

Φυσική Άσκηση και Υγεία



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

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΤΖΑΝΑ ΜΑΡΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή
2. Η φυσική άσκηση από την αρχαιότητα έως σήμερα
3. Αθλητισμός και κοινωνία
4. Οφέλη άσκησης στην υγεία
5. Άσκηση και αναπηρία
6. Ρόλος της άσκησης στο μεταβολισμό
7. Άσκηση και διατροφή
8. Αερόβια άσκηση και υγεία
9. Αναερόβια άσκηση
10. Άσκηση και αλκοόλ – ναρκωτικά
11. Άσκηση και κάπνισμα
12. Άσκηση και παχυσαρκία
13. Άσκηση και συμπληρώματα διατροφής
14. Άσκηση και ψυχαγωγία
15. Άσκηση και στρες- κατάθλιψη
16. Άσκηση πνευματική απόδοση και ευεξία
17. Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση
18. Αθλητισμός και ψυχαγωγία ατομικά-ομαδικά αθλήματα
19. Αθλητισμός και βία
20. Εφηβεία και Αθλητισμός
21. Τραυματισμοί-αντιμετώπιση τους
22. Βιβλιογραφία

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Άσκηση είναι η ανθρώπινη κίνηση και η φυσική δραστηριότητα που περιλαμβάνει την κινητοποίηση μεγάλου αριθμού μυϊκών ομάδων . Η άσκηση περιλαμβάνει τον χορό , την σουηδική γυμναστική , τις αθλοπαιδιές , αλλά και το περπάτημα , το τρέξιμο , την κολύμβηση κ.α. Είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του σώματος μας από τη γέννηση μας ως τη πλήρη σωματική μας ωριμότητα .

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, καθώς η λέξη αυτή δεν συναντάται ούτε στην Οδύσσεια ούτε στην Ιλιάδα. Πιθανότατα, η έννοια διαμορφώθηκε με την καθιέρωση των ιερών αγώνων (Ολυμπιακοί αγώνες Ολύμπια εν Δίω, Πύθια, Νέμεα, Ίσθμια) κατά τον 8ο αιώνα π.Χ.Ο αθλητισμός υπό αυτήν την μορφή είναι καθαρά αγωνιστικός κάτι βέβαια που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και την κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων το 392/93 μ.Χ. από τον Θεοδόσιο Α'. Ο αθλητισμός θα επανεμφανιστεί αργότερα στις αρχές του 19ου αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία ως σπορ (sport). Εντούτοις, η λέξη σπορ είναι γαλλική και χρονολογείται από την εποχή του Μεσαίωνα. Ήταν ταυτόσημη με το παιχνίδι και τη διασκέδαση.

Από τον 20ο αιώνα, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές. Δημιουργήθηκαν κανόνες και κανονισμοί για τα αθλήματα, οι φάσεις των αγωνισμάτων, καθώς και οι εξειδικεύσεις στον τομέα του αθλητισμού. Τα MME ήταν σαφώς ο μοχλός για την παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού, ενός προϊόντος μοναδικού καθώς μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους ανεξαρτήτως διακρίσεων. Με την σύσφιξη των διεθνών σχέσεων, αυξήθηκε ο αριθμός των αθλητών και των αθλουμένων, δημιουργήθηκαν νέοι κυβερνητικοί και μη οργανισμοί, ενώ βελτιώθηκαν και οι αθλητικοί αγώνες.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Κοινωνία και αθλητισμός, είναι δυο λέξεις, που αλληλοσυνδέονται μεταξύ τους διότι ο αθλητισμός συνήθως είναι η συνέχεια της πρώτης.

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 αυτό εντάσσονται οι προσπάθειες του αθλητή με το σύνολο και μέσω αυτού ενδυναμώνεται η ομαδικότητα, η συνεργασία, η ικανότητα στρατηγικής και υπακοής όπως και η ικανότητα του αθλητή να παίρνει πρωτοβουλίες και η προσπάθειά του να επιτύχει έναν ομαδικό στόχο.

Η ψυχαγωγία είναι σημαντική πτυχή του αθλητισμού και της κοινωνίας. Την ώρα ενός αγώνα ο άνθρωπος γίνεται ο ίδιος δέκτης της καταβολής κάθε προσπάθειας από τους αθλούμενους και παρακινείται από αυτούς που έχουν αθληθεί, αποκτώντας υγιή πρότυπα και διαμορφώνοντας τον τρόπο ζωής του σύμφωνα με υγιείς συνήθειες. Με αυτό τον τρόπο βελτιώνει ακόμα και την ίδια του τη προσωπικότητα . και την κοινωνία .

Ωστόσο, παρά τα θετικά που μας προσφέρει ο αθλητισμός, στη σημερινή εποχή υπάρχει διαστρέβλωση της έννοιας και των προτύπων . Ο αθλητισμός είναι ένα κοινωνικό αγαθό, αλλά ταυτόχρονα και αντικείμενο εμπορευματοποίησης λόγω της υποβάθμισης του από την ίδια την κοινωνία. Υπάρχουν κάποιοι που θέλουν να περάσουν την άποψη ότι πρέπει να βλέπουμε τον αθλητισμό ως μέσο είσπραξης χρημάτων και όχι σαν ψυχαγωγικό μέσο.

ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η άσκηση επηρεάζει άμεσα και 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. Επιπλέον η άσκηση είναι απαραίτητη για τη συντήρηση της φυσικής δομής και λειτουργίας του σώματος. Η έλλειψη της οδηγεί στην αποδυνάμωση ή και στην ατροφία ακόμα του μυϊκού συστήματος και στην απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων. Ειδικά στους ηλικιωμένους, οι επιδράσεις αυτές είναι φυσικό να έχουν και σοβαρές κοινωνικές επιπτώσεις, στο βαθμό που περιορίζουν τη δυνατότητα αυτοεξυπηρέτησης, αυτονομίας και κοινωνικότητας του ατόμου.

Για τους ενήλικες, ενδείκνυται ελαφριά αλλά τακτική φυσική δραστηριότητα (για παράδειγμα, περπάτημα) πέντε μέρες την εβδομάδα. Πιο έντονη άσκηση σε

γυμναστήριο ή σε κολυμβητήριο ενδείκνυται μέρα παρά μέρα. Οι μύες χρειάζονται συνήθως 24 ώρες για να αναλάβουν μετά από μέτρια άσκηση και 48 ώρες αν έχουν ασκηθεί στο μέγιστο όριο της αντοχής τους.

Τα σημαντικότερα οφέλη από τη φυσική άσκηση είναι:

- Μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας ή πρόωρου θανάτου.
- Μείωση του κινδύνου νοσημάτων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η υπερχοληστερολαιμία, τα εγκεφαλικά επεισόδια, η οστεοπόρωση, κ.ά.
- Αύξηση των καύσεων με αποτέλεσμα να μειώνεται το υπερβάλλον σωματικό βάρος.
- Χαλάρωση και μείωση του άγχους.
- Ενδυνάμωση των μυών και αύξηση της ενέργειας και του σθένους.
- Βελτίωση της εμφάνισης και της στάσης του σώματος.
- Σωματική και ψυχική ευεξία και αύξηση της αυτοπεποίθησης.
- Μείωση του κινδύνου κρουολογήματος και γριπώδους λοίμωξης κατά 23%.



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Η ειδική αγωγή είναι ένας ευρύς και συγχρόνως παραμελημένος τομέας που απαιτεί ιδιαίτερη μεταχείριση και προσοχή από το κράτος και την πολιτεία. Ανάλογα με το είδος και το βαθμό της αναπηρίας διακρίνουμε άτομα με πνευματική αναπηρία, άτομα με σωματική και κινητική αναπηρία και άλλα με μαθησιακές δυσκολίες.

Σημαντικό στοιχείο είναι να αντιληφθούμε όλοι πως τα άτομα αυτά, ανεξάρτητα από την ιδιαιτερότητα που μπορεί να διαθέτουν, μπορεί να είναι εκπαιδεύσιμα και ασκήσιμα με σημαντικό όφελος για την προσωπική τους υγεία και την ποιότητα ζωής τους. Όλα όμως ξεκινούν από τους γονείς! Όταν αντιληφθούν πως το παιδί τους «διαφέρει» από τα άλλα θα πρέπει να ζητήσουν έγκαιρα τη βοήθεια των ειδικών. Αυτό είναι απαραίτητο να γίνει στην βρεφική ηλικία των παιδιών. Αφού γίνει η διάγνωση απαιτείται η συνεργασία πολλών επιστημόνων (γιατροί-φυσιοθεραπευτές-ψυχολόγοι-λογοθεραπευτές-γυμναστές κ.α) ώστε το παιδί να φτάσει στο ανώτατο «ταβάνι» των δυνατοτήτων που διαθέτει στο πλαίσιο που του επιτρέπει η εκάστοτε ιδιαιτερότητά του.

Ειδικότερα η οργάνωση του μαθήματος της γυμναστικής και γενικότερα των αθλοπαιδιών θα πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε ο μαθητής με αναπηρία να συμμετέχει κανονικά και να μη νιώθει μειονεκτικά. Οι παρακάτω ενέργειες θα βοηθήσουν σε αυτό:

- ❖ Αποφυγή δραστηριοτήτων που τονίζουν τις διαφορές ανάμεσα στους μαθητές
- ❖ Χρήση δραστηριοτήτων συνεργασία
- ❖ Προσβασιμότητα στο χώρο γύμνασης και προσαρμοσμένο υλικό
- ❖ Εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τον μαθητή με αναπηρία στο οποίο να αναφέρονται εξατομικευμένη αξιολόγηση και εξατομικευμένοι βραχυπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι
- ❖ Προσαρμογή των κανόνων των παιχνιδιών στο μάθημα της φυσικής αγωγής
- ❖ Χρησιμοποίηση απλής γλώσσας αν ο μαθητής έχει νοητική αναπηρία ή μαθησιακές δυσκολίες
- ❖ Προστασία του παιδιού από τυχόν πειράγματα και ειρωνικά σχόλια



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. Τέτοιες λειτουργίες είναι η αναπνοή, η καρδιακή συστολή, ο μεταβολισμός των κυττάρων κ.α. Αποτελεί δηλαδή έναν δείκτη της μεταβολικής δραστηριότητας των οργάνων και των ιστών του σώματος.

Ο μεταβολισμός του κάθε ανθρώπου εξαρτάται και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, κάποιοι από τους οποίους είναι τροποποιήσιμοι ενώ άλλοι αμετάβλητοι:

Ηλικία

Ο βασικός μεταβολισμός σχετίζεται άμεσα και αντιστρόφως ανάλογα με την ηλικία. Αυτό σημαίνει ότι με την αύξηση της ηλικίας ο μεταβολισμός εμφανίζει μειωμένη λειτουργικότητα. Πριν βιαστούμε όμως να αποδώσουμε κάποια από τα περιττά κιλά που πιθανόν αποκτήθηκαν με την ηλικία, θα ήταν σημαντικό να τονίσουμε ότι στο παρελθόν, το βάρος του πληθυσμού είχε πολύ μικρότερες διακυμάνσεις με την αύξηση της ηλικίας σε σχέση με τις μέρες μας.

Άσκηση - σύσταση του σώματος

Ο μυϊκός ιστός αποτελεί σαφώς πιο μεταβολικά ενεργό ιστό από το λιπώδη ιστό. Αυτό σημαίνει ότι όσο πιο αυξημένο είναι το ποσοστό της μυϊκής μάζας στο σώμα τόσο πιο αυξημένος είναι και ο βασικός μεταβολισμός. Για το λόγο αυτό οι άντρες έχουν κατά μέσο όρο μεγαλύτερο βασικό μεταβολισμό από τις γυναίκες, καθώς φυσιολογικά έχουν περισσότερο μυϊκό ιστό.

Πώς μπορεί όμως να βελτιωθεί η σύσταση του σώματός μας και να ενισχυθεί ο μυϊκός μας ιστός; Την απάντηση έρχεται να μας τη δώσει η άσκηση η οποία εκτός από την οξεία επίδρασή της στον μεταβολισμό, καθώς κατά τη διάρκειά της καταναλώνονται πολλαπλάσιες θερμίδες από ότι στην ηρεμία, επηρεάζει διαχρονικά και τη σύσταση του σώματος.

Αυτό σημαίνει ότι στα οφέλη της άσκησης δεν ανήκουν μόνο οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια εκτέλεσής της, αλλά πολύ σημαντικό είναι ότι μετατρέποντάς την σε συνήθεια αυξάνουμε και ενισχύουμε το μυϊκό μας σύστημα. Κατά αυτόν τον τρόπο οδηγούμαστε στην απόκτηση ενός υψηλότερου μεταβολισμού είτε είμαστε άνδρες είτε γυναίκες.

Κληρονομική προδιάθεση

Τα γονίδια της παχυσαρκίας, δηλαδή του 'κακού' μεταβολισμού υπάρχουν και κληρονομούνται. Η άποψη όμως που επικρατεί στις μέρες μας είναι ότι αυτό που κληρονομείται είναι μια τάση για την παχυσαρκία. Εάν τελικά θα εκδηλωθεί εξαρτάται από την επιρροή του άμεσου περιβάλλοντος, π.χ. τις λανθασμένες οικογενειακές συνήθειες διατροφής- τη μειωμένη δραστηριότητα κλπ.

Διατροφή

Η σωστή διατροφή και η ισορροπημένη κατανομή της τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας φαίνεται να επηρεάζουν καθοριστικά τον μεταβολισμό. Η εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού και κατά συνέπεια του μεταβολισμού απαιτεί σωστή κατανομή των γευμάτων μέσα στην ημέρα και αποφυγή μεγάλων διαστημάτων αποχής από την πρόσληψη τροφής. Παράδειγμα τέτοιας 'απορρύθμισης' του μεταβολισμού αποτελεί η αδιαφορία κατανάλωσης πρωινού γεύματος και η μετάθεση της λήψης της τροφής κατευθείαν στο μεσημεριανό.

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. Η σωστή διατροφή δεν μπορεί να ενισχύσει μόνο τη σωματική δραστηριότητα αλλά και την αθλητική απόδοση.

Πολλά άτομα ασκούνται σε διαφορετικά επίπεδα και για αυτό τον λόγο οι συστάσεις είναι πολύ εξειδικευμένες. Όσα άτομα ασκούνται καθημερινά με μέτρια έως έντονη σωματική άσκηση τους βοηθάει να κρατήσουν το βάρος τους υπό έλεγχο. Όταν λέμε μέτρια έως έντονη άσκηση εννοούμε :30 λεπτά γρήγορο περπάτημα για πέντε ημέρες της εβδομάδας ή 25 λεπτά πιο έντονη δραστηριότητα τένις, τζόκινγκ, αερόμπικ για παράδειγμα, τρεις ημέρες την εβδομάδα ή μπορεί να γίνει ένας συνδυασμός και των τριών. Οποιοδήποτε είδος άσκησης είναι καλύτερο από το τίποτα. Πολλές δραστηριότητες μετρούν ως άσκηση όπως: ο χορός, το πατινάζ, η κηπουρική, η ποδηλασία, το τρίψιμο δαπέδων, το πλύσιμο του αυτοκινήτου με το χέρι, παίζοντας με τα παιδιά. Ότι εμπεριέχει κίνηση. Αν δεν υπάρχει χρόνος για το γυμναστήριο υπάρχουν και άλλες δραστηριότητες όπως να

χρησιμοποιηθεί το ποδήλατο αντί το αυτοκίνητο για να πάει κάποιος στην εργασία του ή το γρήγορο περπάτημα ή να φέρει τα παιδιά από το σχολείο με τα πόδια.

Παρακάτω ακολουθούν μερικοί κανόνες ισορροπημένης διατροφής που σε συνδυασμό με άσκηση θα μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε ή ενδεχομένως να χάσουμε κάποια περιττά κιλά.



❖ Να μην ξεχνάμε να τρώμε το πρωινό μας: Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Δεν δίνει μόνο ενέργεια αλλά είναι συνδεδεμένο με πολλά οφέλη για την υγεία συμπεριλαμβανομένου του έλεγχου βάρους, την βελτιωμένη απόδοση αλλά και την αναπλήρωση της γλυκόζης δηλαδή των αποθεμάτων ενέργειας μετά τον ύπνο. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι ένα υγιές πρωινό μπορεί να μας δώσει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία και να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Το πρωινό παρέχει στον οργανισμό την απαραίτητη απόδοση και πνευματική αλλά και σωματική καθώς επίσης παρέχει στον οργανισμό φυσική αντοχή και δύναμη για να συνεχίσει την ημέρα του.

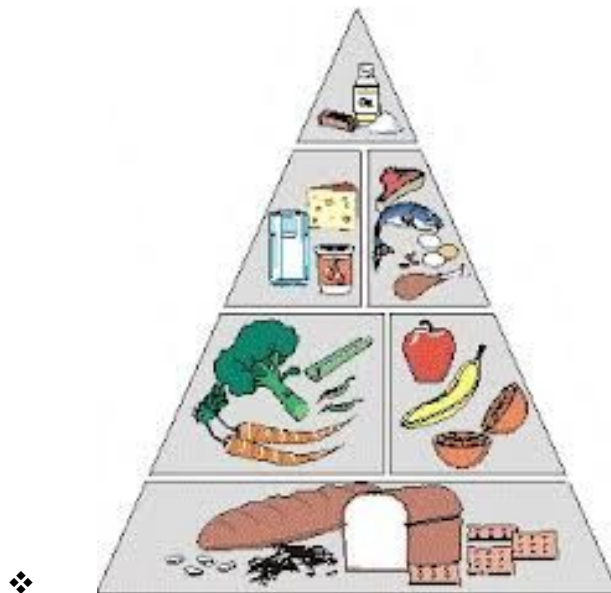
❖ Οι τροφές των γευμάτων πρέπει να καταναλώνονται αργά και όχι βιαστικά διότι όταν τρώμε βιαστικά τρώμε περισσότερο και καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες σε σχέση με το αν τρώγαμε αργά. Επίσης, το να τρώει κάποιος αργά εξασφαλίζει καλύτερη πέψη των τροφών.

❖ Το διαιτολόγιο πρέπει να είναι χαμηλών σε λιπαρά, χαμηλό σε χοληστερόλη και χαμηλό σε κορεσμένα λίπη. Ο οργανισμός δεν έχει ανάγκη από την πρόσληψη των λιπαρών από την διατροφή αλλά έχει ανάγκη από κάποια απαραίτητα λιπαρά οξέα και λιποδιαλυτές βιταμίνες για αυτό τον λόγο των ποσοστώ των λιπών στην διατροφή μας δεν πρέπει να ξεπερνάει το 30% της ενεργειακής πρόσληψης.

❖ Το διαιτολόγιο πρέπει να είναι πλούσιο σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά διότι είναι πλούσια σε βιταμίνες, σε μέταλλα και σε φυτικές ίνες καθώς επίσης είναι χαμηλά σε λιπαρά και έχουν μικρή θερμιδική περιεκτικότητα.

❖ Η ημερήσια πρόσληψη τροφής πρέπει να είναι ίση με την κατανάλωση της φυσικής δραστηριότητας (ενέργειας που ξοδεύει) προκειμένου να διατηρηθεί ή ενδεχομένως να αποκτηθεί το υγιεινό βάρος (θερμιδικό ισοζύγιο). Αν η ημερήσια πρόσληψη τροφής είναι μεγαλύτερη από την ενέργεια που ξοδεύει κάποιος τότε έχουμε θετικό θερμιδικό ισοζύγιο.

❖ Το διαιτολόγιο πρέπει να αποτελείται από ποικιλία όλων των τροφίμων της Διατροφικής Πυραμίδας διότι θα υπάρχουν ισορροπίες ως προς την επαρκή πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και δεν θα υπάρχουν ελλείψεις (όπως σιδηροπενική αναιμία, υπασβεστιαμία)



ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ:

Αναλογιζόμενοι τα υψηλά ποσοστά υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων στην χώρα μας (Το 35,2% του γενικού πληθυσμού στη χώρα μας είναι υπέρβαρο, ενώ το 22,5% παχύσαρκοι σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες) είναι εμφανές ότι λείπει από το πρόγραμμα μας η αερόβια άσκηση. Είναι κλινικά αποδεδειγμένο ότι η αερόβια άσκηση σε καθημερινή βάση **προλαμβάνει την συσσώρευση λίπους**, αυξάνει τις καύσεις και χαρίζει ένα υγιές σώμα γεμάτο ευεξία. Το ερώτημα είναι το εξής: που θα βρω τον χρόνο για αερόβια άσκηση;

Πέρα από το πόσο αερόβια άσκηση πρέπει να κάνουμε, ας δούμε κατ' αρχήν γιατί είναι τόσο σημαντική αυτή η προπόνηση. Η καρδιαγγειακή άσκηση είναι εκείνη η άσκηση ή η δραστηριότητα που αυξάνει τους παλμούς της καρδιάς σε σημείο –με απλά λόγια- που να μπορούμε να μιλάμε όσο ασκούμεστε.

Αλλά γιατί είναι τόσο σημαντική;

- Είναι ένας τρόπος να κάψουμε θερμίδες και να χάσουμε βάρος
- Δυναμώνει την καρδιά ώστε να μην χρειάζεται να δουλεύει σκληρά για να στέλνει το αίμα στο σώμα
- Δυναμώνει τους πνεύμονες
- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, εμφάνισης χοληστερίνης, υψηλής πίεσης και διαβήτη
- Βοηθά στο να αισθανόμαστε καλύτερα
- Βοηθά στο να κοιμόμαστε καλύτερα
- Μειώνει το άγχος



ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ:

Αναερόβιες είναι οι σωματικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται με υψηλή μυϊκή δραστηριοποίηση και για περιορισμένη διάρκεια. Λέγονται αν-αερόβιες γιατί πραγματοποιούνται χωρίς την παρουσία οξυγόνου που συνήθως απαιτείται για κάθε είδους σωματική δραστηριότητα που έχει μεγαλύτερη διάρκεια και επανάληψη, όπως είναι το περπάτημα, η κολύμβηση, η ποδηλασία και το τρέξιμο που καλούνται αερόβιες δραστηριότητες.

Κατά την διάρκεια των αναερόβιων δραστηριοτήτων οι μύς χρησιμοποιούν ως καύσιμη ύλη το γλυκογόνο. Το γλυκογόνο αυτό προέρχεται από το ήπαρ και

συντίθεται από τα αμινοξέα και τους υδατάνθρακες που λαμβάνουμε με την διατροφή μας και τροφοδοτεί τους μυς μέσα από την κυκλοφορία του αίματος. Ένα παράδειγμα γρήγορης και υγιεινής ανασύνθεσης γλυκογόνου συμβαίνει κάθε φορά που τρώμε σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. φρούτα).

Για την διατήρηση της καλής υγείας χρειαζόμαστε τόσο αερόβιες δραστηριότητες (καθημερινά), όσο και αναερόβιες δραστηριότητες (3 φορές/εβδομάδα). Καθώς έχουμε αναφερθεί ήδη σε προηγούμενα άρθρα στις θετικές επιδράσεις της αερόβιας άσκησης, καλό είναι να αναλυθούν τα οφέλη της αναερόβιας άσκησης.

Η προπόνηση βελτίωσης δύναμης (βάρη, πιλάτες, γιόγκα, λάστιχα αντίστασης, κτλ.) είναι από τα καλύτερα παραδείγματα αναερόβιας δραστηριότητας. Μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ανθρώπινη υγεία αφού:

- Εμποδίζει την εκδήλωση σωματικών ασθενειών. Η προπόνηση βελτίωσης της δύναμης βοηθά στην μείωση του κινδύνου εκδήλωσης καρδιαγγειακών παθήσεων, του διαβήτη τύπου 2, της οσφυαλγίας και της αρθρίτιδας. Ακόμα και όσοι έχουν ήδη νοσήσει με κάποια από αυτές τις προηγούμενες ασθένειες ή τα σύνδρομα, η προπόνηση δύναμης μπορεί να μειώσει τις επιπτώσεις και τα συμπτώματά τους. Η βελτίωση της δύναμης οδηγεί σε αλλαγές στο κυτταρικό περιβάλλον του ανθρώπινου οργανισμού που μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα, χαρίζοντας μεγαλύτερη αντίσταση στις απειλές που αντιμετωπίζει από διάφορες περιβαλλοντικές αιτίες.

- Δημιουργεί μυϊκό ιστό και βοηθά τη διατήρησή του. Η απώλεια μυϊκής μάζας μπορεί να ξεκινήσει από το τέλος της τρίτης δεκαετίας της ζωής μας και έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση της σωματικής δύναμης, πιο αργό μεταβολισμό και χαμηλότερες σωματικές ικανότητες. Χρειάζεται να θυμόμαστε πως η απώλεια μυϊκής μάζας δεν αποτελεί μία φυσιολογική εξέλιξη που εκδηλώνεται με την πάροδο της ηλικίας. Είναι πρωτίστως το αποτέλεσμα της καθιστικής ζωής καθώς η μη χρήση των μυών του σώματος τους καθιστά ανενεργούς και αδύναμους. Όταν όμως οι μυς χάσουν τον μυϊκό τους τόνο, δημιουργούνται οι προϋποθέσεις εκδήλωσης διάφορων μυοσκελετικών παθήσεων και φλεγμονών καθώς τα παθητικά μέρη των αρθρώσεων αναλαμβάνουν το έργο της στήριξης του σώματος που κανονικά επιτελείται από τους μυς. Έτσι, η προπόνηση μυϊκής δύναμης είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος ενίσχυσης του μυϊκού ιστού προκειμένου να είναι ικανός να επιτελεί το έργο της σωστής στήριξης του σώματος και τις καθημερινές του λειτουργίες.

- Μειώνει το σωματικό λίπος. Όσον αφορά την απώλεια σωματικού λίπους, η μυϊκή ενδυνάμωση έχει παρόμοια σημασία με την σωστή διατροφή και την αερόβια άσκηση. Μαζί με την ενίσχυση της μυϊκής μάζας που επιτυγχάνεται μέσα από την μυϊκή ενδυνάμωση, ο ενεργός μεταβολισμός του σώματος αυξάνει. Όσο μεγαλύτερος είναι ο μεταβολισμός, τόσο περισσότερες είναι οι θερμίδες που ο ανθρώπινος οργανισμός καταναλώνει για να διατηρηθεί στην ζωή. Φυσικό λοιπόν είναι μαζί με τις αυξημένες θερμίδες που καταναλώνονται να αυξάνει και καύση του λίπους.
- Ενισχύει την δύναμη και την αντοχή των οστών. Για την καταπολέμηση της οστεοπόρωσης δεν φτάνει μόνο η σωστή διατροφή και η λήψη των ειδικών σκευασμάτων ασβεστίου. Τα οστά χρειάζεται να αντιμετωπίσουν υψηλές φορτίσεις μέσα από την επιφόρτιση των μυών για να διατηρούν την στηρικτική τους ικανότητα. Η μυϊκή ενδυνάμωση ενισχύει την δύναμη και την αντοχή των οστών περισσότερο από κάθε άλλου είδους σωματική άσκηση. Αυτό συμβαίνει γιατί οι μυς εκφύονται και καταφύονται στα οστά. Μέσα από την υπερνίκηση της εξωτερικής αντίστασης τα οστά έλκονται από τους τένοντες και ενισχύονται παράλληλα με τους μυς που αλλάζουν το σχήμα τους καθώς γίνονται όλο και πιο ισχυροί.
- Βελτιώνει την εμφάνιση. Η μυϊκή ενδυνάμωση είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος βελτίωσης της σωματικής εμφάνισης και του επανασχεδιασμού του σώματος. Μπορεί να προσφέρει ένα μυώδες και δυνατό σώμα στον άνδρα και ένα όμορφο, τονωμένο σώμα στην γυναίκα.

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.

Αν και ένας μικρός αριθμός αθλητών καταναλώνει αλκοόλ θεωρώντας ότι μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση, η κατανάλωση αλκοόλ από τους αθλητές γίνεται συνήθως στα πλαίσια κοινωνικών εκδηλώσεων. Ωστόσο, ακόμα και στην περίπτωση αυτή, η κατανάλωση αλκοόλ θεωρείται από πολλούς αθλητές απαγορευμένη συνήθεια.



Ο μεταβολισμός της αιθανόλης (αλκοόλ) γίνεται κυρίως στο ήπαρ, όπου οξειδώνεται πρώτα σε ακεταλδεΐδη και στην συνέχεια σε οξικό οξύ. Η παραγόμενη ακεταλδεΐδη, η οποία μεταβολίζεται μέσα στα ηπατικά κύτταρα, θεωρείται υπεύθυνη για τις αρνητικές επιδράσεις του αλκοόλ. Ο ρυθμός κάθαρσης της αιθανόλης από το ήπαρ διαφοροποιείται σημαντικά από άτομο σε άτομο και εξαρτάται κυρίως από την ποσότητα του αλκοόλ που καταναλώθηκε και τις συνήθειες κατανάλωσης αλκοόλ.

Ο ρόλος της άσκησης στον ρυθμό μεταβολισμού της αιθανόλης δεν έχει αποσαφηνιστεί επαρκώς, καθώς αμφιλεγόμενα δεδομένα έχουν αναφερθεί από διάφορες μελέτες. Αυτό που αποτελεί γεγονός όμως, είναι ότι στην περίπτωση που τα αποθέματα ηπατικού γλυκογόνου είναι μειωμένα, λόγω του συνδυασμού άσκησης και χαμηλής πρόσληψης υδατανθράκων, το ήπαρ δεν θα είναι ικανό να διατηρήσει σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, με αποτέλεσμα την εμφάνιση υπογλυκαιμίας.

Παλαιότερα, πολλοί αθλητές κατανάλωναν σκόπιμα αλκοόλ αμέσως πριν ή και κατά την διάρκεια της άσκησης, θεωρώντας ότι μια τέτοια πρακτική μπορεί να βελτιώσει την απόδοσή τους. Πίστευαν ότι το αλκοόλ μειώνει την ευαισθησία στον πόνο και αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Κάποιες επιδράσεις στο καρδιοκυκλοφορικό σύστημα θεωρούνταν ότι μειώνουν το τρέμουλο και το συναισθηματικό στρες, παράγοντες οι οποίοι είναι βασικής σημασίας στα αθλήματα στα οποία απαιτείται ο ακριβής έλεγχος των κινήσεων. Για τον λόγο αυτό, αν και το αλκοόλ δεν ανήκει πλέον στη γενική λίστα των ουσιών doping της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής, εντούτοις εξακολουθεί να θεωρείται ως απαγορευμένη ουσία σε κάποια αθλήματα, όπως η ξιφασκία και η σκοποβολή.

Η μελέτη των επιδράσεων της κατανάλωσης αλκοόλ στον μεταβολισμό κατά την άσκηση και στην αθλητική απόδοση παρουσιάζει αρκετές δυσκολίες. Το θέμα αυτό συνοψίζεται στην σχετική επίσημη θέση του Αμερικανικού Κολεγίου Αθλητικής Ιατρικής που εκδόθηκε το 1982. Το συμπέρασμα είναι ότι η αιθανόλη δεν συνεισφέρει σε σημαντικό βαθμό στην παραγωγή ενέργειας κατά την διάρκεια της άσκησης, ενώ σε περιπτώσεις παρατεταμένης άσκησης μπορεί να αυξήσει τον

κίνδυνο εμφάνισης υπογλυκαιμίας. Επίσης, όταν η άσκηση γίνεται σε ψυχρό περιβάλλον, μπορεί να παρατηρηθεί μια αύξηση της απώλειας θερμότητας από το σώμα και μια μείωση της θερμοκρασίας του σώματος. Επομένως, η κατανάλωση αλκοόλ κατά την άσκηση έχει ενδεχομένως αρνητικές επιδράσεις στην θερμορύθμιση, κάτι το οποίο με τη σειρά του μειώνει την αντοχή και βλάπτει την αθλητική απόδοση. Επιπλέον, επειδή το αλκοόλ επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τον μεταβολισμό των υδατανθράκων, είναι πιθανό η πρόσληψη μετά την άσκηση να βλάπτει τη διαδικασία αποκατάστασης των αποθεμάτων γλυκογόνου.



Παρακάτω παρατίθενται κάποιες οδηγίες για τη συνετή κατανάλωση αλκοόλ από τους αθλητές:

- ✓ Η κατανάλωση ή όχι αλκοόλ είναι μια καθαρά προσωπική απόφαση. Ωστόσο, τόσο η υγεία, όσο και η αθλητική απόδοση δε θα επηρεαστούν από μια συνετή κατανάλωση.
- ✓ Οι οδηγίες για την πρόσληψη αλκοόλ στον γενικό πληθυσμό είναι περίπου 2 μικρά ποτήρια την ημέρα για τους άνδρες και 1 μικρό ποτήρι την ημέρα για τις γυναίκες.
- ✓ Το αλκοόλ παρέχει σημαντικά ποσά ενέργειας, αλλά καθόλου θρεπτικά συστατικά. Κατά συνέπεια, οι αθλητές που επιθυμούν να μειώσουν το σωματικό τους λίπος θα πρέπει να απέχουν πλήρως από την κατανάλωση αλκοόλ.
- ✓ Η πρόσληψη αλκοόλ αμέσως πριν ή κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν βελτιώνει την αθλητική απόδοση. Σε κάποιους αθλητές μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την απόδοση, ιδιαίτερα αν το άθλημα απαιτεί κρίση και ψυχοκινητικές δεξιότητες.
- ✓ Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι πιθανό να επηρεάζει την διαδικασία της ανάνηψης μετά την άσκηση. Συγκεκριμένα, η κατανάλωση αλκοόλ κατά την ανάνηψη μπορεί να βλάψει την επανυδάτωση, την αναπλήρωση των αποθεμάτων γλυκογόνου και την αποκατάσταση τραυματισμών στους μαλακούς ιστούς. Σε

περίπτωση τραυματισμού, ο αθλητής θα πρέπει να απέχει από την κατανάλωση αλκοόλ για τουλάχιστον 24 ώρες μετά το συμβάν.

✓ Κάθε αθλητής θα πρέπει να δίνει ιδιαίτερη σημασία στη διαδικασία επανυδάτωσης μετά την άσκηση, η οποία θα πρέπει να γίνεται με ποσότητες υγρών μεγαλύτερες από αυτές που χάνονται. Τα αλκοολούχα ποτά που περιέχουν αλκοόλ σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες από 2% δεν συνιστώνται για την επανυδάτωση.

✓ Πριν την κατανάλωση οποιασδήποτε ποσότητας αλκοόλ μετά την άσκηση, θα πρέπει να καταναλωθεί ένα γεύμα ή ένα σνακ το οποίο να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, έτσι ώστε να αναπληρωθούν τα αποθέματα του μυϊκού γλυκογόνου. Η



πρόσληψη τροφής θα συμβάλλει και στη μείωση του ρυθμού απορρόφησης του αλκοόλ, μειώνοντας έτσι την υπερβολική αύξηση των επιπέδων του στο αίμα.

✓

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Σύμφωνα με την ανασκόπηση σχετικών θεωριών από τους Lujic, Reuter και Netter (2005), οι μηχανισμοί των κινήτρων που οδηγούν τα άτομα στο κάπνισμα είναι οι παρακάτω:

- Λόγω της επιρροής από κοινωνικούς παράγοντες (φίλοι, γονείς, διαφήμιση, κτλ.), αλλά και λόγω χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους, όπως είναι η επιθυμία να βελτιώσουν το κοινωνικό τους προφίλ.
- Γιατί, καπνίζοντας, ο οργανισμός εκκρίνει ουσίες (ντοπαμίνη, νορεπινεφρίνη, βήτα-ενδορφίνη) και αυτό τους προκαλεί αισθήματα ευεξίας. Για να μειώσουν την κακή διάθεση ή την κατάθλιψη μέσα από ουσίες που εκκρίνονται από τη χρήση νικοτίνης (βήτα-ενδορφίνες, σεροτονίνη).
- Κάποια άτομα (με χαρακτηριστικά προσωπικότητας τύπου Α ή καταθλιπτικά) καπνίζουν, για να διαχειριστούν τα επίπεδα διέγερσής τους, έτσι ώστε να βελτιώσουν την επεξεργασία πληροφοριών και την προσοχή τους. Η χαμηλή αυτο-

εκτίμηση αποτελεί έναν από τους παράγοντες προσωπικότητας που οδηγούν στο κάπνισμα.

Ένας άλλος λόγος, που βασίζεται, κυρίως, σε κοινωνικά και ψυχολογικά αίτια, είναι και η ανησυχία των ατόμων για το σωματικό τους βάρος και την εικόνα τους προς τους άλλους. Όταν τα άτομα ξεκινούν το κάπνισμα, χάνουν βάρος, και το αντίθετο συμβαίνει όταν το κόψουν. Έτσι, κάποια άτομα, ισχυρίζονται ότι καπνίζουν, με σκοπό να διατηρούν το βάρος τους στα ίδια επίπεδα (Clark et al., 2004; Perkins, Mitchell & Epstein, 1995).

Αυτός είναι και ένας σημαντικός λόγος που πολλοί αρνούνται να κόψουν το τσιγάρο, από το φόβο μήπως πάρουν κιλά και χειροτερέψουν τη σωματική τους εικόνα (King, Matarcin, Marcus, Bock, & Tripolone, 2000). Δεν αναλογίζονται, βέβαια, ότι οι κίνδυνοι από το τσιγάρο, είναι πολύ περισσότεροι απ' ό,τι λίγα κιλά παραπάνω στο βάρος τους.



Σχέσεις με άλλες συμπεριφορές

Γενικώς, έντονο είναι το πρόβλημα του ραγδαίου ρυθμού αύξησης των έφηβων καπνιστών. Οι έρευνες που αποδεικνύουν την επιρροή για το κάπνισμα είτε από τους γονείς και το συγγενικό περιβάλλον, είτε από τους φίλους ή τους συνομηλίκους. Η χρήση του τσιγάρου, στις ηλικίες αυτές, σχετίζεται και με πολλές άλλες ανθυγιεινές συνήθειες (Θεοδωράκης, Γιώτη, & Ζουρμπάνος, 2005). Σε έρευνα στον ελληνικό πληθυσμό, με μαθητές και μαθήτριες γυμνασίων και λυκείων της χώρας, ενώ τα ποσοστά των μαθητών και μαθητριών που καπνίζουν είναι 6.6% και 5% αντίστοιχα στο γυμνάσιο, τα ποσοστά αυτά αυξάνονται δραματικά στο λύκειο, δηλαδή φτάνουν στο 23.5% και 22.2% αντίστοιχα. Επιπλέον, οι μαθητές που είναι πιο επιρρεπείς προς το κάπνισμα είναι αναλόγως πιο αρνητικοί προς την

άσκηση και τα σπορ, την υγιεινή διατροφή και πιο θετικοί προς τη βία στα γήπεδα και τη χρήση ναρκωτικών ουσιών (Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 2002).

Θετικές στάσεις προς την άσκηση συνδέονται με αρνητικές στάσεις προς το κάπνισμα. Η άσκηση βοηθάει τα άτομα να παραμένουν αρνητικά στην απόκτηση μιας κακής συνήθειας, όπως είναι το κάπνισμα (Μπεμπέτσος, Θεοδωράκης, & Χρόνη, 2000). Γενικότερα, όπως αναφέρθηκε και στο προηγούμενο κεφάλαιο, οι διαδικασίες διαμόρφωσης ή αλλαγής στάσεων σε θέματα υγείας μεταξύ των οποίων η χρήση ναρκωτικών ουσιών, το αλκοόλ, η κακή διατροφή, η αποχή από την άσκηση, η βίαιη συμπεριφορά και το κάπνισμα, έχουν κοινά σημεία ή ακολουθούν παράλληλες πορείες. Καθώς η ενημέρωση και η πληροφόρηση παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων των ατόμων, ο αγώνας της ενημέρωσης και της επιμόρφωσης, ιδίως στο νεαρό πληθυσμό, για τα αρνητικά του καπνίσματος και τα θετικά της άσκησης, είναι μια καλή στρατηγική προσέγγισης του ζητήματος.

Προσπάθειες αντιμετώπισης

Είναι πολύ γνωστό ότι το συστηματικό κάπνισμα προκαλεί ισχυρό εθισμό που δύσκολα μπορεί κανείς να τον αποβάλλει. Στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος, έχουν προταθεί πολλές τεχνικές και ιδέες.

Δυστυχώς, καμία δε φαίνεται αποτελεσματική, όταν δεν υπάρχει η έντονη θέληση και η αποφασιστικότητα του ατόμου να το διακόψει. Για παράδειγμα, η μαστίχα νικοτίνης προτείνεται σε ενήλικους καπνιστές οι οποίοι παίρνουν μέρος σε πρόγραμμα θεραπείας αντικατάστασης της νικοτίνης και, επίσης, σε πρόγραμμα προσωπικής-ατομικής βοήθειας. Η μαστίχα, μερικές φορές, βοηθάει στη διακοπή του καπνίσματος. Τα αποτελέσματά της είναι παρόμοια σε φανατικούς και μη καπνιστές, με τους φανατικούς να είναι πιο επιρρεπείς στο να σταματήσουν την προσπάθεια κατά τα αρχικά στάδιά της. Επίσης η ηλικία, είναι ένας σπουδαίος παράγοντας που σχετίζεται με το θέμα αυτό.

Παρόλο που νεαροί καπνιστές εκφράζουν την επιθυμία να κόψουν το τσιγάρο, είναι λιγότερο αποτελεσματικοί να το κόψουν, ακόμα και για 24 ώρες (Forman & Killen, 1994).

Παρόλα τα θετικά δεδομένα της απαγόρευσης, όπου αυτή εφαρμόζεται, παρόλη την αρνητική δημοτικότητα του καπνίσματος και τη μείωση του πληθυσμού που, σε γενικά πλαίσια καπνίζει, η αποδοχή της απαγόρευσης του καπνίσματος σε παγκόσμια πλαίσια δεν είναι δημοφιλής (Gonzales & Edmonson, 1988; Pierce,

Fiore, Novotny, Hatzianthou, & Davis, 1989). Λύσεις, όμως, υπάρχουν. Σε μία έρευνα, δόθηκαν πληροφορίες σε εργάτες, σχετικά με χώρους στη δουλειά τους που θα απαγορευόταν το κάπνισμα, και παρουσιάστηκαν οι λόγοι για τους οποίους κρίθηκε το μέτρο αυτό αναγκαίο.

Αμέσως μετά την πληροφόρηση φάνηκε ότι οι φανατικοί καπνιστές, κατανόησαν ότι το μέτρο αυτό ήταν αναγκαίο, όταν η πληροφόρησή τους είχε περισσότερο κοινωνικό χαρακτήρα. Συμπερασματικά, η πληροφόρηση των πολιτών όσον αφορά το κάπνισμα και την απαγόρευσή του σε χώρους της δουλειάς ή και σε άλλα μέρη μπορεί να φέρει πιο θετικά αποτελέσματα, έτσι ώστε να γίνει πιο εύκολα αποδεκτή μία τέτοια απόφαση (Greenberg, 1994).

Γενικώς, σε συλλογικό επίπεδο, χρησιμοποιούνται μεγάλες καμπάνιες ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του κοινού και προγράμματα αγωγής υγείας, και σε ατομικό επίπεδο, επιστρατεύονται φαρμακευτικές αγωγές, ψυχολογικές τεχνικές και τεχνικές τροποποίησης της συμπεριφοράς. Ωστόσο, τα αποτελέσματά τους, αν και κινούνται σε θετική κατεύθυνση, μάλλον ως πενιχρά μπορούν να χαρακτηριστούν με βάση τα στατιστικά στοιχεία των μεγάλων οργανισμών, όπως είναι η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και η Eurostat.



Άσκηση και περιορισμός του καπνίσματος

Το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών δεν καπνίζει. Σε μια έρευνα με άτομα που έτρεχαν, μόνο το 2.0% ανέφερε ότι κάπνιζε 20 ή περισσότερα τσιγάρα την ημέρα. Υπήρξε, επίσης, αρνητική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης τσιγάρου και της εβδομαδιαίας προπόνησης σε χιλιομετρικές αποστάσεις. Το 70% των καπνιστών, όταν άρχισε να ασχολείται με το τζόκινγκ ή γενικά με το τρέξιμο, σταμάτησε να καπνίζει (Marti, Abelin, Minder, & Vader, 1988). Σε άλλες έρευνες, η άσκηση έδειξε

να έχει θετική επίδραση στην αποχή από το κάπνισμα για μεγάλο χρονικό διάστημα ή τα άτομα που αύξησαν το ποσοστό ενασχόλησης τους με την άσκηση κάπνιζαν λιγότερο από αυτούς που δεν γυμνάζονταν (Markus et al., 1999; Marti et al., 1989). Παρόμοια αποτελέσματα εντοπίζονται και σε άλλη μελέτη, στην οποία φαίνεται ότι τα άτομα που είναι αθλητές ή απλά ασχολούνται με τα σπορ παρουσιάζουν χαμηλότερο ποσοστό καπνίσματος (Nelson, Giovino, & Shopland, 1995).

Σχετική έρευνα σε 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. Επίσης, όσο αυξάνονται τα χρόνια της ενασχόλησης με την άσκηση, τόσο μειώνεται ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζουν. Επιπλέον, όσοι είναι εν ενεργεία αθλητές καπνίζουν λιγότερο, εν συγκρίσει με αυτούς που δεν είναι αθλητές, αλλά και όσοι ήταν παλαιότερα ασκούμενοι καπνίζουν λιγότερο, σε σύγκριση με αυτούς που δεν είχαν ποτέ καμία ενασχόληση με την άσκηση (Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2005). Επίσης, άλλες ανασκοπήσεις έδειξαν ότι σε αρκετές περιπτώσεις, η άσκηση βοήθησε στην ελάττωση του καπνίσματος, ενώ, σε γενικές γραμμές όσο πιο πολύ ασκούνται τα άτομα, τόσο πιο λίγο καπνίζουν. Φαίνεται ότι η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος ή ενισχύει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα (Μπεμπέτσος, Θεοδωράκης, & Λαπαρίδης, 1999). Βέβαια, 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, ως διαδικασία συναισθηματικής κάλυψης, τη συνδρομή μιας ευχάριστης ενασχόλησης, και ως διαδικασία που εισάγει στον υγιεινό τρόπο ζωής, γενικά.

Ενδιαφέρον, επίσης, παρουσιάζει η βοήθεια που προσφέρει η άσκηση στην ελάττωση του καπνίσματος σε άτομα με καρδιοπάθεια. Μια έρευνα έδειξε ότι ένα μεγάλο ποσοστό καρδιοπαθών (32.5%) εξακολουθεί να καπνίζει και μετά από καρδιακό επεισόδιο. Αυτή η κατηγορία ασθενών χαρακτηρίζεται ως δύσκολη, γιατί δείχνει αρνητικές συμπεριφορές σε ό,τι αφορά την υγεία της, δεν παίρνει συστηματικά τα φάρμακα, δεν ασκείται και δεν κάνει ιδιαίτερη προσπάθεια να κόψει το κάπνισμα (Rallidis, Hamodraka, Foulidis, & Pavlakis, 2005).

Οι έρευνες έδειξαν ότι η άσκηση επιδρά θετικά στην προσπάθεια καρδιοπαθών να περιορίσουν το κάπνισμα. Ο συνδυασμός άσκησης και αγωγής υγείας πάνω στο κάπνισμα, τη διατροφή και τον έλεγχο του στρες, βοήθησε τους



ασθενείς να υιοθετήσουν πιο υγιεινές συμπεριφορές, όπως μείωση ή και διακοπή του καπνίσματος, καλή διατροφή και συχνή άσκηση (Lisspers et al., 2005). Επιπρόσθετα, δύο ανασκοπήσεις παρεμβατικών μελετών, με εξέταση της αποτελεσματικότητας της άσκησης ως μέσου αποκατάστασης καρδιοπαθών, διαπίστωσαν ότι η άσκηση παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στις παρεμβατικές διαδικασίες και την υγεία των ασθενών και ότι η άσκηση βοηθάει τα άτομα με καρδιοπάθειες που καπνίζουν να ελαττώσουν ή ακόμα και να κόψουν εντελώς το κάπνισμα (Godin, 1989; Taylor et al., 2004). Με βάση τα παραπάνω, φαίνεται ότι για άτομα με καρδιοπάθεια που θα καταφέρουν να εντάξουν την άσκηση στο πρόγραμμά τους, αυξάνονται οι πιθανότητες περιορισμού ή και διακοπής του καπνίσματος. Γενικότερα, η άσκηση είναι απαραίτητη, αφού μπορεί να επηρεάσει θετικά και να ωφελήσει τους ασθενείς που καπνίζουν, είτε βοηθώντας τους να κόψουν το κάπνισμα, είτε βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους.

Μελετώντας τις θεωρίες που περιγράφουν τους μηχανισμούς των κινήτρων που οδηγούν τα άτομα στο κάπνισμα και τις επιδράσεις της άσκησης, μπορούμε να πούμε ότι η άσκηση και το κάπνισμα φαίνεται να έχουν μια ανταγωνιστική σχέση. Η άσκηση βοηθάει στην καταπολέμηση της υπέρτασης και του στρες (Stephens, 1988; Landers 1994) και μπορεί, με αυτόν τον τρόπο να ικανοποιηθούν τα κίνητρα όσων δηλώνουν ότι καπνίζουν για καταπράνιση - ηρεμία. Επίσης, η άσκηση προκαλεί την έκκριση ουσιών (νευροδιαβιβαστών) που προκαλούν αίσθημα ευεξίας (ενδορφίνες, σεροτονίνη, νορεπινεφρίνη) και θα μπορούσε σε κάποιο βαθμό να

ικανοποιήσει τα κίνητρα όσων δηλώνουν ότι καπνίζουν, γιατί αισθάνονται όμορφα (θεωρίες «αδυναμίας – άφησης – ικανοποίησης”).

Ακόμη, όσoι ασκούνται έχουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, επομένως, η άσκηση μπορεί να υποκαταστήσει το κάπνισμα σε όσους καπνίζουν για να αντιμετωπίσουν αισθήματα κατάθλιψης (Lujic et al., 2005; Mutrie & Biddle, 1995).

Τέλος, η άσκηση ενισχύει την αίσθηση του αυτοελέγχου, την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας, της αυτοεκτίμησης και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων. Καλύπτει, επομένως, αρκετά από τα ψυχοκοινωνικά κίνητρα όσων υποστηρίζουν ότι καπνίζουν για τέτοιους λόγους.

Με βάση αποδεδειγμένες διεθνείς πρακτικές, οι καμπάνιες απαγόρευσης του καπνίσματος και οι σχετικές νομοθετικές ρυθμίσεις είναι σωστές και, πράγματι, όταν εφαρμόζονται, έχουν θετικά αποτελέσματα. Δεν αρκεί όμως αυτό. Η προβολή της άσκησης και του υγιεινού τρόπου ζωής, οι σχετικές καμπάνιες, η εκπαίδευση και η ενημέρωση σε θέματα άσκησης και υγείας, η προαγωγή παρεμβατικών ή βιωματικών προγραμμάτων άσκησης και υγείας, αξίζει να αποτελούν προτεραιότητα και για τη χώρα μας. Καθώς η ενημέρωση και η πληροφόρηση παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων των ατόμων για την άσκηση και το κάπνισμα, η πολιτεία οφείλει να συνεχίζει τον αγώνα της ευαισθητοποίησης, ιδίως στο νεαρό πληθυσμό.

Μια μόνιμη πολιτική αγωγής υγείας στο θέμα του καπνίσματος αξίζει της προσοχής του εκπαιδευτικού συστήματος.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παχυσαρκία έκανε την εμφάνισή της με τη μορφή επιδημίας στον Δυτικό Πολιτισμό στις αρχές του 1970. από τότε έως σήμερα η παχυσαρκία έχει εξαπλωθεί σε ολόκληρο τον κόσμο, τις ηλικίες και τις κοινωνικές τάξεις. Ως παχυσαρκία ορίζεται η βιολογική εκείνη κατάσταση που έχει ως αποτέλεσμα την υπερβολική εναπόθεση



λίπους στις λιποαποθήκες του οργανισμού. Παχύσαρκος θεωρείται κάποιος που συγκεντρώνει ποσοστό σωματικού λίπους πάνω από 25% για τους άνδρες και 30% για τις γυναίκες .

Οι τύποι της παχυσαρκίας είναι:

- Σε ολόκληρο το σώμα
- Στην κοιλιακή χώρα
- Στους μηρούς
- Κληρονομική παχυσαρκία

Από όλους αυτούς τους παράγοντες εκείνος που ενοχοποιείται σε μεγαλύτερο βαθμό είναι της κοιλιακής χώρας διότι τις περισσότερες φορές οδηγεί σε καρδιακά επεισόδια. Για τον λόγο αυτό έχει επαρκώς τεκμηριωθεί ότι η υπομέγιστη ένταση, η συστηματική δηλαδή μυϊκή άσκηση αερόβιου τύπου προστατεύει αποτελεσματικά την υγεία του ασκούμενου και προκαλεί ευεργετικές ιδιότητες σε όλα τα επίπεδα τόσο των υγιών ατόμων όσο και εκείνων που πάσχουν από παθήσεις κληρονομικές ή χρόνιες, χαρίζοντάς τους ευεξία σωματική και ψυχική (Armstrong Neiletal, 1998).

Η συστηματική άσκηση είναι διεθνώς αποδεδειγμένο ότι επιβάλλεται τόσο στην φάση του αδυνατίσματος όσο και στην φάση διατήρησης του υπάρχοντος σωματικού βάρους.

Επίσης προκαλεί ουσιαστική μεταβολή στην σύσταση του σώματος, διότι βοηθά στην διατήρηση του μυϊκού ιστού, της άλιπης μάζας και τη μείωση του λιπώδους ιστού. η άσκηση 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(Armstrong Neil et al, 1998).

Δυστυχώς όμως το κύριο χαρακτηριστικό της σημερινής εποχής αποτελεί το φαινόμενο της υποκινητικότητας ή αλλιώς της σωματικής αδράνειας. Το φαινόμενο αυτό, αποτελεί την σημαντικότερη αιτία παθολογικών επιπλοκών της υγείας αφού δεν υπάρχει σχεδόν καμία νόσος που να μην έχει σχέση με το φαινόμενο αυτό (Armstrong Neiletal, 1998).

Η συντριπτική πλειοψηφία των παχύσαρκων ανθρώπων, παρατηρείται ότι εμφανίζει έντονη απροθυμία συμμετοχής στην άσκηση ή εγκατάλειψης του επικαλούμενο δικαιολογίες, όπως :

- Αυξημένες υποχρεώσεις και μειωμένος προσωπικός χρόνος

- Αδιαφορία και ανία
- Αυξημένες επαγγελματικές υποχρεώσεις
- Ηλικία
- Ντροπή εμφάνιση σε κοινούς χώρους άθλησης
- Αρνητική εντύπωση για τα αποτελέσματα της άσκησης

Δυστυχώς όμως, όλες οι προαναφερθέντες αιτίες, τις περισσότερες φορές αποτελούν «κίνητρο» των παχύσαρκων ατόμων ώστε να απέχουν από την σωματική δραστηριότητα και να εμένουν στον καθημερινό τρόπο ζωής τους. Αυτό συμβαίνει διότι το πρόβλημα με την αθλητική δραστηριότητα είναι πως δεν επιφέρει άμεσα τα αποτελέσματα που επιθυμεί ο ασκούμενος και επίσης το γεγονός ότι είναι απαραίτητο να έχει διάρκεια και επιμονή. Αυτό διότι οι πρώτες εβδομάδες της άσκησης μπορεί να είναι δύσκολες, όμως στην συνέχεια τα αποτελέσματα θα είναι ορατά ώστε να δημιουργούν στον αθλούμενο το αίσθημα της ικανοποίησης και της ευεξίας (Σουφλήρης Ευάγγελος, 2006).



Επίσης, τα άτομα αυτά μακροχρόνια θα μπορέσουν να αυξήσουν το βασικό τους μεταβολισμό, να μειώσουν το βάρος τους, και να βελτιώσουν την υγεία τους. Επομένως, οι παράγοντες εκείνοι που βοηθούν στην τήρηση ενός προγράμματος άσκησης, είναι οι ακόλουθοι:

- ✓ επιλογή κατάλληλου προγράμματος
- ✓ επιλογή συγκεκριμένης ώρας
- ✓ κατάλληλος ρουχισμός
- ✓ καταγραφή της προόδου της άσκησης
- ✓ αισιοδοξία
- ✓ κατάλληλη παρέα
- ✓ επιμονή και προσπάθεια

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η άσκηση και γενικότερα ο υγιεινός τρόπος ζωής δείχνουν να κερδίζουν καθημερινά όλο και περισσότερους ανθρώπους, ανεξαρτήτως ηλικίας και σωματικής διάπλασης. Οι λόγοι είναι αρκετοί, με κυρίαρχους τη βελτίωση της εμφάνισης και της φυσικής κατάστασης του ατόμου, την ανακούφιση από το άγχος και το στρες και την απώλεια βάρους.

Όταν κάνουμε λόγο για άσκηση, εννοούμε τόσο τη γυμναστική όσο και τα διάφορα αθλήματα –ατομικά ή ομαδικά- στα οποία μπορεί να επιδοθεί κάποιος. Σύμμαχο σε αυτή την προσπάθεια, αποτελούν για πολλούς τα **Συμπληρώματα Διατροφής** (ειδικά αθλητικά και πολυβιταμίνες).

Σύμφωνα με τις ειδικούς, με τον όρο συμπλήρωμα διατροφής εννοούμε «κάθε προϊόν που λαμβάνεται από το στόμα και μπορεί να έχει διάφορες μορφές όπως χάπι, κάψουλα, ταμπλέτα, σκόνη ή και πόσιμο υγρό και ουσιαστικά χρησιμοποιείται για να συμπληρώσει τη διατροφή. Αποτελεί, συνεπώς, συμπυκνωμένη πηγή θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών. Επιπλέον, ένα συμπλήρωμα διατροφής περιέχει τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συστατικά: βιταμίνες, ανόργανα συστατικά, αμινοξέα, βότανα, μεταβολίτες, δομικά συστατικά του σώματος ή συνδυασμό των παραπάνω».

Σύμφωνα με τα όσα προβλέπει ο ΕΟΦ, τα συμπληρώματα διακρίνονται σε δύο κατηγορίες, ανάλογα με την προβλεπόμενη χρήση τους. Η πρώτη κατηγορία είναι τα συμπληρώματα διατροφής, δηλαδή τα διατροφικά εκείνα προϊόντα τα οποία έχουν ως σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους δίαιτας. Αυτό σημαίνει, πρακτικά, ότι τα προϊόντα αυτά έρχονται να καλύψουν τα κενά που μπορεί να παρουσιάζει η διατροφή του ατόμου σε κάποια απαραίτητα συστατικά.

Ένα τέτοιο συμπλήρωμα είναι η VM-2000 της Solgar, ειδικά σχεδιασμένη για να καλύπτει τις αυξημένες ενεργειακές απαιτήσεις του σύγχρονου ανθρώπου. Χαρίζει σε αυτόν που τη λαμβάνει την απαραίτητη ενέργεια για να διεκπεραιώσει όλες τις καθημερινές του δραστηριότητες και βοηθά τον οργανισμό να αντεπεξεχθεί στη μόλυνση του περιβάλλοντος, στο στρες, στην πνευματική και σωματική κόπωση. Περιλαμβάνει όλες τις απαραίτητες βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, αντιοξειδωτικά, πεπτικά ένζυμα, υπέρ τροφές, βότανα, υδατοδιαλυτές ίνες και βιοφλαβονοειδή.

Η δεύτερη κατηγορία είναι τα Τρόφιμα Ειδικής Διατροφής. Πρόκειται για τρόφιμα τα οποία, λόγω της σύνθεσής τους, προορίζονται για ειδική διατροφή

συγκεκριμένων ομάδων πληθυσμού, π.χ. ανθρώπων με δυσανεξία σε κάποια ουσία, όπως η γλουτένη ή η λακτόζη, ή ανθρώπων που πάσχουν από μεταβολικά νοσήματα, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης».

Ειδικότερα στον χώρο του αθλητισμού τίθεται το ερώτημα εάν τα αθλητικά συμπληρώματα διατροφής μπορούν να βελτιώσουν τις επιδόσεις. Σύμφωνα με ειδικούς, «σκοπός των αθλητικών συμπληρωμάτων διατροφής είναι να μειώσουν το σωματικό λίπος και να αυξήσουν τη μυϊκή μάζα βελτιώνοντας παράλληλα την αντοχή, καθώς επίσης και να προάγουν τη διαδικασία ανάνηψης των μυών μετά την προπόνηση. Επιπλέον, αποσκοπούν στο να ελαττώσουν το οργανικό στρες της έντονης προπόνησης, να ελαχιστοποιήσουν την πιθανότητα εμφάνισης ασθενειών ή να προσδώσουν κάποια άλλα οφέλη που θα μπορούσαν να βελτιώσουν την αθλητική απόδοση, που είναι και το ζητούμενο».

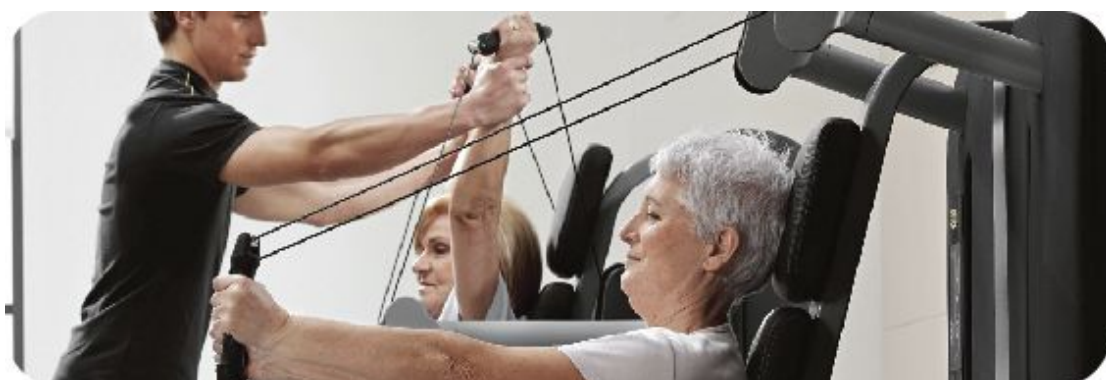
Πόσο αποτελεσματικά είναι τα αθλητικά συμπληρώματα διατροφής;

Αυτό που δεν θα πρέπει να ξεχνάμε είναι πως δεν πρέπει να τα περιμένουμε όλα από ένα σκεύασμα. Το Α και το Ω για να έχουμε αντοχή, ενέργεια και επιδόσεις, είναι μια καλή και ισορροπημένη διατροφή. Για τα άτομα που, για οποιοδήποτε λόγο, δεν καταφέρνουν να ακολουθήσουν αυτήν την ισορροπημένη διατροφή ή 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.

Άλλη μια παράμετρος που εξετάζουμε συχνά, είναι τα ανεπιθύμητα αποτελέσματα, αλλά και το τι θα συμβεί όταν διακόψουμε τη λήψη των αθλητικών συμπληρωμάτων. Γιατί ναι μεν τα αθλητικά συμπληρώματα βοηθούν ως έναν βαθμό, όμως η αποφυγή των υπερβολών και η ορθή και λελογισμένη χρήση τους είναι στοιχεία σημαντικά για την ασφαλή και την αποτελεσματική έκβαση. Όταν, μάλιστα, η χρήση τους συνδυαστεί με σωστή διατροφή και άσκηση, τότε το αποτέλεσμα θα είναι σίγουρα πολύ καλύτερο.

Κάθε αθλητής ή κάθε ασκούμενος θέλει άμεσα και εμφανή αποτελέσματα στο σώμα του. Τι πρέπει όμως να προσέξει κανείς κατά την αγορά των σκευασμάτων που υπόσχονται κάτι τέτοιο; Υπάρχουν απαγορευμένες ή βλαβερές ουσίες μέσα στα αθλητικά συμπληρώματα; Οι ειδικοί απαντούν: «Τα συγκεκριμένα σκευάσματα δεν πρέπει να τα συγχέουμε σε καμία περίπτωση με τα αναβολικά στεροειδή, τα οποία

έχουν παρενέργειες και μπορεί να προκαλέσουν πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας. Αυτό που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, είναι αυτός που προτίθεται να τα αγοράσει και να τα χρησιμοποιήσει, να είναι προσεκτικός και σίγουρος ότι το σκεύασμα που έχει στα χέρια του είναι γνωστοποιημένο στον ΕΟΦ, με αναγραφόμενο τον αριθμό γνωστοποίησης και επίσης ότι αναγράφεται η αναλυτική σύσταση του προϊόντος στη συσκευασία. Έτσι, διασφαλίζεται ότι το προϊόν είναι νόμιμο και πιστοποιημένο». Σαφές είναι επίσης, ότι όσο πιο επίσημες και ανοιχτές είναι οι διαδικασίες πώλησης και διάθεσης στην αγορά (π.χ. μέσω φαρμακείων), τόσο ασφαλέστερο είναι το προϊόν.



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Τα παιχνίδια και οι ασκήσεις γίνονται όλο και περισσότερο αγαπητό υλικό των μαθημάτων φυσικής αγωγής στα σχολεία. Χρησιμοποιούνται ως προετοιμασία στις διοργανώσεις διαφόρων σπορ για παιδιά, εφήβους και ενήλικες

Ο έμπειρος και μεθοδικός συγγραφέας δείχνει πώς να χρησιμοποιούμε αυτές τις ασκήσεις και τα παιχνίδια μέσα σε μια αίθουσα γυμναστικής με παραδοσιακά αλλά και ασυνήθιστα γυμναστικά όργανα. Θεωρητικά παρουσιάζει τους σκοπούς της αγωγής και, κυρίως, συμβουλεύει για ποικίλες πράξεις, κινήσεις, ασκήσεις και παιχνίδια που είναι κατάλληλα για την καλλιέργεια της κινητικής επιδεξιότητας των παιδιών, της βελτίωσης των προσωπικών επαφών και της επικοινωνίας. Προτείνει λύσεις διαφόρων προβλημάτων.



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ-ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η άσκηση μας βοηθά να ηρεμήσουμε και να διώξουμε το στρες και την κατάθλιψη ακόμη και όταν γίνεται με το ζόρι. Μελέτες έχουν δείξει ότι η άσκηση βοηθά στην προστασία της ψυχικής και πνευματικής υγείας. Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Κολοράντο θέλησαν να δουν αν ακόμη και η εξαναγκασμένη άσκηση μπορεί να έχει τα ίδια οφέλη για την υγεία. Σχεδίασαν ένα εργαστηριακό πείραμα 6 εβδομάδων και το αποτέλεσμα ήταν ότι η άσκηση έχει ευεργετικά οφέλη είτε γίνεται οικειοθελώς είτε με το ζόρι.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ 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.

Η φυσική δραστηριότητα βοηθά ιδιαίτερα τους μαθητές ειδικά πριν και κατά την περίοδο των εξετάσεων αφού αποτελεί μέσο ψυχαγωγίας και εκτόνωσης από το βαρύ και φορτωμένο πρόγραμμα των μαθητών και συγχρόνως βελτιώνει την συγκέντρωσή τους. Αυτό συμβαίνει γιατί η άσκηση διεγείρει την αναγέννηση των νευρικών κύτταρων και συντελεί στην καλή καρδιακή λειτουργία , η οποία οξυγονώνει σωστά τον εγκέφαλο .Έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα παιδιά που έχουν πλεονάζων σωματικό βάρος και μειωμένη φυσική δραστηριότητα εμφανίζουν προβλήματα στην συγκέντρωση και στην μνήμη σε σχέση με παιδιά που αθλούνταν συστηματικά και είχαν φυσιολογικό σωματικό βάρος. Επιπρόσθετα, αναφέρεται πως η συστηματική φυσική δραστηριότητα συνδέεται μακροπρόθεσμα με την πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, την διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους καθώς και την βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της ψυχολογίας ιδιαίτερα σε έφηβους μαθητές

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η σωματική άσκηση αναφέρεται ως μορφή εκγύμνασης του σώματος και του πνεύματος, με την ύπαρξη παράλληλα και επίδρασης επί της ψυχολογικής κατάστασης του ασκούμενου. Τα οφέλη της άσκησης στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου αποτελούν αντικείμενο έρευνας τα τελευταία χρόνια και προσδίδουν στη φυσική δραστηριότητα ένα εύρος θετικών ψυχικών επιδράσεων προς τον ανθρώπινο οργανισμό. Τα οφέλη σχετίζονται με τη βελτίωση της ανθρώπινης διαβίωσης και την ποιότητα ζωής.

Βελτίωση της διάθεσης

Η βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και η έκκριση χημικών ουσιών στον οργανισμό, μέσω της άσκησης, έχει άμεση επίδραση στη διάθεση του ασκούμενου. Η ευχάριστη διάθεση συνδέεται με χημικές ουσίες που εκκρίνονται στον εγκέφαλο και επιδρούν στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Τέτοιου είδους χημικές ουσίες είναι η νορεπινεφρίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, οι οποίες ασκούν θετική επίδραση στην ψυχολογική διάθεση. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται επίσης ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις η έκκριση των χημικών ουσιών παρουσιάζει στον εγκέφαλο δράση ανάλογη με τη δράση της μορφίνης, προκαλώντας γενική ευφορία. Η συγκεκριμένη επίδραση έχει αναφερθεί ως «το ανέβασμα του δρομέα» (runner's high).

Μείωση του άγχους και παράλληλη ανάπτυξης της ικανότητας να ανταπεξέρχομαι στο στρες

Η άσκηση βοηθά το άτομο να «αποκλείσει» από τη σκέψη του για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (όσο διαρκεί η άσκηση και για λίγο χρόνο μετά) τα όποια προβλήματα και ανησυχίες το απασχολούν, με αποτέλεσμα να «απαλλάσσεται» και από το άγχος. Σύμφωνα με τις θεωρίες περί του άγχους, όσο πιο πολύ σκεφτόμαστε ένα γεγονός ή ένα θέμα που μας προβληματίζει, τόσο περισσότερο ωθούμε τον εαυτό μας στη βίωση άγχους. Πολλές φορές το πρόγραμμα άσκησης δεν καταλήγει στην άμεση μείωση του άγχους, αλλά αυτή η μείωση επέρχεται με καθυστέρηση 30-90 λεπτών. Στην περίπτωση αυτή αναφέρεται στη διεθνή βιβλιογραφία ως «καθυστερημένη αγχολυτική επίδραση» (delayed anxiolytic effect)

Ικανοποίηση από την επίτευξη στόχων της άσκησης

Ο ασκούμενος τοποθετεί σε κάθε μορφή άσκησης ένα στόχο, η επίτευξη του οποίου δίνει ικανοποίηση και αποτελεί βασικό παρακινητικό παράγοντα για την μελλοντική συνέχιση της άσκησης.



Βελτίωση της αυτοεκτίμησης

Η βίωση θετικού συναισθήματος και η επίτευξη του στόχου επί της άσκησης καλλιεργεί στο άτομο και θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του, αυξάνοντας την αυτοεκτίμησή του. Παράλληλα αυξάνει και την αυτό-αποτελεσματικότητά του έναντι στο τι είναι ικανό να πραγματοποιήσει, ιδιαίτερα σημαντικό όφελος για τις μεγαλύτερες ηλικίες.

Βελτίωση της αυτό-εικόνας

Η άσκηση συνδέεται άρρηκτα με την σωματική κατάσταση και εμφάνιση του ατόμου καθώς βελτιώνει την εξωτερική του εικόνα. Η εξωτερική εμφάνιση επηρεάζει την εικόνα που έχει το άτομο για τον ίδιο του τον εαυτό (αυτό-εικόνα), βιώνοντας συναίσθημα αποδοχής και ευχαρίστησης για την εμφάνισή του.

Αυξημένα επίπεδα ενέργειας

Η θετική διάθεση που πηγάζει από την άσκηση, η αυξανόμενη αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση του ατόμου αποτελούν στοιχεία για την παραγωγή σωματικής και ψυχολογικής ενέργειας. Παράλληλα, καθιστά τον ασκούμενο περισσότερο κινητικό και λειτουργικό, περισσότερο παραγωγικό και στον τομέα της εργασίας του.

Αυτοπεποίθηση που πηγάζει από τις σωματικές-φυσικές μας ικανότητες

Η ενασχόληση του ατόμου με την άσκηση και η επίτευξη των επιμέρους στόχων επ' αυτής, καλλιεργούν και αυξάνουν την αυτοπεποίθηση του ατόμου. Η αυτοπεποίθηση συνδέεται με την αίσθηση ότι μπορεί το άτομο να φέρει εις πέρας το πρόγραμμα άσκησης, το οποίο συνεισφέρει στη βίωση της προσωπικής ικανότητας από την πλευρά του ασκούμενου.

Προφύλαξη από συναισθηματικές διαταραχές

Η έρευνα στο χώρο των συναισθηματικών διαταραχών καταδεικνύει ότι τα παραπάνω οφέλη που αποκομίζει το άτομο από την άσκηση, θωρακίζουν εν μέρει και προφυλάσσουν το άτομο από συναισθηματικές διαταραχές, συνδεδεμένες με αίσθημα ατονίας, απώλειας ικανοποίησης και ενέργειας.

Μείωση συμπτωμάτων που συνδέονται με ψυχικές διαταραχές

Η άσκηση έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλά παρεμβατικά προγράμματα για την αποκατάσταση ψυχικών διαταραχών ως συνοδή και βοηθητική λειτουργία. Υποστηρίζεται ότι μόνο η άσκηση δεν μπορεί να αποτελεί θεραπεία για ψυχικές διαταραχές αλλά αναδεικνύεται ο βοηθητικός της ρόλος. Στη θεραπευτική διαδικασία ψυχικών διαταραχών είναι απαραίτητο να ελεγχθεί εξονυχιστικά το προτεινόμενο πρόγραμμα άσκησης καθώς το μη ενδεδειγμένο, είναι πιθανόν να αποδώσει τα αντίθετα από τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Ως άσκηση θεωρείται ακόμη και ένας περίπατος χαμηλής έντασης, ο οποίος δύναται να βελτιώσει τα επίπεδα διάθεσης και ενέργειας του ατόμου. Ο χρόνος διάρκειας της άσκησης καθώς και η εβδομαδιαία συχνότητά της, ώστε να είναι ωφέλιμη, ποικίλουν στα αποτελέσματα των ερευνητών. Οι πιο πρόσφατες έρευνες καταδεικνύουν την καθημερινή άσκηση ως την ιδανικότερη συχνότητα για την αποκόμιση θετικών επιδράσεων. Παράλληλα αναφέρεται ότι η υψηλή ένταση στην άσκηση προκαλεί αρκετές φορές αρνητικά συναισθήματα, αν ο ασκούμενος δεν είναι συνηθισμένος σε υψηλά επίπεδα έντασης.

Για την υιοθέτηση της άσκησης στη ζωή μας, θα ήταν καλό να τεθούν εξ' αρχής κάποιοι στόχοι για τους οποίους το άτομο την εισάγει στο πρόγραμμά του. Η μείωση της έντασης, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και αρκετοί από τους παραπάνω παράγοντες είναι στόχοι που αυξάνουν την προσωπική μας δέσμευση έναντι της άσκησης. Στις Η.Π.Α. οι έρευνες δείχνουν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων που ξεκινούν άσκηση, την εγκαταλείπουν το περισσότερο σε διάστημα έξι μηνών. Απαιτείται τοποθέτηση στόχων για να υφίσταται προσωπικό ενδιαφέρον και να βιώνει ο ασκούμενος τα οφέλη της άσκησης.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΑ-ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ



Ο αθλητισμός είναι μια δραστηριότητα με την οποία απασχολούνται αρκετά παιδιά στον ελεύθερο χρόνο τους. Τα οφέλη είναι αναρίθμητα για οποιοδήποτε άθλημα κι αν διαλέξει το παιδί σας, αλλά τα ομαδικά αθλήματα προσφέρουν εμπειρίες και ευκαιρίες πολύ διαφορετικές από τα ατομικά αθλήματα. Δείτε ποιά είναι τα οφέλη των ομαδικών αθλημάτων.

Τι θα κερδίσει το παιδί σας εάν συμμετέχει σε ομαδικά αθλήματα:

- Μαθαίνει να λειτουργεί ομαδικά, αφήνοντας στην άκρη τον εγωκεντρισμό του. Κατανοεί ότι δεν παίζει μόνο εκείνος, αλλά όλοι μαζί.
- Κατανοεί ότι όλοι λειτουργούν για το καλό της ομάδας και πως όλοι θα παίξουν και θα προσφέρει ο καθένας με τον τρόπο του και σύμφωνα με τα ταλέντα του.
- Μοιράζεται εμπειρίες, νίκες και ήττες και ζει μαζί με τους άλλους παρόμοια συναισθήματα.
- Διαπιστώνει ότι, όπως ο καθένας έχει το δικό του ρόλο στην ομάδα, που μπορεί να φέρει εις πέρας καλύτερα, έτσι και στη ζωή, ο καθένας αναλαμβάνει διαφορετικές αρμοδιότητες για το καλό του συνόλου.
- Μαθαίνει να σέβεται τη διαφορετικότητα του άλλου και βρίσκει στην ομάδα τον δικό του χώρο.
- Όσα κερδίζει ένα παιδί από τα ομαδικά αθλήματα, έχουν εφαρμογή ευρύτερα στη ζωή του και όλα τα παιδιά μπορούν να βοηθηθούν και να αποκτήσουν θετικές εμπειρίες μέσα από ένα ομαδικό άθλημα.

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

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

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

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΙΑ

Η βία στον αθλητισμό στις μέρες μας είναι σχεδόν καθημερινό φαινόμενο. Όλες αυτές οι εκδηλώσεις βίας, ανεξάρτητα από τις αιτίες που τις προκαλούν δημιουργούν μία αρνητική εικόνα για τον αθλητισμό.

Μορφές Βίας

Η βία στα γήπεδα εκδηλώνεται με δύο βασικές μορφές :

Βία που προκαλείται ανάμεσα στους αθλητές και σε όσους συμμετέχουν άμεσα στον αγώνα (παίκτες, παράγοντες, προπονητές, διαιτητές)

Βία που προκαλείται από τους θεατές, είτε μεταξύ τους, είτε εναντίον σε όσους συμμετέχουν άμεσα στον αγώνα



Η βία στον αθλητισμό δεν είναι πρόσφατο φαινόμενο, τη συναντάμε και παλαιότερα.

- Όπως στην αρχαία Ρώμη(μονομάχοι στην αρένα)
- στο Βυζάντιο (ιππόδρομος)
- στο Μεσαίωνα (αγώνες ιπποτών)
- αλλά και στην πρώτη μορφή του ποδοσφαίρου (Αγγλία τον 13^ο αι.)

Η Εξέλιξη του Φαινομένου στα Γήπεδα της Ελλάδας

- Στην Ελλάδα διαπιστώνεται ότι η αύξηση των φαινομένων βίας στα γήπεδα συμπίπτει χρονικά με την επαγγελματική οργάνωση του αθλητισμού και κυρίως του ποδοσφαίρου.
- Αυτό τοποθετείται χρονικά περίπου στο 1979-1980



Τα Αίτια της Βίας στον Αθλητισμό

- Κοινωνικοπολιτικό σύστημα αξιών
- Πιεστικές- σκληρές συνθήκες ζωής, ιδιαίτερα στις μεγαλουπόλεις
- Απώλεια στενών διανθρώπινων σχέσεων
- Ανεργία



- Κρίση θεσμών και αξιών
- Ελλιπής κοινωνικοποίηση του ατόμου
- Εμπορευματοποίηση του αθλητισμού
- Σημμένα παιχνίδια
- Ο τύπος του αθλητισμού –επαγγελματικός, ερασιτεχνικός-
- Ο ρόλος των ΜΜΕ –καλλιέργεια φανατισμού-
- Ο σκοπός των αθλητών είναι οι μεγάλες επιδόσεις και η νίκη



Τρόποι αντιμετώπισης

Απαιτείται συνδυασμός μέτρων και εφαρμογή τους σε βάθος χρόνου τόσο σε προληπτικό όσο και σε κατασταλατικό επίπεδο:

Μέτρα Κατασταλατικού 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)

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Η άθληση συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προλαμβάνει την παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, καταπολεμά το άγχος και την κατάθλιψη στην ενήλικη ζωή.

Επίσης επιδρά θετικά στην προσωπικότητα του παιδιού, αφού του διδάσκει την αυτοπειθαρχία, την ομαδικότητα, τον θεμιτό ανταγωνισμό και αλτρουισμό, του ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και της συνεργασίας. Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίσει το προσωπικό του λάθος, να δημιουργήσει θετική εικόνα εαυτού.

Ενα άλλο σημαντικό όφελος που προσφέρει ή άθληση στη ζωή του παιδιού είναι ότι του δίνεται η ευκαιρία να εκτονώσει την ενεργητικότητά του από το επιβαρημένο σχολικό πρόγραμμα. Αυτές ελάχιστες ώρες οι εβδομαδιαίως αποτελούν στιγμές χαλάρωσης, χαράς και διασκέδασης για το παιδί.

Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός εμπνέει στα παιδιά και στους εφήβους υγιή πρότυπα συμπεριφοράς. Πρότυπα που αγαπούν και σέβονται την προσωπικότητά τους και το σώμα τους χωρίς υπερβολές. Αυτού του είδους τα πρότυπα απομακρύνουν τα παιδιά από τις διάφορες καταχρήσεις που μαστίζουν την κοινωνία μας, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και καπνού καθώς και άλλων ουσιών, καθώς και από την υπερβολική και άσκοπη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του Internet.

Ο αθλητισμός όταν χάσει την πρωταρχική του αξία, της χαράς και της ευεξίας, και μετατραπεί σε κυνήγι δόξας, πρωταθλητισμού, κοινωνικής καταξίωσης και οικονομικού κέρδους οδηγεί σε σωματική και ψυχική καταπόνηση του οργανισμού.

Όταν συμβεί αυτό, το παιδί ή ο έφηβος αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης, και απόδοσης, το οποίο συνοδεύεται και από φόβο αποτυχίας. Αυτό το χρόνιο

άγχος έχει επιπτώσεις στη σωματική και στην ψυχική υγεία του παιδιού. Οι έφηβοι συχνά, για να μπορέσουν να αυξήσουν τις σωματικές του επιδόσεις και να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των προπονητών ή των γονιών, μπορεί να χρησιμοποιήσουν κάποιες απαγορευμένες ουσίες προκειμένου να επιτύχουν τον προσδοκώμενο στόχο.

Οι υψηλές προσδοκίες που έχουν οι γονείς ή οι προπονητές από το παιδί έχουν αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του. Το παιδί ενηλικιώνεται γρήγορα, αφού δεν χαίρεται μικρές και σημαντικές στιγμές της παιδικής και εφηβικής του ηλικίας, συχνά μειώνει τις κοινωνικές του συναναστροφές, αφού ο ελεύθερος χρόνος του καταναλώνεται στις προπονήσεις, με αποτέλεσμα να μετατρέπεται σ' ένα μοναχικό παιδί, και αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης, το οποίο θα επηρεάσει και την ενήλικη ζωή του.

Εν κατακλείδι, ο ρόλος του αθλητισμού στη ζωή του παιδιού και του εφήβου είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Προκειμένου να μη χάσει την αξία του, οι γονείς και οι προπονητές θα χρειαστεί να περιορίσουν τις προσωπικές φιλοδοξίες τους και να επιτρέψουν στο παιδί να ξεδιπλώσει τα δικά του μοναδικά χαρίσματα.

Συμβουλές για τους γονείς

- Να επιτρέψουν στο παιδί τους να επιλέξει το ίδιο το άθλημα που επιθυμεί, ανάλογα με τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά του.
- Να μην πιέζουν το παιδί να αποδώσει περισσότερο απ' ό,τι το ίδιο μπορεί.
- Να στηρίξουν το παιδί τους σε πιθανές αποτυχίες και να το επιβραβεύουν στις επιτυχίες του, χωρίς υπερβολές.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ

Οι συνηθέστεροι των τραυματισμών στην παιδική και εφηβική ηλικία, αφορούν τα κάτω άκρα με προεξέχοντες τις χονδροπάθειες. Αυτές είναι βλάβες στον πυρήνα οστέωσης διαφόρων οστών. Συγκεκριμένα ο πυρήνας γίνεται μαλακός, παραμορφώνεται, θρυμματίζεται και μετά από ένα χρονικό διάστημα που διαφέρει, αποκαθίσταται χωρίς όμως να επανέρχεται το αρχικό φυσιολογικό του σχήμα. Η αλλοίωση αυτή, είναι αποτέλεσμα αγγειακής διαταραχής (ισχαιμίας) και ο τραυματισμός ή οι συνεχόμενοι μικροτραυματισμοί στο ίδιο σημείο είναι η βασική αιτία οστεοχονδρίτιδας

Οι συνηθέστερες εντοπίσεις οστεοχονδρίτιδας σε νεαρούς ποδοσφαιριστές είναι :

- Στο κνημιαίο κύρτωμα ή νόσος Osgood- Schlatter (μπροστά στο γόνατο, κάτω από την επιγονατίδα).
- Στον κάτω πόλο της επιγονατίδας (νόσος Jonansson – Larsen)
- Στην πτέρνα (νόσος Sener)
- Στο γόνατο, στον εσωμηνιαίο κόνδυλο (διαχωριστική οστεοχονδρίτιδα)
- Στην ποδοκνήμη (συγκεκριμένα στο σκαφοειδές του ταρσού ή στην κεφαλή του δευτέρου μεταταρσίου)
- Σπανιότερα στην σπονδυλική στήλη
- 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.
- Οι κακώσεις των γονάτων δεν είναι συχνές στην παιδική ηλικία και αυτό γιατί τα στοιχεία του γονάτου είναι εύπλαστα με μεγάλη ευλυγισία και απαιτείται πολύ ισχυρή δύναμη (χτύπημα) για να προκληθούν βλάβες στους μηνίσκους και τους συνδέσμους του γόνατος. Πιο συχνά είναι οιδήματα στην περιοχή του γόνατου που αποκαθίστανται.
- Ακόμα οι μυϊκές θλάσεις δεν είναι συχνές για τους παραπάνω αναφερόμενους λόγους. Αντίθετα πιθανές τενοντίτιδες στον Αχίλλειο τένοντα, στον επιγονατιδικό (Jumper's Knee) και στον ιγνυακό τένοντα του γόνατος, εμφανίζονται και έχουν να κάνουν με το ανεπαρκές « ζέσταμα» των νεαρών ποδοσφαιριστών, τον ακατάλληλο αγωνιστικού χώρου και τα ακατάλληλα υποδήματα. Οι υμενίτιδες στο ισχίο δεν είναι συχνές όμως θέλουν ιδιαίτερη προσοχή και την κατάλληλη αποκατάσταση για να μην γίνουν « χρόνιες» καταστάσεις που να παιδεύσουν τον αθλούμενο περιοδικά για πολλά χρόνια. Τέλος οι τραυματισμοί στα άνω άκρα, αφορούν κυρίως κατάγματα στο αντιβράχιο. Τα χαρακτηριστικά αυτών των καταγμάτων , είναι η εμφάνισή τους στην ακτινογραφία « σαν σπασμένο χλωρό ξύλο», στα οποία το οστό κάμπτεται και σπάει μόνο από τον ένα φλοιό στην κυρτή επιφάνεια , ενώ ο άλλος στην κοίλη παραμένει άθικτος. Ορισμένες φορές τα κατάγματα αυτά είναι τέλεια (σπασμένα δηλαδή και από τις δύο πλευρές),συγκρατούνται όμως στη θέση τους από το παχύ περισστέο που τα περιβάλλει.

Θεραπεία

Η θεραπεία τους είναι πάντα συντηρητική και η πώρωση γίνεται εύκολα και η διόρθωση της πιθανής γωνίωσης , επιτυγχάνεται αυτόματα με την πάροδο του χρόνου. Σπανιότατα αλλά θέλουν μεγαλύτερη προσοχή, είναι τα κατάγματα την περιοχή του αγκώνα. Άμεσα πρέπει να γίνει σωστή αποκατάσταση. Σε αντίθετη περίπτωση μπορεί να υπάρξει μια επιπλοκή που λέγεται ισχαιμική απόφραξη της βραχιόνιας αρτηρίας που οδηγεί σε ισχαιμία των μυών και ατροφία των νεύρων της καμπτήριας επιφάνειας του αντιβραχίου. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την παραμόρφωση του χεριού.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

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!

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1. <http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/16778/metabolismos-orolos-tis-diatrofis-kai-tis-askisis.html>**
- 2. <http://www.eiep.gr/Periodiko/T21.pdf>**
- 3. <http://www.vita.gr/diatrofi/eating-healthy/article/21585/metabolismos-kayseis-sto-foyl/>**
- 4. <http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epeaek/bioxhmeia/dialekseis/7.pdf>**
- 5. <http://www.boro.gr/52063/krathste-ton-metabolismo-sas-se-eqrhgorsh>**
- 6. <http://www.in2life.gr/wellbeing/health/article/164848/8-mystika-gia-kalytero-etabolismo.html>**
- 7. http://www.oneman.gr/keimena/men_s_only/body/article1494548.ece**