Αναερόβια άσκηση
- ❖ Άσκηση και αλκοόλ – ναρκωτικά
- ❖ Άσκηση και κάπνισμα
- ❖ Άσκηση και παχυσαρκία
- ❖ Άσκηση και συμπληρώματα διατροφής
- ❖ Άσκηση και ψυχαγωγία
- ❖ Άσκηση και στρες- κατάθλιψη
- ❖ Άσκηση πνευματική απόδοση και ευεξία
- ❖ Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση
- ❖ Αθλητισμός και ψυχαγωγία ατομικά-ομαδικά αθλήματα
- ❖ Αθλητισμός και βία
- ❖ Εφηβεία και Αθλητισμός
- ❖ Τραυματισμοί-αντιμετώπιση τους

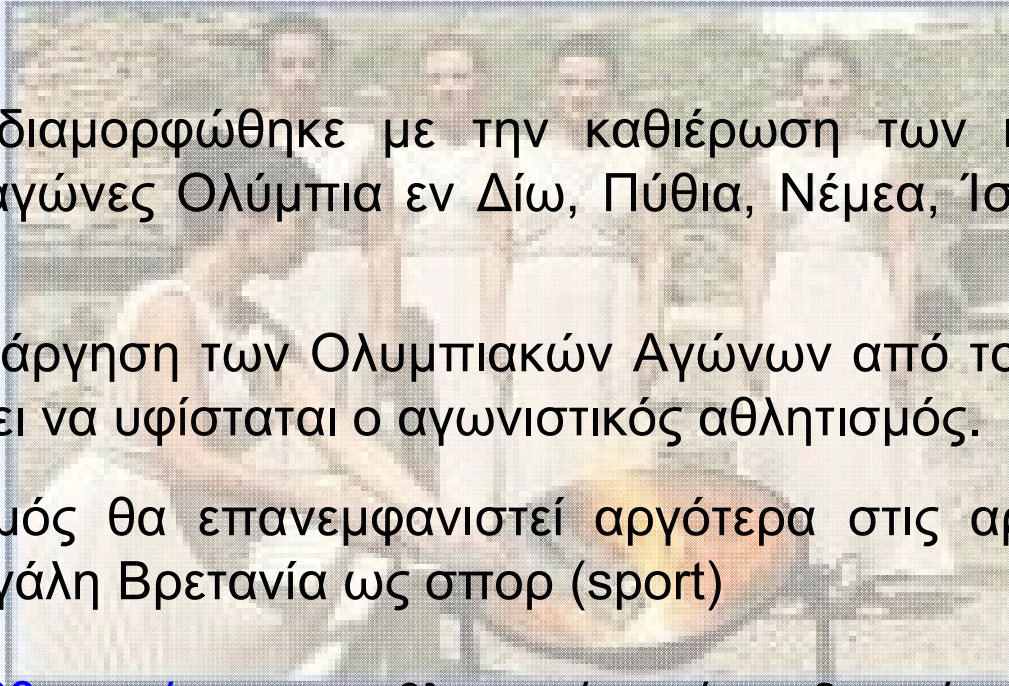
## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- **Άσκηση** είναι η ανθρώπινη κίνηση και η φυσική δραστηριότητα που περιλαμβάνει την κινητοποίηση μεγάλου αριθμού μυϊκών ομάδων .
- **Φυσική δραστηριότητα** είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος , η οποία εκτελείται εξαιτίας μυϊκής συστολής και η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας



## Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

- Η λέξη αθλητισμός ως έννοια διαμορφώθηκε στους μετά-ομηρικούς χρόνους
- Η έννοια διαμορφώθηκε με την καθιέρωση των ιερών αγώνων (Ολυμπιακοί αγώνες Ολύμπια εν Δίω, Πύθια, Νέμεα, Ίσθμια) κατά τον 8ο αιώνα π.Χ.
- Με την κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων από τον Θεοδόσιο το 392 μ.Χ. παύει να υφίσταται ο αγωνιστικός αθλητισμός.
- Ο αθλητισμός θα επανεμφανιστεί αργότερα στις αρχές του 19ου αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία ως σπορ (sport)
- Από τον 20ο αιώνα, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές.



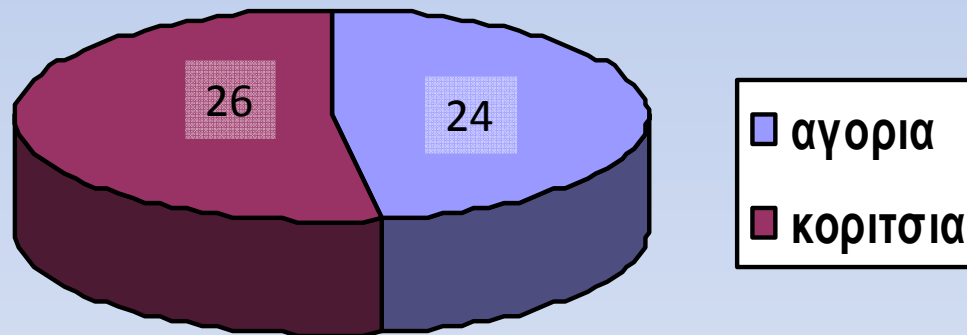
3<sup>ο</sup> ΛΥΚΕΙΟ

# ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

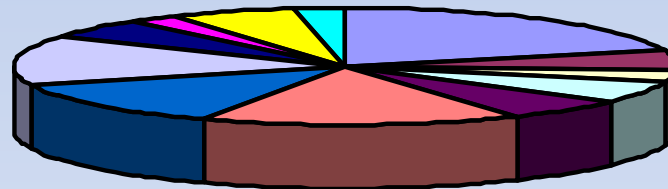
Β' ΤΑΞΗ

## ΛΟΓΟΙ –ΚΙΝΗΤΡΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ – ΑΣΚΗΣΗ

### ΔΕΙΓΜΑ ΕΡΕΥΝΑΣ



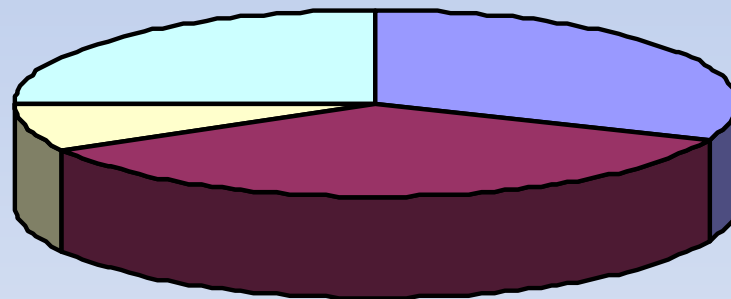
## ΛΟΓΟΙ –ΚΙΝΗΤΡΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ – ΑΣΚΗΣΗ



γενικη βελτιωση	28
διαχειριση αγχους	6
αεροβια ασκηση	4
καλοπεραση	10
βελτιωση αυτοεκτιμησης	9
εμφανιση	20
χασιμο βαρους	17
μουικη δυναμη	17
ευλυγισια	6
κοινωνικοι λογοι	3
προληψη ασθενειων	7
αλλοι λογοι	3

ΛΟΓΟΙ –ΚΙΝΗΤΡΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ  
ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ – ΑΣΚΗΣΗ

ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



□ ΚΑΛΟ	22
■ ΜΕΤΡΙΟ	19
□ ΚΑΚΟ	5
□ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ	4



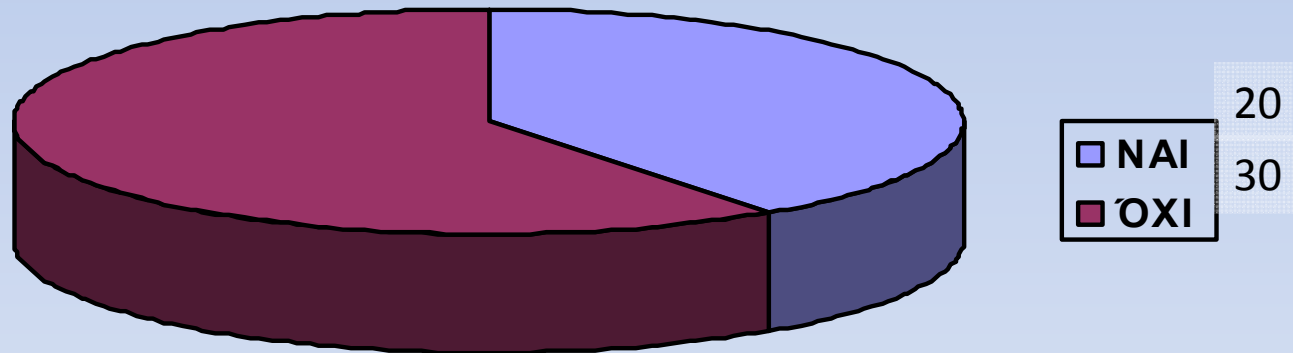
3<sup>ο</sup> ΛΥΚΕΙΟ

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Β' ΤΑΞΗ

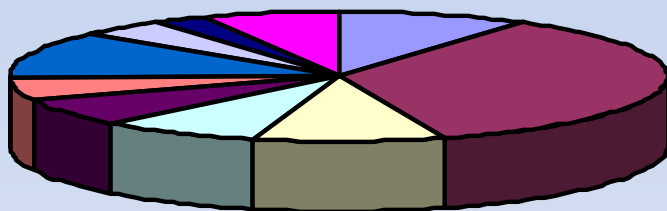
ΛΟΓΟΙ – ΚΙΝΗΤΡΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ  
ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ – ΑΣΚΗΣΗ

ΠΟΣΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΔΟΜΗΜΕΝΗ  
ΑΣΚΗΣΗ



ΛΟΓΟΙ –ΚΙΝΗΤΡΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ  
ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ – ΑΣΚΗΣΗ

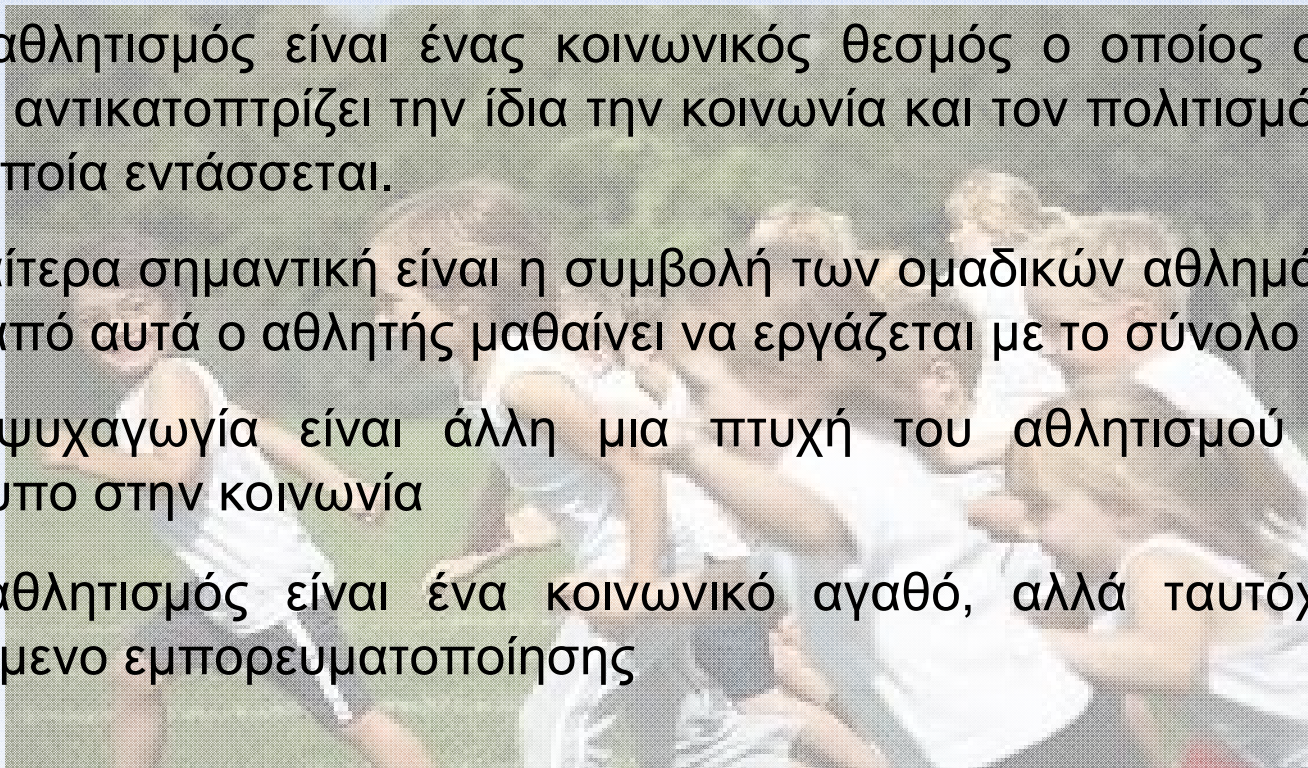
## ΛΟΓΟΙ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ



□ χρονοτριβη	9
■ καθολου χρονος	30
□ κακωση	8
□ οικονομικοι λογοι	6
■ οικογενειακες ευθυνες	5
■ ελλειψη κινητρου	4
■ ελλειψη εγκαταστασεων	9
□ ελλειψη φυσικης ασκησης	3
■ ελλειψη σχετικης γνωσης	2
■ συμβουλη γιατρου	7

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

- Ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος σε μεγάλο βαθμό αντικατοπτρίζει την ίδια την κοινωνία και τον πολιτισμό της μέσα στην οποία εντάσσεται.
- Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συμβολή των ομαδικών αθλημάτων, διότι μέσα από αυτά ο αθλητής μαθαίνει να εργάζεται με το σύνολο
- Η ψυχαγωγία είναι άλλη μια πτυχή του αθλητισμού που έχει αντίκτυπο στην κοινωνία
- Ο αθλητισμός είναι ένα κοινωνικό αγαθό, αλλά ταυτόχρονα και αντικείμενο εμπορευματοποίησης



ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

- Η άσκηση επηρεάζει άμεσα τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία
- Με τη φυσική άσκηση προκαλείται καλύτερη αιμάτωση του κεντρικού νευρικού συστήματος, καθώς και αύξηση της σεροτονίνης και άλλων νευροδιαβιβαστών που βελτιώνουν τη σωματική και ψυχική διάθεση
- Είναι απαραίτητη για τη συντήρηση της φυσικής δομής και λειτουργίας του σώματος. Η έλλειψή της οδηγεί στην αποδυνάμωση ή και στην ατροφία ακόμα του μυϊκού συστήματος και στην απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

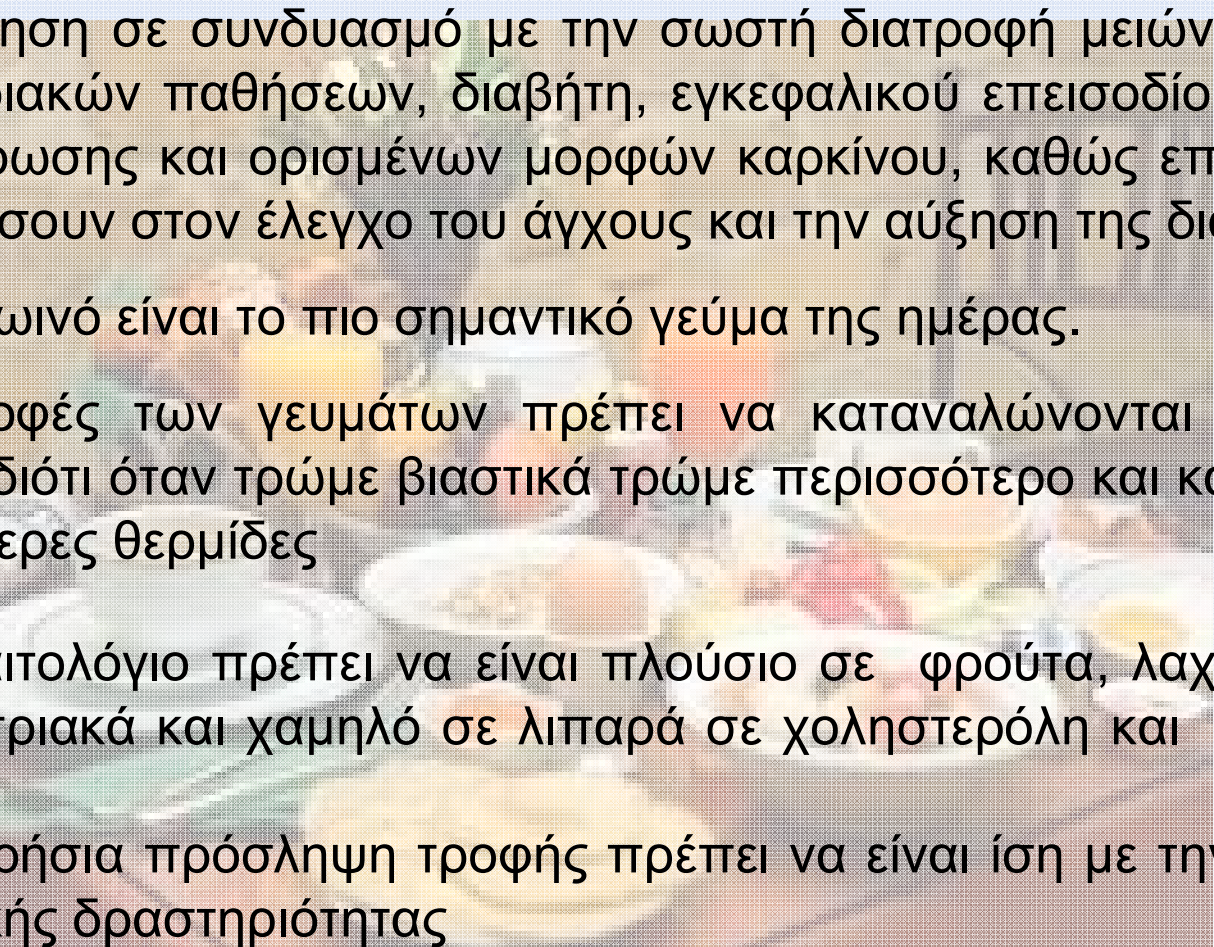
- Η ειδική αγωγή είναι ένας ευρύς και συγχρόνως παραμελημένος τομέας που απαιτεί ιδιαίτερη μεταχείριση και προσοχή από την πολιτεία.
- Τα παιδιά και οι ενήλικες με αναπηρία μπορούν να εκπαιδευτούν και να αθληθούν με σημαντικό όφελος για την υγεία τους.
- Στο σχολείο θα πρέπει να αποφεύγονται οι δραστηριότητες που τονίζουν τις διαφορές και να λαμβάνεται μέριμνα για αποφυγή τυχόν πειραγμάτων και ειρωνικών σχολίων



## ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ

- Μεταβολισμός ή πιο σωστά Βασικός Μεταβολισμός (Basal Metabolic Rate), είναι το ποσό της ενέργειας που απαιτείται για τη διατήρηση των βασικών λειτουργιών του οργανισμού (αναπνοή, καρδιακή συστολή κ.τ.λ.)
- Ο μεταβολισμός του κάθε ανθρώπου εξαρτάται και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, κάποιοι από τους οποίους είναι τροποποιήσιμοι ενώ άλλοι αμετάβλητοι
- Η άσκηση επηρεάζει πολύ σημαντικά τον μεταβολισμό των ανθρώπων και συνδράμει στην αποφυγή της παχυσαρκίας

## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 
- Η άσκηση σε συνδυασμό με την σωστή διατροφή μειώνει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων, διαβήτη, εγκεφαλικού επεισοδίου, υπέρτασης, οστεοπόρωσης και ορισμένων μορφών καρκίνου, καθώς επίσης μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο του άγχους και την αύξηση της διάθεσης.
  - Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.
  - Οι τροφές των γευμάτων πρέπει να καταναλώνονται αργά και όχι βιαστικά διότι όταν τρώμε βιαστικά τρώμε περισσότερο και καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες
  - Το διαιτολόγιο πρέπει να είναι πλούσιο σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά και χαμηλό σε λιπαρά σε χοληστερόλη και σε κορεσμένα λίπη
  - Η ημερήσια πρόσληψη τροφής πρέπει να είναι ίση με την κατανάλωση της φυσικής δραστηριότητας

## ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

- Η αερόβια άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία κ.τ.λ.) σε καθημερινή βάση προλαμβάνει την συσσώρευση λίπους, αυξάνει τις καύσεις και χαρίζει ένα υγιές σώμα γεμάτο ευεξία.
- Δυναμώνει την καρδιά ώστε να μην χρειάζεται να δουλεύει σκληρά για να στέλνει το αίμα στο σώμα .
- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, εμφάνισης χοληστερίνης, υψηλής πίεσης και διαβήτη
- Μειώνει το άγχος και βοηθά στο να κοιμόμαστε καλύτερα





## ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

- Αναερόβιες είναι οι σωματικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται με υψηλή μυϊκή δραστηριοποίηση και για περιορισμένη διάρκεια
- Η προπόνηση βελτίωσης δύναμης (βάρη, πιλάτες, γιόγκα, λάστιχα αντίστασης, κτλ.) είναι από τα καλύτερα παραδείγματα αναερόβιας δραστηριότητας.
- Η προπόνηση βελτίωσης της δύναμης βοηθά στην μείωση του κινδύνου εκδήλωσης καρδιαγγειακών παθήσεων, του διαβήτη τύπου 2, της οσφυαλγίας και της αρθρίτιδας.
- Μειώνει το σωματικό λίπος και ενισχύει την δύναμη και την αντοχή των οστών



## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

- Η μόνη πραγματική σχέση που έχει ο αθλητισμός με το αλκοόλ είναι ίσως μέσω της διαφήμισης, καθώς πολλοί αθλητικοί οργανισμοί και ομάδες, όπως και αθλητικοί αγώνες, συχνά υποστηρίζονται και χρηματοδοτούνται από εταιρείες παραγωγής μπίρας και άλλων αλκοολούχων ποτών.
- Η κατανάλωση αλκοόλ από τους αθλητές γίνεται συνήθως στα πλαίσια κοινωνικών εκδηλώσεων
- Το αλκοόλ δεν συνεισφέρει σε σημαντικό βαθμό στην παραγωγή ενέργειας κατά την διάρκεια της άθλησης, ενώ σε περιπτώσεις παρατεταμένης άσκησης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης υπογλυκαιμίας.
- Η πρόσληψη αλκοόλ αμέσως πριν ή κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν βελτιώνει την αθλητική απόδοση

## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- Η άσκηση βοηθάει τα άτομα να παραμένουν αρνητικά στην απόκτηση μιας κακής συνήθειας, όπως είναι το κάπνισμα
- Το 70% των καπνιστών, όταν άρχισε να ασχολείται με το τζόκινγκ ή γενικά με το τρέξιμο, σταμάτησε να καπνίζει
- Σχετική έρευνα στο ελληνικό πληθυσμό, έδειξε ότι όσο αυξάνεται η ηλικία των ατόμων, τόσο μειώνεται η ενασχόλησή τους με την άσκηση, ενώ, αντίθετα, αυξάνεται ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζουν.
- Η άσκηση δεν προτείνεται άμεσα ως μέσο μείωσης του εθισμού, αλλά ως εναλλακτική τεχνική απασχόλησης, ή απόσπασης ή μετατόπισης της προσοχής από τις τυπικές συνήθειες των καπνιστών



## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- Η συστηματική άσκηση είναι διεθνώς αποδεδειγμένο ότι επιβάλλεται τόσο στην φάση του αδυνατίσματος όσο και στην φάση διατήρησης του υπάρχοντος σωματικού βάρους.
- Αποτελεί τη μοναδική υγιή και μακροχρόνια μέθοδο για τη μείωση του σωματικού βάρους, βοηθώντας ακόμα στην βελτίωση του ψυχισμού των παχύσαρκων ατόμων με έναν σωστό συνδυασμό άσκησης και διατροφής
- Δυστυχώς η συντριπτική πλειοψηφία των παχύσαρκων ανθρώπων, παρατηρείται ότι εμφανίζει έντονη απροθυμία συμμετοχής στην άσκηση ή εγκατάλειψης του επικαλούμενο διάφορες δικαιολογίες
- Η άσκηση δεν προτείνεται άμεσα ως μέσο μείωσης του εθισμού, αλλά ως εναλλακτική τεχνική απασχόλησης, ή απόσπασης ή μετατόπισης της προσοχής από τις τυπικές συνήθειες των καπνιστών

## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Τα συμπληρώματα διατροφής είναι συμπυκνωμένη πηγή θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών
- Το Α και το Ω για να έχουμε αντοχή, ενέργεια και επιδόσεις, είναι μια καλή και ισορροπημένη διατροφή.
- Για τα άτομα που ασχολούνται με αθλήματα που απαιτούν ιδιαίτερα χαμηλά επίπεδα σωματικού λίπους, (όπως π.χ. η γυμναστική), η χρήση συμπληρωμάτων βιταμινών και μετάλλων, πρωτεΐνης και αμινοξέων ή ακόμη και κάποιων βοτάνων, έρχεται να βοηθήσει και να κάνει αυτά που οι διατροφικές συνήθειες του ατόμου δεν μπορούν, αφού διορθώνουν την υποκείμενη διατροφική ανεπάρκεια.



## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

- Η άθληση για να είναι ψυχαγωγική δεν πρέπει να είναι καταναγκαστική
- Τα παιχνίδια και οι ασκήσεις γίνονται όλο και περισσότερο αγαπητό υλικό των μαθημάτων φυσικής αγωγής στα σχολεία αφού πραγματικά οι μαθητές διασκεδάζουν και αθλούνται ταυτόχρονα ξεφεύγοντας από την πίεση και ρουτίνα των λοιπών μαθημάτων



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Μελέτες έχουν δείξει ότι η άσκηση βοηθά στην προστασία της ψυχικής και πνευματικής υγείας.



ΑΣΚΗΣΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ  
ΑΠΟΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ

- Στην αρχαία Ελλάδα γεννήθηκε το αθλητικό ιδεώδες , αφού από τότε ακόμη υποστήριζαν ότι : «νους υγιής εν σώματι υγιεί».
- Η άσκηση αφενός προσφέρει σωματική ευρωστία αφού ενδυναμώνεται το μυϊκό σύστημα, αυξάνεται ο μεταβολισμός και μειώνεται το ποσοστό σωματικού λίπους και αφετέρου προσφέρει ψυχική ευεξία και καλύτερη πνευματική απόδοση καθώς οξύνονται η αντίληψη, η προσοχή και η συγκέντρωση του αθλούμενου.





## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- Η βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και η έκκριση χημικών ουσιών στον οργανισμό, μέσω της άσκησης, έχει άμεση επίδραση στη διάθεση του ασκούμενου.
- Τέτοιου είδους χημικές ουσίες είναι η νορεπινεφρίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, οι οποίες ασκούν θετική επίδραση στην ψυχολογική διάθεση.



**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ  
ΑΤΟΜΙΚΑ-ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

- Μέσα από τα ομαδικά αθλήματα τα παιδιά ψυχαγωγούνται και μαθαίνουν να λειτουργούν ομαδικά, αφήνοντας στην άκρη τον εγωκεντρισμό τους
- Διαπιστώνουν 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.
- Μαθαίνουν να σέβονται τη διαφορετικότητα του άλλου και κάνουν νέους φίλους με παρόμοια ενδιαφέροντα

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΙΑ

**Μέτρα Κατασταλτικού Χαρακτήρα:**

- Μεγαλύτερη αστυνομική δύναμη μέσα και έξω από τα γήπεδα
- Εφαρμογή σύγχρονων μέσων τεχνολογίας (κάμερες, ηλεκτρονικό εισιτήριο)
- Αυστηρό νομοθετικό πλαίσιο

**Μέτρα Προληπτικού Χαρακτήρα:**

- Περιορισμός των ανισοτήτων και αδικιών στη σύγχρονη κοινωνία
- Περιορισμός των σύγχρονων αδιεξόδων όπως η φτώχεια και η ανεργία
- Περιορισμός των σκληρών- πιεστικών συνθηκών ζωής
- Αναβάθμιση του ρόλου της οικογένειας και της εκπαίδευσης στη διαπαιδαγώγηση των νέων( παιδεία)

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΙΑ



## ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- Ο αθλητισμός διδάσκει στους εφήβους την αυτοπειθαρχία, την ομαδικότητα, τον θεμιτό ανταγωνισμό και αλtruισμό, ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και της συνεργασίας. Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίζει το προσωπικό του λάθος, και να δημιουργήσει θετική εικόνα του εαυτού του.
- Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός εμπνέει στα παιδιά και στους εφήβους υγιή πρότυπα συμπεριφοράς.

## ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ

- Οι συνηθέστεροι των τραυματισμών στην παιδική και εφηβική ηλικία , αφορούν τα κάτω άκρα με προεξέχοντες τις χονδροπάθειες
- Οι κακώσεις της ποδοκνημικής- διαστρέμματα ( κοινώς στραμπουλήγματα ), είναι αρκετά συχνά στις ηλικίες αυτές , αλλά συνήθως έχουν γρήγορη αποκατάσταση και καλή πρόγνωση. Η άμεση τοποθέτηση πάγου στην περιοχή και η καλή εφαρμογή του ελαστικού επιδέσμου , εμποδίζουν την ανάπτυξη οιδήματος και περιορίζουν τον πόνο επιταχύνοντας την ανάρρωση.

## ΣΥΝΟΨΗ

Ο αθλητισμός είναι ένα κομμάτι της κοινωνίας και όσο αυξάνεται η βία και η επιθετικότητα στην κοινωνία τόσο θα αυξάνεται και στον αθλητισμό. Συνεπώς θα πρέπει να στραφούμε εναντίον των αιτιών που την δημιουργούν με μέτρα κατασταλτικά αλλά και κυρίως προληπτικά!

