

# **Θέμα: Διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής.**

**Project Ά τετραμήνου 3<sup>ο</sup> Γενικό Λύκειο Κομοτηνής**

## **ΟΜΑΔΑ Α**

Αντωνακοπούλου Ελευθερία

Γκιρτζίκη Ευαγγελία

Γιανέλη Ελευθερία

Καραγιαννίδου Καλλιόπη

Ιμάμ Οσμάν Σελίν

## **ΟΜΑΔΑ Γ**

Δουργουνάκη Ιωάννα

Γιαλαμίδου Ιωάννα

Αλεξοπούλου Κωνσταντίνα

Παρασκευούδη Αναστασία

Καπουνιαρίδης Δημήτριος

## **ΟΜΑΔΑ Β**

Γκουτέλας Αλέξανδρος

Τζελέπης Αλέξανδρος

Καΐκας Γιώργος

Χατζηιωαννίδης Γιώργος

Λαφτσής Δημήτριος

## **ΟΜΑΔΑ Δ**

Μιρσάδ Τοπάλ Ολγαριντάν

Μπιλγέ Καρά Αλή

Σεμιχά Δελή Μπεκίρ

Σεπετζή Αμέτ Ραμπιά

**Υπεύθυνη καθηγήτρια:** Τζάνα Μαρία

## **ΠΡΟΟΛΟΓΟΣ**

Πολλούς ανθρώπους στις μέρες μας πρέπει να τους απασχολεί η υγεία τους και το σώμα τους. Πρέπει να έχουν μια ισορροπημένη ζωή και διατροφή ώστε να έχουν ένα υγιές μέλλον. Το θέμα το οποίο αναλύουμε είναι δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής και είναι ένα από τα σημαντικότερα θέματα των ανθρώπων ανεξαρτήτως ηλικίας. Πρέπει όλοι να φροντίζουμε και να προσέχουμε τον εαυτό μας με τη τακτική άσκηση και τη σωστή διατροφή, ώστε να αποφύγουμε πιθανά προβλήματα υγείας. Άμα καταφέρουμε τα παραπάνω, θα μπορέσουμε να ζήσουμε μια ποιοτική ζωή ως υγιείς άνθρωποι.

Υπόθεμα Α ομάδας: Ο αθλητισμός στην αρχαιότητα.

Υπόθεμα Β ομάδας: Άσκηση και σωματική υγεία.

Υπόθεμα Γ ομάδας: Άσκηση και ψυχική υγεία, ευεξία, στρες και ψυχαγωγία.

Υπόθεμα Δ ομάδας: Άσκηση και εφηβεία.

## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Με τον όρο αθλητισμό εννοούμε το σύνολο των αγωνισμάτων και των αθλητικών παιχνιδιών. Τις πρώτες ενδείξεις οργανωμένου αθλητισμού τις συναντάμε στην Κρήτη. Ο αθλητισμός γενικότερα βοηθά στην ανάπτυξη χαρακτηριστικών όπως η πειθαρχία, η αυτοπεποίθηση, η συνεργασία, η επικοινωνία. Σε γενικές γραμμές ο αθλητισμός βοηθά σωματικά, νοητικά, ψυχολογικά και κοινωνικά. Υπάρχουν όμως και αρνητικές συνέπειες από τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Ο αθλητισμός είναι λοιπόν ζήτημα παιδείας και από κοινωνικό αγαθό δικαίωμα κάθε ανθρώπου. Συμβάλει στην ανάπτυξη της προσωπικότητας της νεολαίας και στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη των παραγωγικών δυνάμεων.

## **ΣΚΟΠΟΣ**

Σκοπός της εργασίας, είναι να παρουσιάσει τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας-άσκησης για την ανθρώπινη οντότητα, όσο αφορά όλα τα συστατικά και δομικά της στοιχεία. Ο σκοπός της έρευνας είναι να ενημερωθούν και να κατανοήσουν οι μαθητές τα ευεργετικά οφέλη της άσκησης στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Να υιοθετήσουν ένα υγιεινό τρόπο ζωής μέσα από την φυσική δραστηριότητα. Ακόμα στόχος είναι να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με το πώς μπορούν να ασκούνται σωστά, με ασφάλεια και ευχαρίστηση, καθώς και τους παράγοντες που συνθέτουν τις ενεργειακές δαπάνες και τον έλεγχο βάρους.

### **Τι είναι ο αθλητισμός;**

Ο όρος αθλητισμός εμπεριέχει τις αρχαίες ελληνικές λέξεις "άθλος" που σημαίνει αγώνισμα ή αγώνας, και "αθλον" που σημαίνει βράβειο ή έπαθλο. Συχνά ο αγώνας που δίνουμε δεν αφορά μόνο στους άλλους αλλά και στον ίδιο μας τον εαυτό με την έννοια της βελτίωσης των ικανοτήτων και των επιδόσεων μας, ενώ η επιβράβευση μπορεί να είναι υλική ή ηθική. Με τον όρο αυτό εννοούμε και το σύνολο των αθλημάτων, καθώς και των ενεργειών που σχετίζονται με αυτά. Παράλληλα ο αθλητισμός, είναι ένας κοινωνικός θεσμός, ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της.

### **Τι είναι άσκηση;**

- Άσκηση είναι η κίνηση και η φυσική δραστηριότητα που περιλαμβάνει την κινητοποίηση μεγάλου αριθμού μυικών ομάδων. Ενώ συνήθως γίνεται για διασκέδαση ή προσωπική εξυπηρέτηση.

## **Ποια η διαφορά των δυο εννοιών;**

Οι δυο έννοιες είναι σχεδόν ταυτόσημες, με μια βασική όμως διαφορά, τον ανταγωνισμό. Στην σωματική άσκηση στοχεύουμε καθαρά στην βελτίωση της υγείας μας. Αντίθετα στον αθλητισμό μέσω της προπόνησης ο στόχος είναι η επίτευξη μιας νίκης εναντίον μιας ομάδας ή ενός αντιπάλου ή η επίτευξη ενός ρεκόρ. Εκεί εντοπίζεται και η διαφορά των δυο εννοιών. Αυτή είναι ότι στον αθλητισμό υπάρχει ένας συναγωνιστικός ή ανταγωνιστικός χαρακτήρας

## **Τι εννοούμε με τον όρο υγεία;**

Σύμφωνα με την πλέον διαδεδομένη αντίληψη ,ο ορισμός της υγείας είναι αρνητικός :Υγεία είναι η απουσία αρρώστιας ή αναπηρίας .Σύμφωνα με τον όρο του Παγκόσμιου Οργανισμού Παιδείας (ΠΟΥ) όμως , υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής κατάστασης και κοινωνικής ευξίας του ατόμου. Η σωματική άσκηση ήταν το σπουδαιότερο στοιχείο στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε περισσότερη έμφαση στην ισχυροποίηση του σώματος και λιγότερη στην καλλιέργεια του πνεύματος. Οι Σπαρτιάτες και των δυο φύλων γυμνάζονταν καθημερινά για να διατηρούν το σώμα τους δυνατό και υγιές. Διάφοροι αγώνες, ιππασία, κολύμβηση στον ποταμό Ευρώτα, καθώς και παιχνίδια με μπάλα, ήταν καθημερινά στο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα των σωματικών ασκήσεων γινόταν περισσότερο δύσκολο στις μεγαλύτερες ηλικίες και περιελάμβανε δρόμο, πάλη, ακόντιο, ρίψη διαφόρων αντικειμένων, παγκράτιο, κυνήγι άγριων ζώων, ιππασία, πυγμαχία και τοξοβολία. Φαίνεται ότι τα πιο αγαπητά αθλήματα των Σπαρτιατών ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο.

## **Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία**

Οι Έλληνες χρησιμοποίησαν την άθληση ως μέσο αγωγής και παιδείας. Αντίθετα οι Ρωμαίοι στάθηκαν διστακτικοί, είδαν με δυσπιστία την αντίληψη αυτή και χρησιμοποίησαν τη σωματική άσκηση κυρίως για τη στρατιωτική τους προετοιμασία. Επιπλέον για τους Ρωμαίους, οτιδήποτε ήταν αθλητικό και ελκυστικό, γινόταν θέαμα.

## **Η άθληση στο βυζάντιο**

Οι αρματοδρομίες αποτελούσαν το προσφιλέστερο θέαμα των βυζαντινών χρόνων. Οι θεατές είχαν χωριστεί και οργανωθεί σε ομάδες γνωστές από τα χρώματα που έφεραν οι αρματηλάτες. Οι πιο γνωστές ομάδες είναι οι «πράσινοι» και οι «βένετοι». Ένα από τα αγαπημένα τους παιχνίδια ήταν το λεγόμενο «τζυκάνιο», ένα ομαδικό παιχνίδι, που είχε πολλές ομοιότητες με το σημερινό πόλο με άλογα.

## Η περίοδος της φαιουδαρχίας

Στη διάρκεια αυτής της περιόδου, μόνο τα αγόρια είχαν δικαίωμα στη φυσική άσκηση και αγωγή, η οποία απέβλεπε στην πολεμική τους ετοιμότητα. Οι κονταρομαχίες μεταξύ δύο ατόμων ή μεταξύ ομάδων, ήταν οι προσφιλέστερες δραστηριότητες των ευγενών. Ασκούνταν από την παιδική ηλικία τελειοποιώντας τις δεξιότητές τους στο κυνήγι, στην αναρρίχηση, στην ξιφομαχία και στην ιππασία με σκοπό να αποκτήσουν τον τίτλο του ιππότη.

## Μεσαίωνας

Η σημαντικότερη ίσως τάση στην Ευρώπη αυτά τα χρόνια ήταν η αγάπη για τη γνώση και την πνευματική καλλιέργεια. Αντίθετα με τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι υιοθέτησαν την αρχή ότι ένας ισχυρός νους και ένα ισχυρό σώμα είναι αξεχώριστα, οι διανοούμενοι της περιόδου αυτής έδειχναν να υποτιμούν τη φυσική ανάπτυξη, πιστεύοντας ότι ο χρόνος που διατίθεται σε φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για πνευματικές αναζητήσεις και τη θρησκευτική τους εκπαίδευση.

Από τους Κινέζους χρησιμοποιήθηκε πριν από το 3.000 π.Χ η γυμναστική για θρησκευτικούς και θεραπευτικούς σκοπούς.

Στη Μινωική Κρήτη όπως έχει παρουσιαστεί σε τοιχογραφίες, στα Ταυροκαθάρψια επιδίδονταν σε ακροβατικές ασκήσεις μεγάλης δυσκολίας πάνω σε καλπάζοντες ταύρους.

Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, σκοπός της γυμναστικής είναι: «η βελτίωση των σωμάτων όπως υπηρετούσι ταύτα κάλλιστα και την χρηστίν διάνοιαν».

Ο Αριστοτέλης αποκαλεί την υγεία, αρμονία και τη γυμναστική επιστήμη.

Στην Ομηρική εποχή, η γυμναστική και η αθλητική δραστηριότητα συνίσταται από αγώνες και παιδιές, που συντέλεσαν στη διαμόρφωση και καθιέρωση των ιερών αγώνων

## ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η τακτική άσκηση βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό στο σύνολό του. Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι τα άτομα που ασκούνται καθημερινά:

- Βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, την υγεία τους και τη σωματική του ανάπτυξη
- Υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής, που μπορεί να διατηρηθεί για όλη τους τη ζωή

- Μειώνουν το κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας αρρώστιας
- Έχουν μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιακή πάθηση
- Διατηρούν το σωματικό τους βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα
- Έχουν μικρότερες τιμές χοληστερίνης
- Ρυθμίζουν καλύτερα την αρτηριακή τους πίεση
- Έχουν μικρότερο κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας (οστεοπόρωση)
- Ελέγχουν το άγχος τους, δεν παρουσιάζουν κατάθλιψη και είναι περισσότερο αισιόδοξα
- Κοιμούνται ευκολότερα και καλύτερα
- Έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση
- Αναπτύσσουν καλή ψυχική υγεία και βελτιώνουν το ψυχικό 'ευ ζην'
- Επιτυγχάνουν ηθική και κοινωνική ανάπτυξη
- Αποφεύγουν την παχυσαρκία. Η σωματική άσκηση βοηθά στη μείωση του σωματικού λίπους και συμβάλλει στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των νέων, όταν συνδυάζεται με τη κατάλληλη διαίτα.

### **Άσκηση και αναπηρία**

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.

Μέσα από την άσκηση τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ανακαλύψουν νέους τρόπους αντιμετώπισης της καθημερινότητας τους. Μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησης τους, γεγονός που θα βελτιώσει την αυτοπεποίθησή τους.

Η άσκηση αποκτά μεγαλύτερη σπουδαιότητα για τα άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες καθώς τα βοηθά να βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση και να έρχονται σε επαφή με πολλούς ανθρώπους, τόσο σε δραστηριότητες όπως ο χορός και η άθληση όσο και σε κοινωνικές συγκεντρώσεις. Η επιτυχία των δεξιοτήτων βοηθά κάποιον με αναπηρία να καταλάβει ότι «μπορεί». Η μία ικανότητα φέρνει την άλλη και αποτελεί εμπειρία για άλλες δεξιότητες που αφορούν όχι μόνο τον κινητικό αλλά και άλλους αναπτυξιακούς τομείς. Έτσι αναπτύσσεται βαθμιαία το αίσθημα της ανεξαρτησίας, που βοηθά το άτομο να ανεξαρτητοποιηθεί, να προσαρμοσθεί, να ενταχθεί στην κοινωνία και να αποκατασταθεί επαγγελματικά προς όφελος του και του κοινωνικού συνόλου.

Επίσης η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει θετικά στη μείωση του άγχους που προέρχεται από το αίσθημα κατωτερότητας που διακρίνει αυτά τα άτομα.

Εκτός από την κοινωνική και συναισθηματική επίδραση, η άσκηση αποτελεί, σε πλήθος παθολογικών καταστάσεων ή παρεκκλίσεων από το φυσιολογικό, μέσο πρόληψης νοσημάτων, καθώς και αποκατάστασης σε ικανοποιητικό βαθμό φυσικών αναπηριών.

## **Ασκήσεις μεταβολισμού σε συνδυασμό με την διατροφή**

Μεταβολισμός, 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.

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

Ο βασικός μεταβολισμός σχετίζεται άμεσα και αντιστρόφως ανάλογα με την ηλικία. Αυτό σημαίνει ότι με την αύξηση της ηλικίας ο μεταβολισμός εμφανίζει μειωμένη λειτουργικότητα. 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.

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 διάρκεια της καταναλώνονται πολλαπλάσιες θερμίδες από ότι στην ηρεμία, επηρεάζει διαχρονικά και τη σύσταση του σώματος.

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.

## **Άσκηση σε συνδυασμό με την διατροφή**

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κοινή πεποίθηση ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση είναι βασικοί παράγοντες υγείας. Έχει πλέον επιστημονικά τεκμηριωθεί ότι η ποιότητα της ζωής και η μακροβιότητα του ατόμου έχουν σχέση τόσο με τη διατροφή όσο και με τις δραστηριότητες άσκησης που ακολουθεί.

Ως 'ισορροπημένη διατροφή' μπορούμε να χαρακτηρίσουμε μια διατροφή που ακολουθεί ορισμένους βασικούς διαιτολογικούς κανόνες, χωρίς καταχρήσεις και ακρότητες, με τροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες.

Η μέτρια άσκηση βοηθά στον έλεγχο της όρεξης. Η άσκηση μειώνει τη βουλιμία και αφήνει μια ευχάριστη αίσθηση πληρότητας. Η σωστή διατροφή από μόνη της βοηθάει στην απώλεια μυϊκού ιστού και λίπους. Ο συνδυασμός σωστής διατροφής και άσκησης βοηθά στη διατήρηση του μυϊκού ιστού.

Συχνά δημιουργείται σύγχυση ανάμεσα στην αερόβια και την αναερόβια άσκηση. Ακόμα κι αν ακούς αυτές τις δύο έννοιες συχνά, ξέρεις τι πραγματικά σημαίνουν;

### **Αερόβια άσκηση**

- Η αερόβια άσκηση προκαλεί την κίνηση των μυών με οξυγόνο, κι έτσι καίγονται τόσο υδατάνθρακες όσο και λίπος για να παραχθεί ενέργεια. Πρακτικά, αερόβιες ασκήσεις θεωρούνται δραστηριότητες όπως είναι το περπάτημα, το ποδήλατο ή κολύμπι, ωστόσο μπορούμε να εκτελούμε αερόβια άσκηση ακόμα και με ασκήσεις με το βάρος του σώματός μας, εφόσον πραγματοποιούνται με ήπια ένταση και μεγάλη διάρκεια. Με άλλα λόγια, τα είδη των ασκήσεων που αυξάνουν προσωρινά τους καρδιακούς παλμούς σου. Γι'αυτό, η αεροβική ονομάζεται αλλιώς και καρδιαγγειακή άσκηση και «χτίζει» την αντοχή σου.

### **Αναερόβια άσκηση**

- Η αναερόβια άσκηση προκαλεί την κίνηση των μυών σου χωρίς να απαιτείται οξυγόνο, καίγοντας κυρίως υδατάνθρακες, ώστε να

παραχθεί ενέργεια. Η αναερόβια άσκηση μεταφράζεται σε δραστηριότητες που, τυπικά, περιλαμβάνουν βάρη, push-ups και καθίσματα (δηλαδή, ενδυνάμωση), μεταξύ άλλων, και σε βοηθούν να «χτίσεις» μυς και σωματική δύναμη. Σε αυτή την περίπτωση μιλάμε για μεγάλη ένταση σε μικρό χρονικό διάστημα.

Ένα ιδανικό πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να περιλαμβάνει τόσο αερόβια όσο και αναερόβια άσκηση. Με την αερόβια προπόνηση αυξάνουμε την αντοχή μας και μειώνουμε το λίπος μας, ενώ με την αναερόβια αυξάνουμε την γενικότερη δύναμή μας αλλά και την μυϊκή μας μάζα. Έτσι, αποκτούμε ένα ομοιόμορφα δυνατό και, κυρίως, υγιές σώμα.

### **Ισοτονική άσκηση**

Η ισοτονική άσκηση είναι μια μορφή άσκησης που περιλαμβάνει την ελεγχόμενη σύσπαση (συρρίκνωση και έκταση) των μυών, καθώς και την κινητοποίηση των αρθρώσεων γύρω απ' αυτούς τους μύες.

Κατά την ισοτονική άσκηση, η ένταση πρέπει να παραμείνει σταθερή κατά τη διάρκεια της άσκησης, και να μην έχει διακυμάνσεις. Μια από τις πιο κλασικές μορφές της ισοτονικής άσκησης είναι η άρση βαρών. Αυτό το είδος της άσκησης είναι εύκολο στην εκτέλεση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναπτύξει αντοχή, τόσο στους μύες, όσο και στις αρθρώσεις.

### **Ισομετρική άσκηση**

Η ισομετρική προπόνηση, είναι η άσκηση κατά την οποία ενεργοποιείται ένας μυς αλλά δεν κινείται η άρθρωση. Αυτό πραγματοποιείται όταν σταθεροποιήσουμε ένα βάρος σε μια συγκεκριμένη γωνία, και το διατηρήσουμε εκεί για συγκεκριμένη χρονική διάρκεια.

Η συγκεκριμένη μέθοδος προπόνησης, ανάλογα με τη μορφή της, βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, τη μυϊκή αντοχή και αυξάνει τη μυϊκή μάζα. Επιπλέον, βελτιώνει τη συνολική σταθεροποίηση της άρθρωσης, κάνοντας τους συνδέσμους και τους τένοντες της ισχυρότερους, προάγοντας την αντοχή τους. Αυτός είναι και ο λόγος που χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στην αποκατάσταση των τραυματισμών. Οι άνθρωποι συγγέουν μερικές φορές την ισοτονική με την ισομετρική άσκηση, επειδή και οι δύο όροι ακούγονται



παρόμοιοι. Η βασική διαφορά είναι η παρουσία κίνησης. Στην ισοτονική προπόνηση οι αρθρώσεις κινούνται σε μια σειρά θέσεων που ελέγχονται από το χρήστη, ενώ στην ισομετρική άσκηση οι αρθρώσεις παραμένουν στάσιμες. Η πίεση της παλάμης σε έναν τοίχο και η κλίση προς αυτήν για την επιμήκυνση των μυών είναι μια ισομετρική άσκηση, ενώ τα push ups είναι μια ισοτονική άσκηση.

### **Διατροφή πριν την άσκηση**

- Η κατανάλωση πρωτεϊνών και υδατανθράκων πριν από την άσκηση θα προσφέρει αμινοξέα στους μυς σου, ενώ θα μπορείς να ασκηθείς με ενέργεια. Επιπλέον η κατανάλωση υδατανθράκων δημιουργεί αποθέματα γλυκογόνου που βελτιώνουν την αντοχή, και αυξάνουν την αθλητική απόδοση. Φάε ένα σνακ πλούσιο 15-45 λεπτά πριν την προπόνηση για να επιτρέψεις την καλύτερη μυϊκή ανάπτυξη και δύναμη.

### **Διατροφή μετά την άσκηση**

- Τρώγοντας σωστά μετά την άσκηση αυτό θα έχει μεγάλη επίδραση στην ανάπτυξη των μυών και την αποκατάστασή τους. Ακόμα Έχε υπόψη σου ότι το κάθε σώμα είναι διαφορετικό και έχει διαφορετικές ανάγκες. Επίσης κάποιες τροφές μπορεί να μην σου αρέσουν ή να σου πέφτουν βαριές στην προπόνηση. Εδώ ισχύει ο κανόνας του «δοκιμάζω και απορρίπτω ή κρατάω». Δοκίμασε διαφορετικές τροφές σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και παρατήρησε πώς αντιδρά το σώμα σου μετά την κατανάλωσή τους. Μπορείς να καταγράψεις τα αποτελέσματα και να κάνεις τις ανάλογες προσαρμογές για να πετύχεις τη μέγιστη απόδοση.

### **Άσκηση και ενυδάτωση**

- Στους ενήλικες το νερό αντιστοιχεί στο 60% του συνολικού τους βάρους. Το νερό συμμετέχει σε μεταβολικές διεργασίες του σώματος, ρυθμίζει τη θερμοκρασία σώματος, απομακρύνει από τον οργανισμό άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού, μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στα κύτταρα κτλ. Η ισορροπία του νερού στο σώμα εξαρτάται από την διαφορά μεταξύ πρόσληψης (μέσω υγρών και τροφής) και απώλειας νερού (μέσω του αναπνευστικού και γαστρεντερικού συστήματος, του δέρματος και των νεφρών). Η ισορροπία του νερού στο σώμα ενός αθλητή ή αλλιώς η καλή ενυδάτωση είναι καθοριστικός

παράγοντας για την απόδοση του. Η αφυδάτωση κατά τη διάρκεια της άσκησης οδηγεί σε αύξηση της καρδιακής συχνότητας και παράλληλα σε αύξηση της καρδιαγγειακής κόπωσης. Επίσης μειώνει την ικανότητα του σώματος να ανταπεξέλθει στη ζέστη κι έτσι μειώνεται η αθλητική απόδοση. Έχει φανεί πως ακόμη και 1% απώλεια του σωματικού βάρους σε υγρά οδηγεί σε μείωση της αθλητικής απόδοσης. Η απώλεια υγρών κατά την άσκηση εξαρτάται από το είδος της άσκησης, την ένταση, τη διάρκεια, τις περιβαλλοντικές συνθήκες, τον ρυθμό εφίδρωσης και την δυνατότητα κατανάλωσης υγρών κατά τη διάρκεια της άσκησης. Συστήνεται η δημιουργία και η χρήση εξατομικευμένου πρωτόκολλου ενυδάτωσης σύμφωνα με τις ανάγκες του κάθε αθλητή.

### **Θερμίδες και Θερμιδικό Ισοζύγιο**

Αμέτρητες φορές έχουμε ακούσει και έχουμε διαβάσει για τις θερμίδες και το ρόλο που αυτές παίζουν στη διατήρηση ή την αύξηση του βάρους μας. Στο πιο βασικό επίπεδο, το σωματικό βάρος επηρεάζεται από την σχέση των θερμιδών που λαμβάνεις (από τις τροφές και τα υγρά που λαμβάνει ο αθλούμενος) και από τις θερμίδες που καταναλώνεις ( από τις βασικές μεταβολικές δραστηριότητες του οργανισμού καθώς και τις καθημερινές δραστηριότητες )

Θερμιδικό Ισοζύγιο : Θερμίδες που λαμβάνονται και θερμίδες που καταναλώνονται

Για να χάσεις βάρος , θα πρέπει να πετύχεις ένα αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο (λαμβάνοντας λιγότερες θερμίδες από αυτές που καταναλώνεις).  
Για να κερδίσει κάποιος βάρος, θα πρέπει αντιστοίχως να λάβει περισσότερες θερμίδες από αυτές που καταναλώνεις.

Με την πρώτη ματιά , το πρωτόκολλο Calories In-Calories Out (CICO) μοιάζει ως μαθηματική εξίσωση. «Φάε λιγότερο, κινήσου περισσότερο, είναι ο σίγουρος δρόμος για την απώλεια βάρους»  
Ακόμα και ένας αδαής στα μαθηματικά μπορεί να αντιληφθεί αυτή την θεωρία.

Δυστυχώς δεν είναι τόσο απλό.

Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν τους παράγοντες λήψης και καύσης θερμιδών.

Στην πραγματικότητα αν βασίσεις την δίαιτά σου αποκλειστικά στην εξίσωση Calories In-Calories Out (CICO) πιθανόν να έχεις μέτρια αποτελέσματα.

Ωστόσο αν μάθεις τις πολυπλοκότητες που επηρεάζουν αυτήν την εξίσωση, μπορείς να έχεις ένα επιτυχημένο πλάνο απώλειας βάρους!

## Άσκηση και συμπληρώματα διατροφής

Η άσκηση και γενικότερα ο υγιεινός τρόπος ζωής δείχνουν να κερδίζουν καθημερινά όλο και περισσότερους ανθρώπους, ανεξαρτήτως ηλικίας και σωματικής διάπλασης. Και 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).

Τι είναι όμως αυτά τα συμπληρώματα, ποια είναι τα κατάλληλα και πόσο αποτελεσματικά είναι εν τέλει;

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.

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».

Μπορούν τα αθλητικά συμπληρώματα διατροφής να βελτιώσουν τις επιδόσεις; Σύμφωνα με τις 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».

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 οποιονδήποτε 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 διατροφής 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.

### **Μεσογειακή διατροφή και τα οφέλη της**

- Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στη δεκαετία του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού, και χαμηλή κατανάλωση κρέατος
- Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει, μέσα από πληθώρα κλινικών και επιδημιολογικών μελετών, το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών, όπως οι καρδιοαγγειακές παθήσεις. Πρόσφατα αποτελέσματα από την ισπανική μελέτη PREDIMED, εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιοαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολούθηθηκαν για περίπου 4 χρόνια. Η πρώτη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με παρθένο ελαιόλαδο (1 λίτρο την εβδομάδα), η δεύτερη ομάδα ακολούθησε Μεσογειακή διατροφή ενισχυμένη με ξηρούς καρπούς (30 γρ. ημερησίως) και η τρίτη ομάδα ακολούθησε δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά (ομάδα ελέγχου). Μετά από περίπου 4 χρόνια παρακολούθησης διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη.

### **Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής**

Τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής είναι τα ακόλουθα:

- Καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (πλούσια σε φυτικές ίνες)
- Καθημερινή κατανάλωση αδρά επεξεργασμένων δημητριακών και των προϊόντων τους (ψωμί, ζυμαρικά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι κ.α.)

- Όσπρια, πατάτες και ξηροί καρποί σε εβδομαδιαία βάση
- Ελάχιστη κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων
- Χρήση του ελαιολάδου (που περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικές ουσίες) σαν κύρια πηγή λίπους και ελάχιστη κατανάλωση ζωικών λιπών
- Ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος (σε μηνιαία βάση και σε μικρές ποσότητες)
- Κατανάλωση σε μικρές έως μέτριες ποσότητες ψαριών και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση
- Καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών (γάλα και τυρί) σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Κατανάλωση κρασιού σε καθημερινή βάση αλλά με μέτρο (1-2 ποτήρια)

### **Τα οφέλη στην υγεία μας από την Μεσογειακή Διατροφή**

Τα οφέλη από την εφαρμογή του προτύπου της Μεσογειακής Διατροφής είναι πολλαπλά και έχουν επιβεβαιωθεί και από πολλές άλλες μελέτες που έγιναν μετά και την μελέτη των 7 χωρών. Συγκεκριμένα:

1. Επιβράδυνση του γήρατος και προαγωγή της μακροβιότητας (μέσω της μείωσης της θνησιμότητας από όλα γενικά τα αίτια, αλλά ειδικότερα από στεφανιαία νόσο και κάποιες μορφές καρκίνου)
2. Μείωση της συχνότητας εμφάνισης στεφανιαίας νόσου
3. Μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων, της ολικής και της LDL («κακής») χοληστερόλης και διατήρηση των επιπέδων της HDL («καλής») χοληστερόλης στο αίμα
4. Μείωση της συχνότητας εμφάνισης Διαβήτη τύπου 2
5. Μείωση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης
6. Μείωση της εμφάνισης εγκεφαλικών επεισοδίων
7. Μείωση της συχνότητας εμφάνισης των νόσων Parkinson και Alzheimer, καθώς και μείωση της θνησιμότητας από τη νόσο Alzheimer

Είναι κατανοητό λοιπόν ότι το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής είναι το πλέον ιδανικό για την διατήρηση της καλής υγείας και της μακροζωίας. Σε συνδυασμό μάλιστα με την καθημερινή ήπια σωματική άσκηση, δεν μας βοηθά μόνο να είμαστε υγιείς, αλλά και να διατηρούμε φυσιολογικό σωματικό βάρος.

## Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Η Μεσογειακή Πυραμίδα αποτελεί ένα πρότυπο διατροφής ή διαφορετικά μια πυξίδα, για να την κατανοήσουμε αρκεί να ρίξουμε αρχικά μια ματιά από μακριά... στο σχήμα και το μέγεθός της.

1. Χωρίζεται σε επίπεδα. Κάθε επίπεδο της Μεσογειακής πυραμίδας δηλώνει ή «φιλοξενεί» και μία ομάδα τροφίμων.

2. Το κάθε επίπεδο έχει διαφορετικό μέγεθος, ανάλογα με τη θέση του στην πυραμίδα.

Το μέγεθος του κάθε επιπέδου υποδηλώνει την ποσότητα των τροφίμων που είναι να καταναλώνουμε από την κάθε ομάδα τροφίμων.

Η θέση του κάθε επιπέδου δηλώνει και το πόσο συχνά καταναλώνουμε τα τρόφιμα της ίδιας ομάδας. Τα τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας συστήνεται να καταναλώνονται καθημερινά. Αυτά που βρίσκονται στη μέση, εβδομαδιαία, ενώ τα τρόφιμα στην κορυφή μερικές φορές το μήνα.



## Άσκηση και ψυχική υγεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία δεν προϋποθέτει μόνο την απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής αλλά ορίζεται ως κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά επιτεύγματα. Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία και για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ατόμου. Συγκεκριμένα η συστηματική άσκηση ενός ατόμου τον βοηθά να αντιμετωπίζει με ψυχραιμία και ηρεμία, καταστάσεις που του δημιουργούν σύγχυση, θυμό,

άγχος και φόβο. Επίσης, μειώνονται οι πιθανότητες να υποστεί κατάθλιψη αλλά και να την αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά αν του παρουσιαστεί. Ταυτόχρονα, αποκτά θετική διάθεση, ευχάριστα συναισθήματα και ψυχική ευεξία. Αρχίζει να εργάζεται πιο αποδοτικά (σωματικά και πνευματικά), κουράζεται λιγότερο και κοιμάται καλύτερα. Ακόμα, εκτιμά και πιστεύει στον εαυτό του και στις δυνάμεις του. Τέλος, αποφεύγει καταχρήσεις και εξαρτήσεις, καθιερώνοντας υγιεινές συνήθειες.

### **Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση.**

I. Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση: Δεν είναι παράξενο το γεγονός ότι η άσκηση μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σας. Σε ελεγχόμενες κλινικές μελέτες, τα παιδιά και οι έφηβοι βελτίωσαν την αυτοπεποίθησή τους μετά την άσκηση. Όποιος έχει επιτύχει μια σωματική μεταμόρφωση έχει νιώσει τις θετικές επιπτώσεις (δηλαδή καλύτερη εμφάνιση και σιγουριά για τον εαυτό του).

II. Εικόνα του σώματος: Για τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν θέματα με την εικόνα του σώματος τους, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει. Η άσκηση συνδέεται με μεγαλύτερη ικανοποίηση με το σχηματισμό του σώματος και την αλλαγή της εμφάνισης. Οι άνθρωποι έχουμε την τάση να μειώνουμε τον εαυτό μας όσον αφορά την εμφάνιση μας. Τα καλά νέα είναι ότι η άσκηση θα προσφέρει θετικές αλλαγές στο σώμα σας, και ως εκ τούτου, θα βελτιώσει τον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας.

III. Κατάθλιψη: Μελέτες δείχνουν ότι η αερόβια άσκηση μαζί με συμβουλευτική είναι η πιο αποτελεσματική θεραπεία για τις καταθλιπτικές διαταραχές από ότι η συμβουλευτική και μόνο. Επιπλέον, ο κίνδυνος της κατάθλιψης είναι σημαντικά υψηλότερος για τα σωματικά αδρανείς άτομα σε σύγκριση με τα τακτικά αθλούμενα. Οι ίδιες χημικές ουσίες της «καλής διάθεσης» που θεραπεύουν το άγχος έχουν επίσης, θετική επίδραση στα συμπτώματα της κατάθλιψης. Η άσκηση μπορεί μόνο να βοηθήσει.

IV. Γνωστική λειτουργία: Στα άτομα με γνωστικές διαταραχές, η άσκηση μπορεί να αυξάνει τη γνωστική λειτουργία. Η ικανότητά σας να σκέφτεστε και να αντιδράτε μπορεί να βελτιωθεί με την άσκηση. Οι κινητικές δεξιότητες βελτιώνονται και η ροή του αίματος βελτιώνεται στον εγκέφαλο. Η άσκηση είναι αποτελεσματική στην επιβράδυνση της μειωμένης κινητικής απόδοσης που σχετίζεται με την ηλικία, και στην ταχύτητα της γνωστικής επεξεργασίας.

V. Μειώνει την επιθυμία για τσιγάρο: Η άσκηση έχει αποδειχθεί να μειώνει την επιθυμία για τσιγάρο, ενώ μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη για τη μακροπρόθεσμη διατήρηση της διακοπής του καπνίσματος. Αν και ο ακριβής μηχανισμός του εν λόγω οφέλους είναι άγνωστος, σίγουρα η βελτιωμένη

χημική ισορροπία του εγκεφάλου από την άσκηση πιθανόν να παίζει κάποιο ρόλο.

VI. Μείωση του στρες: Έρευνα έχει δείξει ότι η άσκηση συνδέεται με μια υψηλότερη ανθεκτικότητα του στρες. Μειώνει, επίσης, σημαντικά την κορτιζόλη, τον καρδιακό ρυθμό, και τις αντιδράσεις της κατάστασης του στρες, σε σύγκριση με τα ανεκπαίδευτα άτομα. Έτσι, όχι μόνο μπορείτε να μειώσετε τα τρέχοντα επίπεδα του στρες με την άσκηση, αλλά η άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στο να αποφύγετε το στρες εξ' αρχής.

VII. Ανάπτυξη της δημιουργικότητας:

Δεν αισθάνεστε πολύ δημιουργικοί τον τελευταίο καιρό; Ίσως σας έχει λείψει η έμπνευση για να γράψετε, να φωτογραφίσετε ή να δημιουργήσετε ένα νέο μουσικό κομμάτι; Η άσκηση θα μπορούσε να είναι η απάντηση για την εκκαθάριση αυτών των μπλόκων της δημιουργικότητας. Η διάθεση και η δημιουργικότητα βελτιώνονται ανεξάρτητα με τη σωματική άσκηση. Με άλλα λόγια, ανεξαρτήτως του αν είστε σε μια καλή ή κακή διάθεση, η άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη δημιουργικότητά σας.

### **Άσκηση και ψυχαγωγία**

Πριν την εμφάνιση του Η/Υ, η ψυχαγωγία γινόταν κυρίως μέσω των παραδοσιακών παιχνιδιών. Ο παραδοσιακός αυτός τρόπος παιχνιδιού συνδύαζε τη ψυχαγωγία με την άθληση, αφού σχεδόν όλα αυτά τα παιχνίδια περιείχαν την κίνηση και κατά συνέπεια την άθληση. Βέβαια οι κάτοικοι της περιφέρειας έχουν ακόμη και σήμερα τη δυνατότητα να ψυχαγωγούνται και με τα παραδοσιακά παιχνίδια. Μερικά παραδείγματα παραδοσιακών παιχνιδιών στον παρακάτω πίνακα:

Αλεπού

Αμπάριζα

Γαϊδούρα

Κλέφτες- αστυνόμοι

Κολοκυθιά

Κρυφό

### **Άσκηση πνευματική απόδοση και ευεξία**

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 .

Τα οφέλη της άσκησης είναι πολλαπλά αφού:

1. Βελτιώνει την διάθεση.
2. Δημιουργεί αίσθημα ευφορίας και ευεξίας.
3. Μειώνει τα συμπτώματα του άγχους, όπου ειδικά την περίοδο των εξετάσεων οι περισσότεροι μαθητές είναι αρκετά αγχωμένοι και στρεσαρισμένοι.
4. Βελτιώνει τις νοητικές λειτουργίες αφού οξυγονώνεται ο εγκέφαλος μέσω της ικανής μεταφοράς οξυγόνου.
5. Προλαμβάνει τους πόνους στην πλάτη αφού πολλοί μαθητές λόγω πολύωρης καθιστής στάσης επιβαρύνουν την πλάτη και μέση τους.
6. Βοηθάει στην αποφυγή συμπτωμάτων κατάθλιψης που αρκετά συχνά εμφανίζονται σε μαθητές που δίνουν εξετάσεις λόγω της έντονης πίεσης.
7. Η άσκηση είναι επίσης αγχολυτική αφού αποτελεί για το μαθητή ένα είδος εκτόνωσης και συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση του.
8. Έρευνα που έγινε από το Αμερικάνικο Ινστιτούτο Υγείας έδειξε ότι η άσκηση μπορεί επίσης να τονώσει τη μνήμη και τις γνωστικές λειτουργίες. Μάλιστα όσο πιο συστηματικά γυμναζόμαστε τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα.

Ολοένα και περισσότερες μελέτες επιβεβαιώνουν την συσχέτιση μεταξύ της καλύτερης σχολικής επίδοσης και της φυσικής δραστηριότητας σε παιδιά και εφήβους.<sup>6</sup>

### **Άσκηση και κατάθλιψη**

Οι περισσότεροι φαντάζονται ότι η άσκηση βελτιώνει τη ψυχολογία μόνο θεωρητικά. Στην πραγματικότητα οι αλλαγές που έρχονται μέσα από τη κίνηση είναι καθαρά βιοχημικές. Ως γνωστόν η σεροτονίνη είναι η ορμόνη που ελέγχει τη διάθεση. Όταν τα επίπεδα της σεροτονίνης είναι ψηλά η διάθεση σου είναι καλή. Όταν δεν κυλά αρκετή σεροτονίνη μέσα στον εγκέφαλο νοιώθεις κατάθλιψη. Έχει βρεθεί πειραματικά ότι η άσκηση αυξάνει τη παραγωγή της συγκεκριμένης ουσίας σημαντικά. Τα οφέλη είναι πολύ μεγαλύτερα από οποιαδήποτε φαρμακευτική, αντικαταθλιπτική αγωγή ή οποιοδήποτε άλλο συμπλήρωμα διατροφής. Και επειδή τα αποτελέσματα της άσκησης μπορούν να διαρκέσουν για ημέρες, η άσκηση μπορεί να είναι ένας απόλυτα φυσικός και ασφαλής τρόπος για να βελτιώσει κανείς τη διάθεση του

ή να ανακουφιστεί από την κατάθλιψη αν τα πράγματα είναι πιο σοβαρά. Θα πρέπει επίσης να αναφέρουμε ότι η παραγωγή της ορμόνης γίνεται στο πεπτικό σύστημα και οι κακές διατροφικές συνήθειες, επίσης, επηρεάζουν σοβαρά τη παραγόμενη ποσότητα.

### **Άσκηση και σχολική απόδοση**

Η άσκηση δεν αποτελεί μόνο τρόπο καταπολέμησης της παχυσαρκίας αλλά και τρόπο αύξησης των σχολικών βαθμολογιών. Είναι γνωστό ότι η άσκηση είναι ευεργετική τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική υγεία των παιδιών. Στις μέρες μας, όλο και περισσότεροι πλέον υποστηρίζουν ότι η σωματική άσκηση βοηθάει επιπλέον, στην υγιή εγκεφαλική λειτουργία και άρα και στις σχολικές επιδόσεις. Αυτό αποδίδεται καταρχάς στο ότι με την άσκηση ενισχύεται ο μεταβολισμός του εγκεφάλου και η μνήμη. Οι «κακές» ορμόνες απομακρύνονται γρηγορότερα και οι «καλές» ορμόνες (νευροδιαβιβαστές) απελευθερώνονται σε μεγαλύτερη ποσότητα. Έτσι τα παιδιά μπορούν να συγκεντρώνονται καλύτερα και να αποθηκεύουν ευκολότερα τις καινούργιες γνώσεις. Ειδικότερα, φαίνεται ότι η καλή καρδιοπνευμονική επάρκεια και κυρίως η καλή κινητική δεξιότητα παίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο. Ασκήσεις που βελτιώνουν λοιπόν αυτούς τους τομείς ίσως θα βοηθούσαν πολλά παιδιά να αποφύγουν την αποτυχία στο σχολείο και να έχουν καλύτερη εξέλιξη. Μάλιστα, μελέτες δείχνουν ότι ακόμα και το περπάτημα ή το ποδήλατο πηγαίνοντας προς το σχολείο βελτιώνει τη λεκτική ικανότητα, την απόδοση στα μαθηματικά αλλά και τη σχολική απόδοση γενικότερα. Άλλωστε όπως έλεγαν και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι, πολύ πριν γίνουν αυτές οι μελέτες, **«Νους υγιής εν σώματι υγιεί»** και όπως φαίνεται δεν το έλεγαν καθόλου τυχαία. Τόσα χρόνια μετά οι επιστήμονες προτείνουν φυσική άσκηση για καλύτερη επίδοση στο σχολείο

### **Άσκηση και στρες**

Η άσκηση έχει μια μοναδική ικανότητα να ζωντανεύει και να χαλαρώνει, να παρέχει τόνωση και ηρεμία για να αντιμετωπιστεί η κατάθλιψη και να εξαλειφθεί το άγχος.

Τα πνευματικά οφέλη της τακτικής άσκησης έχουν νευροχημική βάση. Η τακτική άσκηση βοηθά στη μείωση των επιπέδων της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης, γνωστή επίσης ως ορμόνη του στρες. Διεγείρει επίσης την παραγωγή των ενδορφινών, τα φυσικά παυσίπονα του σώματος και τα ενισχυτικά της διάθεσης. Η άσκηση βελτιώνει όχι μόνο τη γενική υγεία, αλλά βοηθά επίσης με διάφορους άλλους παράγοντες, όπως:

Αυξάνει την παραγωγή των ενδορφινών - γνωστές επίσης ως οι νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου που σας φτιάχνουν τη διάθεση.

Όταν το σώμα βιώνει σωματική άσκηση, η συγκέντρωση στην συγκεκριμένη δραστηριότητα επιτρέπει το μυαλό να εισέλθει σε μια κατάσταση χαλάρωσης ή διαλογισμού που μπορεί με τη σειρά του να βοηθήσει να ξεχαστούν τις καθημερινές εντάσεις.

Βελτιώνει την συνολική διάθεση. Η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει να ξεπεραστεί η ήπια κατάθλιψη και το άγχος. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην καλύτερη ποιότητα ύπνου, χρησιμοποιώντας την αποθηκευμένη ενέργεια και απομακρύνοντας το μυαλό από το άγχος ή τις καθημερινές ανησυχίες.

### **Πως ο αθλητισμός συμβάλει στην προσωπικότητα του ανθρώπου;**

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

Ένα άλλο σημαντικό όφελος που προσφέρει η άθληση στη ζωή του ανθρώπου 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 τον άνθρωπο.

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.

### **Αθλητισμός και κοινωνία**

Ο αθλητισμός σαν θεσμός δημιουργεί ένα εννοιολογικό σύνολο που ρυθμίζει όχι μόνο τη συμπεριφορά των ασχολουμένων αλλά καθορίζει τις δραστηριότητες σε γενικά κοινωνικά πλαίσια. Ο αθλητισμός επιτελεί σημαντικές λειτουργίες για το κοινωνικό σύνολο γιατί συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας, του λαού, στην αύξηση της εργατικότητας και της παραγωγικότητας του λαού, στην στρατιωτική προετοιμασία για τον πόλεμο, στην κοινωνικοποίηση των νέων και στην ψυχαγωγία των μαζών. Επίσης, ανοίγει δυνατότητες για την ατομική ή ομαδική επίδοση και είναι ένα πρωτότυπο για τη διαπίστωση της επιτυχίας, για την δημιουργία του ομαδικού πνεύματος, για ομαδοποίηση και ευγενές ήθος, δηλαδή για σημαντικές

κοινωνικές αρετές. Γι' αυτό ο αθλητισμός σαν θεσμός διεισδύει στην κοινωνία και αναγνωρίζεται από τα μέλη της.

Ο θεσμός του αθλητισμού είναι πολύσκοπος γιατί πέρα από τη θετική συμβολή του στην υγεία του λαού, βοηθάει στην αύξηση της εργατικότητας των ανθρώπων και επιτυγχάνει την προς τα έξω προβολή μιας ολόκληρης κοινωνίας.

Στη σύγχρονη εποχή οι κοινωνικές λειτουργίες της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού μπορούν να συνοψισθούν στις εξής παρακάτω:

**A)** Στην κοινωνικοψυχαγωγική και στην κοινωνικοσυναισθηματική λειτουργία.

**B)** Στην λειτουργία της ενίσχυσης και προφύλαξης της υγείας του ατόμου και ολόκληρου του λαού.

**Γ)** Στην λειτουργία της κοινωνικής αγωγής μέσα από την κοινωνικοποίηση.

**Δ)** Στην λειτουργία της σύσφιξης των σχέσεων των μελών της κοινωνίας και των λαών για την ανάπτυξη της φιλίας και τη διατήρηση της ειρήνης.

**Ε)** Στην λειτουργία της προβολής του κοινωνικού συστήματος και της χώρας.

**ΣΤ)** Στην λειτουργία της προετοιμασίας των νέων για το στρατό.

**Ζ)** Στις άλλες κοινωνικές λειτουργίες.





### **Πως εξηγούνται βιολογικά οι θετικές συνέπειες στον ανθρώπινο οργανισμό με την άσκηση**

Η επίδραση της άσκησης στην ψυχική μας υγεία έχει πολλές παραμέτρους. Η πιο άμεση και προφανή είναι η απελευθέρωση ορμονών. Συγκεκριμένα, η άσκηση προκαλεί την έκκριση των ενδορφινών που χαρακτηρίζονται για τη θετική επίδραση τους στην διάθεση. Οι ορμόνες αυτές έχουν σαν αποτέλεσμα να μας δημιουργούν μία αίσθηση ηρεμίας, δίνοντας μας ενέργεια και διατηρώντας μας αισιόδοξους. Μπλοκάρουν το αίσθημα του πόνου και προκαλούν μια αίσθηση ευφορίας.

Όταν γυμναζόμαστε αυξάνονται τα επίπεδα των ενδορφινών. Η γυμναστική αποτελεί έτσι κι αλλιώς το φάρμακο για διάφορες ασθένειες, όπως οι καρδιολογικές παθήσεις και η οστεοπόρωση, ταυτόχρονα όμως είναι και φυσικό αντικαταθλιπτικό, μια αποτελεσματική θεραπεία για τη θλίψη, το άγχος και τη μελαγχολία. Η έκκριση σεροτονίνης και ενδορφινών την ώρα της άσκησης, συμβάλλουν στην καλή διάθεση, δρουν κατευναστικά σε περιπτώσεις άγχους ή έντονου θυμού και βοηθούν το μυαλό να ξεχαστεί. Οι ενδορφίνες είναι μικρές ομάδες πρωτεϊνών που παράγονται στην υπόφυση και τον υποθάλαμο του εγκεφάλου, απελευθερώνονται μέσω του νωτιαίου μυελού και διοχετεύονται στην κυκλοφορία του αίματος.

Άτομα με καλή φυσική κατάσταση έχουν θετικότερες αντιδράσεις στο ψυχοκοινωνικό στρες σε σύγκριση με άτομα που δεν έχουν καλή φυσική κατάσταση.

Κατά τους ερευνητές, (3. Crews και Landers 1987) αυτό πρέπει μάλλον να αποδοθεί στις μεταβολές που προκαλούνται στη δραστηριότητα του συμπαθητικού συστήματος, νευρογονικές δηλαδή, καθώς και σε διάφορες φυσιολογικές μεταβολές.

Όπως τεκμηριώνεται, η άσκηση διευκολύνει την απελευθέρωση των «οπιοειδών» β-ενδορφίνη και β-λιποτροφίνη, ουσίες που αποτελούν φυσικά παυσίπονα και παράγονται φυσιολογικά από το εγκέφαλο. Όταν οι ουσίες αυτές απελευθερώνονται στο αίμα προκαλείται αίσθηση ευφορίας και ευεξίας. (4α. Hilyer και Mitchell / 4β. Τζιαμούρας Α. Ζ. και Φατούρος Ι. Γ. 2004 / 4γ. Morgan 1987 / 4δ. κατά τον Farrell και τους συνεργάτες του, (1987) το άγχος μειώνεται μετά την άσκηση, παρά το ότι η παραγωγή της β-ενδορφίνης μπλοκαρίστηκε από ένα ανταγωνιστικό οπιούχο, τη ναλτρεξόνη.) Αποδεικνύεται ακόμα ότι η εκγύμναση επιφέρει μόνιμες μεταβολές στις βασικότερες μονοαμίνες του εγκεφάλου (στις ουσίες ντοπαμίνη, σεροτονίνη και νοραδρεναλίνη) με αποτέλεσμα την δημιουργία ευχάριστων συναισθημάτων. (5. Dunn & Dishman 1991, Η υπόθεση «μονοαμίνης»).

Επιπλέον, σύμφωνα με την υπόθεση «θερμογένεσης» η αύξηση της θερμοκρασίας που παρατηρείται στο σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης και μετά από αυτήν, επιδρά θεραπευτικά. Πιο συγκεκριμένα, με την αύξηση της θερμοκρασίας προκαλείται μείωση της μυϊκής έντασης, μείωση της δραστηριότητας των κινητικών νευρώνων και αύξηση της EEG συχνότητας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του σωματικού και γνωστικού άγχους (6. Petrouzello et al. 1991).

### **Άσκηση και τρίτη ηλικία**

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο η πολιτεία προσανατολίζεται στην παροχή υπηρεσιών γυμναστικής σε ομάδες πληθυσμού οι οποίες αν και τις έχουν ιδιαίτερη ανάγκη δεν γνώριζαν τον τρόπο ή δεν είχαν την δυνατότητα να επωφεληθούν από αυτές. Μια από τις ομάδες που ανταποκρίνεται ιδιαίτερα είναι αυτή των ηλικιωμένων. Μάλιστα, υπάρχουν άνθρωποι που ενώ δεν υπήρξαν αθλητές σε νεαρή ηλικία, άρχισαν να γυμνάζονται αργότερα κάνοντας την άσκηση τρόπο ζωής. Υπάρχουν πολλοί άλλοι όμως, οι οποίοι πραγματικά το χρειάζονται αλλά για διάφορους λόγους δεν το αποφασίζουν. Πριν μιλήσουμε για οτιδήποτε άλλο θα πρέπει να τονίσουμε ότι ο πρώτος και σημαντικότερος σκοπός της άσκησης στην τρίτη ηλικία είναι διατήρηση σε καλή κατάσταση των κινητικών, οπτικών και ακουστικών λειτουργιών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ακόμα, η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς, διατηρεί σε φυσιολογικά επίπεδα την αρτηριακή πίεση και μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και σακχαρώδη διαβήτη. Μπορεί να συμβάλει επίσης στην αύξηση της αερόβιας ικανότητας και να βελτιώσει έως και 20% την λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος.



### **Ατομα με ειδικές ανάγκες**

Άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή ικανότητες είναι αυτά που παρουσιάζουν οποιαδήποτε συνεχιζόμενη ανικανότητα του σώματος, του πνεύματος ή της προσωπικότητας, η οποία έχει δυσμενείς επιπτώσεις στο άτομο και επηρεάζει σημαντικά τη φυσική και νοητική του εξέλιξη, την προσωπικότητά του, τη μόρφωσή του και την προσαρμογή του στην κοινωνία.

Η άσκηση αποκτά μεγαλύτερη σπουδαιότητα για τα άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες καθώς τα βοηθά να βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση και να έρχονται σε επαφή με πολλούς ανθρώπους, τόσο σε δραστηριότητες όπως ο χορός και η άθληση όσο και σε κοινωνικές συγκεντρώσεις. Η επιτυχία των δεξιοτήτων βοηθά ένα παιδί με αναπηρία να καταλάβει ότι «μπορεί». Η μία ικανότητα φέρνει την άλλη και αποτελεί εμπειρία για άλλες δεξιότητες που αφορούν όχι μόνο τον κινητικό αλλά και άλλους αναπτυξιακούς τομείς. Έτσι αναπτύσσεται βαθμιαία η αυτοπεποίθηση και το αίσθημα της ανεξαρτησίας που βοηθά το άτομο να ανεξαρτητοποιηθεί, να προσαρμοσθεί, να ενταχθεί στην κοινωνία και να αποκατασταθεί επαγγελματικά προς όφελος του και του κοινωνικού συνόλου. Εκτός από την κοινωνική και συναισθηματική επίδραση, η άσκηση αποτελεί, σε πλήθος παθολογικών καταστάσεων ή παρεκκλίσεων από το φυσιολογικό, μέσο πρόληψης νοσημάτων, καθώς και αποκατάστασης σε ικανοποιητικό βαθμό φυσικών αναπηριών.

Η Ειδική Φυσική Αγωγή (Ε.Φ.Α.) είναι το ειδικά σχεδιασμένο Πρόγραμμα Φ.Α., προσαρμοσμένο στις ανάγκες των παιδιών, που χρησιμοποιεί ειδικές ή προσαρμοσμένες μεθόδους και τεχνικές καθώς όργανα και χώρους.

Η Ε.Φ.Α. έχει να προσφέρει πολλά στα Άτομα με Αναπηρίες (ΑμεΑ) και ειδικότερα στα άτομα με νοητική υστέρηση ή αυτισμό. Μέσα από μια ποικιλία ασκήσεων και αθλητικών δραστηριοτήτων, σκοπεύει στην καλλιέργεια και ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων, στην εκμάθηση τρόπων συμπεριφοράς και στην ένταξη και ομαλή προσαρμογή στο περιβάλλον.

Ωστόσο, δεν υπάρχουν πολλές επίσημες πηγές για έρευνες που έχουν γίνει

σχετικά με ασκήσεις πρακτικής εφαρμογής για άτομα με νοητική υστέρηση ή αυτισμό. Οι όποιες πληροφορίες έχουμε προέρχονται μόνο μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων και δεν επαρκούν για τη σωστή αντιμετώπιση των ατόμων αυτών.

### **Άσκηση και εφηβεία**

Η εφηβεία είναι μία κυρίως αναβολική περίοδος , με αύξηση του ύψους και του βάρους και αλλαγές στη σύσταση του σώματος , οι οποίες καταλήγουν σε αύξηση της μυϊκής μάζας, σε αλλαγές στην ποσότητα και στην κατανομή του λίπους και στη μεγέθυνση των κυριότερων οργανικών συστημάτων. Ένα έφηβο κορίτσι βιώνει την πιο απότομη αύξηση της ταχύτητας ανάπτυξης μεταξύ 10-13 χρόνων και ένα έφηβο αγόρι 12-15 του χρόνια. Ένας έφηβος πρέπει να ασκείται γιατί οι ασκήσεις συμβάλουν στη διαμόρφωση και τη διατήρηση καλής υγείας. Η άσκηση κατά τη διάρκεια της εφηβικής ανάπτυξης θεωρείται ότι είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες, προάγει τη σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού και βοηθά στην ωρίμανση του. Η τακτική άσκηση είναι καλή για την υγεία και βοηθάει στο έλεγχο του βάρους. Η έναρξη σωστών συνήθειων άσκησης από την εφηβεία βοηθάει να υπάρχουν υγιείς συνήθειες κατά την ενήλικη ζωή.

### **1.ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΦΗΒΕΙΑ**

- Μεγάλων βιολογικών - σωματικών αλλαγών
- Δημιουργίας και καθαρισμού της νέας ταυτότητας
- Αναζήτησης νέων ρολών οι οποίοι και θα οδηγήσουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου
- Αυξανόμενη αυτονομία και απομάκρυνση από την οικογένεια
- Ασάφεια και σύγχυση αναφορικά με την κοινωνική ζωή

### **2. ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ-ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ**

**ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ** : με τον όρο αυτοεκτίμηση αναφερόμαστε στη συναισθηματική στάση απέναντι στον εαυτό μας και μπορεί να είναι θετική και αρνητική, τα άτομα ανάλογα με τη θετική ή αρνητική στάση που έχουν για τον εαυτό τους θεωρούνται ότι έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση ή στην αντίθετη περίπτωση χαμηλή αυτοεκτίμηση.

**ΑΥΤΑΝΤΙΛΗΨΗ** : ο όρος αυτοαντίληψη αναφέρεται στο σύστημα παραστάσεων του ανθρώπου για τον εαυτό του, για τις ικανότητες του στη βάση των οποίων οικοδομή τις αμοιβαίες σχέσεις με τους συνανθρώπους και τη στάση απέναντι τους.



ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ : η αυτοεικόνα , δηλαδή η υποκειμενική άποψη που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του είναι η σπουδαιότερη πτυχή της διαμορφώσεως της προσωπικότητας του. Η αυτοεικόνα συνδέεται με την αυτοεκτίμηση , της οποίας τα επίπεδα καθορίζονται από την αξία που αποδίδει το άτομο στον εαυτό του, σε συνδυασμό με την άποψη που έχουν οι άλλοι για αυτόν.

### **3. Ο ΡΟΛΟΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ**

Οι αθλητικές δραστηριότητες στοχεύουν βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Το γυμνασμένο σώμα συμβάλλει στην ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας , του νευρομυϊκού συντονισμού και των αθλητικών δεξιοτήτων. Η διατήρηση καλής φυσικής είναι σημαντική στη συγκεκριμένη ηλικία του εφήβου κατά την οποία εγκαθίστανται συνήθειες που καθορίζουν την μελλοντική υγεία, όπως παχυσαρκία. Επίσης κατά τη διάρκεια ηλικίας παρατηρείται εντατική μετάλλωση των οστών, η οποία επαυξάνεται με την κατάλληλη πλούσια σε ασβέστιο διατροφή και με την άσκηση ώστε μελλοντικά να αποφεύγεται η εμφάνιση οστεπόρωσης. Επιπλέον, με αθλητισμό αναπτύσσονται ιδιαίτερα θετικά συναισθήματα στον έφηβο , καθώς επιτυγχάνεται το αίσθημα επιτυχίας.

### **4.ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

Παχυσαρκία ορίζεται η αύξηση του σωματικού λίπους στο ανθρώπινο σώμα πάνω από κάποια όρια τα οποία καθορίζονται σύμφωνα με την ηλικία. Οι λόγοι παχυσαρκίας είναι καθιστική ζωή , έλλειψη σωματικής άσκησης, αθλητισμός και διατροφικής παιδείας. Η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την ολική περιεκτικότητα του σώματος σε λίπος. Υπάρχουν μορφές άσκησης που είναι σημαντικοί στη εφηβεία όπως αερόβια και αναερόβια. Η αερόβια βελτιώνει την αντοχή της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας όπως τρέξιμο , περπάτημα, ποδηλασία. Ενώ αναερόβια αυξάνει την βραχυπρόθεσμη δύναμη των μυών.

#### **Υπολογισμός δείκτη μάζας σώματος**

Δείκτης μάζας σώματος είναι μια γενική ιατρική ένδειξη για τον υπολογισμό του βαθμού παχυσαρκίας ενός ατόμου.

$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{ΒΑΡΟΣ} / (\text{ΥΨΟΣ} * \text{ΥΨΟΣ})$$

Για παράδειγμα ένα άτομο με ύψος 1,80 μέτρα και βάρος 80 κίλα έχει

$$\Delta\text{ΜΣ} = 80 / (1.80 * 1.80) = 24,69$$

- Ποσοστό λίπους μικρότερο από 18,5 δείχνει ότι το άτομο είναι ελιποβαρές

- Ποσοστό λίπους μεταξύ 18,5 και 24,9 δείχνει ότι το άτομο έχει φυσιολογικό βάρος
- Ποσοστό λίπους μεταξύ 25 και 29,9 δείχνει ότι το άτομο είναι υπέρβαρο
- Ποσοστό λίπους 30 και μεγαλύτερο δείχνει ότι το άτομο πάσχει από παχυσαρκία

Εξαρτάται πάρα πολύ από το φύλο , την ηλικία και το σωματότυπο του ατόμου. Άτομα που αθλούνται ή έχουν γενικά αρκετού μυς έχουν μεγαλύτερο ΔΜΣ χωρίς να έχουν περισσότερο λίπος. Άτομα που λόγω ηλικίας ή παθήσεων έχουν χάσει μυϊκή μάζα θα έχουν μικρότερο ΔΜΣ χωρίς αυτό να σημαίνει πως έχουν λιγότερο λίπος.

### **Αθλητισμός και βία**

Η βία στον αθλητισμό στις μέρες μας είναι σχεδόν καθημερινό φαινόμενο.

#### **Αιτίες :**

- Πιεστικές - σκληρές συνθήκες ζωής
- Απώλεια στενών διανθρώπινων σχέσεων
- Ανεργία
- Στημένα παιχνίδια
- Εμπορευματοποίηση αθλητισμού
- Ελλιπής κοινωνικοποίηση το ατόμου
- Τύπος αθλητισμού επαγγελματικός-ερασιτεχνικός
- Ρόλος ΜΜΕ
- Ο σκοπός των αθλητών είναι οι μεγάλες επιδόσεις και η νίκη

#### **Μέτρα πρόληψης και τρόποι αντιμετώπισης**

- Μεγαλύτερη αστυνομική δύναμη
- Εφαρμογή σύγχρονων μέσων τεχνολογίας
- Περιορισμός ανισοτήτων
- Αναβάθμιση εκπαίδευσης και ρόλου οικογένειας

### **DOPING**

Η λέξη Doping προέρχεται από την αγγλική γλώσσα και το ρήμα " to Dope" που σημαίνει χρήση ναρκωτικών κι άλλων παρόμοιων ουσιών.

Ντόπινγκ στον αθλητισμό ορίζεται ως η χορήγηση ή η χρήση από ένα άτομο οποιουδήποτε παράγοντα ή ουσίας που φυσιολογικά δεν εντοπίζεται στο σώμα και/ή όταν χορηγείται σε αντικανονικές επιπρόσθετες ποσότητες ή μέσω αντικανονικής οδού και/ή με αντικανονικό τρόπο, ... με σκοπό και αποτέλεσμα τη τεχνητή αύξησης και με αθέμιτο τρόπο της απόδοσης του ατόμου κατά τη διάρκεια του αγώνα» (ο πρώτος

ορισμός του ντόπινγκ υιοθετήθηκε το 1963 από το Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την Εξωσχολική Εκπαίδευση)

Μία νέα μέθοδος Ντόπινγκ η οποία στηρίζεται σε μετάγγιση αίματος η αύξηση της αντοχής, κερδίζει έδαφος κάθε χρόνο στις τάξεις των αθλητών, σύμφωνα με έρευνα του Βρετανικού ειδησεογραφικού πρακτορείου BBC .

### **Αιτίες του Ντόπινγκ**

Ένα από τα κύρια αίτια της ανάπτυξης του ντόπινγκ είναι η υπερβολική εμπορευματοποίηση στο χώρο του αθλητισμού. Η πρόσφατη έκρηξη των τηλεοπτικών δικαιωμάτων σε συνδυασμό με τα μεγάλα συμβόλαια χορηγίας οδήγησε σε αύξηση των πιέσεων προς τους αθλητές και τον περίγυρό τους και τους ωθεί να καταφύγουν στη χρήση απαγορευμένων ουσιών.

Η εμπορευματοποίηση αυτή και τα οικονομικά που απορρέουν από αυτήν, οδήγησαν σε πολλαπλασιασμό των αθλητικών διοργανώσεων και σε μείωση του χρόνου ανάπαυσης των αθλητών, γεγονός που προξενεί και μείωση της διάρκειας της αθλητικής καριέρας του επαγγελματία.

- Η κακή παρεχόμενη παιδεία.
- Η αδυναμία μόρφωσης ήθους ,χαρακτήρα
- Η εισχώρηση της πολιτικής στον αθλητισμό.
- Η υπερβολική εμπορευματοποίηση στο χώρο του αθλητισμού.
- Η πίεση που δέχονται οι αθλητές από τον περίγυρό τους
- Οι διάφοροι οικονομικοί παράγοντες ("παραγωγή" δημοφιλών αθλητών από τα ΜΜΕ=>αύξηση χαρακτήρα καριέρας αθλητών) .
- Τα συμβόλαια των χορηγών που πριμοδοτούν ανάλογα με τα αποτελέσματα ή τα μετάλλια που θα κατακτήσουν οι αθλητές σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις.

Η δυνατότητα να κερδίσουν γρήγορα σημαντικά ποσά, σε συνδυασμό με την ανάγκη των οικονομικών παραγόντων να "παράγουν" ακατάπαυστα αθλητές με μεγάλη προβολή από τα μέσα ενημέρωσης μπορεί να μεταφραστεί σε αύξηση του προσωρινού χαρακτήρα της καριέρας των αθλητών.

### **Συνέπειες του Ντόπινγκ**

Όσο και αν εξελίσσεται επιστημονικά η φαρμακοβιομηχανία, οι επιπτώσεις που προκαλεί η χρήση αναβολικών ουσιών στον ανθρώπινο οργανισμό παραμένουν από τραγικές έως θανατηφόρες.

## Βιβλιογραφία

wikipedia

[www.cancer-society.gr](http://www.cancer-society.gr)

[www.trikalakids.gr](http://www.trikalakids.gr)

[www.evrytanika.gr](http://www.evrytanika.gr)

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/16778/metabolismos-o-rolos-tis-diatrofis-kai-tis-askisis.html>

<http://www.shape.gr/fitness/askisi-ygeia/aerobia-kai-anaerobia-askhsh-gnwrizeis-tis-diafores-toys/>

[www.shape.gr](http://www.shape.gr)

[www.theboxnews.gr](http://www.theboxnews.gr)

[www.mama.365.gr](http://www.mama.365.gr)

[www.nutritionmutterstoday.blogspot](http://www.nutritionmutterstoday.blogspot)

[www.vita.gr](http://www.vita.gr)