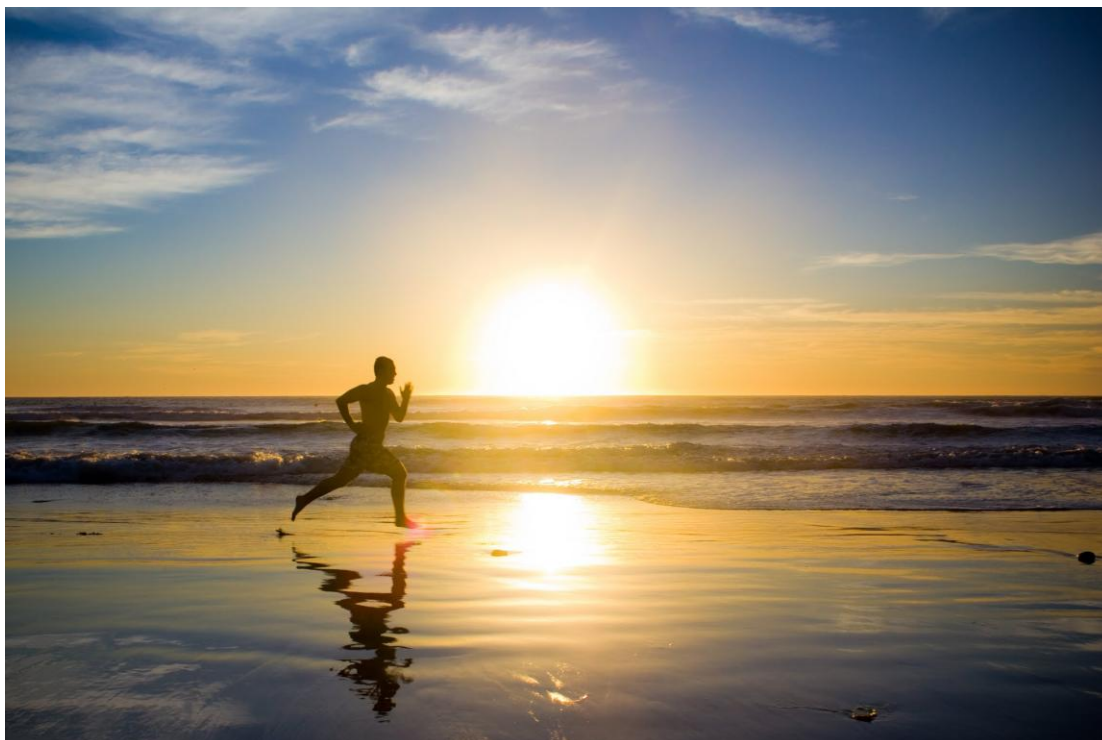


ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΥΚΑΡΠΙΑΣ

Έκθεση Ερευνητικής Εργασίας

Οι επιπτώσεις της καλής φυσικής κατάστασης και των ενεργειακών ποτών στην υγεία των εφήβων και οι τρόποι αξιολόγησης. Εξερευνώντας την πυραμίδα των φυσικών δραστηριοτήτων

Τμήμα Β2



Επιμέλεια εργασίας : POWER RANGERS

POWER ROCKETS

ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

XXXE

Επιβλέπουσα καθηγήτρια : Ολυμπία Παππά

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

ΟΜΑΔΑ POWER ROCKETS:

ΖΗΣΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

ΣΙΑΜΑΤΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΣΤΡΙΜΠΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ ΘΕΩΔΩΡΟΣ

ΟΜΑΔΑ ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ:

ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

ΣΤΑΜΠΟΥΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΣΩΤΗΡΙΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ

ΧΟΝΔΡΗ ΜΑΡΙΑ

ΟΜΑΔΑ POWER RANGER:

ΚΛΙΝΙΚΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑ

ΝΤΑΡΕΤΖΗΣ ΗΛΙΑΣ

ΡΙΝΑΚΑΚΗ ΔΑΝΑΗ

ΟΜΑΔΑ XXXE:

ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΕΥΘΥΜΗΣ

ΚΑΛΤΟΥΡΙΜΙΔΟΥ ΧΑΡΑ

ΚΑΠΑΓΕΡΙΔΗΣ ΝΙΚΟΣ

ΜΠΟΥΚΟΥΒΑΛΑ ΧΑΙΔΩ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η φυσική κατάσταση είναι δείκτης της καλής βιολογικής κατάστασης και αποτελεί τη συνισταμένη πολλών παραγόντων.

Η καλή φυσική κατάσταση για την υγεία (health-related-fitness) είναι ένα σύνολο παραμέτρων. Τα στοιχεία της καλής φυσικής κατάστασης όπως η καρδιοαναπνευστική αντοχή (αερόβια ικανότητα), η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία και η σύσταση του σώματος προστατεύουν τον οργανισμό από σχετικές με την μειωμένη φυσική δραστηριότητα ασθένειες και συμβάλλουν στην διατήρηση της καλής λειτουργικής ικανότητας και υγείας στην καθημερινή ζωή. Η εξάσκηση των στοιχείων αυτών και κυρίως της αερόβιας ικανότητας, μέσω της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας μπορεί να βελτιώσει ή να διατηρήσει τα υπάρχοντα στοιχεία.

Οι επιδράσεις από την ημερήσια και χρόνια σωματική άσκηση και στην συνολική ψυχική υγεία των νέων είναι σημαντικές. Υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στην άσκηση και το άγχος, την αυτοεκτίμηση, τους φυσιολογικούς και ψυχολογικούς μηχανισμούς που συνδέονται με τις αλλαγές τη ψυχική διάθεση και υγεία των νέων.

Η κατανάλωση ενεργειακών ποτών τα τελευταία χρόνια έχει πάρει εκρηκτικές διαστάσεις. Έχουν κάνει την εμφάνιση τους στην Ευρωπαϊκή αγορά τα τελευταία χρόνια και προωθούνται ως ποτά που «βελτιώνουν την ενέργεια».

Τέλος, μέσα από την ανάλυση της πυραμίδας των φυσικών δραστηριοτήτων και της παρουσίας ενδεικτικών αθλημάτων, γίνεται γνωστό σε ποιά συχνότητα και ποιά είδη δραστηριότητας, σε εβδομαδιαία βάση, πρέπει να επιλέγονται προκειμένου να διατηρείται η καλή υγεία σήμερα και στο μέλλον.

Η Πυραμίδα των δραστηριοτήτων ταξινομεί τις δραστηριότητες σε τέσσερις κατηγορίες:

- δραστηριότητες τρόπου ζωής
- αερόβια δραστηριότητα
- δύναμη και ευλυγισία
- σωματική αδράνεια

Στη σημερινή εποχή το σχολείο καλείται να παίξει περισσότερους και πολυπλοκότερους ρόλους από παλαιότερα. Για να υιοθετήσουν τα παιδιά έναν φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής θα πρέπει όλη η φιλοσοφία και η οργάνωση του σχολείου να είναι στραμμένες προς αυτήν την κατεύθυνση.

Κριτήρια επιλογής του θέματος ήταν το μεγάλο ενδιαφέρον για την άσκηση και κατ' επέκταση για τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης, τόσο για την υγεία τη σωματική, όσο και την ψυχική. Επίσης οι γνώσεις για τους τρόπους αξιολόγησης των φυσικών ικανοτήτων για την υγεία λειτουργούν ως μέσο παρακίνησης ,για την πιο ενεργή ενασχόληση με φυσικές δραστηριότητες.Η αξιολόγηση των επιδόσεων παρέχει πληροφορίες για το επίπεδο των φυσικών ικανοτήτων,βοηθά τον καθορισμό των στόχων,διαδικασία απαραίτητη για την επίτευξη της μάθησης,τον κατάλληλο σχεδιασμό και την υλοποίηση αντίστοιχων προγραμμάτων,με τελικό στόχο την απόκτηση υγιεινών συνηθειών και την διά βίου άσκηση.

Για την αξιολόγηση της Φ.Κ.προτείνονται τα τέστ της δέσμης παραμέτρων του Eurofit(Ευρωτεστ) σε υπαίθριες δοκιμασίες.Τα τέστ της δέσμης αφορούν στην καρδιοαναπνευστική αντοχή (beep test),τη μυική αντοχή των κοιλιακών μυών σε 30",την μυική δύναμη των άνω άκρων (κάμψεις),τη μέτρηση της ευλυγισίας και τη σύσταση του σώματος.

Πραγματοποιήθηκε μέτρηση της αερόβιας ικανότητας ,της μυικής αντοχής των κοιλιακών μυών,δόθηκε ερωτηματολόγιο σχετικά με την αερόβια

άσκηση και τα ενεργειακά ποτά, και τέλος έγινε αποτύπωση των φυσικών δραστηριοτήτων.

Σκοπός της εργασίας ήταν η σωστή διερεύνηση των προβλημάτων και η ενημέρωση και τροφοδότηση των υπόλοιπων μαθητών με συμβουλές για την σωστή άσκηση καθώς η ενασχόληση με τον αθλητισμό προσφέρει στον νέο μια υγιεινή ζωή τώρα και μια ανώδυνη μετέπειτα ζωή.

Για την επίτευξη των παραπάνω σκοπών, έγινε διερεύνηση στο διαδίκτυο αλλά και σε επιστημονικά συγγράματα ,προκειμένου να γίνει κατανοητή η μεγάλη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης και ειδικότερα της αερόβιας άσκησης, για την υγεία τη σωματική και ψυχική ,διότι μόνο με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές θα οδηγηθούν στη δια βίου άσκηση.

Λέξεις κλειδιά: φυσική κατάσταση, αερόβια άσκηση, ψυχική υγεία, ενεργειακά ποτά, αξιολόγηση, αθλήματα, πυραμίδα φυσικών δραστηριοτήτων.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....σελ.6
1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....σελ.8
2.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....σελ.10
3.ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ.....σελ.11
4.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....σελ.104
5.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ.109
6.ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....σελ.111

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε με την επίβλεψη της καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής κατά το Σχολικό Έτος 2013-2014 και εντάσσεται στο πλαίσιο του μαθήματος ερευνητικής εργασίας (project), του αναλυτικού προγράμματος της Β Τάξης Λυκείου.

Τίτλος του θέματός μας είναι:” Οι επιπτώσεις της καλής φυσικής κατάστασης και των ενεργειακών ποτών στην υγεία των εφήβων και οι τρόποι αξιολόγησης.Εξερευνώντας την πυραμίδα των φυσικών δραστηριοτήτων”.

Το θέμα μας εμπίπτει στον κύκλο «Ανθρωπιστικές και Κοινωνικές Επιστήμες» και συσχετίζεται με τα διδασκόμενα μαθήματα, όπως τη βιολογία, τη πληροφορική, τα μαθηματικά, τη χημεία και τη φυσική αγωγή.

Οι συντελεστές της παρούσας Ερευνητικής Εργασίας είναι οι ομάδες:

POWER RANGERS, POWER ROCKETS, ΧΧΧΕ και ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ.

Με τον συντονισμό της καθηγήτριας μας, Παππά Ολυμπίας, που την ευχαριστούμε ιδιαίτερα γι' αυτό και με τη συνεργασία όλης της ερευνητικής ομάδας, δουλέψαμε για δυο τετράμηνα κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους 2013-2014. Πιστεύουμε πως δώσαμε μια αρκετά εκτενή απάντηση στα ερωτήματα που μας απασχόλησαν. Αναλύσαμε όλα τα θέματα που αφορούν την καλή φυσική κατάσταση. Αναζητήσαμε πληροφορίες από το διαδίκτυο και αντίστοιχα βιβλία. Είχαμε την ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά με τους συμμαθητές μας και την καθηγήτριά μας, χάρη στη καλή συνεργασία που είχαμε, προκειμένου να επιτευχθεί ο κοινός μας στόχος. Βεβαίως οι δυσκολίες ήταν πολλές, διότι πρέπει να αναλογιστεί κανείς ότι ήταν μια ερευνητική εργασία και μάλιστα ομαδική.

Στην εργασία που ακολουθεί ασχοληθήκαμε με τις παραμέτρους της καλής φυσικής κατάστασης για την υγεία, τους τρόπους βελτίωσης, με τις επιπτώσεις της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας στη ψυχική υγεία των εφήβων. Η θετική επίδραση της φυσικής δραστηριότητας εξηγείται παρακάτω από βιολογική άποψη, εστιάζοντας στις φυσικές ουσίες που βελτιώνουν τη διάθεση και προκαλούν ψυχική ανάταση, καθώς και με εκείνες τις ψυχικές παθήσεις που επηρεάζονται θετικά από την άσκηση.

Εξετάσαμε τις επιπτώσεις των ενεργειακών ποτών στην υγεία των νέων και αναλύσαμε ενδελεχώς τη σπουδαιότερη παράμετρο της φυσικής κατάστασης, την αερόβια άσκηση.

Κλείνοντας, εξίσου σημαντικό είναι το τελευταίο θέμα της εργασίας μας όπου ασχοληθήκαμε με τους τρόπους αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης.

Δόθηκε ερωτηματολόγιο προκειμένου να γίνει διερεύνηση των γνώσεων αλλά και της ενασχόλησης με την αερόβια άσκηση. Αναλύσαμε τους τρόπους αξιολόγησης βάση των δεδομένων του ΕΥΡΩΤΕΣΤ και τέλος μετρήσαμε την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή και την μυϊκή αντοχή των κοιλιακών μυών.

Στο δεύτερο τετράμηνο εξερευνήσαμε την πυραμίδα των φυσικών δραστηριοτήτων,σε κάθε επίπεδο.

Αναλύσαμε «τις ασθένειες του καναπέ»και τα οφέλη της τακτικής φυσικής δραστηριότητας.Αναλύσαμε ομαδικά αθλήματα από την πυραμίδα φυσικώνδραστηριοτήτων και ατομικές δραστηριότητες.

Τέλος,μέσα από τον πίνακα φυσικών δραστηριοτήτων, αποτυπώσαμε την συχνότητα της ενασχόλησης με φυσικές δραστηριότητες των μαθητών της Β Λυκείου του ΓΕΛ Ευκαρπίας και εξερευνήσαμε τους ελεύθερους χώρους της ευρύτερης γειτονειά μας ,όπου θα μπορούσαμε να κάνουμε φυσικές δραστηριότητες.

Κριτήρια επιλογής του θέματος ήταν το μεγάλο ενδιαφέρον μας για την άσκηση και κατ' επέκταση για τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης, τόσο για την υγεία μας τη σωματική, όσο και την ψυχική. Επίσης μεγάλο ενδιαφέρον υπήρξε και για τους τρόπους αξιολόγησης και βελτίωσης της φυσικής μας κατάστασης ,με προοπτική στο μέλλον να μπορούμε να καθορίζουμε το πρόγραμμα άσκησης, σε προσωπικό επίπεδο.

Μέσα από την ανάλυση της πυραμίδας των φυσικών δραστηριοτήτων μάθαμε σε ποια συχνότητα και ποια είδη δραστηριότητας ,σε εβδομαδιαία βάση,πρέπει να επιλέγουμε προκειμένου να διατηρήσουμε την καλή υγεία σήμερα και στο μέλλον.

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η καλή φυσική κατάσταση περιλαμβάνει τις επιδόσεις της καρδιάς, των πνευμόνων και των μυών του σώματος. Πιο συγκεκριμένα μετράει την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή, την μυϊκή μας δύναμη, την μυϊκή μας διάρκεια και την ελαστικότητα μας. Έως κάποιο βαθμό η φυσική κατάσταση, επηρεάζει την πνευματική μας αλλά και την συναισθηματική μας υγεία αφού ότι κάνουμε με τα σώμα μας επηρεάζει και αυτά που μπορούμε να κάνουμε με τα μυαλό μας.

Αερόβια ικανότητα είναι η δυνατότητα του σώματος, της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου ($VO_2 \max$) κατά την διάρκεια της άσκησης στην μονάδα του χρόνου, που μπορούν να καταναλώσουν οι ιστοί ενός ατόμου.

Μυϊκή δύναμη είναι η δυνατότητα των μυών του σώματος να υπερνικήσουν μια αντίσταση στην μονάδα του χρόνου.

Ευλυγισία είναι η ικανότητα της κάμψης και της έκτασης των αρθρώσεων ενώ η ελαστικότητα είναι η ικανότητα των μυών να τεντώνουν και να επανέρχονται στο φυσιολογικό τους μήκος.

Σύσταση του σώματος κατά κύριο λόγο,είναι το σωματικό βάρος σε σχέση με το σωματικό λίπος.

Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση πνευματικής ευεξίας στην οποία τα άτομα αισθάνονται βασικά ικανοποιημένα από τον εαυτό τους,τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους.

"Πυραμίδα των δραστηριοτήτων μου", ένα νέο γραφικό επινόημα για ενήλικες (18-64 χρόνων) . Η Πυραμίδα των δραστηριοτήτων επιχειρεί να ταξινομήσει τις δραστηριότητες σε τέσσερις κατηγορίες:

- **δραστηριότητες τρόπου ζωής**
- **αερόβια δραστηριότητα**
- **δύναμη και ευλυγισία**
- **σωματική αδράνεια**

Στις μέρες μας ο καθιστικός τρόπος ζωής έχει δημιουργήσει πολλά προβλήματα σχετικά με την υγεία. Παχυσαρκία, καρδιοαγγειακά, οστεοπόρωση είναι μερικά από τα προβλήματα που σχετίζονται με την υποκινητικότητα.

Η συμμετοχή στον αθλητισμό παρέχει στους νέους ευκαιρίες να αναπτύξουν τις φυσικές τους ικανότητες και να γίνουν πιο δραστήριοι και υγιείς . Η καλή φυσική κατάσταση προσφέρει τα μεγαλύτερα οφέλη στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα και γενικά στην υγεία. Επίσης η άσκηση προσφέρει τα μεγαλύτερα κέρδη στη διαδικασία της καύσης του σωματικού λίπους, σε συνδυασμό βέβαια με μια υγιεινή διατροφή.

Στόχος της ερευνητικής εργασίας είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσα από την τακτική ενασχόληση με διάφορες φυσικές δραστηριότητες, ώστε να γίνει τρόπος ζωής.

Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε λόγω της ανάγκης απόκτησης γνώσεων πάνω στην φυσική κατάσταση και παράλληλα στην απόκτηση θετικής στάσης απέναντι σε αυτήν.

Σκοπός της εργασίας είναι η σωστή διερεύνηση των προβλημάτων (Ποιά τα οφέλη της καλής φυσικής κατάστασης στην υγεία; Τι συμβαίνει στο σώμα μου όταν ασκούμε; Πως μπορώ να αξιολογήσω την φυσική μου κατάσταση; Τι είναι η αερόβια άσκηση, Πως εφαρμόζω την πυραμίδα φυσικών δραστηριοτήτων; -προτάσεις για φυσική δραστηριότητα) και η ενημέρωση και τροφοδότηση των υπόλοιπων συμμαθητών μας με συμβουλές για την σωστή άσκηση καθώς η ενασχόληση με τον αθλητισμό που προσφέρει στον νέο μια υγιεινή ζωή τώρα και μια ανώδυνη μετέπειτα ζωή.

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Την εργασία τη συνθέσαμε χρησιμοποιώντας μια ποικιλία μεθόδων.

- ♣ Στην αρχή έγινε διερεύνηση πρότερων εμπειριών και γνώσεων.
- ♣ Συλλέξαμε υλικό από εξειδικευμένη βιβλιογραφία καθώς και από υλικό που εντοπίσαμε, σύμφωνα με την καθοδήγηση της καθηγήτριάς μας από μελέτες και άρθρα μέσω διαδικτύου. Έγινε επιμερισμός δραστηριοτήτων και ανάθεση ρόλων.
- ♣ Όταν συλλέξαμε όλες τις πληροφορίες, η τελική σύνθεση έγινε σε κλίμα συνεργασίας, γεγονός που συντέλεσε στην επιτυχή ολοκλήρωση της εργασίας
- ♣ Μάθαμε τι είναι η φυσική κατάσταση και ποια τα οφέλη της για την υγεία, καθώς και τις μεταβολές που συμβαίνουν στο σώμα μας.
- ♣ Εξετάσαμε τις επιπτώσεις των ενεργειακών ποτών.
- ♣ Μάθαμε για τον τρόπο αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και αξιολογηθήκαμε και οι ίδιοι στο χώρο του σχολικού μας περιβάλλοντος.
- ♣ Αξιολογήσαμε την καρδιοαναπνευστική αντοχή, με το παλίνδρομο τεστ αντοχής 20μ. και την αντοχή των κοιλιακών μας σε 30 δευτερόλεπτα των μαθητών της Β Λυκείου του σχολείου μας.
- ♣ Δόθηκε ερωτηματολόγιο προκειμένου να διερευνηθεί η γνώση και η συχνότητα ενασχόλησης με την αερόβια άσκηση.
- ♣ Αναλύσαμε τα επίπεδα της πυραμίδας φυσικών δραστηριοτήτων
- ♣ Αναλύσαμε ομαδικές και ατομικές αθλητικές δραστηριότητες..
- ♣ Έγινε διερεύνηση του θέματος μέσω ερωτηματολογίου(πίνακας αποτύπωσης φυσικών δραστηριοτήτων) από μαθητές του σχολείου μας έτσι ώστε να δούμε πόσες ώρες οι μαθητές ασχολούνται με την άθληση η με διάφορες φυσικές δραστηριότητες και αν η φυσική τους κατάσταση βρίσκεται σε καλό επίπεδο. Η επιλογή των μαθητών ήταν τυχαία.
- ♣ Επισκεφτήκαμε τους ελεύθερους χώρους της ευρύτερης γειτονιάς και ασχοληθήκαμε σε αυτούς με διάφορες δραστηριότητες(πεζοπορία,jogging,ποδόσφαιρο).

3. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Α' ΕΝΟΤΗΤΑ

1^ο. ΥΠΟΘΕΜΑ: Η φυσική κατάσταση και τρόποι βελτίωσης

Για να θεωρηθεί ότι κάποιος έχει καλή φυσική κατάσταση θα πρέπει να εννοήσουμε ότι μπορεί να επιδίδεται με άνεση στις απλές καθημερινές δραστηριότητες. Η φυσική κατάσταση είναι δείκτης της καλής βιολογικής κατάστασης και αποτελεί τη συνισταμένη πολλών παραγόντων.

Προϋπόθεση για καλή φυσική κατάσταση είναι η καλή μύοσκελετική και καρδιοαναπνευστική λειτουργία, χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους και αυξημένη μυϊκή μάζα και ευλυγισία.

Η καλή φυσική κατάσταση για την υγεία (health-related-fitness) είναι ένα σύνολο παραμέτρων. Τα στοιχεία της καλής φυσικής κατάστασης όπως η καρδιοαναπνευστική αντοχή (αερόβια ικανότητα), η μυϊκή δύναμη, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία και η σύσταση του σώματος προστατεύουν τον οργανισμό από σχετικές με την μειωμένη φυσική δραστηριότητα ασθένειες και συμβάλλουν στην διατήρηση της καλής λειτουργικής ικανότητας και υγείας στην καθημερινή ζωή. Η εξάσκηση των στοιχείων αυτών μέσω της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας μπορεί να βελτιώσει ή να διατηρήσει τα υπάρχοντα στοιχεία. Η εφαρμογή της πυραμίδας των φυσικών δραστηριοτήτων πρέπει να γίνει τρόπος ζωής για καλή υγεία και ποιότητα ζωής διότι οι επιλογές μας σήμερα επηρεάζουν την υγεία κατά την ενηλικίωση μας. Η καλή φυσική κατάσταση περιλαμβάνει τις επιδόσεις της καρδιάς, των πνευμόνων και των μυών του σώματος. Πιο συγκεκριμένα μετράει την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή, την μυϊκή μας δύναμη, την μυϊκή μας διάρκεια και την ελαστικότητα μας. Έως κάποιο βαθμό η φυσική κατάσταση, επηρεάζει την πνευματική μας αλλά και την συναισθηματική μας υγεία αφού ότι κάνουμε με τα σώμα μας επηρεάζει και αυτά που

μπορούμε να κάνουμε με τα μυαλό μας.

Η φυσική κατάσταση με την καλή υγεία αν και επηρεάζει η μία την άλλη δεν είναι το ίδιο. Υγιή άτομα μπορεί να είναι αγύμναστα, χωρίς καλή φυσική κατάσταση λόγω της έλλειψης άσκησης, για αυτό και οι καθημερινές τους ενασχολήσεις να διεκπεραιώνονται με δυσκολία. Από την άλλη πλευρά τα υγιή άτομα που είναι γυμνασμένα, μπορούν να εκτελούν τις καθημερινές τους ενασχολήσεις αβίαστα χωρίς πρόβλημα, αφού έχουν καλή φυσική κατάσταση.

3.1.1. Παράμετροι Φυσικής Κατάστασης

1. Καρδιοαναπνευστική αντοχή ή αερόβια ικανότητα

Αερόβια ικανότητα είναι η δυνατότητα του σώματος, της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου ($VO_2 \max$) κατά την διάρκεια της άσκησης στην μονάδα του χρόνου, που μπορούν να καταναλώσουν οι ιστοί ενός ατόμου. Όσο περισσότερο οξυγόνο προσλαμβάνει ένας ασκούμενος, τόσο περισσότερη ενέργεια παράγει αφού το οξυγόνο είναι η καύσιμη ύλη κάθε ανθρώπου. Ενώ όσο λιγότερο οξυγόνο μπορεί να μεταφέρει και να καταναλώσει το σώμα τόσο μικρότερη είναι και η αντοχή. Η μέγιστη ικανότητα πρόσληψης οξυγόνου είναι ο βασικός δείκτης που δείχνει αν ένα άτομο έχει καλή αερόβια κατάσταση. Η συστηματική άσκηση βελτιώνει σημαντικά το καρδιαγγειακό σύστημα με αποτέλεσμα και την βελτίωση της καρδιοαναπνευστική αντοχής ή αερόβιας ικανότητας. Παραδείγματα αερόβιων δραστηριοτήτων είναι: η κολύμβηση, το τρέξιμο, το ποδήλατο, το περπάτημα (τουλάχιστον 1 ώρα), η αεροβική (χαμηλής έντασης με μεγάλη διάρκεια).

Η δραστηριότητα θα πρέπει να γίνεται 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 20 λεπτά.

Γιατί να κάνω αερόβια προπόνηση

Η αερόβια άσκηση θα σας βοηθήσει να μειώσετε το ποσοστό σωματικού λίπους και θα πρέπει να συνδυάζεται με προπόνηση στα βάρη στις ενδιάμεσες ημέρες τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Τέλος είναι πολύ σημαντικό να υιοθετήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Ο συνδυασμός όλων αυτών είναι το κλειδί ενός ισορροπημένου σώματος! Η έλλειψη αερόβιας άσκησης οδηγεί στην εμφάνιση αθηροσκλήρωσης, δηλαδή φράξιμο των αγγείων του κυκλοφοριακού συστήματος, ατροφία του μυϊκού, ανορεξία για δράση λόγω έλλειψης ενέργειας, ατονία και έλλειψη αυτοπεποίθησης

Οφέλη της αερόβιας

- Βελτίωση καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος
- Έλεγχος Σωματικού Βάρους
- Πρόληψη οστεοπόρωσης
- Βοηθά στη πρόληψη χρόνιων και ψυχικών ασθενειών

2.Μυϊκή δύναμη ή τοπική ενδυνάμωση μυών

Μυϊκή δύναμη είναι η δυνατότητα των μυών του σώματος να υπερνικήσουν μια αντίσταση στην μονάδα του χρόνου. Με απλά λόγια είναι η ικανότητά σας να μεταφέρετε, να σηκώνετε, να σπρώχνετε ή να τραβάτε κάθε βαρύ φορτίο. Υπάρχουν περίπου 400 μύες, προσκολλημένοι στον σκελετό και τους τένοντες που αποτελούν το μυϊκό σύστημα. Η υψηλή αερόβια ικανότητα ενός ασκουμένου, δεν συνεπάγεται ότι θα έχει και υψηλή μυϊκή δύναμη. Η δύναμη των μυών είναι ανεξάρτητη από το επίπεδο της αερόβιας ικανότητας. Η βελτίωση της μυϊκής δύναμης επιτυγχάνεται με διαλλειματικές ασκήσεις με ή χωρίς αντίσταση όπως για

παράδειγμα οι ασκήσεις εδάφους, η προπόνηση με λάστιχα και βάρη. Παραδείγματα ασκήσεων τοπικής μυϊκής ενδυνάμωσης είναι: οι βυθίσεις στο δίζυγο για τα χέρια, κάμψεις χεριών με αλτήρες για δικεφάλους, πους-απς για το στήθος, ροκανίσματα για κοιλιακούς.

Η αθλητική δραστηριότητα για βελτίωση της μυϊκής δύναμης πρέπει να γίνεται 3-4 φορές την εβδομάδα και να συνδυάζεται με την αερόβια άσκηση..

3.Μυϊκή αντοχή

Η μυϊκή αντοχή είναι η δυνατότητα ενός μύος ή μιας μυϊκής ομάδας, να εκτελούν μέγιστες επαναλαμβανόμενες συστολές ή να εξασκούν συνεχόμενη δύναμη ενάντια σε ένα σταθερό αντικείμενο. Ουσιαστικά η μυϊκή αντοχή, καθορίζει το πόσο που μπορεί να δουλέψει ένας μύς στο χρόνο. Μια άλλη ονομασία της μυϊκής αντοχής είναι και αντοχή στη δύναμη. Η αύξηση της μυϊκής αντοχής επιτυγχάνεται με την προπόνηση των πολλών επαναλήψεων. Παραδείγματα μεθόδων αύξησης της μυϊκής αντοχής είναι: οι ασκήσεις πολλών επαναλήψεων με μικρά διαλείμματα και τέλος σετ μείωσης της αντίστασης χωρίς διάλειμμα.

4.Ευλυγισία-Ελαστικότητα

Ευλυγισία είναι η ικανότητα της κάμψης και της έκτασης των αρθρώσεων ενώ η ελαστικότητα είναι η ικανότητα των μυών να τεντώνουν και να επανέρχονται στο φυσιολογικό τους μήκος. Για την βελτίωση αυτών των ικανοτήτων, συνήθως χρησιμοποιούνται οι ασκήσεις των διατάσεων. Οι διατάσεις είναι ασκήσεις που σχεδιαστήκαν με σκοπό την ανάπτυξη της μυϊκής ευλυγισίας, ελαστικότητας και της αρθρικής ευκαμψίας.

Είδη διατάσεων

Στατικές διατάσεις ενεργητικές,

Στατικές παθητικές διατάσεις.

Στις ενεργητικές στατικές διατάσεις ο ασκούμενος μόνος του παίρνει, την κατάλληλη θέση για το τέντωμα της μυϊκής ομάδας που θέλει.

Στις παθητικές στατικές διατάσεις ο ασκούμενος διατείνει τις μυϊκές ομάδες που θέλει με τη βοήθεια κάποιου άλλου ασκούμενου ή προπονητή.

Οι βαλλιστικές διατάσεις περιλαμβάνουν την επιμήκυνση του μυός ή της μυϊκής ομάδας με κίνηση ή σε όλο το εύρος της κίνησης ή με ρυθμικές βαλλιστικές διατάσεις σε ακραία σημεία της διάτασης ή με βίαιες και απότομες κινήσεις στα άκρα φυσιολογικού εύρους διάτασης. Συνήθως εκτελούνται με ρυθμικά επαναλαμβανόμενες κινήσεις όπως οι διπλώσεις, οι ταλαντώσεις ή οι αναπηδήσεις. Πρέπει να εκτελούνται από άτομα έμπειρα ή υπό την καθοδήγηση ατόμων που γνωρίζουν αυτού του είδους διατάσεις.

Οι διατάσεις P.N.F. περιλαμβάνουν ενεργό συστολή του μυός πριν από το τέντωμα. Σήμερα αυτή η μέθοδος διατάσεις θεωρούνται προχωρημένες και αποτελεσματικές, χρειάζεται εξωτερική βοήθεια εξειδικευμένου ατόμου και αυτός είναι ο λόγος που δεν γίνονται συχνά. Οι διατάσεις θα πρέπει να γίνονται στο τέλος κάθε προπονήσεως για τουλάχιστον 10'.

Γιατί να κάνω διατάσεις;

Οι διατάσεις είναι ασκήσεις που σχεδιάστηκαν με σκοπό την ανάπτυξη της μυϊκής ευλυγισίας, ελαστικότητας και της αρθρικής ευκαμψίας. Οι διατατικές ασκήσεις κάμπτουν, τεντώνουν, μακραίνουν, επεκτείνουν.

Κάνουμε διατάσεις για

- Μυϊκή χαλάρωση
- Ανακούφιση από μυϊκούς πόνους
- Ελάττωση του άγχους και της έντασης
- Πρόληψη τραυματισμών

- Ανάπτυξη ελαστικότητας - ευλυγισίας – ευκαμψίας
- Βελτίωση της απόδοσης
- Ανάπτυξη αυτοπειθαρχίας

5.Σύσταση σώματος

Η επιστήμη της ανθρωπομετρίας έχει ως σκοπό τον υπολογισμό της σωματικής σύστασης και του σωματικού τύπου (σωματότυπος). Στα αρχικά στάδια της ανάπτυξης της, βασίζονταν σε μετρήσεις που περιελάμβαναν μόνο το σωματικό βάρος και το ύψος. Σήμερα όμως με την ανάπτυξη της τεχνολογίας συμπεριλαμβάνονται περισσότερες παράμετροι με αποτέλεσμα την μεγαλύτερη εγκυρότητα των αξιολογήσεων. Όταν αναφερόμαστε στην σύσταση του σώματος κατά κύριο λόγο, εννοούμε το σωματικό βάρος σε σχέση με το σωματικό λίπος. Η κληρονομικότητα και τα γενετικά χαρακτηριστικά παίζουν σημαντικό ρόλο ως προς την σύνθεση του ανθρωπίνου σώματος. Επομένως και οι μεταβολές που θα συντελεστούν με την προπόνηση ή την διατροφή είναι εξαρτώμενες από τα γενετικά χαρακτηριστικά. Ενδιαφέρον όμως παρουσιάζουν εκείνοι οι παράμετροι που μπορούν να ελεγχθούν και όχι αυτοί που καθορίζονται από τον γενετικό κώδικα. Η σύσταση του σώματος αποτελεί μια ένδειξη της καλής φυσικής κατάστασης.

Ιδανική κατανομή βάρους, έχει κάποιος μόνο στην περίπτωση που συνδυάζει το ιδανικό -φυσιολογικό βάρος, το ιδανικό ποσοστό σωματικού λίπους και Δείκτη Μάζας Σώματος 25.

Μέθοδοι που είναι μονομερές και βασίζονται μόνο σε ένα παράγοντα, όπως για παράδειγμα μόνο εκείνου του ποσοστού σωματικού λίπους, είναι αναξιόπιστες δίνοντας λάθος αποτελέσματα για την πραγματική κατάσταση του οργανισμού. Μέθοδοι όμως που βασίζονται στην παροχή πλήθους πληροφοριών είναι πιο αξιόπιστες και τα αποτελέσματα αυτών είναι πιο αξιοποιήσιμα στην πράξη. Το υψηλό σωματικό βάρος σε

συνδυασμό με το υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους αποτελεί αρνητικό παράγοντα της καλής φυσικής κατάστασης. Τα χαμηλά (μέσα στα φυσιολογικά όρια) ποσοστά λίπους, υψηλή ποσοστά μυών και ιδανικό σωματικό βάρος είναι μια εικόνα ενός ανθρώπου με καλή φυσική κατάσταση. Το τρίπτυχο για την βελτίωση της σύστασης του σώματος είναι η υγιεινή διατροφή, η αερόβια προπόνηση και η προπόνηση με βάρη-αντιστάσεις.

2^ο ΥΠΟΘΕΜΑ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Σκοπός της αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης ήταν

- Να παρουσιαστεί ένας έγκυρος τρόπος αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία ,σε παιδιά της β' Λυκείου.
- Να δοθούν οδηγίες ανάπτυξης μέσω της άσκησης.

Για την αξιολόγηση των φυσικών ικανοτήτων προτείνεται η δέσμη Euro fit(ευρώ τεστ). Τα τεστ της δέσμης αφορούν την καρδιοαναπνευστική αντοχή ,την μυϊκή αντοχή των κοιλιακών μυών και τη σύσταση του σώματος(ΔΜΣ).

Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης για την υγεία είναι σημαντική γιατί παρέχει πληροφορίες για το επίπεδο των παιδιών, οδηγεί στην αύξηση του ενδιαφέροντος και τα παρακινεί για να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα τους. Επίσης η αξιολόγηση και η γνωστοποίηση των επιδόσεων βοηθά στον καθορισμό των στόχων, διαδικασία είναι απαραίτητη για την επίτευξη της μάθησης ,το κατάλληλο σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων. Γενικότερα την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών και συνηθειών για την βελτίωση της υγείας και τη δια βίου φυσικής δραστηριότητας.

3.2.1.ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η καλή φυσική κατάσταση αντανακλά τη συστηματική και κατάλληλη φυσική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να βελτιώσει την υγεία του ατόμου, συμπεριλαμβάνοντας ένα υγιές σωματικό βάρος, μια φυσιολογική σύσταση σώματος, την καλή κατάσταση του καρδιαγγειακού συστήματος, καθώς και την επαρκή μυϊκή δύναμη και αντοχή. Ωστόσο, πρέπει να είναι ξεκάθαρο ότι η καλή φυσική κατάσταση δεν αποτελεί ένα ξεχωριστό ή μοναδικό γνώρισμα, αλλά αντιθέτως είναι η συνισταμένη διαφόρων ικανοτήτων, κυριότερες εκ των οποίων είναι η αερόβια κατάσταση, η ταχύτητα, η δύναμη και η ευκαμψία. Ο συνδυασμός τους είναι αυτός που καθορίζει και τη δυνατότητα των παιδιών να φέρουν εις πέρας με ασφάλεια όλων των ειδών τις σωματικές δραστηριότητες.

Καρδιοαναπνευστική αντοχή ή αερόβια ικανότητα .

Όσο περισσότερο οξυγόνο προσλαμβάνει ένας ασκούμενος, τόσο περισσότερη ενέργεια παράγει αφού το οξυγόνο είναι η καύσιμη υλη κάθε ανθρώπου. Ενώ όσο λιγότερο οξυγόνο μπορεί να μεταφέρει και να καταναλώσει το σώμα τόσο μικρότερη είναι και η αντοχή. Η μέγιστη ικανότητα πρόσληψης οξυγόνου είναι ο βασικός δείκτης που δείχνει αν ένα άτομο έχει καλή αερόβια κατάσταση.

ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΝΤΟΧΗΣ 20 ΜΕΤΡΩΝ

Ένα ιδιαίτερα χρήσιμο και αξιόπιστο τεστ πεδίου για την αξιολόγηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου ($\dot{V}O_2 \max$) και κατ' επέκταση για το σχεδιασμό της αερόβιας προπόνησης της ομάδος. Οριοθετείτε η απόσταση των 20 μ. Περιγραφή της δοκιμασίας

Οι δοκιμαζόμενοι τρέχουν παλίνδρομα (πήγαινε – έλα) μέχρι εξάντλησης, σε μια απόσταση 20 m που ορίζεται από δύο παράλληλες γραμμές και με ρυθμό που αυξάνει προοδευτικά κάθε λεπτό και καθορίζεται από ηχητικά

σήματα που δίνονται από ένα κασετόφωνο. Το χρονικό στάδιο στο οποίο ο δοκιμαζόμενος θα σταματήσει το τρέξιμο αποτελεί και το δείκτη της καρδιοαναπνευστικής του αντοχής.

Εξοπλισμός

Υπαίθριος ή στεγασμένος χώρος διαστάσεων 22×5 m τουλάχιστον (υπολογίστε 1 m για κάθε δοκιμαζόμενο), ώστε να είναι δυνατή η οριοθέτηση του 20μετρου διαστήματος.

Μετροταινία 20 m.

Ένα κασετόφωνο, κατά προτίμηση με δυνατότητα ρύθμισης της ταχύτητάς του.

Την κασέτα της δοκιμασίας.

Χρονόμετρο.(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ,ΠΙΝΑΚΑΣ 1).

Άλλο ένα τεστ αξιολόγησης της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας είναι το τεστ Cooper. Στο τεστ Cooper, οι δοκιμαζόμενοι τρέχουν για 12 λεπτά και προσπαθούν να διανύσουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη απόσταση.

3.2.2.ΣΥΝΘΕΣΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ο Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ, body mass index (BMI), ή Quetelet index) είναι μία γενική ιατρική ένδειξη για τον υπολογισμό του βαθμού παχυσαρκίας ενός ατόμου. Λόγω του εύκολου υπολογισμού του είναι ένα ευρέως διαδεδομένο διαγνωστικό εργαλείο των πιθανών προβλημάτων υγείας ενός ατόμου σε σχέση με το βάρος του.

Περισσότερο σημαντική είναι η σύνθεση του σώματος ή καλύτερα το ποσοστό λίπους = βάρος λίπους / συνολικό βάρος. Έτσι, μπορεί να βρει κανείς άτομα που εμπίπτουν στις «καλές» κατηγορίες του ΔΜΣ / Δείκτη Μάζας Σώματος και παρ' όλα αυτά είναι τελείως αγύμναστα και με μεγάλα

ποσοστά λίπους, δηλ. $\geq 30\%$ για τις γυναίκες ή $\geq 25\%$ για τους άνδρες, νούμερα που οριοθετούν την παχυσαρκία.

Fit είναι οι άνδρες που δεν ξεπερνούν σε ποσοστά λίπους το 16-17% (23-24% για τις γυναίκες αντίστοιχα).

Τόσο η μυϊκή μάζα όσο και η κατανομή του σωματικού σας βάρους έχουν άμεση σχέση με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης.

Η σωματική μας σύνθεση είναι αυτή που θα πρέπει να μας απασχολεί κυρίως και όχι το βάρος μας!

Ο τύπος για τον υπολογισμό του ΔΜΣ είναι $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος} / \text{Ύψος}$ στο τετράγωνο.

>18,5 ελλειποβαρής

18,5 - 24,9 φυσιολογικό

25 -29,9 υπέρβαρος

30 + παχύσαρκος (σε διάφορες διαβαθμίσεις)

Δεν ενδείκνυται για αθλητές (μεγαλύτερη μυϊκή μάζα και βαρύτερο από το λίπος) και εγκύους

3.2.3.ΜΕΤΡΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ 30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

Οι μαθητές μέσα σε χρόνο 30 δευτερόλεπτων πρέπει να εκτελέσουν όσους περισσότερους κοιλιακούς μπορούν. Η δοκιμασία γίνεται από εδραία θέση με λυγισμένα γόνατα. Για να είναι έγκυρη μια επανάληψη πρέπει να ανασηκώνετε ολόκληρος ο κορμός και οι αγκώνες του μαθητή να φτάνουν στο ύψος των γονάτων. Οι μισοί μαθητές εκτελούν και οι άλλοι μισοί είναι βοηθοί. Το τεστ επαναλαμβάνετε μια φορά.(ΠΙΝΑΚΑΣ 2-ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ)

3.2.4.ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ -ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΕΔΡΑΙΑ ΘΕΣΗ

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Ένα κιβώτιο (με ύψος περίπου 30 cm) ή ένας ανεστραμμένος πάγκος
2. Χάρακας με ένδειξη ίση ή μεγαλύτερη των 30 εκατοστών

Περιγραφή:Ο εξεταστής ζητάει από τον εξεταζόμενο να καθίσει στην εδραία θέση με τα γόνατα τεντωμένα, έτσι ώστε τα πέλματά του να ακουμπήσουν στο κιβώτιο ή τη ράχη του ανεστραμμένου πάγκου.Στην άκρη του πάγκου ή του κιβωτίου υπάρχει στερεωμένος ένας χάρακας (ή εναλλακτικά μπορεί να τον κρατάει ένας βοηθός) διαβαθμισμένος σε εκατοστά. Ο χάρακας τοποθετείται με τέτοιο τρόπο στο πάγκο ή το κιβώτιο, ώστε η ένδειξη «15» του χάρακα να βρίσκεται στο σημείο που εφάπτονται τα πέλματα του εξεταζόμενου και με την ένδειξη «0» προς το σώμα του παιδιού (βλ. διπλανό σχήμα).Ο εξεταστής ζητάει από τον εξεταζόμενο να διπλώσει τον κορμό του προς τα εμπρός με τα χέρια τελείως τεντωμένα, όσο μπορεί περισσότερο, διατηρώντας τα γόνατα τεντωμένα (βλ. εικόνα). Ο εξεταζόμενος δεν πρέπει να κάνει ταλαντεύσεις (η έκταση να είναι αργή και προοδευτική) και θα πρέπει να μείνει ακίνητος τουλάχιστον δυο δευτερόλεπτα στην πιο τεταμένη θέση, ώστε να διαβαστεί σωστά η επίδοση. Η δοκιμασία θα επαναληφθεί δυο φορές μετά από σύντομο διάστημα ανάπαυσης και ο εξεταστής καταγράφει την καλύτερη από τις δύο.

Σημείωση: Αν τα δάχτυλα και των δυο χεριών δεν φτάνουν στο ίδιο σημείο, τότε καταγράφεται η ένδειξη του χάρακα που βρίσκεται στη μέση απόσταση των δυο άκρων.

Βαθμολογία: Η ένδειξη σε εκατοστά (cm) του χάρακα στο σημείο που φτάνουν οι άκρες των δακτύλων του εξεταζόμενου μετά την δίπλωση. Για

παράδειγμα, όταν οι άκρες των δακτύλων του εξεταζόμενου φτάνουν τα δάχτυλα των ποδιών, η βαθμολογία είναι ίση με 15. 9.

3.2.5.ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ (ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΜΨΕΩΝ)

Ο τρόπος πραγματοποίησης του τεστ είναι διαφορετικός για τους άνδρες και για τις γυναίκες. Οι άνδρες έχουν τα χέρια τους ανοιχτά στο ύψος των ώμων, την πλάτη τους στην ευθεία, το κεφάλι τους σηκωμένο και χρησιμοποιούν τα δάχτυλα των ποδιών για να στηρίζονται. Οι γυναίκες κάνουν τις “προσαρμοσμένες κάμψεις” όπου τα πόδια είναι ενωμένα και στηρίζονται στα γόνατα με τα πέλματα στη θέση της κάμψης, τον κορμό στην ευθεία και τα χέρια ανοιχτά στο ύψος των ώμων. Ο δοκιμαζόμενος πρέπει να κατεβάσει το σώμα του μέχρι το σημείο που το πηγούνι του να ακουμπήσει το στρώμα ενώ το στομάχι δεν πρέπει να έλθει σε επαφή με το στρώμα. Καθ' όλη τη διάρκεια των επαναλήψεων ο κορμός πρέπει να βρίσκεται στην ευθεία και όταν πιέζει προς τα πάνω ο δοκιμαζόμενος τα χέρια του να βρίσκονται σε τεντωμένη θέση. Ο δοκιμαζόμενος πραγματοποιεί το μέγιστο αριθμό επαναλήψεων που μπορεί και αυτός ο αριθμός χρησιμοποιείται για να αξιολογηθεί η επίδοσή του από τον ακόλουθο πίνακα.(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ,ΠΙΝΑΚΑΣ 3).

3^ο ΥΠΟΘΕΜΑ: ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση πνευματικής ευεξίας στην οποία τα άτομα αισθάνονται βασικά ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους.

Η άσκηση επιδρά θετικά στην προσωπικότητα του παιδιού, αφού του διδάσκει την αυτοπειθαρχία, την ομαδικότητα, τον θεμιτό ανταγωνισμό, του ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και της συνεργασίας. Βοηθά τα παιδιά να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίζει τα προσωπικά του λάθη και να δημιουργεί θετική εικόνα για τον εαυτό του. Επίσης μέσω της άσκησης δίνεται η ευκαιρία να εκτονώσει την

ενεργητικότητά του από το επιβαρημένο σχολικό πρόγραμμα. Ταυτόχρονα εμπνέει στους νέους υγιή πρότυπα συμπεριφοράς. Αυτού του είδους τα πρότυπα απομακρύνουν τους νέους από τις διάφορες καταχρήσεις που μαστίζουν την κοινωνία μας, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και καπνού καθώς και άλλων ουσιών, καθώς και από την άσκοπη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή.

1.ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

Η άθληση είναι προϋπόθεση για την ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του ανθρώπου.

Άλλωστε στοιχείο της προσωπικότητας είναι και το σώμα. Άρα στο βαθμό που βελτιώνεται, αναπτύσσεται και η προσωπικότητα. Η αθλητική δραστηριότητα τονώνει και ξεκουράζει μετά από επίπονη νοητική αλλά και σωματική εργασία.

Δημιουργούνται έτσι προϋποθέσεις για τη νόηση ώστε να γίνει πιο αποδοτική. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η συμβολή των ομαδικών αθλημάτων σε αυτό. Το ομαδικό άθλημα, όπως και κάθε άθλημα εντάσσει τις εντεινόμενες σωματικές προσπάθειες σε έναν συγκεκριμένο στόχο, απαιτεί πιο σύνθετες και συλλογικές νοητικές διεργασίες, όπως η επεξεργασία σχεδίου, η στρατηγική και η ομαδικότητα. Το άτομο μαθαίνει να εντάσσεται σε μια ομάδα και να συντονίζεται μαζί της για τον κοινό σκοπό. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας, κυρίως των νέων. Επίσης, μέσα απ' αυτό, ο νέος ψυχαγωγείται κιόλας μιας και στην εξέλιξη ομαδικών αγώνων οι αθλούμενοι βιώνουν μέσα στα πλαίσια της ευγενούς άμιλλας. . Με τη σωματική άσκηση εξασφαλίζει κάποιος μια καλή υγεία και μεγαλύτερη φυσική αντοχή.

Πέρα όμως από την ψυχαγωγία, μπορεί να συνδυάσει την καλή κατάσταση με το μυαλό, όπως επίσης μαθαίνει να συνεργάζεται και να σέβεται τον αντίπαλο.

Αναπτύσσονται διάφορες αξίες όπως η πειθαρχία, ο αυτοέλεγχος, η κάμψη του εγωισμού και η αυτοσυγκέντρωση. Ακόμη ο άνθρωπος με τον αθλητισμό μπορεί να επικοινωνεί και με τους συνανθρώπους του.

.Η άσκηση είναι μια ψυχοσωματική διαδικασία. Ανεξάρτητα από

το είδος της μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το στρες, απαλλάσσοντας το σώμα με φυσικό τρόπο από συσσωρευμένη ένταση.

Πως αθλητισμός βοηθάει την ψυχολογία, την προσωπικότητα και, την καθημερινότητα του εφήβου

Ο αθλητισμός από τα Αρχαία χρόνια παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην ζωή του ανθρώπου και ιδιαίτερα των νέων και των εφήβων.

Οι Αρχαίοι Αθηναίοι έλεγαν «Νους υγιής εν σώματι υγιή».

Η γυμναστική ήταν το κύριο μάθημα μαζί με την ανάγνωση και την γραφή. Επιπλέον αποτελεί δομικό στοιχείο του ανθρώπινου πολιτισμού, συνδυάζοντας στοιχεία όπως κοινωνικότητα, εθελοντισμός και η ψυχαγωγία.

Ο αθλητισμός αποτελεί ένα πολύτιμο αγαθό που βελτιώνει την υγεία, δημιουργεί πνευματική και ψυχική ανάταση και προάγει την ποιότητα ζωής του ατόμου.

Από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ο νέος υιοθετεί το πρότυπο της καθιστικής ζωής πράγμα που δεν συνάδει με την φύση κάθε νέου ανθρώπου με φρέσκο πνεύμα έτοιμο να δεχτεί παντός είδους επιρροές και επιδράσεις από περιβάλλον του.

Σαν επακόλουθο έρχεται η υποβάθμιση της φυσικής κατάστασης και της υγείας του νέου καθώς η παχυσαρκία και τα προβλήματα της εξωτερικής εμφάνισης εμφανίζονται όλο και πιο έντονα στην προεφηβική ηλικία και την εφηβεία.

Ο νέος με μειωμένο το αίσθημα της αυτοπεποίθησης ψάχνει επιβεβαίωση και διαφεύγει σε τρόπους διασκέδασης που επιτάσσει το σύγχρονο καταναλωτικό πρότυπο ως μόδα.

Όλα τα παραπάνω καθιστούν την καθημερινότητα ενός εφήβου λίγο μαύρη έως πολύ μίζερη.

Ένας αθλητής όμως παραμένει αθλητής και εκτός του αγωνιστικού χώρου αφού τον καθιστά καλύτερο άνθρωπο με σφαιρική μόρφωση και παιδεία. Καλύτερο μαθητή, φίλαθλο, έναν άνθρωπο που σέβεται τους γύρω του και πάνω από όλα τον εαυτό του. Η συμμετοχή στα αθλήματα δίνει την ευκαιρία στους εφήβους να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση και να συνηθίσουν έναν τρόπο ζωής και άσκησης

που ιδανικά θα συνεχίσουν στην ενήλικη ζωή τους.

Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο τη σωματική ανάπτυξη και υγεία αλλά και στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο.

Με την συμμετοχή στα αθλήματα το παιδί γίνεται μέλος μιας ομάδας και μαθαίνει να επικοινωνεί ισότιμα και με κανόνες, να συμμετέχει σε μια κοινή προσπάθεια προς ένα κοινό στόχο. Είναι μια ευκαιρία να κάνει νέους φίλους και να μάθει να συνεργάζεται μαζί τους, εξίσου σημαντικό είναι το γεγονός ότι μέσα από τον αθλητισμό το παιδί αντιλαμβάνεται και αποδέχεται την διαφορετικότητα και καλλιεργεί την ιδέα του αλληλοσεβασμού και της ανεκτικότητας.

Με την σωματική άσκηση εξασφαλίζει κάποιος καλή υγεία και μεγάλη φυσική αντοχή. Αισθάνεται καλύτερα γιατί εξασφαλίζει μια όμορφη εμφάνιση που τον γεμίζει αυτοπεποίθηση. 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.

Οι ερευνητές επέλεξαν τυχαία 30 εφήβους, ηλικίας από 12 έως 17 ετών, οι οποίοι ακολούθησαν ένα πρόγραμμα άσκησης που συμπεριλάμβανε είτε ποδηλασία σε σταθερή ένταση με μουσική της επιλογής τους ή κάποιο διαδραστικό βίντεο παιχνίδι που είχαν διαλέξει για μία ώρα.

Ολοκλήρωσαν τις δραστηριότητες σε ένα φωτεινό χώρο και σε μέτριο επίπεδο έντασης. Οι συνεδρίες επαναλήφθηκαν δύο φορές την εβδομάδα για 10 εβδομάδες. Μετά τις προπονήσεις τους, οι έφηβοι ρωτήθηκαν για το πόσο ικανοί αισθάνθηκαν από ακαδημαϊκή, κοινωνική και αθλητική άποψη. Επίσης, αναφέρθηκαν στην εικόνα του σώματος τους και στην αυτοεκτίμησή τους.

Η μελέτη αποκάλυψε ότι παρόλο που οι δύο ομάδες των εφήβων είχαν ελάχιστα οφέλη στην φυσική και σωματική τους κατάσταση κατά τη διάρκεια των 10 εβδομάδων, αισθάνθηκαν ότι ήταν περισσότερο ικανοί τόσο σε κοινωνικό επίπεδο όσο και στο σχολείο.

Επίσης, αισθάνθηκαν καλύτερα για την εμφάνιση και το βάρος τους. Οι ερευνητές πρότειναν ότι αυτή η ψυχική τόνωση της υγείας θα μπορούσε

να βοηθήσει υπέρβαρους εφήβους να ξεπεράσουν τα πειράγματα, τις διακρίσεις και τις προκαταλήψεις που σχετίζονται με το βάρος.

Οι ερευνητές σημείωσαν ότι τα ψυχολογικά οφέλη που παρατηρήθηκαν στους εφήβους της μελέτης προκύπτουν από τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και όχι από αλλαγές στο σωματικό τους βάρος. Η βελτίωση της σωματικής δραστηριότητας και της φυσικής κατάστασης, ακόμη και σε έναν ελάχιστο βαθμό, μπορεί να καλυτερέψει την ψυχική υγεία των υπέρβαρων εφήβων.

2. Τα οφέλη της άσκησης στην ψυχική- σωματική υγεία.

Από αρχαιοτάτων χρόνων, έχει υποστηριχθεί ότι το σώμα και η ψυχή είναι αλληλένδετα και αχώριστα μεταξύ τους και στην πραγματικότητα, υπάρχει ένα κανάλι επικοινωνίας μεταξύ σώματος και ψυχής και μάλιστα ότι το σώμα υπεισέρχεται στη ψυχή και η ψυχή στο σώμα.

Όλοι ακούμε συνέχεια ότι ο αθλητισμός κάνει καλό στην υγεία μας αλλά δεν ξέρουμε τι είναι αυτό που κάνει καλό όπως επίσης τι είναι αυτό που δεν κάνει καλό.

Η συστηματική σωματική εξάσκηση βοηθά τον οργανισμό μας σε πολύ μεγάλο βαθμό και σε πολλά επίπεδα.

Παρά το γεγονός ότι οι γιατροί και άλλοι επαγγελματίες της υγείας μας επαναλαμβάνουν συχνά το γεγονός αυτό, εμείς το αγνοούμε και συνεχίζουμε την καθημερινή ρουτίνα μας, με τον ασταμάτητο αγώνα μας εναντίον του χρόνου και το άγχος που μας συνοδεύουν σε κάθε μας κίνηση.

Η ψυχική υγεία είναι μια θετική κατάσταση πνευματικής ευεξίας στην οποία τα άτομα αισθάνονται βασικά ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και στις σχέσεις τους με τους άλλους .

Ποιές είναι λοιπόν οι ευεργετικές δράσεις μιας συστηματικής σωματικής εξάσκησης;

- Η συστηματική σωματική εξάσκηση μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη, υψηλής πίεσης και καρδιακών παθήσεων

- Βοηθά στην μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης σ' αυτούς που έχουν ήδη εκδηλώσει υπέρταση
- Βελτιώνει και υποβοηθά την ψυχολογική κατάσταση, καλυτερεύει την ψυχική διάθεση, μειώνει το άγχος, την ένταση και την κατάθλιψη
- Βοηθά στο να δημιουργήσουμε και να διατηρήσουμε υγιή οστά, μυς και αρθρώσεις
- Βοηθά στο να διατηρούμε ένα φυσιολογικό για το ύψος μας βάρος και μειώνει το
- λίπος του σώματος
- Στους ηλικιωμένους βοηθά στην ανακούφιση από το πρήξιμο των αρθρώσεων και βελτιώνει την κινητικότητα και την ευκαμψία

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αποτελεί ένα από τα βασικά αίτια θανάτου ,ασθενειών και κινητικών προβλημάτων με την πάροδο της ηλικίας.

Σύμφωνα με έρευνα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας , ο καθιστικός τρόπος ζωής ευθύνεται για περισσότερους από δύο εκατομμύρια θανάτους ετησίως.

Πολλοί επίσημοι φορείς έρχονται να πιστοποιήσουν το γεγονός, λέγοντας ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής διπλασιάζει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπαθειών, σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκίας, ενώ παράλληλα αυξάνει τον κίνδυνο για την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου, υπέρτασης, οστεοπόρωσης και κατάθλιψης.

Είναι πολύ σημαντικό το είδος άσκησης που θα επιλέξουμε για να ξεκινήσουμε να ταιριάζει με τα γούστα μας αλλά και τα ταλέντα μας, καθώς σε αυτή την περίπτωση θα αποτελεί μιαπολύ ευχάριστη δραστηριότητα η οποία θα μας τονώσει σωματικά και ψυχικά.

Επίσης, ξεχωριστής σημασίας είναι ο χώρος στον οποίο θα αποφασίσουμε να αθληθούμε καθώς και τα άτομα που θα μας συνοδεύουν, αφού έχει φανεί οτι η εξάσκηση σε εξωτερικούς χώρους ή σε ομαδικό επίπεδο είναι πολύ ευεργετικά για την ψυχολογία μας.

3.Βιολογική Εξήγηση

Η φυσική άσκηση έχει δύο βασικές ιδιότητες που δικαιολογούν τα θετικά της αποτελέσματα:

Μειώνει τα επίπεδα των ορμονών που προκαλούν στρες (αδρεναλίνη και κορτιζόλη). Αυτές τις ορμόνες ο οργανισμός τις παράγει σε μεγάλο βαθμό όταν βρίσκεται κυριολεκτικά σε κατάσταση κινδύνου για να προστατευτεί. Τον βάζουν σε μια κατάσταση εγρήγορσης για να μπορέσει να αντιμετωπίσει τους κινδύνους.

Στη σύγχρονη όμως εποχή όπου πολλοί ζουν γρήγορες και ταραχώδεις ζωές ο οργανισμός που αντιλαμβάνεται το άγχος και το στρες ως κίνδυνο για τον ίδιο κάνει έκκριση μεγάλης ποσότητας των ορμονών αυτών.

Με την άσκηση καταφέρνουμε να τον «ξεγελάσουμε» και έτσι εκτονωνόμαστε.

Η ψυχολογία του ατόμου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σωματική του κατάσταση. Η φυσική άσκηση συμβάλλει στην παραγωγή ουσιών που επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Επιπλέον η καλή λειτουργία του εγκεφάλου εξαρτάται άμεσα από την αιματική ροή η οποία επηρεάζεται από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, το σάκχαρο και γενικότερα την μειωμένη οξυγόνωση των εγκεφαλικών κυττάρων.

Η καλή οξυγόνωση είναι επίσης πολύ σημαντική για τον εγκέφαλο και μπορεί να επιτευχθεί με φυσικό τρόπο μέσω της άσκησης η οποία εξασφαλίζει την ανάπτυξη και διατήρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.

Με την άσκηση ο οργανισμός παράγει ενδορφίνες οι οποίες δρουν ως φυσικά αναλγητικά δηλαδή παυσίπονα και έχουν ευεργετικές ιδιότητες για την ψυχική μας υγεία.

Η πρώτη επιστημονική διαπίστωση για το πόσο η κίνηση και ο αθλητισμός επηρεάζουν την ψυχή μας έγινε από νευροβιολόγους οι οποίοι ασχολούνται με την χημεία του εγκεφάλου.

Διαπίστωσαν ότι η καλή διάθεση που προκαλεί η κίνηση έχει να κάνει με τις ενδορφίνες, ορμόνες που παράγει ο οργανισμός και οι οποίες προκαλούν ψυχική ευφορία. Μάλιστα οι ορμόνες αυτές ευθύνονται για την κατάσταση έκστασης στην οποία έρχονται πολλοί μαραθωνοδρόμοι όταν διανύσουν έναν αρκετά μεγάλο και δύσκολο αγώνα δρόμου.

Εκτός όμως από τους νευροβιολόγους και ψυχολόγους έκαναν μελέτες πάνω στο συγκεκριμένο θέμα και διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ασκούνταν κάποιες μέρες την εβδομάδα σε σύγκριση με τα άτομα που δεν ασκούνταν καθόλου είχαν πολύ καλύτερη ψυχική διάθεση. Δεν είναι τυχαίο ότι μέσα στα χρόνια αναπτύχθηκε ένα καινούργιο είδος ψυχοθεραπείας η χοροθεραπεία σύμφωνα με την οποία μέσα από τον χορό και την κίνηση το άτομο συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που βοηθάει στη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική του ολοκλήρωση.

Οι ενδορφίνες είναι μία από τις 3 κύριες ομάδες ενδογενών οπιοειδών που παράγονται στον εγκέφαλο, με αντιπροσωπευτικότερη τη β-ενδορφίνη, που έχει την ισχυρότερη αναλγητική δράση.

Χαρακτηρίζονται παγκοσμίως σαν οι ορμόνες anti-stress και φυσικής αναλγησίας. Συνδεδεμένες με ειδικούς νευροϋποδοχές μπλοκάρουν το μήνυμα του πόνου στο νευρικό σύστημα χωρίς όμως να μπορούν να δρουν απεριόριστα αφού ο οργανισμός παράγει και ένζυμα (ενδορφινάσες) που μπλοκάρουν τη δράση των ενδορφινών, λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι υποφέρουν όλο και περισσότερο από πόνους καθώς γερνάνε. Οι ενδορφίνες όταν παράγονται σε μεγάλες ποσότητες και διαρκώς, καθιστούν πολλά όργανα του ανθρώπου υγιέστερα και γι' αυτό χαρακτηρίζονται ως το πολυτιμότερο δώρο του θεού στον άνθρωπο.

Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα σε καταστάσεις stress και βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

Επίσης, έχουν αντιγηραντική δράση και βελτιώνουν την μνήμη, διατηρώντας τα εγκεφαλικά κύτταρα νέα και υγιή και συνεισφέροντας έτσι στη διατήρηση αρμονικών σχέσεων μεταξύ συναδέλφων και στην δημιουργική και με μεγαλύτερη διάρκεια σκέψη.

Οι κύριες δράσεις όμως των ενδορφινών είναι η μείωση του stress και η αναλγησία. Αρκεί ν' αναφερθεί ότι οι ενδορφίνες έχουν 20-50 φορές ισχυρότερη αναλγητική δράση από τη μορφίνη.

Δυστυχώς, όμως, οι ενδορφίνες δεν ήταν δυνατόν να χρησιμοποιηθούν αυτούσιες για αναλγησία, είτε γιατί μερικές φορές είναι πολύ επικίνδυνο. Συστήνεται σε άτομα με έντονα στρεσογόνο ζωή και βαριές υπευθυνότητες, σε κατάθλιψη, σε εμμηνόπαυση και γήρανση, σε έντονη πνευματική άσκηση, σε δυσμηνόρροια και σε έντονους αρθρικούς πόνους.

Δεν προκαλεί εξάρτηση και δρα 3-4 εβδομάδες και μετά τη διακοπή του. Συνοπτικά, μπορούμε να πούμε ότι οι ενδορφίνες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού μας και τη ψυχολογική μας κατάσταση. Ακόμη, όμως, έχουμε πολύ δρόμο μέχρι να γνωρίζουμε απόλυτα οτιδήποτε αφορά τις ενδορφίνες γιατί σίγουρα υπάρχουν ακόμα άγνωστες πλευρές γι' αυτές.

Μειώνοντας, όμως, τον πόνο, το stress και όλα όσα προαναφέραμε συνεισφέρουν άμεσα στην ευφορία του οργανισμού, κάνοντας μας ευτυχισμένους.

Η επιστήμη προχωράει γρήγορα η ανάλυση της εγκεφαλικής λειτουργίας είναι γεγονός και σίγουρα γι' αυτήν υπάρχουν διαδικασίες που οδηγούν στην ευτυχία, τη χαρά και την καλή διάθεση.

Επίσης, σίγουρο είναι ότι οι ενδορφίνες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι αυτών των διαδικασιών.

Η ευτυχία λοιπόν, είναι πολύ κοντά μας. Μεταδίδεται με κάποιον μηχανισμό πιθανόν; Είναι κληρονομική; Είναι στο DNA; Είναι μόνο θέμα περιβάλλοντος; Είναι όλα αυτά και πολλά, ακόμα που θα γνωρίσουμε στο μέλλον.

Οι ενδορφίνες όμως συντελούν άμεσα στην ευτυχία μας αρκεί να καταλαβαίνουμε έγκαιρα τότε είμαστε ευτυχισμένοι και όχι να ψάχνουμε συνέχεια αν είμαστε πιο ευτυχισμένοι από τον διπλανό μας.

Επίσης με τη φυσική δραστηριότητα παράγονται και άλλες ορμόνες που όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη που ανεβάζουν τη διάθεση, την αισιοδοξία και την ψυχική αντοχή.

Η σεροτονίνη είναι η ορμόνη που ελέγχει τη διάθεση. Όταν τα επίπεδα της σεροτονίνης είναι υψηλά 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 παράγωγή της ορμόνης γίνεται στο πεπτικό σύστημα και οι κακές διατροφικές συνήθειες, επίσης, επηρεάζουν σοβαρά τη παραγόμενη ποσότητα.

3. Κατάθλιψη και ψυχική υγεία

Κατάθλιψη ονομάζεται μια ψυχολογική κατάσταση, που χαρακτηρίζεται από έλλειψη ευχαρίστησης, αϋπνίες, μειωμένη όρεξη, αισθήματα ενοχής και έλλειψη ενέργειας.

Δυστυχώς, πολλές φορές αυτά τα συμπτώματα οδηγούν σε ακραίες καταστάσεις, όπως η αυτοκτονία. Η κατάθλιψη επηρεάζει, σήμερα, περίπου 340 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, ενώ στην Ελλάδα περίπου 550.000 Έλληνες εμφανίζουν σχετικά συμπτώματα.

Τα μέχρι τώρα στοιχεία έχουν δείξει ότι περίπου το 9% των παιδιών παγκοσμίως έχουν νιώσει τουλάχιστον μια φορά το συναίσθημα της κατάθλιψης, και το 10% των εφήβων.

Γενικά, η κατάθλιψη αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή, αλλά τα αποτελέσματα έχουν δείξει ότι μάλλον δεν είναι αρκετή. Έτσι, λοιπόν, οι επιστήμονες ψάχνουν να βρουν εναλλακτικές μεθόδους για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Η άσκηση βοηθάει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Αυτό τουλάχιστον υποστηρίζουν Έλληνες επιστήμονες από το Ινστιτούτο Σωματικής Απόδοσης και Αποκατάστασης του Κέντρου Έρευνας, Τεχνολογίας και Ανάπτυξης Θεσσαλίας και το Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Ευρήματα μελετών δείχνουν ακόμα ότι άνθρωποι που έχουν αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας εμφανίζουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης από ανθρώπους που δεν είναι δραστήριοι, και αυτό ισχύει για όλες τις ηλικίες.

Κάποιοι ερευνητές, μάλιστα, έχουν χρησιμοποιήσει την άσκηση ως μέσο θεραπείας σε ανθρώπους με βαριά κατάθλιψη και έχουν βρει ότι μειώνει τα συμπτώματά σε τέτοιο βαθμό, ώστε θα μπορούσε να πει κάποιος ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο για τη θεραπεία της κατάθλιψης.

Το εντυπωσιακό είναι ότι η άσκηση μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα κατάθλιψης και σε ανθρώπους που έχουν επιπρόσθετα και άλλα προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσο, παχυσαρκία, και οστεοπόρωση.

Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες έδειξαν ότι η άσκηση μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κατάθλιψης, ενώ ευεργετικά οφέλη έχει και η φυσική δραστηριότητα.

Λέγοντας φυσική δραστηριότητα εννοούμε τις καθημερινές δουλειές του σπιτιού, μια εργασία που απαιτεί έντονη σωματική δραστηριότητα (π.χ. αγροτική), το βόδισμα, κλπ γι' αυτό είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσουμε το ποδήλατο για να πάμε στη δουλειά και τις σκάλες αντί του ασανσέρ.

Πολλές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις δείχνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση σχετίζεται με βελτίωση της κλινικής κατάθλιψης και του άγχους, των ήπιων έως μέτριων καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της αϋπνίας και ανοχής στο στρες. Τα άτομα που είναι σε φόρμα ή παραμένουν σωματικά δραστήρια είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν κλινική κατάθλιψη.

Παραθέτουμε ορισμένες έρευνες που επιβεβαιώνουν τα συμπεράσματά μας:

-Σε μια μελέτη οι ερευνητές εξέτασαν την επίδραση ενός τρίμηνου προγράμματος άσκησης σε άτομα που έπασχαν από ήπια έως μέτρια κατάθλιψη.

Στην έρευνα συμμετείχαν 80 περίπου άτομα, τα οποία διαιρέθηκαν σε πέντε ομάδες.

Οι δύο ομάδες συμμετείχαν σε ένα εντατικό πρόγραμμα «υψηλής δόσης» άσκησης, η μία για 3 μέρες την εβδομάδα και η άλλη για 5 μέρες μέρες την εβδομάδα.

Οι άλλες δύο ομάδες συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα «χαμηλής δόσης» άσκησης, 3 ή 5 φορές την εβδομάδα.

Η πέμπτη ομάδα ήταν η ομάδα ελέγχου, όπου ασκούσαν μόνο σε μουσικές διατάσεις για ευελιξία.

-Οι βαθμολογίες των καταθλιπτικών συμπτωμάτων έπεσαν και στις τρεις ομάδες, αλλά το εντατικό πρόγραμμα άσκησης οδήγησε στη μεγαλύτερη πτώση, 47% κατά μέσο όρο.

Το γεγονός αυτό την καθιστούσε εξίσου αποτελεσματική με τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα ή τη γνωσιακή –συμπεριφορική θεραπεία, καθιερωμένες θεραπείες για την κατάθλιψη.

Γενικά βρέθηκε ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα θα μπορούσε να βοηθήσει.

-Η άσκηση όμως βελτιώνει και τον ύπνο, επειδή, εν μέρει, η κατάθλιψη και το άγχος αποτελούν κύρια αιτία της αϋπνίας.

Εξάλλου, στις περισσότερες μελέτες, η βελτίωση στην κατάθλιψη και το άγχος δεν σχετιζόταν με βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, ενώ η αερόβια άσκηση και η άσκηση με βάρη συνήθως είναι εξίσου αποτελεσματικές.

-Τέλος, οι Baumeister και συνεργάτες (2003) στην ανασκόπησή τους αναφέρουν ότι η αυτοεκτίμηση έχει σημαντική σχέση με την ευτυχία, σε σημείο όπου μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερη ευτυχία, ενώ η χαμηλότερη αυτοεκτίμηση είναι πιο πιθανό να οδηγήσει στην κατάθλιψη υπό ορισμένες καταστάσεις.

Όσοι ασκούνται στον ελεύθερο χρόνο τους και κοινωνικοποιούνται μέσα από αυτή τη διαδικασία είναι σπανιότερο να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους απ'όσους δεν αθλούνται, σύμφωνα με έρευνα στην οποία συμμετείχαν 40 χιλιάδες Νορβηγοί και δημοσιεύθηκε στο βρετανικό περιοδικό ψυχιατρικής <<British Journal of Psychiatry>>.

4.Άσκηση και ρύθμιση του στρες

Το έντονο στρες προσθέτει πίεση στην καθημερινή ζωή, αποσυντονίζει τις σκέψεις και μερικές φορές δημιουργεί καταστάσεις πανικού. Όταν το στρες συνεχίζει για μεγάλο διάστημα ή εμφανίζεται συχνά, μπορεί να συνδεθεί με αρνητικές επιδράσεις στην ποιότητα της ζωής και με προβλήματα στην υγεία των ατόμων.

Υπολογίζεται ότι το 70 με 80% όλων των ασθενειών σχετίζονται με το στρες.

Οι επιστημονικές έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα που γυμνάζονται, έχουν καλύτερη διάθεση και ενεργητικότητα για αρκετές ώρες ύστερα από την άσκηση. Αισθάνονται το σώμα τους ελκυστικό, νιώθουν σιγουριά για τις φυσικές τους ικανότητες, αισθάνονται δύναμη, αυτοπεποίθηση και αυξημένη αυτοεκτίμηση σε σχέση με τους μη ασκούμενους.

Η άσκηση συμβάλει σε ένα νεανικό τρόπο ζωής που χαρακτηρίζεται από υψηλή ενεργητικότητα, σθεναρότητα και ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε ευχάριστες δραστηριότητες.

Η κατάλληλη άσκηση ελαττώνει την ένταση, το θυμό και την επιθετικότητα.

Τα άτομα που γυμνάζονται αισθάνονται φυσιολογικά και ψυχολογικά πιο ισχυρά και έχουν περισσότερη ενέργεια να αντιμετωπίσουν στρεσογόνους παράγοντες.

Η αυξημένη φυσική δύναμη και αντοχή τους καθιστά ικανούς να εκτελούν πολλές δραστηριότητες χωρίς να δυσφορούν ή να κουράζονται και να ρυθμίζουν καλύτερα τη μυϊκή ένταση, τον καρδιακό παλμό, το σφυγμό της ηρεμίας και την πίεση του αίματος, σε σχέση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή.

Τα άτομα που έχουν καλή φυσική κατάσταση, αντιδρούν καλύτερα και έχουν γρηγορότερη αποκατάσταση της καρδιακής συχνότητας μετά από στρεσογόνα γεγονότα.

Επιπλέον η άσκηση λειτουργεί ως μηχανισμός απόσπασης της προσοχής από δυσάρεστες σκέψεις της καθημερινής ζωής.

Έτσι η ώρα της άσκησης, είναι η ώρα που το άτομο θα διακόψει τη ροή της σκέψης του, όταν αυτή στροβιλίζεται στα ατελείωτα, καθημερινά προβλήματα που δεν βρίσκουν εύκολα λύσεις.

5.Ομαδικά –ατομικά αθλήματα

Τα ομαδικά αθλήματα προσφέρουν, σύμφωνα με άρθρο στην ηλεκτρονική εφημερίδα mama kid, εμπειρίες και ευκαιρίες πολύ διαφορετικές από τα ατομικά αθλήματα καθώς μέσα από αυτά ο άνθρωπος:

- 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.
- Μέσω του αθλητισμού το παιδί μαθαίνει την αυτοπειθαρχία, που είναι προίκα για όλη του τη ζωή.
- Όταν πρέπει να χωρέσει αρκετά πράγματα στο χρόνο του ήδη από την μικρή ηλικία, το παιδί μαθαίνει να μην αφήνει το χρόνο του να πηγαίνει χαμένος Κάθε ώρα τηλεόρασης που υποκαθιστά ο αθλητισμός, είναι χρυσάφι.

Αλλά και από τα ατομικά αθλήματα υπάρχουν πολλά οφέλη:

- Οι νεαροί αθλητές σε ατομικά αθλήματα μαθαίνουν να είναι αυτόνομοι και αυτοδύναμοι. Η επιτυχία τους εξαρτάται εξ ολοκλήρου από τις δικές τους προσπάθειες και οι ίδιοι έχουν την ευθύνη της επιτυχίας ή αποτυχίας τους .
- Τα ατομικά αθλήματα μπορούν να διδάξουν στους αθλητές πώς να είναι άνετοι στο προσκήνιο, όταν μάλιστα όλα τα μάτια είναι στραμμένα μόνο πάνω τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού .
- Τα ατομικά αθλήματα διδάσκουν στους αθλητές πώς να παρακινούν μόνοι τον εαυτό
- τους αφού δεν υπάρχει ομάδα που τους πιέζει να βελτιωθούν. Αυτού του είδους η εσωτερική παρακίνηση είναι πολλές φορές πολύ πιο ισχυρή από ό,τι εξωτερικά κίνητρα.
- Τα ατομικά αθλήματα επιτρέπουν στους αθλητές να ανταγωνίζονται με το δικό τους ρυθμό και σύμφωνα με τις δικές τους δεξιότητες.
- Τα ατομικά αθλήματα μαθαίνουν τον αθλητή να αγωνίζεται συνεχώς να υπερβεί τα δικά του όρια , ισχυροποιώντας έτσι την προσωπικότητα και θωρακίζοντας τις αντοχές και την υπευθυνότητά του.
- Φυσικά, κάθε παιδί αθλούμενο είτε ομαδικά είτε ατομικά θα κερδίσει 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 αποκτήσει μια καλή συνήθεια για όλη του τη ζωή.

6. Αθλητισμός και κατάθλιψη

Η άθληση μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα και η τακτική άσκηση δεν ενισχύει μόνο τη σωματική υγεία αλλά μπορεί να ανεβάσει τη διάθεση, να μειώσει το στρες και να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, βελτιώνοντας την εμφάνιση και τη σωματική δύναμη. Μπορεί όμως η άσκηση να βοηθήσει άτομα που πάσχουν από σοβαρή κατάθλιψη, άγχος ή χρόνια ψυχική νόσο; Ένα μεγάλο πλήθος μελετών συγκλίνουν πως τα οφέλη της άσκησης είναι και σε αυτές τις περιπτώσεις σημαντικά, αλλά υπάρχουν προϋποθέσεις.

Πολλές ανασκοπήσεις και μετά-αναλύσεις δείχνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση σχετίζεται με βελτίωση της κλινικής κατάθλιψης και του άγχους, των ήπιων έως μέτριων καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της αϋπνίας και ανοχής στο στρες. Τα άτομα που είναι σε φόρμα ή παραμένουν σωματικά δραστήρια είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν κλινική κατάθλιψη.

Εκτιμάται, ότι μέχρι το 2020, θα γίνει η δεύτερη πιο σημαντική ασθένεια παγκοσμίως, ενώ είναι η κύρια αιτία προσφυγής σε ψυχοθεραπευτή. Στη χώρα μας, η οποία βιώνει τεραστίων διαστάσεων οικονομική και κοινωνική κρίση, πλήττει όλο και μεγαλύτερα

ποσοστά πληθυσμού με κίνδυνο να πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις.

Στο σημείο αυτό πρέπει να διευκρινιστεί ότι με τον όρο κατάθλιψη εννοούμε μια συνήθως παροδική κατάσταση θλίψης και μελαγχολίας. Το συναίσθημα αυτό διαφέρει από την κλινική κατάθλιψη που είναι μια σοβαρή ψυχική νόσος.

Η παραπάνω, απαιτεί επαγγελματική φροντίδα, με φαρμακευτική αγωγή και ψυχοθεραπεία οι οποίες είναι καλά τεκμηριωμένες και αποτελεσματικές. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η άσκηση χρησιμοποιείται ως βοηθητικό μέσο και συνήθως δημιουργεί καλές προϋποθέσεις για περιορισμό ή παύση της φαρμακευτικής αγωγής.

Είναι χρήσιμη επίσης, σε περιπτώσεις που τα φάρμακα δημιουργούν προβλήματα, οδηγώντας πολλούς ασθενείς, είτε να μην τα αναζητούν είτε να μην τα δέχονται.

Πιστεύεται, ότι στον ήπιο ή μέτριο βαθμό κατάθλιψης, η άσκηση μπορεί να είναι αποτελεσματική, ακόμη και στη θεραπεία της νόσου. Μάλιστα όσο μεγαλύτερη διάρκεια έχει το πρόγραμμα, τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα.

Σε συγκρίσεις προγραμμάτων άσκησης, με τεχνικές χαλάρωσης και ψυχοθεραπείας, αποδεικνύεται ότι η πρώτη, είναι αποτελεσματικότερη στην αντιμετώπιση της νόσου από τις τεχνικές χαλάρωσης και εξίσου αποτελεσματική με την ψυχοθεραπεία.

Επιπλέον, μείωση της κατάθλιψης που παρατηρείται μετά από άσκηση μακράς διάρκειας, θα μπορούσε να συνδεθεί, με την παράλληλη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης.

Είναι σημαντικό λοιπόν, να εκπονηθούν προγράμματα Μαζικού Αθλητισμού που θα συμβάλλουν στην δημιουργία "αθλητικής κουλτούρας" με γνώμονα, την ενθάρρυνση του ευρύτερου κοινού, να απασχοληθεί ενεργά με την ασφαλή άσκηση και να διατηρήσει αυτήν του την ενασχόληση, ως δια βίου εμπειρία.

Με τον τρόπο αυτό, θα εξασφαλιστεί και η δια βίου "ψυχολογική ισορροπία" για τα μέλη της κοινωνίας μας, εφαρμοσμένη στην καθημερινή πρακτική. Αυτός ακριβώς είναι και ο ρόλος, καλείται.

να παίξει σήμερα, η Άσκηση.

4^ο ΥΠΟΘΕΜΑ: ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ-ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ.

Η ικανότητα του οργανισμού να προσλαμβάνει και να μεταφέρει οξυγόνο, από την ατμόσφαιρα στους ιστούς και να το καταναλώνει για την παραγωγή μυϊκής ενέργειας.

Πώς εκφράζεται

Ο ανώτατος όγκος οξυγόνου, που μπορούν να καταναλώσουν οι ιστοί ενός ατόμου κατά την άσκηση, στη μονάδα του χρόνου, ονομάζεται μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και εκφράζει την αερόβια ικανότητα ενός ατόμου.

Από τι εξαρτάται

Η αερόβια ικανότητα προκαθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από γενετικές προδιαγραφές και κυρίως από το μέγεθος και τη δύναμη των πνευμόνων και την ικανότητα του αίματος να δεσμεύει και διοχετεύει οξυγόνο.

Αερόβια ικανότητα και αντοχή

Όσο λιγότερο οξυγόνο μπορεί να μεταφέρει και να καταναλώσει το σώμα μας, τόσο μικρότερη είναι και η αντοχή μας. Αντίθετα όσο περισσότερο οξυγόνο προσλαμβάνουμε, τόσο μεγαλύτερη είναι η αντοχή μας για σωματικό έργο.

Τρόπος βελτίωσης

Η αερόβια ικανότητα βελτιώνεται με την αερόβια άσκηση, η οποία όμως πρέπει να είναι συστηματική. Η βελτίωση που επέρχεται με την άσκηση χάνεται εάν τη διακόψουμε. Ο ρυθμός της μείωσης είναι περίπου τριπλάσιος από το ρυθμό της βελτίωσης. Αν σταματήσει η προπόνηση, παρατηρείται αισθητή μείωση σε 2 εβδομάδες, ενώ σε 4 εβδομάδες χάνεται το 50% της βελτίωσης και σε 8 με 12 εβδομάδες η αερόβια ικανότητα επανέρχεται στο επίπεδο που βρισκόταν πριν από την προπόνηση.

3.4.1.ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ανεξάρτητα από την ηλικία, το βάρος ή την αθλητική ικανότητα, η αερόβια άσκηση είναι καλύτερη μορφή άσκησης. Καθώς το σώμα προσαρμόζεται σε τακτική αεροβική άσκηση θα επιτυγχάνετε ισχυρότερη και καλύτερη φυσική κατάσταση.

Η αεροβική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στα πιο κάτω:

Έλεγχο του σωματικού βάρους

Σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή, η αερόβια άσκηση βοηθά στη καύση του σωματικού λίπους.

Άύξηση της αντοχής

Η αεροβική άσκηση μπορεί βραχυπρόθεσμα να κουράζει. Αλλά μακροπρόθεσμα, αυξάνει την αντοχή και μειώνει την κόπωση.

Αποκρούει τις ιογενείς ασθένειες

Η αεροβική άσκηση ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό αφήνει τον οργανισμό λιγότερο ευαίσθητους σε μικρές ιογενείς ασθένειες, όπως το κοινό κρυολόγημα και η γρίπη.

Μειώνει τους κινδύνους υγείας

Η αερόβια άσκηση μειώνει τον κίνδυνο πολλών συνθηκών, συμπεριλαμβανομένης της παχυσαρκίας, των καρδιακών παθήσεων, της υψηλής αρτηριακής πίεσης, του διαβήτη τύπου 2, του εγκεφαλικού επεισοδίου και ορισμένων ειδών καρκίνου. Αερόβιες ασκήσεις όπως το περπάτημα, μειώνουν τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης.

Δίνει τη δυνατότητα να διαχειριστούμε χρόνιες παθήσεις

Η αεροβική άσκηση βοηθά στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης και στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα. Αν κάποιος έχει υποστεί καρδιακή προσβολή, η αερόβια άσκηση βοηθά στην πρόληψη επόμενων προσβολών.

Δυναμώνει την καρδιά

Μια δυνατότερη καρδιά δεν χρειάζεται να χτυπά τόσο γρήγορα. Μια δυνατότερη καρδιά αντλεί επίσης αίμα πιο αποτελεσματικά, το οποίο βελτιώνει τη ροή του αίματος σε όλα τα μέρη του σώματος .

Διατηρεί τις αρτηρίες καθαρές

Η αερόβια άσκηση ενισχύει την υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (HDL ή «καλή» χοληστερόλη) και μειώνει την χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (LDL ή «κακή» χοληστερόλη). Το πιο πιθανό αποτέλεσμα; Λιγότερη συσσώρευση πλακών στις αρτηρίες .

Ενισχύει τη διάθεση

Η αεροβική άσκηση μπορεί να διευκολύνει την μελαγχολία της κατάθλιψης, να μειώσει την ένταση που σχετίζεται με το άγχος και να προωθήσει τη χαλάρωση.

Δραστήριοι ανεξάρτητα από την ηλικία

Η αεροβική άσκηση κρατά τους μύες δυνατούς, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της κινητικότητας. Η αεροβική άσκηση διατηρεί επίσης κοφτερό το μυαλό. Τουλάχιστον 30 λεπτά αεροβικής άσκησης τρεις φορές την εβδομάδα φαίνεται να μειώνει την εξασθένηση των γνωστικών λειτουργιών σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας.

Μακροζωία

Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε τακτική αερόβια άσκηση ζουν περισσότερο από όσους δεν ασκούνται τακτικά.

3.4.2.ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

Η ένταση με απλά λόγια έχει να κάνει με το πόσο μπορεί να ζοριστεί η καρδιά. Αυτό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως το φύλο, την ηλικία αλλά και από το πόσο κάποιος ασκείται συστηματικά ή είναι τελείως αγύμναστος.

Πρέπει να προσαρμόσουμε την ένταση στο υπάρχον επίπεδο της φυσικής μας κατάστασης αλλά και στους στόχους μας.

Ζώνη Καρδιακών Σφυγμών ονομάζεται η ζώνη, μέσα στην οποία οι καρδιακοί σφυγμοί πρέπει να διατηρούνται κατά την διάρκεια της προπόνησης, έχοντας σαν βάση ένα ανώτατο και ένα κατώτατο όριο.

Υπάρχουν 5 κατηγορίες καρδιακών ζωνών και η κάθε μία έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά και παρέχει διαφορετικά πλεονεκτήματα.

1. Healthy heart zone

Είναι η πρώτη κατηγορία και συνήθως κυμαίνεται σε ένα ποσοστό **50-60%** των μέγιστων σφυγμών μας. Είναι ο ευκολότερος και πιο άνετος τρόπος εκγύμνασης και είναι ιδανικός για ανθρώπους που μόλις ξεκίνησαν ένα πρόγραμμα γυμναστικής αλλά και για όσους δεν έχουν καθόλου καλή φυσική κατάσταση.

Ας πούμε ότι είναι για όσους έχουν συνηθίσει να περπατάνε μεγάλες αποστάσεις και χρειάζονται έναν ηλεκτρικό διάδρομο για να μεταφέρουν αυτή την υγιεινή τους συνήθεια μέσα στο σπίτι, αν και αυτή η μορφή άσκησης (το περπάτημα δηλαδή), έχει κατηγορηθεί ότι επειδή η έντασή της είναι χαμηλή, δεν καίει θερμίδες και δεν βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική κατάσταση, υπάρχει πάντα η άλλη άποψη.

Εκτός του ότι πολλές φορές είναι μονόδρομος, κυρίως για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, ή ανθρώπους με προβλήματα τραυματισμών, το περπάτημα ιδιαίτερα σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον, όπως αυτό του ηλεκτρικού διαδρόμου, πραγματικά βοηθάει στην μείωση του σωματικού λίπους, τα επίπεδα χοληστερίνης και πίεσης. Συν τοις άλλοις ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο τραυματισμού.

Στη συγκεκριμένη ζώνη καρδιακής συχνότητας «καίγεται» ένα **10% των υδατανθράκων (ως ενέργεια), ένα 5% πρωτεϊνών και ένα εντυπωσιακό 85% σωματικού λίπους.**

Όπως βλέπουμε μπορεί να καίγονται λίγες θερμίδες, αλλά το συντριπτικά μεγαλύτερο ποσοστό προέρχεται από το λίπος. Και το γεγονός αυτό την καθιστά υπερπολύτιμη.

2. Fitness zone

Η συγκεκριμένη κατηγορία κυμαίνεται **στο 60-70%** των μέγιστων σφυγμών μας. Και σε αυτή την κατηγορία το 85% των θερμίδων που καίγονται

προέρχονται από το λίπος, το 5% από την πρωτεΐνη και το 10% από τους υδατάνθρακες.

Όσον αφορά στην καύση του λίπους, αποτελεί ίσως την ιδανικότερη λύση. Έρευνες έχουν δείξει ότι σε αυτή την καρδιακή συχνότητα γίνεται η ρύθμιση της ποσότητας του λίπους που αποβάλλεται από τις λιποκυψέλες και η αντίστοιχη ποσότητα λίπους που αποθηκεύεται στους μυς. Έτσι μαθαίνουμε το σώμα μας να απελευθερώνει όλο και περισσότερο λίπος ενώ παράλληλα μαθαίνουμε τους μυς μας να καίνε το λίπος κάνοντάς το ενέργεια.

Μπορεί τα ποσοστά της λιποδιάλυσης να είναι ακριβώς τα ίδια με την προηγούμενη κατηγορία, όμως η διαφορά είναι στο ότι οι θερμίδες καίγονται (εκ των οποίων το 85% όπως είπαμε προέρχεται από το λίπος) είναι ασύγκριτα περισσότερες.

Μεγαλύτερη ένταση = περισσότερες θερμίδες ξοδεύονται.

3. Aerobic zone

Η ιδανική λύση για όσους επιθυμούν να αυξήσουν την αντοχή τους για μεγάλες αποστάσεις.

Η ένταση κυμαίνεται **στο 70-80%** των μέγιστων καρδιακών παλμών.

Με αυτό το είδος προπόνησης θα βελτιωθεί άμεσα η γενικότερη λειτουργία του οργανισμού, ενώ ένα άμεσο και εμφανές αποτέλεσμα θα είναι η αύξηση του μεγέθους των αιμοφόρων αγγείων, κάτι που σημαίνει βελτίωση του κυκλοφορικού.

Επίσης βελτιώνεται και σταθεροποιείται ο αναπνευστικός ρυθμός καθώς και η δυνατότητα λήψης μεγαλύτερης ποσότητας οξυγόνου στους πνεύμονες και τις αρτηρίες.

Επιπλέον αυξάνει η ποσότητα αίματος που αντιστοιχεί σε κάθε καρδιακό παλμό και ως εκ τούτου ο χρόνος επιστροφής της καρδιάς σε φυσιολογικούς ρυθμούς λιγότερος.

Αυτό σημαίνει ότι βελτιώνεται η καρδιοαναπνευστική λειτουργία, με αποτέλεσμα να δυναμώνει η καρδιά.

Σε αυτή τη ζώνη το **50% των θερμίδων που καίγονται προέρχεται από υδατάνθρακες και το υπόλοιπο 50% από το λίπος.**

Συν τοις άλλοις η υψηλή ένταση έχει σαν αποτέλεσμα μεγαλύτερο αριθμό καιγόμενων θερμίδων.

4. Anaerobic zone

Κυμαίνεται στο **80-90%** των μέγιστων σφυγμών.

Το βασικότερο πλεονέκτημα σε αυτή την περίπτωση είναι η αυξημένη, στην κυριολεξία η παροχή της μεγαλύτερης δυνατής ποσότητας οξυγόνου που μπορεί να δεχτεί ο οργανισμός κατά τη διάρκεια της εκγύμνασης.

Αυτό σημαίνει ραγδαία βελτίωση των καρδιοαναπνευστικών λειτουργιών, αύξηση της φυσική αντοχής και βέβαια αύξηση της δυνατότητας για γρηγορότερη ανάρρωση των γυμνασμένων μυών.

Αφού η ένταση είναι κατά πολύ υψηλότερη, περισσότερες θα είναι και οι θερμίδες που καίγονται. Όμως το 85% των θερμίδων προέρχονται από υδατάνθρακες, το 15% από το λίπος και λιγότερο από 1% από πρωτεΐνη.

5. Red line zone

Εδώ γυμναζόμαστε στο μέγιστο βαθμό έντασης σε ένα **ποσοστό 90-100%** των μέγιστων καρδιακών παλμών. Πολύ απλά η καρδιά δεν μπορεί να χτυπήσει πιο γρήγορα. Όσο ... ρομαντικό ακούγεται αυτό, άλλο τόσο επικίνδυνο είναι, ειδικά για κάποιον που δεν έχει συνηθίσει σε αυτού του είδους τις συγκινήσεις.

Στη συγκεκριμένη κατηγορία καίγεται ο υψηλότερος αριθμός θερμίδων αλλά το 90% από αυτές προέρχονται από υδατάνθρακες, μόνο 10% από λίπος και σχεδόν καθόλου από πρωτεΐνες. Είναι τέτοια η ένταση αυτού του προγράμματος που ελάχιστοι άνθρωποι θα άντεχαν για 10 λεπτά προπόνησης. Ή και λιγότερο.

Αλλά και σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να έχουμε συμβουλευτεί τον προσωπικό μας γιατρό.

Για να υπολογίσουμε την ένταση πρέπει πρώτα να υπολογίσουμε την Ελάχιστη Καρδιακή συχνότητα ή Συχνότητα ηρεμίας, και την Μέγιστη Καρδιακή συχνότητα.

Μέθοδος Karvonen

1. Η **ελάχιστη καρδιακή συχνότητα (ΕΚΣ) είναι δείκτης της φυσικής κατάστασης του ατόμου.** Όσο η φυσική σας κατάσταση βελτιώνεται, η ΕΚΣ θα πρέπει σταδιακά να μειώνεται. Γενικά, η ΕΚΣ των ανθρώπων παρουσιάζει μεγάλες αποκλίσεις. Κάποιος που κάνει καθιστική ζωή, μπορεί να έχει ΕΚΣ που προσεγγίζει ή υπερβαίνει τους 80 παλμούς/λεπτό. Οι περισσότεροι δρομείς αντοχής μπορεί να έχουν ΕΚΣ χαμηλότερη από 60 ή 50 παλμούς/λεπτό, πιθανότατα και κάτω από 40 παλμούς/λεπτό. Η πιο χαμηλή ΕΚΣ συναντάται στους κορυφαίους δρομείς, εκ των οποίων μερικοί φτάνουν και κάτω από την ελάχιστη τιμή των 30 παλμών/λεπτό. Αυτό οφείλεται στο ότι η καρδιά των κορυφαίων δρομέων έχει όγκο παλμού τόσο μεγάλο που σε κάθε χτύπο διοχετεύει διπλάσια ποσότητα αίματος ή και περισσότερο, από ότι η καρδιά ενός αγύμναστου ενήλικα. Έτσι, η γυμνασμένη καρδιά χτυπάει με μικρότερη συχνότητα, αφού σε κάθε παλμό παρέχει σε ολόκληρο σώμα υπεραρκετή ποσότητα αίματος. Ο μεγάλος όγκος παλμού είναι ένδειξη μεγάλης και δυνατής καρδιάς και είναι αποτέλεσμα υψηλής αερόβιας ικανότητας.

Η καρδιακή συχνότητα σε ηρεμία είναι ακριβώς αυτό που λέει ο ορισμός: η συχνότητα με την οποία χτυπάει η καρδιά σας όταν βρίσκεστε σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας. Η καλύτερη μέθοδος για να βρείτε την ΕΚΣ, είναι να φορέσετε τον παλμογράφο μόλις ξυπνήσετε το πρωί και πριν να σηκωθείτε από το κρεβάτι. Παραμείνετε ξαπλωμένοι για 2-3 λεπτά. Ο χαμηλότερος σφυγμός που θα έχετε σε ένα λεπτό, είναι η ΕΚΣ. Η μέτρηση πρέπει να είναι το πρώτο πράγμα που θα κάνετε ξυπνώντας, και είναι λογικό, γιατί υπάρχουν πολλοί παράγοντες πέρα από τη σωματική άσκηση που θα μπορούσαν να αυξήσουν το σφυγμό της καρδιάς, όπως το στρες ή η παρουσία καφεΐνης στον οργανισμό σας. Αν όμως μετρήσετε την ΕΚΣ μόλις ξυπνήσετε, αυτοί οι παράγοντες αποκλείονται. Η αφυδάτωση, οι ασθένειες στο ξεκίνημά τους καθώς και η ανεπαρκής ξεκούραση μπορούν να προκαλέσουν αύξηση της ΕΚΣ. Ένας απλός τρόπος υπολογισμού της ΕΚΣ

είναι η μετρηση των σφυγμών το πρωί και πριν σηκωθούμε από το κρεβάτι για 1 λεπτό.

2.Υπολογισμού της ΜΚΣ βάσει ηλικίας:

220 – ηλικία = ΜΚΣ (για άντρες)

226 – ηλικία = ΜΚΣ (για γυναίκες)

Αφού γνωρίσουμε την ελάχιστη καρδιακή συχνότητα και τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα, το επόμενο βήμα είναι να αποφασίσουμε σε ποια αντίστοιχη ζώνη επιθυμούμε να γυμναστούμε.

3. Στην συνέχεια αφαιρέστε τον Καρδιακό Σφυγμό Ηρεμίας από την Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα.

Μ.Κ.Σ.– Κ.Σ.Η. = Ν

4. Πολλαπλασιάστε το νέο υπόλοιπο με το 0,60 ή με το 0,85.

Το 0,60 είναι το 60% του Κατώτατου Ορίου της Καρδιακής Συχνότητας Προπόνησης.

$$N \times 0,60 = y$$

Το 0,85 είναι το 85% Ανώτατου Ορίου της Καρδιακής Συχνότητας Προπόνησης .

$$N \times 0,85 = z$$

5. Τέλος προσθέστε την Καρδιακή Συχνότητα Ηρεμίας στο αποτέλεσμα που πρόεκυψε από την πράξη του πολλαπλασιασμού με το 0,60 ή με το 0,85.

Κ.Σ.Η.+ y= L Κατώτατο Όριο Καρδιακής Συχνότητας Προπόνησης

Κ.Σ.Η.+ z = Η Ανώτατο Όριο Καρδιακής Συχνότητας Προπόνησης.

5^ο ΥΠΟΘΕΜΑ: ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ

Τα ενεργειακά ποτά έχουν κάνει την εμφάνισή τους στην εγχώρια και παγκόσμια αγορά τα τελευταία χρόνια και η κατανάλωσή τους μεταξύ εφήβων και νεαρών ατόμων δείχνει να είναι αυξανόμενη.

Προωθούνται ως ποτά τα οποία `` βελτιώνουν την ενέργεια ``.

Το κύριο ενεργό συστατικό τους είναι η καφεΐνη. Τυπικά, όμως, περιέχουν και άλλες ουσίες, όπως Ταυρίνη, ινοσιτόλη, γλυκουρονολακτόνη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, εκχυλίσματα βοτάνων, ζάχαρη η και άλλες γλυκαντικές ουσίες. Υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στα ενεργειακά ποτά, τα αθλητικά ποτά και τα ποτά εμπλουτισμένα με βιταμίνες.

Στόχος μας λοιπόν, είναι η απομυθοποίηση των ενεργειακών ποτών και η γνωστοποίηση των αρνητικών τους επιδράσεων.

Η κατανάλωση ενεργειακών ποτών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για υπερβολική δόση καφεΐνης στους τακτικούς καταναλωτές καφεΐνης από καφέ, τσάι και αναψυκτικά.

Σε υψηλές δόσεις η καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει ανώμαλη διέγερση του νευρικού συστήματος αλλά και δυσμενείς επιπτώσεις στο καρδιαγγειακό, αιματολογικό και γαστρεντερικό σύστημα.

Πιθανές επιδράσεις στην υγεία από υπερβολική πρόσληψη.

Έχουν σημειωθεί περιστατικά τοξικότητας από υπερβολική δόση καφεΐνης η από την αυξημένη κατανάλωση ενεργειακών ποτών (μόνα τους η σε συνδυασμό με αλκοόλ).

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση ενεργειακών ποτών σχετίζεται με μια μικρή αύξηση της αρτηριακής πίεσης και καρδιακών παλμών (Steinke et al .., 2009 και Del Coso et al.. 2012). Πιθανός είναι και ο ρόλος της καφεΐνης στην πρόκληση αρρυθμίας (Mehta et al .., 1997).

Παράλληλα, άλλη μελέτη κατέδειξε ότι η κατανάλωση ενεργειακών ποτών, αυξάνει τη συγκόλληση αιμοπεταλίων, ενώ επηρεάζει και τη λειτουργία του ενδοθηλίου των αρτηριών (Worthley et al., 2010).

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχουν καταγραφεί περιστατικά ατόμων που εμφάνισαν καρδιακά προβλήματα μετά από αυξημένη κατανάλωση ενεργειακών ποτών. Ο συνδυασμός καφεΐνης, Ταυρίνης και έντονης σωματικής δραστηριότητας μπορεί να προκαλέσει ισχαιμία του

μυοκαρδίου από στεφανιαία αγγειοσύσπαση, με δυνητικά θανατηφόρα αποτελέσματα(BERGER ET AL...,2009)

Γενικά συστήνεται προσοχή στη κατανάλωση από άτομα υψηλού κινδύνου για καρδιαγγειακά.

Η καφεΐνη και τα ενεργειακά ποτά έχουν αρνητικές επιδράσεις και στον ύπνο.Ο ανεπαρκής ύπνος πιθανώς μπορεί να συμβάλλει στην παχυσαρκία ,μέσω μηχανισμών του συμπαθητικού νευρικού συστήματος αλλά και ορμονικών μηχανισμών οι οποίοι ρυθμίζουν τον μεταβολισμό των υδατανθράκων και αυξάνουν την όρεξη για τροφές υψηλές σε λίπος και σάκχαρα.

Η αυξημένη πρόσληψη καφεΐνης έχει συσχετιστεί με αυξημένη αποβολή ασβεστίου από τα ούρα και απώλεια οστικής μάζας,γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε οστεοπόρωση.

Οι αθλητές πρέπει να γνωρίζουν πως τα ενεργειακά ποτά δεν έχουν σχεδιαστεί για να αναπληρώνουν την απώλεια υγρών εξαιτίας της φυσικής δραστηριότητας.

Η υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα ορισμένων ενεργειακών ποτών είναι παρόμοια με αυτή των αναψυκτικών και αυτό μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να συνηθίσουν να πίνουν νερό τακτικά ως το αρχικό ποτό επιλογής,Το νερό αποτελεί τον καταλληλότερο τρόπο ενυδάτωσης,πριν κατά τη διάρκεια και μετά από τα περισσότερα είδη άθλησης.

Ο συνδυασμός αλκοόλ και ενεργειακών ποτων(καφεΐνης)οδηγεί στο φαινόμενο του "ακμαίου -και -μεθυσμένου"Η αδυναμία συνειδητοποίησης του επιπέδου μέθης μπορεί να οδηγήσει στο να υπερτιμήσει την ικανότητά του και να προβεί με ασφάλεια σε κάποιες ενέργειες,όπως η οδήγηση.Όσοι αναμιγνύουν ενέργειακά ποτά με αλκοόλ τείνουν να καταναλώνουν περισσότερο αλκοόλ.

Λαμβάνοντας υπόψη την ήπια διουρητική δράση της καφεΐνης και την διουρητική δράση της αιθανόλης (αλκοόλ),η ταυτόχρονη κατανάλωση μεγάλης ποσότητας ενεργειακών ποτών και αλκοόλ,μπορεί να προκαλέσει θεωρητικά αφυδάτωση.

Η αφυδάτωση επιβραδύνει το μεταβολισμό του αλκοόλ και μπορεί να αυξήσει την τοξικότητά του.

Πολλά ενεργειακά ποτά έχουν χαμηλό PH με εύρος 3-4 είναι δηλαδή αρκετά όξινα.Ενα pH τόσο χαμηλό σχετίζεται με διάβρωση του οδοντικού σμάλτου.

Τα παιδιά με καρδιακά προβλήματα,νεφρική ή ηπατική νόσο,σακχαρώδη διαβήτη,ψυχικά νοσήματα,υπερθυρεοειδισμό ή αυτά που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή διατρέχου ακόμη υψηλοτερο κίνδυνο εμφάνισης παρενεργειών από την κατανάλωση ενεργειακών ποτών.

Οι έφηβοι έλκονται ιδιαίτερα από τα ενεργειακά ποτά λόγω της πετυχημένης προώθησης αυτών των προϊόντων,της επιρροής των συνομιλήκων αλλά και της έλλειψης γνώσης των πιθανών επιβλαβών επιδράσεων.Τα προϊόντα αυτά έχουν ένα επιθετικό μάρκετινγκ και σχετίζουν τη λήψη αυτών των ποτών με την ιδέα της διασκέδασης,της επανάστασης,τις τολμηρές αποφάσεις και την αναζήτηση της περιπέτειας. Οι υπεύθυνοι μάρκετινγκ χρησιμοποιούν επίσης "δραματικές" εμπορικές ονομασίες,μοντέρνα γραφιστικά στις συσκευασίες και χορηγούς από εκδηλώσεις ακραίων σπόρ όπως το skateboarding,motocross και surfing με αποτέλεσμα να καθιστούν τα προϊόντα αυτά πιο θελκτικά στις νεαρές ηλικίες.Η εθελοντική προειδοποίηση στην ετικέτα σε κάποια προϊόντα(η οποία αναφέρει ότι τα ποτά μπορεί να μην είναι ασφαλή για παιδιά και εγκύους ή αυτούς που είναι ευαίσθητοι στην καφεΐνη)είναι γραμμένη με ψιλά γράμματα και πολλές φορές δεν διακρίνεται εύκολα.

Υπάρχουν ανησυχίες ότι τα παιδιά που καταναλώνουν τακτικά τα ποτά αυτά εθίζονται σε αυτά και ότι ακόμη και μια μέτρια κατανάλωση αυτών μπορεί να είναι επιβλαβής.(Oddy and O' Sullivan,2009).

Στην Ελλάδα γνωρίζουμε ότι υπάρχει μια αυξητική τάση όσων αφορά στην κατανάλωση ενεργειακών ποτών.το μέγεθος αγορών από 0,8 εκατομμύρια λίτρα το 1998 αυξήθηκε σε 2,8 εκατομμύρια λίτρα το 2009.

Συνοψίζοντας, το μείζον πρόβλημα στην κατανάλωση των ποτών αυτών είναι η αμάθεια που οδηγεί στην λανθασμένη χρήση τους, χωρίς την επίγνωση συνεπειών για τον οργανισμό.

Β' ΕΝΟΤΗΤΑ

1^ο ΥΠΟΘΕΜΑ: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η φυσική δραστηριότητα ωφελεί: Την Σωματική Υγεία την Ψυχική Υγεία και την Κοινωνική Υγεία.

Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι:

- Η φυσική δραστηριότητα επιδρά ευνοϊκά όχι μόνο στην υγεία των ενηλίκων αλλά και των νεαρών ατόμων (σωματική, νοητική, κοινωνική).
- Οι προδιαθεσικοί παράγοντες για χρόνιες καταστάσεις, όπως η παχυσαρκία, εξαπλώνονται όλο και περισσότερο στα παιδιά και τους εφήβους.
- Στην παιδική και εφηβική ηλικία σταθεροποιούνται συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.
ακόμη...
- Τα παιδιά είναι πολύ περισσότερο υποκινητικά από ότι παλαιότερα.
- Η φυσική δραστηριότητα ελαττώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας.
- Τα κορίτσια είναι λιγότερο δραστήρια από τα αγόρια σε όλες τις ηλικίες και η μείωση της φυσικής τους δραστηριότητας κατά την εφηβεία είναι δραματική.

Ένα επιτυχημένο καθημερινό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας μπορεί να ξεκινήσει με μερικά πολύ απλά βήματα:

Συμβουλευτείτε τον ιατρό που σας παρακολουθεί. Αν έχετε να ασκηθείτε πάρα πολύ καιρό και σας προβληματίζουν θέματα υγείας, είναι καλό πριν ξεκινήσετε να ασκείστε συστηματικά, να επισκεφθείτε τον ιατρό που σας παρακολουθεί.

Ξεκινήστε με περπάτημα πριν αρχίσετε το τρέξιμο. Αναπτύξτε σταδιακά το επίπεδο της φυσικής σας δραστηριότητας. Ο υπερβολικός ενθουσιασμός για ένα καινούριο πρόγραμμα μπορεί να σας οδηγήσει να το παρακάνετε και να καταλήξει ακόμη και σε τραυματισμό. Για τους περισσότερους υγιείς ενήλικες, συστήνεται ήπιας έντασης αεροβική δραστηριότητα (ζωηρό περπάτημα, κολύμπι), για τουλάχιστον 150 λεπτά εβδομαδιαίως, ή εναλλακτικά, έντονη αεροβική δραστηριότητα (όπως το γρήγορο τρέξιμο) για 75 λεπτά την εβδομάδα. Αν δεν έχετε ασκηθεί ξανά ή αν έχετε πολύ καιρό να ασκηθείτε, είναι καλύτερο να ξεκινήσετε με ήπιας έντασης δραστηριότητα και στη συνέχεια να ανεβάσετε την ένταση, καθώς η φυσική σας κατάσταση θα βελτιώνεται.

Κάντε κάτι που σας αρέσει. Όπως ειπώθηκε και νωρίτερα, οποιαδήποτε μορφής άσκηση μπορεί να μειώσει τα επίπεδα του στρες που βιώνουμε. Για το λόγο αυτό, είναι σημαντικό να επιλέξουμε έναν τύπο φυσικής δραστηριότητας ο οποίος μας αρέσει. Για παράδειγμα, περπάτημα, ανέβασμα σκαλιών, τζόκινγκ, κηπουρική, ποδηλασία, yoga, tai chi, άρση βαρών και κολύμπι.

Προσαρμόστε το πρόγραμμα στις ανάγκες σας. Αν το πρόγραμμά σας είναι πολύ φορτωμένο, μπορεί να μην έχετε τη δυνατότητα να ασκείστε την ίδια ώρα καθημερινά κι έτσι, τη μια ημέρα να επιλέγετε έναν πρωινό περίπατο και την άλλη τρέξιμο το απόγευμα. Αυτό δε θα πρέπει να σας προβληματίζει. Αντίθετα, είναι σημαντικό να προσαρμόσετε το πρόγραμμα στις δυνατότητές σας, ώστε να μην το εγκαταλείψετε εύκολα και σταδιακά να αποτελέσει μια καθημερινή προτεραιότητα.

Συστηματοποιήστε την φυσική δραστηριότητα:

Παρ' όλο που το πρώτο βήμα είναι να ξεκινήσει κανείς να ασκείται συστηματικά, ωστόσο, είναι σημαντικό να μπορεί να ακολουθεί τη νέα καθημερινή ρουτίνα ή και να βρίσκει τρόπους ανανέωσης ενός κουραστικού προγράμματος άσκησης.

Θέστε έξυπνους στόχους. Είναι πολύ βοηθητικό να καταγράψετε τους στόχους σας, οι οποίοι θα πρέπει να είναι ειδικοί, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι. Αν ο πρωταρχικός σας στόχος είναι η μείωση του στρες, και η απόκτηση ενέργειας, οι ειδικοί σας στόχοι θα πρέπει να περιλαμβάνουν πχ, τη

δέσμευσή σας για περπάτημα μετά το μεσημεριανό φαγητό τρεις φορές την εβδομάδα, ή αν χρειαστεί, το να βρείτε κάποιον να προσέχει τα παιδιά ώστε να μπορέσετε να παρακολουθήσετε μαθήματα κολύμβησης.

Ασκηθείτε παρέα με κάποιον φίλο. Το να αισθάνεστε ότι κάποιος σας περιμένει για να ασκηθείτε μαζί πχ, στο γυμναστήριο ή στο πάρκο, αποτελεί ισχυρό κίνητρο. Η φυσική δραστηριότητα με κάποιον φίλο ή συνάδελφο, συμβάλλει σημαντικά στην κινητοποίηση και τη δέσμευση για τήρηση του καθημερινού προγράμματος.

Αλλάξτε την καθημερινότητά σας. Αν συνηθίζατε να είστε πολύ ανταγωνιστικός/ή πχ στο τρέξιμο, προσπαθήστε να βρείτε μια άλλη μορφή άσκησης, όπως τα μαθήματα pilates ή yoga, που μπορούν να βοηθήσουν να μειώσετε το στρες που βιώνετε. Ένα επιπλέον οφέλος που μπορεί να έχετε από αυτά τα είδη άσκησης, είναι η ενδυνάμωση των μυών, ώστε να μπορέσετε να γίνετε ακόμη πιο αποδοτικός/ή στο τρέξιμο, επιτυγχάνοντας παράλληλα και τη μείωση του στρες.

Αυξήστε σταδιακά την άσκηση. Ακόμη και η άσκηση που χαρακτηρίζεται από σύντομη χρονική διάρκεια έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία. Για παράδειγμα, αν δε μπορείτε να περπατάτε επί 30 συνεχόμενα λεπτά, δοκιμάστε να κάνετε τρεις 10λεπτους περιπάτους. Το πιο σημαντικό, είναι να εντάξετε τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινή σας ρουτίνα.

Να θυμάστε πως, οποιαδήποτε μορφή άσκησης κι αν επιλέξετε, είναι σημαντικό να μην αισθάνεστε ότι η φυσική δραστηριότητα είναι ακόμη ένα πράγμα **που πρέπει να κάνετε**. Βρείτε κάτι που σας αρέσει -από το τένις, μέχρι έναν περίπατο περισυλλογής από το σπίτι σας μέχρι το πάρκο- και εντάξτε το στην καθημερινή σας ρουτίνα. Όπως σημειώθηκε και νωρίτερα, κάθε μορφή άσκησης μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και να αποτελέσει ένα σημαντικό όπλο στην προσπάθειά σας να μειώσετε το στρες.

Ποιο ρόλο μπορεί να υιοθετήσει το σχολείο;

Το σχολείο αποτελεί έναν αποτελεσματικό φορέα για την προαγωγή προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας επειδή φιλοξενεί σχεδόν όλα τα παιδιά και τους εφήβους για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα της ζωής τους. Τα σχολεία έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν την υγεία των νεαρών ατόμων παρέχοντας προγράμματα και υπηρεσίες που προάγουν την ψυχαγωγική, δια βίου φυσική δραστηριότητα.

Για να προάγουν τη φυσική δραστηριότητα τα σχολεία πρέπει να ισχύουν οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Να υπάρχει μια συνολική σχολική προσέγγιση για την προαγωγή δια βίου φυσικής δραστηριότητας μεταξύ των νεαρών ατόμων.
- Να παρέχουν ένα περιβάλλον (φυσικό και κοινωνικό) που ενθαρρύνει και καθιστά ασφαλή τη φυσική δραστηριότητα.
- Να ακολουθούν το πρόγραμμα «άσκηση για υγεία» που εφαρμόζεται σε εθνικό επίπεδο εφαρμόζοντας δομημένα και συντονισμένα ερευνητικά προγράμματα που ενθαρρύνουν την ψυχαγωγική συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.
- Να βοηθούν τα άτομα να αναπτύξουν γνώση, κατανόηση, φυσική ικανότητα, δεξιότητες συμπεριφοράς, θετικές στάσεις και πεποίθηση που απαιτούνται για την υιοθέτηση και διατήρηση φυσικών και ενεργητικών τρόπων ζωής.
- Να παρέχουν τακτικά (καθορισμένα) αλλά και πέρα από το ωρολόγιο πρόγραμμα και με εμπλουτισμένη μορφή, προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, που να καλύπτουν τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα όλων των μαθητών.
Να περιλαμβάνονται αυτοί που είναι ελάχιστα δραστήριοι, αυτοί που είναι «φυσικά» λιγότερο ικανοί, αλλά και αυτοί με ειδικές μαθησιακές ανάγκες.
- Να συνεισφέρουν στην υποστήριξη, εξάσκηση και στη μετάδοση της γνώσης, των δεξιοτήτων και των στάσεων που χρειάζονται για να προάγουν ψυχαγωγική «δια βίου» φυσική δραστηριότητα στα νεαρά άτομα

Τέλος, να συνεργάζονται με τις οικογένειες και τους κοινωνικούς φορείς για την ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας για νεαρά άτομα.

Το Υγιεινό Σχολείο

- Προσφέρει μια ποικιλία φυσικών δραστηριοτήτων στις οποίες μπορούν να μετέχουν όλοι.
- Ενθαρρύνει ένα περιβάλλον χωρίς καπνό.
- Προσφέρει στα παιδιά και το προσωπικό υγιεινές επιλογές τροφών.
- Ενθαρρύνει τα παιδιά να είναι προσωπικά υπεύθυνα για την υγεία τους
- Διαβεβαιώνει ότι οι τακτικές που ακολουθεί αποτελούν μέρος της ευρύτερης κοινωνίας

Το Ενεργητικό Σχολείο

Στοχεύει στην αύξηση της συμμετοχής των παιδιών σε φυσική δραστηριότητα μέσα και έξω από τα πλαίσια του σχολείου. Οι δραστηριότητες που οργανώνονται εμπλέκουν τόσο τα παιδιά όσο και τους γονείς και το προσωπικό του σχολείου.

Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες εκτός του ωρολογίου προγράμματος.

Ένα από τα στοιχεία της φιλοσοφίας του προγράμματος είναι πώς όλα τα άτομα είναι σημαντικά και γι' αυτό θα πρέπει να είναι εξίσου σεβαστά. Θα πρέπει να υπάρχει ευαισθησία απέναντι στις ατομικές διαφορές, ανάγκες και ενδιαφέροντα

Τρόποι για την αύξηση της φυσική δραστηριότητας στα πλαίσια του Ενεργητικού Σχολείου:

- Αυξάνοντας τα επίπεδα δραστηριότητας μέσα στο μάθημα της φυσικής αγωγής.
- Διασφαλίζοντας διαφοροποιήσεις μέσα στο μάθημα της φυσικής αγωγής έτσι ώστε όλοι να επιτυγχάνουν.
- Διασφαλίζοντας ότι οι ανταγωνιστικές εμπειρίες είναι θετικές και δίκαιες.
- Εξατομικεύοντας τις εμπειρίες που βιώνουν τα παιδιά μέσα από τις ασκήσεις
- Σχεδιάζοντας την «Ημέρα των Σπορ» όπου όλα τα παιδιά θα συμμετέχουν.

- Καταγράφοντας τα επίπεδα φυσικής κατάστασης και φυσικής δραστηριότητας
- Οργανώνοντας γιορτές συγκεκριμένων δραστηριοτήτων (π.χ. χορός, παιχνίδια)
- Οργανώνοντας σειρά μαθημάτων με σκοπό τη γνωριμία των παιδιών με νέα αθλήματα ή δραστηριότητες.

2^οΥΠΟΘΕΜΑ: ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ-

1^οΕπίπεδο

Το 2008, για πρώτη φορά στην ιστορία το Αμερικανικό Υπουργείο Ανθρωπίνων Υπηρεσιών και Υγείας εξέδωσε περιεκτικές Οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας για τον Αμερικανικό λαό. Σε απόκριση αυτών των νέων Οδηγιών Φυσικής Δραστηριότητας, μία ομάδα ειδικών διαιτολόγων και επαγγελματιών της άσκησης του Πανεπιστημίου του Μιζούρι εξέδωσε την "**Πυραμίδα των δραστηριοτήτων μου**", ένα νέο γραφικό επινόημα για ενήλικες (18-64 χρόνων)



Η Πυραμίδα σχεδιάστηκε μετά την "**Πυραμίδα μου**" του Αμερικανικού Υπουργείου Γεωργίας, που στοχεύει κυρίως στην υγιεινή διατροφή. Προφανώς, οι φυσικές δραστηριότητες και η υγιεινή διατροφή συνδέονται με την γενική υγεία, άρα είναι λογικό τα 2 γραφήματα να συνδυάζονται μεταξύ τους. Η Πυραμίδα των δραστηριοτήτων μου επιχειρεί να ταξινομήσει τις δραστηριότητες σε τέσσερις κατηγορίες:

- **δραστηριότητες τρόπου ζωής**
- **αερόβια δραστηριότητα**
- **δύναμη και ευλυγισία**
- **σωματική αδράνεια**

1⁰ ΕΠΙΠΕΔΟ:

Οι δραστηριότητες που έχουν μεγάλα οφέλη στη γενική υγεία για πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας. Είναι μικρής έντασης και μπορούν να τις πραγματοποιήσουν όλοι. Τέτοιου τύπου δραστηριότητες μπορεί να είναι: Βόλτα με το ποδήλατο - καθαριότητα σπιτιού - ανέβασμα της σκάλας - πλύσιμο αυτοκινήτου-γρήγορο

περπάτημα – δουλειά στον κήπο – χορός – παιχνίδι στη γειτονιά ή στο πάρκο κ. α.

Τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον 60 λεπτά μικρής έντασης δραστηριότητες όλες τις ημέρες της εβδομάδας.

Τα 60 λεπτά δεν είναι αναγκαίο να είναι συνεχόμενα αλλά μπορούν νακατανεμηθούν και σε 6 δεκάλεπτα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Ανέβασμα της σκάλας

Μια βολική στους περισσότερους συνήθεια είναι η χρήση του ασανσέρ. Αν λοιπόν επιθυμείτε να κάψετε θερμίδες, αποφύγετέ το. Προτιμήστε να χρησιμοποιείτε τις σκάλες- με 7 λεπτά θα έχετε χάσει 75 θερμίδες. Σε περίπτωση που μεταφέρετε βαριά αντικείμενα, όπως για παράδειγμα τσάντες από ψώνια, θα κάψετε ακόμα περισσότερο.

Ποδήλατο

Κάντε ποδήλατο και απολαύστε τη φύση και τον καιρό καίγοντας παράλληλα θερμίδες.

Μια χαλαρή 15λεπτη βόλτα, θα σας απαλλάξει άμεσα από 75 θερμίδες. Αν πάλι θέλετε βόλτα με μεγαλύτερη διάρκεια και ένταση, θα κάψετε ακόμα περισσότερες θερμίδες, ενδυναμώνοντας και τους μυς σας.

Χορός

Ο χορός αποτελεί έναν ευχάριστο και διασκεδαστικό τρόπο απώλειας βάρους. Σύμφωνα με μελέτες, ανάλογα με το είδος και τη διάρκεια του χορού, μπορούν να καούν από 4 έως και 10 θερμίδες ανά λεπτό. Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο έχει τη δυνατότητα να κάψει 75 περίπου θερμίδες σε 15 – 20 λεπτά.

Καθημερινές δουλειές στο σπίτι

Το σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα, το ξεσκόνισμα, το σφουγγάρισμα, το άπλωμα, το σιδέρωμα των ρούχων, το πλύσιμο πιάτων ή παραθύρων κ.λπ. είναι απλές καθημερινές δραστηριότητες μέσω των οποίων καίτε θερμίδες, χωρίς να το καταλαβαίνετε.

Για παράδειγμα, με 30 λεπτά πλύσιμο πιάτων, ξεσκόνισμα ή σιδέρωμα μπορείτε να κάψετε 75 θερμίδες. Το ίδιο ισχύει και με 15 λεπτά πλύσιμο παραθύρων, σκούπισμα με ηλεκτρική σκούπα ή σφουγγάρισμα.

Ασχοληθείτε με την κηπουρική

Αν είστε τύπος που ασχολείται με τη φροντίδα του κήπου, συνεχίστε να το κάνετε και επωφεληθείτε. Κόβοντας το γραζόν με χλοοκοπτικό θα εξασφαλίσετε απώλεια περισσότερων από 75 θερμίδων σε λιγότερο από 20 λεπτά ή 110 θερμίδων με μια μηχανή χειρός.

Το μάζεμα ακόμη των φύλλων με τσουγκράνα ή το φτυάρισμα για 20 λεπτά, σας χαρίζουν και αυτά την ίδια απώλεια. Τέλος, για τους πιο ορεξάτους και δυνατούς, υπάρχει η επιλογή του σκαψίματος, όπου με μία ώρα θα μπορούσαν να δαπανηθούν περίπου 500 θερμίδες.

Πλύσιμο του αυτοκινήτου

Το πλύσιμο του αυτοκινήτου για 20 λεπτά ή και λιγότερο, είναι άλλος ένας τρόπος με τον οποίο θα χάσετε 75 θερμίδες. Αν κάνετε και το εσωτερικό μέρος εκτός από το έξω, δουλειά για την οποία θα χρειαστούν ίσως και δύο ώρες, θα μπορέσετε να κάψετε περισσότερες από 500 θερμίδες. Βάλτε λοιπόν μουσική, πάρτε σφουγγάρι και λάστιχο και ξεκινήστε.

Δραστηριότητες – σπορ

Αν σας αρέσουν τα σπορ, μπορείτε να παίξετε ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, τένις κ.ά. Δέκα λεπτά αρκούν για να καούν το λιγότερο 75 θερμίδες. Επίσης μπορείτε να επιλέξετε το κολύμπι στη θάλασσα ή και την ορειβασία, και να αυξήσετε έτσι κατά πολύ τη φυσική σας δραστηριότητα.



3⁰ ΥΠΟΘΕΜΑ: ΕΠΙΠΕΔΟ 2⁰-ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Περισσότερα οφέλη για την υγεία προκύπτουν με περισσότερη δραστηριότητα. Γι' αυτό το λόγο οι άνθρωποι πρέπει να προσπαθούν να ασχολούνται με πιο πολλές δραστηριότητες ανεβαίνοντας στο δεύτερο επίπεδο της πυραμίδας, την αερόβια δραστηριότητα.

Το επίπεδο 2 περιλαμβάνει αερόβιες και αθλητικές δραστηριότητες. Σκοπός αυτών των δραστηριοτήτων είναι η βελτίωση της ικανότητας της καρδιάς και των πνευμόνων να προμηθεύουν τους μύς του σώματός σου με οξυγόνο.

Το σώμα για να κινηθεί χρειάζεται το οξυγόνο, που το παίρνουμε με την αναπνοή. Το οξυγόνο μεταφέρεται από τους πνεύμονες στο αίμα και από εκεί στους μύς όπου βοηθάει τη διάσπαση των θρεπτικών συστατικών με αποτέλεσμα να δημιουργείται ενέργεια που συσπάει τους μύς και έτσι δημιουργείται η κίνηση.

Οι αερόβιες δραστηριότητες βοηθούν τη μεταφορά του οξυγόνου στους μύς με τους παρακάτω τρόπους:

- Δυναμώνουν τους πνεύμονες αφού και αυτοί είναι μύες και για να δυναμώσουν χρειάζονται την άσκηση όπως και ο οποιοσδήποτε μύς.
- Δυναμώνουν την καρδιά με αποτέλεσμα αυτή να μεγαλώνει και να αντλεί μεγαλύτερη ποσότητα αίματος, οπότε μεταφέρεται και μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου.
- Οι αρτηρίες που μεταφέρουν το αίμα που είναι πλούσιο σε οξυγόνο παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα αθηροσκλήρυνσης (μειώνεται η διάμετρος τους εξαιτίας ιζημάτων στο εσωτερικό των τοιχωμάτων τους), ή αρτηριοσκλήρυνσης (το τοίχωμά τους γίνεται σκληρό και ανελαστικό).
- Αυξάνει τον αριθμό των τριχοειδών αγγείων που είναι οι σταθμοί όπου το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρονται από το αίμα στους μύς.
- Προκαλεί προσαρμογές στις μυϊκές ίνες οι οποίες γίνονται περισσότερο αποτελεσματικές στη χρήση του οξυγόνου.

Αερόβιες δραστηριότητες είναι:

Τρέξιμο.

Σχοινάκι σε αργό ή μέτριο ρυθμό.

Κολύμβηση.

Οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα με την κατάλληλη διάρκεια και ένταση.

Αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να είναι:

Καλαθοσφαίριση.

Πετοσφαίριση.

Χειροσφαίριση.

Ποδόσφαιρο.

Ομαδικά παιχνίδια με κυνηγητό κ. α.

Όλα τα παραπάνω αυξάνουν την αερόβια αντοχή όταν:

Εκτελούνται συνέχεια για πάνω από 20 λεπτά χωρίς διακοπές (όταν υπάρχει πρόβλημα χρόνου μπορούν να έχουν διάρκεια 10 λεπτών αρκεί να επαναλαμβάνονται για πάνω 3 φορές την ίδια μέρα).

Θα πρέπει να εκτελούνται 3 έως 5 μέρες την εβδομάδα.

Η έντασή τους θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να ζεσταθείτε και να ιδρώσετε.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ 2^{ΟΥ} ΕΠΙΠΕΔΟΥ

1. LATIN ΧΟΡΟΙ

Ο χορός λάτιν έχει την καταγωγή του στην λατινική Αμερική. Τυπικοί χοροί λάτιν είναι οι Τσα τσα τσα, Ρούμπα, Σάμπα, Σάλσα, και Μάμπο

Οι Latin χοροί χορεύονται συνήθως σε ζευγάρια, είναι σε πιο γρήγορο ρυθμό από τους Ευρωπαϊκούς χορούς, είναι περισσότερο αισθησιακοί, δίνουν μεγαλύτερο βάρος στη σωστή ρυθμική έκφραση και τέλος *συνδυάζουν ρυθμό, ελευθερία έκφρασης και πάθος.*

Cha-cha

Η ιστορία του Cha-cha ξεκινάει το 1952 από τον Pierre Laval, ιδρυτή του τμήματος Latin χορών του I.S.T.D., ο οποίος ανακάλυψε αυτό το Κουβανέζικο στυλ του Mambo (ή Rumba κατά άλλους) και το έφερε στην Ευρώπη. Πολλά έχουν γραφτεί για την Ρούμπα και το Μάμπο ενώ για την

ιστορία του τσα, τσα, τσα έχουν γραφτεί πολύ λιγότερα. Πιθανόν το ταυτίζουν με το Μάμπο. Παρόλα αυτά έχει πολλά δικά του στοιχεία που το κάνουν έναν τελείως διαφορετικό χορό. Ο ρυθμός του είναι μέτριος και κοφτός. Είναι ένας αυθόρμητος χορός, που χωρίς να το θέλει κανείς αφήνει τον εαυτό του και τα αισθήματα του να παρασυρθούν από τον ρυθμό



Rumba

Η Rumba είναι ένας χορός που έχει την καταγωγή του στην Κούβα. Έγινε ιδιαίτερα δημοφιλής γύρω στο 1890 στην Αβάνα. Η σημερινή του μορφή παραμένει από τα μέσα της δεκαετίας του 1940, μετά από τη συγχώνευση των δύο βασικότερων τύπων της Rumba (του Danzón και του Son Montuno) σε ένα ενιαίο στυλ. Η Rumba θεωρείται από τους πιο ερωτικούς χορούς, όχι μόνο επειδή αναδεικνύει θαυμάσια τις γραμμές του γυναικείου σώματος, αλλά και λόγω του ρυθμού, των κινήσεων και του συναισθήματος που αποπνέουν οι χορευτές. Η σημερινή κοινωνική Ρούμπα που κατέκλυσε την Αμερική γύρω στο 1930, είναι μια μακρινή συγγενής των γοητευτικών χορών των ιθαγενών. Η Ρούμπα είναι ένας ευχάριστος ρυθμός που τον χαρακτηρίζει η απαλή, εύκαμπτη κίνηση των γοφών και ένας μάλλον βαρύς βηματισμός. Δεν είναι τυχαίο λοιπόν που το άλλο όνομα της Rumba είναι «ο χορός του έρωτα».



Samba

Η Samba είναι ένας ζωντανός ρυθμικός χορός, ο χορός του κεφιού, του καρναβαλιού και της σαμπάνιας, είναι ένας καθαρά Βραζιλιάνικος χορός

βασισμένος σε νέγρικούς ρυθμούς. Έγινε πρώτα γνωστή στο Ρίο Ντε Τζανέιρο και αργότερα οι χορευτικές μελωδικές νότες της χρησιμοποιήθηκαν από διάφορους λατινοαμερικάνους συνθέτες κατακτώντας τον κόσμο. Η Σάμπα εμφανίστηκε στην Νέα Υόρκη το 1929 όπου εξελίχθηκε σε έναν πολύ δημοφιλή χορό. Στην νότια Αμερική, όπου και πατρίδα της, η Σάμπα χορεύεται σε μέτριο έως αργό ρυθμό, ενώ στις Ηνωμένες Πολιτείες ο ρυθμός της είναι πολύ γρήγορος., και άρχισε να γίνεται γνωστός με την εμφάνιση της ομόνυμης μουσικής στα τέλη του 19ου αιώνα. Στην πραγματικότητα, η Samba δεν είναι ένας χορός αλλά μια ομάδα χορών της Βραζιλίας με κάποια κοινά χαρακτηριστικά, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο στυλ Samba που να θεωρείται με βεβαιότητα ως γνήσιο.



Salsa

Η Salsa είναι μίξη διαφόρων ρυθμικών χορών της Κούβας (κατά κύριο λόγο Son), πολύ πλούσιος και πολύμορφος σε κινήσεις, αλλά η καταγωγή της διεκδικείται και από το Πόρτο Ρίκο. αρχές της δεκαετίας του 1940 και μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1970 είχε γίνει πολύ δημοφιλής - ειδικά στη Ν. Υόρκη - λόγω του μεταναστευτικού ρεύματος προς τις Η.Π.Α. Κουβαν.

Η Salsa μπορεί να χορεύεται σε διάφορες παραλλαγές αλλά τα βήματα σε κάθε μία παραλλαγή είναι τρία και μία παύση επειδή αυτός είναι ο ρυθμός της μελωδίας. Πριν πολλά χρόνια μεταξύ των νεαρών της Καραβαϊκής δημιουργήθηκε μια καινούρια μορφή του χορού Salsa, πιο μοντέρνα και εντυπωσιακή, η Rueda Cubana ή Rueda de Casino, που σημαίνει χορός σε ομάδα, αλλάζοντας συνεχώς τον παρτνέρ.

Η Salsa έχει μερικές διαφορετικές τεχνотροπίες όπως: Cuban, LA, Puerto Rico κ.ά

Mambo

Ήδη από τις αρχές του 1930 οι ορχήστρες Λατινοαμερικάνικης μουσικής όλο και πλήθαιναν στη Βόρειο Αμερική δίνοντας μια ανακατεμένη γεύση από Τανγκό, Σάμπα και Ρούμπα και προετοιμάζοντας το έδαφος για την ορμητική εισβολή του Μάμπο!! Το Mambo είναι η εξέλιξη του Κουβανέζικου «Danzon», το οποίο προήλθε από την Ισπανική «Contradanza».

Στην πραγματικότητα, το Mambo είναι ο χορός που παρουσιάστηκε στην Αβάνα από το μουσικό Perez Prado το 1940, προκειμένου να προωθήσει την ομώνυμη μουσική. Και όμως, ξεκινώντας από την πόλη του Μεξικού, η μουσική αυτού του ανθρώπου δημιούργησε μια πραγματική επανάσταση που εξαπλώθηκε και αγαπήθηκε σε ολόκληρο τον κόσμο. Το Μάμπο είναι ένας ρυθμικός χορός που απαιτεί γρήγορες και απαλές κινήσεις. Μπορεί να χορεύει με ανεξάντλητο συνδυασμό από φιγούρες ανάλογα με την διάθεση του χορευτή.



2. ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΚΑΙ ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Α. ΜΠΑΛΕΤΟ

Το μπαλέτο γεννήθηκε και αναπτύχθηκε ως ξεχωριστό είδος χορού στην Ιταλία, όσο παράξενο κι αν φαίνεται. Η ονομασία του προέρχεται από την ιταλική λέξη ballare (ballet), που σημαίνει «χορεύω». Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στα τέλη του 15ου αιώνα στην περίοδο της ιταλικής Αναγέννησης και αργότερα διαδόθηκε στην Γαλλία, όπου εξελίχθηκε ως χορευτικό είδος. Μετά το 1850 το μπαλέτο άρχισε να φθίνει με τα κοστούμεια και τις χορογραφίες να έχουν γίνει στερεότυπα και αδιάφορα.

Το μπαλέτο είναι ένας πολύ απαιτητικός χορός που χρειάζεται πειθαρχία και προσήλωση. Περιλαμβάνει ξενόγλωσσους ορισμούς και δύσκολες κινήσεις που, όπως είναι φυσικό, είναι δύσκολο να κατανοήσει ένα μικρό παιδί. Σε όλες τις ακαδημίες μπαλέτου και στις επαγγελματικές σχολές μπαλέτου η εκπαίδευση των παιδιών ξεκινά μετά την ηλικία των οχτώ ετών. Σε αυτή την ηλικία, το παιδί έχει ήδη ξεκινήσει το σχολείο, έχει αρχίσει να κοινωνικοποιείται και μπορεί να πάρει κάποιες αποφάσεις για τον εαυτό του (όπως για τις ασχολίες του).

ΕΙΔΗ ΜΠΑΛΕΤΩΝ

- Το Ρώσικο μπαλέτο

Το Ρώσικο μπαλέτο αποτελείται από πολλές διαφορετικές μεθόδους τεχνικής, η πιο διαδεδομένη από της οποίες είναι η μέθοδος Vaganova, η οποία πήρε το όνομά της από την διάσημη χορεύτρια και δασκάλα, Agrippina Vaganova.

- Το Γαλλικό μπαλέτο

Η Γαλλική σχολή στηρίζεται εξ' ολοκλήρου στα βήματα στα οποία διέπρεψε ο ίδιος ο Nureyev, και χαρακτηρίζεται από μεγάλο αριθμό βημάτων και από μεγάλη ταχύτητα στην εκτέλεσή τους, με αποτέλεσμα να είναι απαραίτητο να παίζεται πολύ πιο αργά η μουσική.

- Το Αγγλικό μπαλέτο

Το Αγγλικό μπαλέτο είναι παγκοσμίως γνωστό για τις σχολές Royal Academy of Dance και Royal School of Ballet. Και οι δύο σχολές εφαρμόζουν παρόμοιες μεθόδους. Η μέθοδος R.A.D. (Royal Academy of Dance) που ιδρύθηκε το 1920 είναι η πιο διαδεδομένη.

(εμπεριέχεται σχετικό θέμα- κλικ στον τίτλο)

- Το Ιταλικό μπαλέτο

Η Ιταλία έχει μεγάλη ιστορία με το μπαλέτο, και θεωρείται ευρέως ότι ο προάγγελος της σημερινής μορφής του μπαλέτου γεννήθηκε στην Ιταλία κατά την περίοδο της αναγέννησης, πριν ακόμα γίνει δημοφιλές στην Γαλλία.

- Το Κουβανέζικο μπαλέτο

Το μπαλέτο διαδόθηκε στην Κούβα από την Prima μπαλαρίνα Assoluta, Alicia Alonso, η οποία μαζί με τον σύζυγό της ίδρυσαν το 1948 το National Ballet of Cuba (Εθνικό Μπαλέτο της Κούβας).

- Το Δανέζικο μπαλέτο

Η σχολή Bournonville δεν αποτελεί μόνο μία εκπαιδευτική και τεχνική μέθοδο, αλλά μία χορογραφική σχολή. Επικεντρώνεται κυρίως στο

ρομαντικό στιλ, αφού γεννήθηκε κατά την ρομαντική περίοδο του μπαλέτου

- Το Αμερικάνικο μπαλέτο

Το Αμερικάνικο μπαλέτο στηρίζει το εκπαιδευτικό του σύστημα στην μέθοδο Balanchine. Η σχολή Balanchine αποτελεί μία τεχνική μπαλέτου που αναπτύχθηκε από τον χορογράφο George Balanchine, από τον

οποία πήρε και την ονομασία της.

B.HIP HOP

Το Χιπ χοπ (Hip-Hop) δεν είναι ένας είδος μουσικής ή ένα είδος χορού, αλλά μία κουλτούρα που αποτελείται από 4 στοιχεία:

Ραπ (Ο στίχος) :)

Μπι-Μπόϊνγκ (Ο χορός - ευρέως γνωστός ως Μπρέικ Ντανς)

Djing(Η μουσική)

Γκραφίτι(Η εικόνα)

Το Χιπ χοπ αναπτύχθηκε σε υποβαθμισμένες περιοχές των ΗΠΑ, όπως το Μπρονξ στη Νέα Υόρκη και σε άλλες μεγάλες πόλεις όπου υπήρχε μεγάλη ανεργία και φτώχεια. Τα 4 στοιχεία δεν αναπτύχθηκαν την ίδια χρονική στιγμή αλλά σε διαφορετικές χρονικές περιόδους. Οι ρίζες του ανάγονται στην δεκαετία του '70, όταν άρχισαν τα πρώτα δειλά δειλά βήματα.Ο πατέρας του hip-hop θεωρείται ο Kool Herc ενώ νονός ο Afrika Bambaataa ο οποίος είναι ένας από τους τρεις βασικούς δημιουργούς του break-beat deejaying και είναι επίσης ο κύριος συντελεστής της διάδοσης της ραπ και της χιπ χοπ κουλτούρας σε όλο τον κόσμο.

Το Beatbox δεν είναι φτιαγμένο για την hip hop μουσική. Χρησιμοποιήθηκε για να δίνουν μουσική-ρυθμό στους mc's για να

μπορέσουν να τραγουδήσουν ή να δώσουν μια σειρά ρυθμού στους στοίχους των mc's

2.Καλαθοσφαίριση

Η καλαθοσφαίριση,(μπάσκετ), είναι ένα ομαδικό άθλημα. Εμπνευστής και δημιουργός του ήταν ο Καναδός, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ, Τζέιμς Νάισμιθ. Ημερομηνία δημιουργίας - γέννησης του αθλήματος έχει καταγραφεί η 15/29 Δεκεμβρίου 1891.

Στις αρχές Δεκεμβρίου του 1891 ο Δρ. Τζέιμς Νάισμιθ, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Εκπαιδευτήριο της Χριστιανικής Αδελφότητας Νέων , προσπαθούσε να κρατήσει την τάξη με την οποία έκανε μάθημα δραστήρια μια βροχερή μέρα. Αναζητούσε ένα δυναμικό παιχνίδι εσωτερικού χώρου για να κρατήσει τους μαθητές απησχολημένους και στα κατάλληλα επίπεδα φυσικής κατάστασης κατά τη διάρκεια του μακρύ χειμώνα της Νέας Αγγλίας. Αφού απέρριψε άλλες ιδέες είτε ως υπερβολικά τραχιές ή ακατάλληλες για κλειστά γυμναστήρια, έγραψε τους βασικούς κανόνες και κάρφωσε ένα καλάθι ροδακίνων σε ύψος 3,05 μέτρων. Σε αντίθεση με τα σύγχρονα δίχτυα καλαθοσφαίρισης, αυτό το καλάθι ροδακίνων διατηρούσε τον πάτο του, και οι μπάλες έπρεπε να ανακτηθούν με το χέρι μετά από κάθε «καλάθι» ή πόντο που σημειωνόταν. Αυτό αποδείχθηκε αναποτελεσματικό. Έτσι το κάτω μέρος του καλάθιού απομακρύνθηκε, πράγμα που επέτρεπε την ώθηση της μπάλας με ένα μεγάλο πείρο κάθε φορά.

Κανόνες

Παίζεται με δύο ομάδες των πέντε ατόμων σε ένα γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια. Οι παίκτες επιτρέπεται να ακουμπήσουν την μπάλα μόνο με τα χέρια. Σκοπός των ομάδων είναι να βάλουν με [σουτ] την μπάλα μέσα από το καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερες φορές στα 40 λεπτά του αγώνα (τέσσερα δεκάλεπτα). Η ομάδα που θα πετύχει περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια. Εάν ο αγώνας λήξει ισόπαλος, οι ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη παράταση κ.ο.κ. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες ανά πάσα στιγμή μέσα στο γήπεδο, ενώ κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορεί να χρησιμοποιήσει άλλους 94 παίκτες (που βρίσκονται στον πάγκο), πραγματοποιώντας αλλαγές. Ανάλογα με το ποια ομάδα κατέχει την μπάλα, οι παίκτες παίζουν αμυντικά ή επιθετικά. Ο συνολικός χρόνος της επίθεσης μιας ομάδας είναι 24 δευτερόλεπτα, ενώ για να περάσει μια ομάδα την μπάλα από το μισό γήπεδο έχει μόνο 12 δευτερόλεπτα. Δεν επιτρέπεται να τρέχει κάποιος κρατώντας την μπάλα (βήματα): πρέπει ή να κάνει συγχρόνως ντρίμπλα ή να σταματήσει και να δώσει πάσα. Αλλιώς η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα.

Κάθε αγώνας διαρκεί 4 περιόδους ίσης διάρκειας. Ανάμεσα στην 1η και τη 2η, καθώς και ανάμεσα στην 3η και την 4η, μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών. Ανάμεσα στην 2η και την 3η, υπάρχει διάλειμμα 15 λεπτών, το λεγόμενο ημίχρονο. Κάθε προπονητής έχει το δικαίωμα να καλέσει τους παίκτες του στον πάγκο για να τους δώσει οδηγίες, τέσσερις φορές στον αγώνα. Αυτό λέγεται time-out και κατά τη διάρκειά του ο αγώνας διακόπτεται για 1 λεπτό, ενώ οι παίκτες συγκεντρώνονται στους πάγκους. Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τριπόντου (στα 6.75 μέτρα στην Ευρώπη για διοργανώσεις υπό την αιγίδα της FIBA[1], 7.25 στο NBA), που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι αθλητές μπορούν να σκοράρουν για 2 πόντους (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 (έξω από αυτήν, εφόσον δεν την πατούν). Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες, κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά

από φάουλ ή τεχνική ποινή.



3.Κολύμβηση

Η Κολύμβηση είναι άθλημα κίνησης μέσα στο νερό. Ως άθλημα, το κολύμπι, είναι από τα πιο παλιά και συνηθέστερα. Οι αρχαίοι Έλληνες του έδιναν πολλή προσοχή και θεωρούσαν άσχημο πράγμα το να μην μπορεί κάποιος να κολυμπά. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 περιλήφθηκε ως ιδιαίτερο άθλημα και το κολύμπι κι από τότε έγινε ένα από τα πιο αγαπητά αγωνίσματα.

Ισχύουν, όπως για όλα τα αθλήματα, διατάξεις και κανόνες της κολύμβησης. Τα αγωνίσματα που διεξάγονται είναι: Για τους άνδρες, 100

μ., 200 μ., 400 μ., 1500 μ. ελεύθερης κολύμβησης, 4Χ200 μ. ομαδικό και 4Χ100 ατομικό, 200 μ. πεταλούδα και 100 μ. ύπτιο κ.ά.

Για τις γυναίκες είναι τα ίδια εκτός από τα 1500 μ. που τα έχουν 800 μ.

Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να κολυμπά είναι πολλοί.

- Το πρόσθιο κολύμπι, το πιο απλό, ξεκούραστο και συνηθισμένο κολύμπι. Σ' αυτή την περίπτωση ο άνθρωπος μέσα στο νερό κινείται έτσι ακριβώς όπως ο βάτραχος.
- Το κρόουλ ή το ελεύθερο κολύμπι. Το σώμα βρίσκεται σ' επίπεδη σχεδόν θέση με το νερό, μπρούμυτα δηλ., με το πρόσωπο προς το νερό και τα χέρια κινούνται ελεύθερα κάνοντας κυκλικές κινήσεις, η μισή καμπύλη του κύκλου γίνεται μέσα από το νερό κι η άλλη μισή πάνω απ' την επιφάνειά του, στον αέρα.
- Πρόσθιο πεταλούδας. Ο κολυμβητής κινείται έτσι που δίνει την εντύπωση της πεταλούδας, όπως αναπηδά πάνω στο νερό.
- Το ναυτικό ή το πλάγιο. Ο κολυμβητής κινείται πλάγια μέσα στο νερό, τότε από τη μια πλευρά, τότε απ' την άλλη.
- Το ύπτιο κολύμπι, όταν ο κολυμβητής βρίσκεται σε θέση ανάσκελη μέσα στο νερό, με την πλάτη του δηλ. στην επιφάνεια του νερού.
- Κατάδυση. Για να κολυμπήσει κάποιος μ' αυτόν τον τρόπο, πρέπει να έχει μάθει να ελέγχει πολύ καλά την αναπνοή του, επειδή χρειάζεται να παραμείνει για ορισμένο διάστημα κάτω από το νερό. Πρέπει να διατηρεί τα μάτια ανοιχτά, για ν' αποφύγει πιθανά κτυπήματα.
- Η κολύμβηση αποτελεί ιδανική άσκηση για τους ενήλικες καθώς γυμνάζει όλο το σώμα, ενώ προλαμβάνει ή ακόμα και θεραπεύει τις μυοσκελετικές παθήσεις. Παράλληλα, η κολύμβηση χαρίζει ευεξία, τονώνει το αναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά να χαθούν τα περιττά κιλά. Τους χειμερινούς μήνες μπορείτε να κολυμπήσετε στα δημοτικά κολυμβητήρια ή τις κλειστές πισίνες των γυμναστηρίων, ακολουθώντας πάντοτε τις συμβουλές των ειδικών ώστε να ωφεληθείτε περισσότερο από τις ευεργετικές ιδιότητες της κολύμβησης.

Πριν ξεκινήσετε το κολυμβητήριο

Κάθε ενήλικος οφείλει να κάνει ένα γενικό ιατρικό τσεκ απ (αιματολογικό έλεγχο) και ένα καρδιογράφημα, προτού ξεκινήσει συστηματική κολύμβηση σε κολυμβητήριο. Τα άτομα που υποφέρουν από κάποια πάθηση (καρδιολογική, απνευστική ή χρόνια νόσημα σαν τον σακχαρώδη

διαβήτη) μπορούν να βελτιώσουν την υγεία τους με τη βοήθεια της κολύμβησης σε κολυμβητήρια, αλλά πρέπει να εφαρμόζουν τις οδηγίες του γιατρού τους και να αθλούνται υπό επιτήρηση. Το ίδιο ισχύει και για τις γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης, για τις οποίες η κολύμβηση θεωρείται η πλέον κατάλληλη άσκηση αφού λόγω του νερού ελαχιστοποιούνται οι τριβές και δεν καταπονούνται οι αρθρώσεις του σώματος.

Κολυμβητήρια: Συχνότητα και διάρκεια στην κολύμβηση

Για να έχει ουσιαστικά οφέλη η κολύμβηση, καλό είναι να πηγαίνετε στο κολυμβητήριο δύο φορές την εβδομάδα ή και τρεις αν αυτό είναι δυνατό. Σε κάθε επίσκεψη η διάρκεια της άσκησης μέσα στο νερό καλό είναι να φτάνει τα 30 λεπτά.

Κολύμβηση σε κολυμβητήρια και ευεργετική δράση στο σώμα

Η κολύμβηση γυμνάζει όλες τις μυϊκές ομάδες του σώματος. Με την συστηματική κολύμβηση οι μύες που απαρτίζουν το μυοσκελετικό σύστημα δυναμώνουν και αποκτούν μεγαλύτερη ελαστικότητα, ενώ διορθώνονται και οι βλάβες που προκαλεί η καθιστική ζωή στο γραφείο και το σπίτι. Επίσης, η κολύμβηση βοηθά να υποχωρήσουν οι πόνοι από τις παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος (αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγία, ισχιαλγία κλπ) ενώ αποτελεί και προληπτικά το καλύτερο είδος γυμναστικής για την θωράκιση του μυοσκελετικού συστήματος. Όμως τα οφέλη από την κολύμβηση δεν σταματούν εδώ. Η κολύμβηση βελτιώνει την αναπνευστική ικανότητα και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, χαρίζοντας παράλληλα ευεξία αφού συντελεί στην έκλυση των ενδορφινών (τις λεγόμενες ορμόνες της ευτυχίας).

Ποιο στυλ κολύμβησης να επιλέξετε

Για όσους υποφέρουν από μυοσκελετικές παθήσεις του κορμού (στην πλάτη, τη μέση ή τον αυχένα), μακράν καταλληλότερο στυλ είναι το ύπτιο. Κι αυτό γιατί η κολύμβηση σε ύπτια θέση γυμνάζει εντατικά τους αντιβαρικούς μύες του σώματος που αδρανούν στην καθημερινή ζωή. Αντιβαρικοί μύες είναι οι ραχιαίοι, οι ρομβοειδείς, οι τραπεζοειδείς και οι μέσοι γλουτιαίοι που ενώ ζορίζονται διαρκώς από τις καθημερινές δραστηριότητες και κυρίως την καθιστική εργασία δεν έχουν την ευκαιρία να γυμναστούν με ειδικές ασκήσεις. Δεύτερη κατά σειρά επιλογή για

όσους έχουν μυοσκελετικά προβλήματα κορμού είναι το ελεύθερο στυλ κολύμβησης, ενώ το πρόσθιο στυλ κολύμβησης αντεδείκνυται γιατί ζορίζει την σπονδυλική στήλη υποχρεώνοντας παράλληλα σε υπερέκταση τον ταλαιπωρημένο από την εργασία στο κομπιούτεραρχένα. Για όσους υποφέρουν από μυοσκελετικά προβλήματα των άκρων, με πρώτο και κύριο το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα συνιστάται καταρχήν το ελεύθερο στυλ κολύμβησης, ενώ συμπληρωματικά ενδείκνυται και η κολυμβηση σε ύπτιο στυλ. Η κολύμβηση σε πρόσθιο στυλ αντεδείκνυται γιατί ασκεί πίεση στον καρπό. Ωστόσο, για τα υγιή άτομα η κολύμβηση σε πρόσθιο στυλ αποτελεί εξαιρετική άσκηση για την πρόληψη του συνδρόμου του καρπιαίου σωλήνα. Για τους υπέρβαρους και πάλι το ύπτιο είναι το καταλληλότερο στυλ κολύμβησης καθώς γυμνάζει τους αγύμναστους αντιβαρικούς μύες και αποσυμφορίζει την πίεση που δέχεται η σπονδυλική στήλη. Επίσης, η κολύμβηση σε ύπτια θέση ισιώνει την πλάτη και κρατά στην σωστή θέση τον αυχένα. Αν τα υπέρβαρα άτομα δεν έχουν μυοσκελετικά προβλήματα (πράγμα ασύνηθες) μπορούν να ασκηθούν κολυμπώντας σε ελεύθερο στυλ και σε πρόσθιο που γυμνάζει περισσότερο τα άκρα (χέρια-πόδια). Κολύμβηση σε ύπτιο, ελεύθερο ή πρόσθιο στυλ συνιστάται και στους διαβητικούς ασθενείς, αφού βοηθά στην παραγωγή ινσουλίνης. Τα άτομα που υποφέρουν από διαβήτη πρέπει να ασκούνται καθημερινά και μπορούν να συνδυάσουν την κολύμβηση με άλλα είδη γυμναστικής. Και από τα τρία στυλ κολύμβησης μπορούν τέλος να ωφεληθούν όσοι υποφέρουν από αποφρακτικές αναπνευστικές παθήσεις όπως είναι η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια αλλά και από παροξυσμικές αναπνευστικές ασθένειες σαν το άσθμα. Φυσικά, η κολύμβηση -όπως και κάθε άλλη άσκηση- αποφεύγεται όταν εκδηλώνεται κρίση άσθματος γιατί μπορεί να την επιδεινώσει.

Κολύμβηση και θερμίδες

Ως αερόβιο άθλημα, η κολύμβηση επιταχύνει τις καύσεις και καίει θερμίδες, συμβάλλοντας έτσι στην απώλεια βάρους. Για να αυξηθούν οι καύσεις, η κολύμβηση απαιτεί σωστή τεχνική ώστε να γίνεται σωστά η εναλλαγή των χεριών και των ποδιών στην κίνηση και να είναι ρυθμική η αναπνοή. Για να είναι πιο επωφελής η άσκηση καλό είναι να προηγείται μια ολιγόλεπτη προθέρμανση εκτός νερού (διατάσεις και εκτάσεις των χεριών), ενώ μετά το τέλος της κολύμβησης συνιστάται αποθεραπεία (πάλι

εκτός νερού) με ολιγόλεπτο περπάτημα. Το περπάτημα ρυθμίζει το αναπνευστικό, ενώ μπορεί να εναλλάσσεται με την κολύμβηση σαν άσκηση μέσα σε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα.



4.ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Η **Υδατοσφαίριση** είναι ομαδικό άθλημα, το οποίο διεξάγεται σε πισίνα, από δύο επταμελείς ομάδες - έξι παίκτες και έναν τερματοφύλακα. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι η επίτευξη τερμάτων με την ρίψη της μπάλας μέσα στο τέρμα που φυλάσσεται από τον τερματοφύλακα, και νικήτρια είναι η ομάδα με τα περισσότερα τέρματα. Το παιχνίδι έχει ομοιότητες με τη χειροσφαίριση και το χόκεϊ επί πάγου.

Οι ρίζες της υδατοσφαίρισης ξεκινούν από την ανατολική Ινδία, όπου Βρετανοί στρατιώτες πειραματίζονταν με ένα νέο είδος παιχνιδιού με μπάλα, χρησιμοποιώντας άλογα. Το παιχνίδι αυτό, μεταφέρεται στην Αμερική και στην Ευρώπη, όπου και εξελίσσεται. Αρχικά στην Αμερική το παιχνίδι λεγόταν softball water polo, όπου η μπάλα ήταν ένα είδος σαμπρέλας. Το παιχνίδι αυτό αρχικά ονομάστηκε water polo γιατί οι παίκτες ίππευαν βυτία που επέπλεαν στο νερό, τα οποία έμοιαζαν με ψεύτικα άλογα, ενώ χειρίζονταν την μπάλα με μπαστούνια (όμοια με αυτά που χρησιμοποιούν και σήμερα στο κλασσικό πόλο με τα άλογα)". "Οι πρώτοι κανονισμοί του αθλήματος, ξεκινούν από το Ναυτικό Όμιλο του Λονδίνου το 1870, σύμφωνα με τους οποίους, επιτρέπονταν το βούλιαγμα των αντιπάλων, η κατοχή της μπάλας κάτω από το νερό, καθώς και το σκοράρισμα, με τη χρήση και των δύο χεριών. Το 1880, η Σκοτία επιφέρει σημαντικές αλλαγές στους κανονισμούς του παιχνιδιού, σύμφωνα με τους οποίους, καθορίζεται ο αριθμός των παικτών στους 7, όπως και των διαστάσεων του τέρματος. Η υδατοσφαίριση απέκτησε σύντομα πολλούς οπαδούς, ιδιαίτερα στις χώρες της πρώην Βρετανικής Αυτοκρατορίας"). Η υδατοσφαίριση περιλαμβάνεται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων στο Παρίσι το 1900, με τη Μεγάλη Βρετανία, να κερδίζει τους Ολυμπιακούς αγώνες του 1900, 1908, 1912 και του 1920.

Η επίθεση κάθε ομάδας διαρκεί 30. Κάθε αγώνας έχει τέσσερις περιόδους από 8 λεπτά, ανάμεσα από την 1η και 2η περίοδο έχει 1 λεπτό διάλειμμα, ανάμεσα στην 2η και 3η υπάρχει ημίχρονο που διαρκεί πέντε λεπτά στο οποίο οι ομάδες αλλάζουν εστίες και ανάμεσα στην 3η και 4η υπάρχει διάλειμμα ενός λεπτού.

Γκολ επιτυγχάνεται όταν ολόκληρη η μπάλα περάσει τη γραμμή του τέρματος που βρίσκεται ανάμεσα στα κάθετα και το οριζόντιο δοκάρι της

εστίας, με την προϋπόθεση ότι δεν προωθήθηκε με γροθιά και ότι την άγγιξαν τουλάχιστον δυο παίκτες εκτός του τερματοφύλακα. Επίσης γκολ επιτυγχάνεται και όταν ένας αθλητής περάσει τη γραμμή του τέρματος της ομάδας του μαζί με τη μπάλα. Νικήτρια είναι η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα γκολ. Κατάλληλα χρώματα θεωρούνται το άσπρο για τη γραμμή του τέρματος που πρέπει να απέχει τουλάχιστον 30 εκ. από το άκρο της πισίνας, το άσπρο για τη γραμμή της σέντρας που χωρίζει την πισίνα σε δυο ίσα μέρη, το κόκκινο για τη γραμμή του κόρνερ που απέχει δυο μέτρα από τη γραμμή του τέρματος και το κίτρινο για τη γραμμή του πέναλτι που απέχει πέντε μέτρα από τη γραμμή του τέρματος. Στην πλευρά της πισίνας όπου κινούνται οι κριτές τερμάτων τοποθετείται δυο μέτρα μακριά από κάθε γωνία ένα ευδιάκριτο χρωματιστό σημάδι. Για το διαιτητή πρέπει να υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος, έτσι ώστε να κινείται από το ένα ως το άλλο άκρο της μιας πλευράς της πισίνας, καθώς και για τους δυο κριτές τερμάτων που βρίσκονται στο ύψος των γραμμών του τέρματος. Τα τέρματα πρέπει να είναι άσπρα, να επιπλέουν στο νερό, να είναι γερά συναρμολογημένα και να μη λυγίζουν. Έχουν άνοιγμα τριών μέτρων, ενώ το οριζόντιο δοκάρι πρέπει να βρίσκεται 90 εκ. πάνω από την επιφάνεια του νερού (όταν το νερό έχει βάθος πάνω από 1,5 μέτρα) ή 2.40 από το βυθό της πισίνας (όταν το νερό έχει βάθος λιγότερο από 1,5 μέτρα).

4^ο ΥΠΟΘΕΜΑ: ΕΠΙΠΕΔΟ 3^ο-ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Για να πετύχει κάποιος περισσότερα οφέλη πρέπει να ανεβεί στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας, τη δύναμη και την ευλυγισία. Το επίπεδο 3 περιλαμβάνει δραστηριότητες και ασκήσεις που αυξάνουν την ευλυγισία και δύναμη.

Η διάταση (τέντωμα) αποτελεί την κύρια τεχνική για τη βελτίωση της ευλυγισίας του ατόμου. Με τη διάταση αυξάνουμε το μήκος των μυών με αποτέλεσμα να αυξάνουμε το εύρος κίνησης της άρθρωσης.

Με τον τρόπο αυτό αντιμετωπίζουμε και προβλήματα που προέρχονται από μύες με μικρό μήκος όπως πόνοι στην πλάτη, λόρδωση, στρογγυλεμένοι ώμοι, κλίση του κεφαλιού προς εμπρός, θλάση μυών και κάκωση τενόντων.

Ένα πρόγραμμα διάτασης θα πρέπει να επαναλαμβάνεται από 3 έως 7 φορές την εβδομάδα.

Η κάθε άσκηση θα πρέπει να διαρκεί 20 δευτερόλεπτα (μετράω αργά μέχρι το 20).

Η καλύτερη στιγμή για διατάσεις είναι μετά την προθέρμανση ή στο τέλος της κυρίως άσκησης, όταν και οι μύες είναι ζεστοί.

Δύναμη.

Τα άτομα με δυνατούς μύες έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κακώσεις των αρθρώσεων (π.χ. αυχένας, γόνατο, ποδοκνημική).

Όταν οι μύες συγκεκριμένων περιοχών του σώματος είναι αδύναμοι ή υπεραναπτυγμένοι, τότε μπορεί να προκληθεί κακή στάση του σώματος. Η έλλειψη δύναμης των κοιλιακών μυών και των μυών της μέσης σχετίζεται αρκετά με την κακή στάση και πιθανά προβλήματα.

στη ράχη. Ένα πρόγραμμα δύναμης θα πρέπει να επαναλαμβάνεται από 2 έως 3 φορές την εβδομάδα.

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Τα τεντώματα ή ασκήσεις ευλυγισίας είναι ένας τρόπος να διατηρεί κανείς το σώμα του ευλύγιστο, ειδικότερα τους μυς που είναι σφιγμένοι σαν

αποτέλεσμα κακής στάσης του σώματος. Παρόλο που είναι το πιο παραμελημένο κομμάτι μιας προπόνησης, είναι όμως πάρα πολύ σημαντικό, για ορισμένους δε είναι το καλύτερο μέρος της εξάσκησης.

Γιατί χρειάζεται να κάνεις εξάσκηση με τεντώματα;

- Για να ελαττώσεις μυϊκούς ερεθισμούς, δυσκαμψίες αρθρώσεων και να βελτιώσεις την στάση του σώματος σου.
- Για να βοηθήσεις στην ελάττωση των πόνων μέσης.
- Για να βελτιώσεις την κυκλοφορία του αίματος και έτσι να αυξήσεις την ποσότητα του αίματος και των θρεπτικών στοιχείων προς τους ιστούς.
- Για να βελτιώσεις τον σωματικό σου συντονισμό.
- Για να κάνεις την προπόνηση του πιο ευχάριστη και να βοηθήσεις να απελευθερωθούν χρονίως συσσωρευμένες μυϊκές εντάσεις κι έτσι να βελτιώσεις την ικανότητα σου να χαλαρώνεις και να αυξήσεις το εύρος κίνησης των αρθρώσεων σου.
- Για να βελτιώσεις την απόδοση σου και να ελαττώσεις τον κίνδυνο τραυματισμού.

A.ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ 3^{ΟΥ} ΕΠΙΠΕΔΟΥ

1.BODY BUILDING,ΣΩΜΑΤΟΔΟΜΗΣΗ Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Καλείται η διαδικασία αύξησης της μυϊκής μάζας και ελάττωσης του σωματικού λίπους με συνδυασμό άρσης βαρών, επαρκούς πρόσληψης θερμίδων και θρεπτικών συστατικών, καθώς και ξεκούρασης. Ο άνθρωπος ο οποίος ασχολείται με τη δραστηριότητα αυτή καλείται μπόντι μπίλντερ. Ανατρέχοντας στην ακριβή μετάφραση της λέξης, το bodybuilding σημαίνει χτίσιμο σώματος. Αποτελεί εξάσκηση με βάρη με σκοπό την κίνηση του μυός και όχι του βάρους. Επομένως θα έλεγε κανείς ότι οι ασκήσεις είναι το μέσο του bodybuilder για να φτάσει στο στόχο του (αύξηση της μυϊκής μάζας) και όχι ο σκοπός (να σηκωθούν τα μέγιστα κιλά). Άρα, ο ασκούμενος πρέπει να εστιάσει την προσοχή του στο σώμα, τη θέση

του και την κίνηση των Ως άθλημα καλούμενο αγωνιστικό μπόντι μπίντινγκ, οι μπόντι μπίντες επιδεικνύουν το σώμα τους έναντι επιτροπής κριτών, οι οποίοι τους βαθμολογούν βάσει της εμφάνισής τους. Διάσημοι μπόντι μπίντες του παρελθόντος και του παρόντος περιλαμβάνουν τους Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ, Στιβ Ριβς, Μπιλ Περλ, Σέρτζιο Ολίβα, Μάικ Μέντζερ, Λου Φερίνιο.

Προπόνηση με βάρη

Η προπόνηση με βάρη προκαλεί μικροσχισμές στους προπονούμενους μυς. Η διαδικασία αυτή προκαλεί το λεγόμενο μυϊκό μικροτραύμα. Οι μικροσχισμές αυτές συνεισφέρουν στο μεταπροπονητικό "πιάσιμο" του σώματος το οποίο καλείται *DOMS* (Delayed Onset Muscle Soreness, δηλαδή "καθυστερημένη εκδήλωση μυϊκού πόνου"). Η μυϊκή ανάπτυξη προκαλείται λόγω της επισκευής αυτών των μικροτραυμάτων από τον οργανισμό. Το *DOMS* εμφανίζεται συνήθως 24 με 48 ώρες μετά την άσκηση.

Διατροφή

Τα υψηλά επίπεδα μυϊκής ανάπτυξης και επισκευής τα οποία επιτυγχάνουν οι μπόντι μπίντες απαιτούν εξειδικευμένες δίαιτες. Σε γενικές γραμμές, όσοι ασχολούνται με το μπόντι μπίντινγκ χρειάζεται να καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες από έναν μέσο άνθρωπο ίδιου ύψους, με σκοπό να υποστηρίξουν τις ενεργειακές και πρωτεϊνικές ανάγκες του οργανισμού τους εξ αιτίας της προπόνησης και της αύξησης της μυϊκής μάζας τους. Τα επί μέρους ποσοστά των θερμίδων τα οποία προέρχονται από υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λιπαρά ποικίλουν αναλόγως των στόχων του μπόντι μπίντερ.

Ξεκούραση

Παρόλο που το ερέθισμα για μυϊκή ανάπτυξη γίνεται με την προπόνηση με βάρη, οι σωματικές διεργασίες που οδηγούν στην κορύφωση της μυϊκής ανάπτυξης εκτελούνται αργότερα, κυρίως όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας. Χωρίς επαρκή ξεκούραση και ύπνο, οι μύες έχουν λιγότερες πιθανότητες να επιδιορθωθούν και να αναπτυχθούν. Αν και εξαρτάται από άνθρωπο σε άνθρωπο, οκτώ ώρες ύπνου την ημέρα

αποτελούν μια επιθυμητή ποσότητα ξεκούρασης για κάποιον που ασχολείται με το μπόντι μπιλντινγκ. Ορισμένοι αθλητές πιστεύουν ότι η προσθήκη μεσημεριανού ύπνου βοηθάει ακόμα περισσότερο την ικανότητα του σώματος να χτίζει μυϊκή μάζα.

Το φυσικό Bodybuilding είναι μια υγιής για τον άνθρωπο δραστηριότητα, κατά την οποία αυξάνεται η μυϊκή μάζα και δύναμη, βελτιώνεται η εμφάνιση και η αεροβική ικανότητα (αντοχή), ενώ παράλληλα αναπτύσσεται η ευκαμψία και το πνεύμα. Γενικά επωφελείται ισορροπημένα όλος ο οργανισμός, τόσο σωματικά, όσο ψυχικά, συναισθηματικά και πνευματικά. Επιπλέον, όταν αναφερόμαστε στο φυσικό body-building εννοείται απουσία κάθε μορφής χρήσης απαγορευμένων ουσιών (φάρμακα).

Σ'αυτόν τον ορισμό πρέπει να προσεχθούν τα εξής σημεία:

- Υγιής: Απώτερος στόχος κάθε προγράμματος πρέπει να είναι η διατήρηση ή προαγωγή της υγείας και όχι η αύξηση μυϊκής μάζας, η δύναμη, η ευκαμψία ή η αντοχή. Για το λόγο αυτό δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ασφαλή προπόνηση.
- Απαραίτητη: Στην καθιστική ζωή των τελευταίων χρόνων κρίνεται απαραίτητη η συχνότερη χρήση του μυοσκελετικού συστήματος. Μόνο έτσι είναι δυνατό να αποφευχθούν οι συχνά εμφανιζόμενοι πόνοι στο λαιμό, στα γόνατα, στους ώμους, στην πλάτη και στη μέση.
- Αύξηση της μυϊκής μάζας και δύναμης: Τα βασικότερα αποτελέσματα (και για πολλούς, οι κυριότεροι στόχοι) του bodybuilding είναι η αύξηση της μυϊκής μάζας και της δύναμης.
- Εμφάνιση, αντοχή, ευκαμψία: Το bodybuilding, μπορεί να βελτιώσει αισθητά και τους άλλους παράγοντες της φυσικής κατάστασης πέρα από τη δύναμη, η οποία σε σχέση με την εμφάνιση δεν είναι και άμεσα ορατή.
- Πνεύμα: Τονίζεται ότι απαιτείται σωστή και έξυπνη χρήση του μυαλού για ασφαλείς και παραγωγικές προπονήσεις. Επιπλέον, η διαδικασία βελτίωσης μέσω του bodybuilding αναπτύσσει και βελτιώνει αρετές όπως τη στοιχειοθέτηση, την επιμονή και την υπομονή την πειθαρχία, την αφοσίωση, την αυτοσυγκέντρωση και την χαλάρωση. Με τον τρόπο αυτό όπως και κάθε μορφής προπόνηση, έτσι και το body- building, δεν ωφελεί μόνο το σώμα αλλά και το πνεύμα.
- Ισορροπία: Έγκειται στην πολύπλευρη, συμμετρική και αρμονική

ανάπτυξη του οργανισμού τόσο σωματικά, όσο ψυχολογικά, συναισθηματικά και πνευματικά.

-Απαγορευμένες ουσίες (φάρμακα): Όταν στόχος είναι η υγιής, φυσική και ισορροπημένη ανάπτυξη, οι απαγορευμένες ουσίες (φάρμακα), που έχουν πολλές παρενέργειες και τις περισσότερες φορές δεν είναι νομικά εγκεκριμένες, κρίνονται περιττές.

Οφέλη από το Bodybuilding

Καθώς αποτελεί ένα είδος άσκησης, το bodybuilding προσφέρει εξίσου τα ίδια οφέλη στους ασκούμενους και σίγουρα αποτελεί μια σημαντική διέξοδο του σύγχρονου ανθρώπου. Ενδεικτικά μερικά από τα οφέλη αναφέρονται παρακάτω:

Προάγει την υγεία και την ευεξία, καθώς κινητοποιεί όλο το σώμα. Δυναμώνει τον οργανισμό, υποστηρίζει αποτελεσματικότερα τις κινητικές απαιτήσεις της ζωής και μειώνει τους κινδύνους από τραυματισμούς. Αυτό γιατί το σώμα συνηθίζει σε ορισμένες μορφές κινήσεων και οι μύες είναι προετοιμασμένοι και έχουν αποκτήσει ελαστικότητα για παρόμοιες κινήσεις. Γυμνάζει το σώμα και δυναμώνει τα οστά (πιο πλούσια σε ανόργανα άλατα), οπότε αποφεύγεται η οστεοπόρωση. Επίσης, εξαφανίζονται ή τουλάχιστον μειώνονται οι πόνοι στη μέση. Προλαμβάνει την πρόωρη φθορά του μυϊκού. Γνωρίζουμε ότι κάθε χρόνο μετά την ηλικία των 25 ο

μυϊκός ιστός μειώνεται κατά 0,5-1% ή περίπου κατά 1 Kg. Μέσω του bodybuilding, είναι δυνατόν, παρά την αύξηση της ηλικίας οι ασκούμενοι να καταφέρνουν να αυξάνουν το μυϊκό τους ιστό. Επιτυγχάνοντας καλύτερες αναλογίες λίπους/μυών του σώματος, το bodybuilding βελτιώνει την εμφάνιση σε όποιο βαθμό θέλει ο καθένας. Επιπρόσθετα ελέγχονται καλύτερα η χοληστερόλη, τα τριγλυκερίδια, ο σακχαρώδης διαβήτης και η αρτηριακή πίεση, βοηθώντας στην προστασία από τις σχετικές ασθένειες (διαβήτη, υπέρταση και άλλες καρδιαγγειακές παθήσεις). Είναι επίσης γνωστό ότι μετά τα 25 μειώνεται ο βασικός μεταβολισμός κατά 1,5%. Ενεργοποιώντας τις διαδικασίες του μεταβολισμού, το σωματικό βάρος ελέγχεται αποτελεσματικότερα και αποφεύγεται η παχυσαρκία. Ο ασκούμενος αποκτά τις γνώσεις και τέτοια σχέση με το σώμα του, ώστε να μπορεί να κρίνει την κατάστασή του και

να το διαμορφώνει ανάλογα με τις επιθυμίες του. μέσω της αερόβιας άσκησης, ενισχύεται το αναπνευστικό σύστημα από τις αεροβικές ασκήσεις και περιορίζονται οι καρδιοπάθειες. Η σχολαστικότητα και η ακρίβεια, τόσο όσον αφορά την προπόνηση όσο και αναφορικά με την υιοθέτηση ενός κατάλληλου προγράμματος διατροφής, βοηθούν στο να αυξηθεί η αυτοπειθαρχία, η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση κτλ. Το bodybuilding οδηγεί στη δημιουργία μιας θετικής στάσης για τη ζωή, όπου οριοθετούνται στόχοι ενώ αποτελεί κίνητρο για την επίτευξή τους. Επιπλέον απομακρύνει το άγχος και το στρες από τη ζωή του αθλητή, καθώς τον στρέφει προς τον αθλητισμό και αποτελεί μια μορφή δραστηριότητας για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου αποτρέποντας, κύρια τους εφήβους, από κάθε αρνητική συνήθεια (κάπνισμα, αλκοόλ, κ.ά). Πάνω απ'όλα όμως το bodybuilding κάνει τον ασκούμενο να νιώθει και να δείχνει νεότερος και πιο ευχάριστα και αυτό ίσως να είναι το βασικότερο, καθώς συντελεί στην εσωτερική ηρεμία και ισορροπία του ατόμου.

Ο **Μίστερ Ολύμπια** είναι τίτλος ο οποίος απονέμεται στον νικητή των αγώνων μπόντι μπίλντινγκ του Joe Weider's Olympia Weekend, ενός διεθνούς διαγωνισμού σωματικής διάπλασης ο οποίος διοργανώνεται ετησίως από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Σωματικής Διάπλασης (IFBB). Ο τίτλος αυτός θεωρείται ως ο πιο σημαντικός τίτλος σωματικής διάπλασης σε παγκόσμιο επίπεδο.

Ενα πρόγραμμα διατροφής

Το πρόγραμμα αυτό αναφέρετε σε μέσο ασκούμενο περίπου 80-85 κιλών που θέλει να αυξήσει το βάρος του με απάχη(όσο γίνεται) μυική μάζα.

ΓΕΥΜΑ 1

10 ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΩΝ 1 ΚΡΟΚΟΣ

100γρ ΚΟΥΑΚΕΡ(ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ ΣΑΝ ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΕ ΑΝΤΙΚΟΛΗΤΙΚΟ ΤΗΓΑΝΙ)

1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΜΕΛΙ

1 ΜΠΑΝΑΝΑ

ΓΕΥΜΑ 2

150γρ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΠΝΙΣΤΗ

7-8 ΦΕΤΕΣ ΨΩΜΙ ΤΟΥ ΤΟΣΤ ΣΙΚΑΛΗΣ

ΓΕΥΜΑ 3

120γρ ΜΑΥΡΟ ΡΥΖΙ Η ΜΠΑΣΜΑΤΙ

300γρ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ

ΣΑΛΑΤΑ(ΜΑΡΟΥΛΟ ΛΑΧΑΝΟ ΑΓΓΟΥΡΙ)1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΛΑΔΙ

ΓΕΥΜΑ 4 (ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

150γρ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΠΝΙΣΤΗ

2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΗΡΟ Η 30-50γρ ΚΑΣΙΟΥΣ Η ΑΜΥΓΔΑΛΑ Η ΚΑΡΥΔΙΑ

ΓΕΥΜΑ 5 (ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

50gr vitargo

50gr isolate protein

10gr glutamine

10gr creatine

10gr bcaa

ΓΕΥΜΑ 6 (1 ΩΡΑ ΠΕΡΙΠΟΥ ΜΕΤΑ ΤΟ ΓΕΥΜΑ 5)

300γρ ΠΑΤΑΤΑ Η ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ Η' 100γρ ΚΟΥΑΚΕΡ

350 ΦΙΛΕΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙ

ΣΑΛΑΤΑ(ΠΡΑΣΙΝΗ)1 ΚΟΥΤΑΛΙΑ ΛΑΔΙ

ΓΕΥΜΑ 7(ΠΡΙΝ ΚΟΙΜΗΘΕΙΣ)

300-400γρ ΓΙΟΥΡΤΗ ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ ΜΕ 30-40γρ CASEIN PROTEIN

(ΟΛΑ ΤΑ ΦΑΓΗΤΑ ΖΥΓΙΖΟΝΤΑΙ ΑΨΗΤΑ)

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

1. Η κρεατίνη

Είναι ένα μη-πρωτεϊνικό νιτρόδες οργανικό αμινοξύ που συναντάται στα ζώα, ψάρια και σε μικρότερες ποσότητες και στα φυτά. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η κρεατίνη δεν υπόκειται στη νομοθεσία του FDA (Παγκόσμιου Οργανισμού Τροφίμων και Ποτών) και ότι η χρήση της δεν απαγορεύεται από την Παγκόσμια Ολυμπιακή Επιτροπή. Δηλαδή είναι ένα συμπλήρωμα το οποίο επιτρέπεται να χρησιμοποιείται από τους αθλητές. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι και ακίνδυνο. Η χρήση συμπληρωμάτων κρεατίνης έχει πάρει μαζικές διαστάσεις. Το κείμενο αυτό αφορά κυρίως όσους δεν ξέρουν πολλά πράγματα γύρω από τη συγκεκριμένη ουσία. Η χρήση συμπληρωμάτων κρεατίνης δεν έχει μόνον «θετικά», αλλά και μερικά «αρνητικά» (παρενέργειες).

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Παρασκευάζεται στο συκώτι, νεφρά και πάγκρεας από τα αμινοξέα arginine, glycine και methionine.

Μετά την παρασκευή της, η κρεατίνη μεταφέρετε στους σκελετικούς μύς, καρδία, εγκέφαλο και στους άλλους ιστούς.

ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Η κρεατίνη έχει το χαρακτηριστικό να ενώνεται στους μύες με το φώσφορο(P) και να σχηματίζει μια ουσία πολύ σημαντική για την ενεργειακή απόδοση, τη φωσφοκρεατίνη (phosphocreatine, creatine phosphate, PCr). Η PCr προσφέροντας το P του μορίου της συμβάλλει στην αναγέννηση του ATP, του ενεργειακού νομίσματος του κάθε κυττάρου, παρατείνοντας έτσι το χρόνο που μπορεί ο μύς να παράγει έργο.



Έτσι σε έντονες ασκήσεις το σύστημα PCr-ATP μπορεί να προμηθεύσει ενέργεια το μυϊκό κύτταρο για 10-20 δευτερόλεπτα. Όταν τα αποθέματα PCr μειωθούν, άλλα συστήματα αναλαμβάνουν την ανασύνθεση του ATP όπως η αναερόβια γλυκόλυση και η οξειδωση υδατανθράκων και λιπών. Συμπληρωματική χορήγηση κρεατίνης αυξάνει την συγκέντρωση της PCr στο μυ κατά 6-20% οδηγώντας σύμφωνα με την (1) στην αυξημένη ανασύνθεση του ATP και συνεπώς στην αυξημένη παραγωγή έργου, άρα και στην αθλητική απόδοση.

Αν τα αποθέματα φωσφοκρεατίνης δεν είναι επαρκή, κι εφόσον η μυϊκή προσπάθεια πρέπει να συνεχιστεί, επιστρατεύεται σαν πηγή μυϊκής ενεργείας το γλυκογόνο, με αποτέλεσμα όμως την παραγωγή γαλακτικού οξέος που είναι περιοριστικός παράγοντας της μυϊκής προσπάθειας και την κατά περίπου 60% λιγότερη παροχή ενέργειας από ό,τι προηγουμένως.

ΑΠΟΒΟΛΗ

Ο οργανισμός μας κάτω από φυσιολογικές συνθήκες χρειάζεται 2-5 γρ/μέρα εκ των οποίων 1-2,5 γρ. παράγονται ενδογενώς, ενώ 1-2,5 γρ. προσλαμβάνονται από διαιτητικές πηγές. Η κρεατίνη αποβάλλεται από τα νεφρά με ρυθμό 1-2,5 γρ/μέρα με τη μορφή της κρεατινίνης. Η κρεατινίνη είναι τοξική ουσία και για καλύτερη αποβολή της χρειάζεται αυξημένες ποσότητες νερού. Διαφορετικά έχουν αναφερθεί και προβλήματα στα νεφρά.

ΚΑΤΑΚΡΑΤΗΣΗ ΝΕΡΟΥ

Αυτό που φαίνεται να αιτιολογεί τη μυϊκή αύξηση είναι το χαρακτηριστικό της κρεατίνης να κατακρατεί νερό αυξάνοντας το βάρος του αθλητή από 0.5-1.6 κιλά για 5 μέρες φόρτιση. Μεγαλύτερο διάστημα φόρτισης προκαλεί μεγαλύτερη κατακράτηση και επακόλουθη αύξηση βάρους. Το γεγονός αυτό πιθανώς να σχετίζεται και με την αύξηση του μυϊκού όγκου

που παρατηρείται σε bodybuilders μετά από παρατεταμένη χρήση κρεατίνης. Η αύξηση της δύναμης που αναφέρεται από πολλούς δεν έχει επιστημονικά τεκμηριωθεί ακόμα ότι είναι αποτέλεσμα της κρεατίνης.

Η συμπληρωματική χορήγηση κρεατίνης, ενώ δεν είναι ξεκάθαρο ότι έχει θετική δράση σε αθλήματα με μία μέγιστη προσπάθεια (πχ 100μ στο στίβο, 50μ κολύμπι), φαίνεται να βοηθά σε αθλήματα με επαναλαμβανόμενες μέγιστες προσπάθειες με μικρά ενδιάμεσα διαλείμματα όπως bodybuilding, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπωλ κ.α.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Κυριότερες αρνητικές επιδράσεις της χρήσης κρεατίνης αναφέρονται οι ζαλάδες, δύσπνοια, μυϊκές κράμπες και κάποιες γαστρεντερικές δυσλειτουργίες (διάρροια, πόνοι, εμμετοί), χωρίς ωστόσο να επιβεβαιώνονται σε μεγάλος εύρος.

Ο FDA έχει ανακοίνωσε ελάχιστες περιπτώσεις όπου η χρήση της κρεατίνης σχετίστηκε με καρδιακές αρρυθμίες, καρδιομυοπάθειες, φλεβική θρόμβωση. Το γεγονός αυτό καθιστά τη χρήση της προσεκτική.

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Ακόμα δεν είναι γνωστή κάποια αλληλεπίδραση με άλλα φάρμακα ή συμπληρώματα διατροφής.

Η καφεΐνη (caffeine) ωστόσο δείχνει να εμποδίζει την δράση της κρεατίνης.

Το οινόπνευμα (alcohol) εμποδίζει την δράση της κρεατίνης και καλό είναι να μην πέρνονται μαζί.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΧΟΡΗΓΗΣΗ

Πρέπει να αποφεύγεται από μικρά παιδιά, άτομα με πρόβλημα στα νεφρά ή στο σηκώτι, άτομα που πάσχουν απο διαβήτη και από έγγυες γυναίκες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Συμπερασματικά η κρεατίνη αποτελεί σήμερα ίσως την πιο διαδεδομένη εργογόνο ουσία με θετικές επιδράσεις στην αθλητική απόδοση. Η χρήση της όμως δεν αφορά όλους τους αθλητές και για όλα τα αθλήματα, ενώ έχει αποδειχθεί ότι άσκοπη χρήση έχει επιζήμια αποτελέσματα τόσο στην αθλητική απόδοση όσο και στην υγεία. Κρίνεται λοιπόν απαραίτητη η χρήση τουλάχιστον της κοινής λογικής ώστε η κρεατίνη να έχει ευεργετική δράση και σε καμιά περίπτωση άσκοπη ή αλόγιστη λήψη της.

2.Οι λιποδιαλύτες

Οι λιποδιαλύτες είναι πολύ δημοφιλείς στο σύγχρονο κόσμο διότι σχεδόν όλοι αναζητούν ένα γρήγορο τρόπο που θα τους επιτρέψει να επιτύχουν τους στόχους τους σε χρόνο ρεκόρ..

Είναι σημαντικό οι λιποδιαλύτες να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη καθώς ορισμένοι συνοδεύονται από άσχημες παρενέργειες.

Τι Κάνουν οι Λιποδιαλύτες

Διαφορετικοί λιποδιαλύτες δρουν με διαφορετικούς τρόπους και είναι σχεδιασμένοι για να ανταποκρίνονται σε διάφορους στόχους.

Συνήθως οι "λιποδιαλύτες" θα είναι προϊόντα που έχουν όμως σχεδιαστεί για να καίνε λίπος μέσω της αύξησης του μεταβολικού ρυθμού. Τα υπόλοιπα προϊόντα που έχουν σχεδιαστεί για άλλους σκοπούς, όπως για να μειώνουν την όρεξη ωστόσο, ονομάζονται αλλιώς ,όπως καταστολείς όρεξης.

Ωστόσο, αυτά εξακολουθούν να θεωρούνται ως λιποδιαλύτες καθώς ουσιαστικά βοηθούν στο κάψιμο λίπους.

Οι λιποδιαλύτες μπορούν να ταξινομηθούν ως διεγερτικά ή και ως λιποδιαλύτες χωρίς διεγερτικά επίσης και αυτό βασίζεται στο αν περιέχουν

ή όχι συστατικά όπως καφεΐνη που θα προκαλέσουν διέγερση του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Ενα διεγερτικό βασισμένο σε λιποδιαλύτες, κουράζει το κεντρικό νευρικό σύστημα πολύ γρηγορότερα, και έτσι νιώθει ο χρήστης αδιαθεσία κατά τη χρήση τους.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι όλες αυτές οι παροχές που έχουμε απλώς απαριθμήσει είναι οι παροχές που σκοπό έχουν να γίνει η διαδικασία απώλειας βάρους πιο εύκολη, καθώς θα ακολουθείτε μαζί με τη διατροφή σ και πρόγραμμα γυμναστικής.

Μειώνουν τη πείνα - έτσι ώστε να μπορείτε να ακολουθήσετε τη διατροφή σας καλύτερα.

Αυξάνουν τα επίπεδα ενέργειας σας-έτσι ώστε μπορείτε να γυμνάζεστε πιο σκληρά και πιο συχνά.

Ενισχύουν το μεταβολικό ρυθμό, έτσι ώστε να μπορείτε να καίτε λίπος γρηγορότερα αφού το έλλειμμα θερμίδων δημιουργείται από τη διατροφή σας.

Ποιος θα Πρέπει να Χρησιμοποιήσει Λιποδιαλύτες - και Ποιος Όχι

Εκείνοι που θα δουν το μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας από τη χρήση λιποδιαλυτών είναι εκείνοι οι οποίοι έχουν ήδη αρχίσει να χάνουν βάρος με τη διατροφή και το πρόγραμμα γυμναστικής τους.

Οι λιποδιαλύτες είναι αρκετά ασφαλής για χρήση από τους περισσότερους ανθρώπους, ωστόσο θα πρέπει να είστε άνω των 18 ετών για να τους χρησιμοποιήσετε. Επιπλέον, εάν είστε πολύ ευαίσθητοι στις φαρμακευτικές αγωγές και στην καφεΐνη, θα θέλατε να είστε λίγο περισσότερο προσεκτικοί κατά την αρχή, χρησιμοποιώντας πάντα τη χαμηλότερη δόση που συνιστάται για να βεβαιωθείτε ότι αντιδράτε καλά σε αυτούς.

Παρενέργειες των Λιποδιαλυτών

Οι περισσότεροι άνθρωποι τους αφομοιώνουν πολύ καλά χωρίς καθόλου παρενέργειες.

Κάποιοι όντως βιώνουν παρενέργειες που μπορεί να τους κάνουν να το ξανασκεφτούν να χρησιμοποιήσουν το προϊόν. Οι παρενέργειες που βιώνετε βασίζονται στο ποια συστατικά βρίσκονται στο προϊόν που χρησιμοποιείτε.

Σε αυτά που είναι φτιαγμένα για να είναι διεγερτικά, αυξάνοντας το επίπεδο ενέργειας σας προς τα πάνω, μπορεί να αρχίσετε να νιώσετε τη καρδιά σας να κτυπά πολύ γρηγορότερα, να νιώσετε θολούρα ή ζάλη, ή έχετε νευρικότητα ή ανησυχία.

Εάν καταναλώνετε αυτά τα προϊόντα πολύ κοντά στην ώρα του ύπνου, μπορούν επίσης να επηρεάσουν τον ύπνο οπότε αυτό είναι κάτι που πρέπει να προσέξετε.

Εκείνα τα προϊόντα που είναι σχεδιασμένα για να μειώνουν την όρεξη σας μπορεί να προκαλέσουν σε κάποια άτομα στομαχική διαταραχή, ή θα μπορούσαν επίσης να μειώσουν την πείνα σας τόσο πολύ, ώστε να μην παίρνετε σχεδόν όση ενέργεια χρειάζεστε, συνεπώς, προκαλούν αίσθημα κόπωσης.

Να θυμάστε, ακόμη και αν δεν είστε πεινασμένοι, ενώ χρησιμοποιείτε ένα λιποδιαλύτη, εξακολουθεί να είναι απαραίτητο να τρώτε σωστά και να ακολουθείτε τη διατροφή σας ώστε να λαμβάνετε αρκετές θερμίδες για να διατηρήσετε υγιείς.

Μερικοί είναι πολύ ισχυροί έτσι θα πρέπει να είστε προσεκτικοί να μην χάνετε γεύματα εξαιτίας τους.

Εάν χρησιμοποιείτε λιποδιαλύτες που βασίζονται σε διεγερτικά για παρατεταμένες χρονικές περιόδους και αρχίζετε να νιώθετε αυτή τη κόπωση του νευρικού συστήματος που αναφέρθηκε παραπάνω, μπορεί να νιώθετε επίσης ότι είστε πολύ κουρασμένοι όλη την ώρα και ότι γενικώς αισθάνεστε αδιάθετοι. Στην περίπτωση αυτή, απλώς σταματάτε το

λιποδιαλύτη για μια εβδομάδα και κατόπιν η επανεκκίνηση θα πρέπει να ξεκαθαρίσει αυτά τα συμπτώματα καθώς κάνοντας το αυτό το κεντρικό νευρικό σύστημα παίρνει το διάλειμμα που χρειάζεται.

Πρόσθετα Σημεία που Πρέπει να Θυμάστε

Τέλος, όταν σκεφτόσαστε τη χρήση λιποδιαλυτών πρέπει πάντα να εξετάζετε τι μπορείτε να κάνετε από άποψη δίαιτας και γυμναστικής πρώτον και κύριον.

Πάρα πολλοί άνθρωποι πέφτουν με τα μούτρα στους λιποδιαλύτες ελπίζοντας ότι θα τους φέρουν αποτελέσματα πριν εξαντλήσουν τις επιλογές της διατροφής και άσκησης.

Παρομοίως, εάν τρέφετε το σώμα σας σωστά και κοιμάστε αρκετά τη νύχτα, δεν θα πρέπει να έχετε πολύ μεγάλο πρόβλημα ούτε με την ενέργεια. Αυτό είναι ένα μέρος όπου οι λιποδιαλύτες τείνουν να βοηθήσουν, αλλά δεν τους χρειάζεστε για να δείτε επιτυχία.

Τέλος, για τα αποτελέσματα μεταβολικής τόνωσης που έχουν οι λιποδιαλύτες, αν ακολουθείτε μια διατροφή με υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, κάνετε γρήγορο τρέξιμο ως μορφή καρδιακής γυμναστικής, και βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε ένα σωστό πρόγραμμα με άρση βάρους, τότε επίσης να μην χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε το λιποδιαλύτη. Θα λάβετε μια πολύ καλή μεταβολική ώθηση απάντηση και έτσι όπως είναι.

Έτσι λοιπόν έχετε τα κύρια σημεία που πρέπει να ξέρετε και να θυμάστε για τους λιποδιαλύτες. Εάν δεν είστε προσεκτικοί, μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία σας, οπότε βεβαιωθείτε ότι θα ενημερωθείτε πλήρως πριν τους ξεκινήσετε. Κάντε έρευνα για τη μάρκα που σκέφτεστε να χρησιμοποιήσετε για να βεβαιωθείτε ότι είναι μια αξιόπιστη μάρκα και συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε, ειδικά εάν έχετε ήδη κάποιο είδος ιατρικής πάθησης.

Συμβουλές Bodybuilding Για Ανάπτυξη Όγκου

1. ΤΡΩΤΕ ΣΑΝ ΑΡΚΟΥΔΑ

Ο μόνος τρόπος για να πετύχετε το μεγαλύτερο κέρδος από τη διατροφή είναι να τρώτε σαν πρωταθλητής. Με άλλα λόγια, για να κερδίσετε σε μυς πρέπει να διαθέτετε πάντα υπερβολική ενέργεια. Βεβαιωθείτε ότι πέρνετε τουλάχιστον 2-3γρ. πρωτεΐνης και 4-5γρ. υδατάνθρακες για κάθε κιλό σωματικού βάρους. Τρώτε ποιοτικά λίπη όπως αυτά που βρίσκονται στον λιναρόσπορο, στο λάδι της ελιάς κλπ. Τέλος σταματήστε σε περίοδο όγκου τις αερόβιες ασκήσεις.

2. ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Γι'αυτό τις ονόμασαν βασικές ή κλασικές, γιατί δοκιμάστηκαν στο χρόνο και ανέδειξαν τους περισσότερους πρωταθλητές. Πάγκος, σκουώτ και άρσεις θανάτου. Σ'αυτές τις τρεις μπορείτε να προσθέσετε κάμψεις με μπάρα, στρατιωτικές πιέσεις και τα παρόμοια.

3. ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΣΟΒΑΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Και σοβαρή προπόνηση σημαίνει προπόνηση με μεγάλα βάρη, αλλά και σωστή φόρμα. Σαν κανόνα να προσπαθείτε να γυμνάζεστε με το 60-80% του βάρους που θα εκτελούσατε μόνο μια επανάληψη.

4. ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΒΑΡΗ

Ίσως το περισσότερο παραμελημένο μέρος της προπόνησης στο bodybuilding είναι η ανάπαυση. Η προπόνηση στο γυμναστήριο ταλαιπωρεί τους μυς. Ο ύπνος, είναι το χρονικό διάστημα που το σώμα γιατρεύει και αναπλάθει τις ζημιές. Χωρίς το σωστό ύπνο, ποτέ δεν θα πετύχετε το αποτέλεσμα που θέλετε.

5. ΜΗΝ ΥΠΕΡΠΡΟΠΟΝΗΣΤΕ

Η υπερβολική προπόνηση μπορεί να σας πάει πίσω μήνες ή και χρόνια. Μην προπονείτε κάθε μέρος του σώματος πάνω από μια φορά της εβδομάδα. Όπως με τον ύπνο, έτσι το σώμα χρειάζεται ανάπαυση μεταξύ των προπονήσεων. Ακολουθείστε τη "χρυσή δωδεκάδα" του bodybuilding.

Δώδεκα συνολικά σετ για κάθε μέρος του σώματος είναι υπερ αρκετά! Εάν δεν κουράζεστε, σημαίνει ότι δεν χρησιμοποιείτε αρκετό βάρος. Τέλος, αν γυμνάζεστε σωστά, μην ξεπερνάτε τα 90 λεπτά για κάθε προπόνηση.

6. ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΣΤΕ ΣΠΙΤΙ, ΟΧΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Δεν θα πρέπει ποτέ να ξεκουράζεστε περισσότερο από δύο λεπτά μεταξύ των σετ. Μέσα σε 90-120 δευτερόλεπτα έχετε αρκετό χρόνο να βρείτε την ανάσα σας και τις δυνάμεις για ένα σωστό επόμενο σετ. Πέρα από τα 2 λεπτά κινδυνεύετε να χάσετε τη σωστή άντληση του αίματος στους μυς και συνεπώς την προπόνηση.

7. ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΓΗ

Συνέπεια σημαίνει να γυμνάζεστε όταν πρέπει και όχι να βρίσκετε δικαιολογίες για να δείτε αγώνα στην τηλεόραση ή να βγείτε για καφέ.. Περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο σπορ, το bodybuilding απαιτεί σε μεγάλο βαθμό υποχρεώσεις και αφοσίωση. Αν δεν μπορείτε, μην ξεκινάτε στα σοβαρά.

Ταυτόχρονα, με τη συνέπεια, απαραίτητη είναι και η εναλλαγή(ή παραλλαγή) των ασκήσεων όταν αποβούν στατικές σε αποτελέσματα. Ανακατέψτε την σειρά των ασκήσεων, αλλάξτε τις λαβές των χεριών εδώ και εκεί, προσθέστε κάποιες νέες ασκήσεις μια στις τόσες για να κάνετε το σώμα σας να ξαφνιαστεί.

5⁰ΥΠΟΘΕΜΑ:ΕΠΙΠΕΔΟ 4⁰-ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΝΑΠΕ

Τέλος, η σωματική αδράνεια βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας όπου και καταλαμβάνει το μικρότερο χώρο. Προφανώς αυτό συμβολίζει ότι η καθιστική ζωή πρέπει να περιορίζεται.

Το επίπεδο 4 περιλαμβάνει εκείνες τις δραστηριότητες οι οποίες θα πρέπει να γίνονται λίγες φορές και η διάρκειά τους να μη ξεπερνά τα 30 λεπτά τη φορά. Τέτοιες δραστηριότητες είναι η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια, το παίξιμο παιχνιδιών στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και γενικά δραστηριότητες που έχουν σαν αποτέλεσμα την αδράνεια του σώματος.

Αυτές οι δραστηριότητες είναι υπεύθυνες για τις λεγόμενες υποκινητικές ασθένειες όπως:

Παχυσαρκία.

Διαβήτης τύπου. II

Υπέρταση.

Αθηροσκλήρυνση και αρτηριοσκλήρυνση.

Καρδιακά επεισόδια.

Αρκετές μορφές καρκίνου.

Οστεοπόρωση (μείωση της πυκνότητας των οστών).

Πόνος στην πλάτη.

Κατάθλιψη.

Επιθετική συμπεριφορά κ.α.

10 διασκεδαστικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε αντί να παρακολουθείτε τηλεόραση:

Βάλτε το αγαπημένο σας CD και χορέψτε στο σπίτι.

Βγάλτε βόλτα τον σκύλο. Και ο σκύλο σας χρειάζεται φυσική δραστηριότητα.

Κάντε μερικές έξτρα δουλειές όπως να πλύνετε το αυτοκίνητο.

Γραφτείτε σε κάποιο γυμναστήριο ή σε αθλητικό σύλλογο.

Περπατήστε ή κάντε ποδήλατο στη γειτονιά σας.

Βγείτε έξω μαζί με τους φίλους σας και παίξτε ένα καινούργιο παιχνίδι κυνηγητού.

Δοκιμάστε ένα καινούργιο άθλημα όπως μπάντμιντον, πινγκ πονγκ κ.α.

Μάθετε να φτιάχνετε υγιεινά γεύματα.

Φουσκώστε ένα μπαλόνι και παίξτε βόλεϊ στο σπίτι.

Όπως το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής και η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία υπογραμμίζουν στην κοινή τους αναφορά το 2007 για τη φυσική δραστηριότητα, "πολλοί ενήλικες που επιθυμούν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση ή να μειώσουν τις πιθανότητες πρόωρων χρόνιων παθήσεων και θνησιμότητας που σχετίζονται με τον

καθιστικό τρόπο ζωής, πρέπει να υπερβούν τις ελάχιστες προτεινόμενες συστάσεις φυσικής δραστηριότητας".

Αυξάνοντας την αερόβια δραστηριότητα στα 300 λεπτά (5 ώρες) μέτριας έντασης την εβδομάδα ή 150 λεπτά (2,5 ώρες) έντονης έντασης ή ένα ισοδύναμο συνδυασμό των δύο, θα αποφέρει επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία.

Αυτά τα οφέλη περιλαμβάνουν λιγότερες πιθανότητες για πρόωρο θάνατο, μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του εντέρου και στήθους και αποτροπή απόκτησης επιπλέον βάρους.

Είναι επίσης σημαντικό να υπενθυμίσουμε ότι " Η Πυραμίδα των δραστηριοτήτων μου" και οι Οδηγίες Φυσικής Δραστηριότητας του 2008 δημιουργήθηκαν με στόχο τη βελτίωση της υγείας και δεν βοηθούν απαραίτητα στο χάσιμο βάρους. Είναι πιθανόν ότι πολύ περισσότερη δραστηριότητα είναι απαραίτητη για να υπάρξει μείωση βάρους.

ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΟΠΑΔΟΙ ΤΟΥ 4^{ΟΥ} ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ.

Ο αργός θάνατος του καναπέ -Ιδού τι παθαίνουν τα ζωτικά όργανα από την καθιστική ζωή.

Ποιους κινδύνους διατρέχουν τα ζωτικά μας όργανα από την καθιστική ζωή; Η σύγχρονη ζωή είναι απόλυτα συνυφασμένη με την...καρέκλα του γραφείου, τον καναπέ στο σπίτι και το κρεβάτι. Με απλά λόγια, η καθιστική ζωή κυριαρχεί όλο το 24ωρο.

Οι γιατροί εφιστούν την προσοχή μας και επιμένουν στην τακτική, αν όχι καθημερινή, άσκηση αλλά ο χρόνος του σύγχρονου ανθρώπου δεν φτάνει πάντα. Μήπως αν μάθουμε τι προκαλεί η καθιστική ζωή στα ζωτικά μας όργανα, πειστούμε να ...σηκωθούμε;

Καρδιά

Οι μύες καίνε λιγότερο λίπος και το αίμα ρέει με πιο αργό ρυθμό κατά τη διάρκεια μιας καθιστικής ημέρας, επιτρέποντας στα λιπαρά οξέα να φράξουν πιο εύκολα την καρδιά. Η παρατεταμένη καθιστική εργασία μάλιστα έχει συνδεθεί με την υψηλή πίεση του αίματος και τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, ενώ όσοι από μας κάνουμε καθιστική ζωή υπερδιπλασιάζουμε τις πιθανότητες να νοσήσουμε από καρδιαγγειακή νόσο.

Πάγκρεας

Το πάγκρεας παράγει ινσουλίνη, μια ορμόνη που μεταφέρει τη γλυκόζη στα κύτταρα για να έχουμε ενέργεια. Αλλά τα κύτταρα σε αδράνεια δεν ανταποκρίνονται τόσο εύκολα στην ινσουλίνη, έτσι ώστε το πάγκρεας να παράγει όλο και περισσότερη, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη και άλλες ασθένειες.

Παχύ έντερο

Μελέτες έχουν συνδέσει την καθιστική ζωή με αυξημένες πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, του στήθους και του ενδομητρίου. Ο λόγος είναι ασαφής, αλλά μία θεωρία είναι ότι η περίσσεια ινσουλίνης ενθαρρύνει την ανάπτυξη των κυττάρων. Ένας άλλος λόγος είναι ότι η τακτική κίνηση ενισχύει τα φυσικά αντιοξειδωτικά που σκοτώνουν τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες προκαλούν καρκίνο.

Κοιλιακοί μύες

Όταν στεκόμαστε, κινούμαστε ή ακόμα και όταν καθόμαστε σε σωστή, όρθια στάση, οι κοιλιακοί μύες βρίσκονται σε ευθεία. Αλλά όταν γέρνουμε σε μία καρέκλα απλά αδρανούν. Η συνεχόμενη κυρτή στάση του σώματος, λόγω της καθιστικής ζωής μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία μιας φυσικής «αψίδας» της σπονδυλικής στήλης, δηλαδή σε λόρδωση.

Γοφοί

Οι ευέλικτοι γοφοί βοηθούν στη διατήρηση της καλύτερης ισορροπίας αλλά η χρόνια καθιστική ζωή, που εμποδίζει την επέκταση του ισχίου, ώστε να γίνει σφριγηλό, περιορίζει το εύρος της κίνησης και το μήκος του διασκελισμού. Μελέτες έχουν δείξει ότι η μειωμένη κινητικότητα του ισχίου είναι ένας βασικός λόγος που οι ηλικιωμένοι έχουν την τάση να πέφτουν.

Γλουτοί

Η καθιστική κίνηση απαιτεί την απόλυτη αδράνεια των γλουτών και αυτό είναι κάτι που δυστυχώς γίνεται συνήθεια. Οι μαλακοί γλουτοί βλάπτουν τη σταθερότητα, την ικανότητα να σπρώξουμε ή να διατηρήσουμε ένα ισχυρό βήμα.

Κάτω άκρα

Η μακροχρόνια καθιστική ζωή επιβραδύνει την κυκλοφορία του αίματος, η οποία προκαλεί τη συγκέντρωση υγρού στα πόδια. Τα προβλήματα κυμαίνονται από πρησμένους αστραγάλους και φλεβίτιδα μέχρι επικίνδυνες θρομβώσεις του αίματος.

Οστά

Δραστηριότητες όπως το περπάτημα και το τρέξιμο τονώνουν το ισχίο και τα οστά στα κάτω άκρα, ενισχύοντας τον οργανισμό να «χτίσει» δυνατά, πυκνά και ισχυρά οστά. Οι επιστήμονες αποδίδουν εν μέρει την πρόσφατη αύξηση σε περιπτώσεις οστεοπόρωσης στην έλλειψη δραστηριότητας.

Εγκέφαλος

Οι κινήσεις των μυών αντλούν φρέσκο αίμα και οξυγόνο μέσω του εγκεφάλου και προκαλούν έτσι την απελευθέρωση όλων των ειδών των χημικών ουσιών του. Όταν όμως συνηθίζουμε να παραμένουμε καθισμένοι για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, η έκκριση των ουσιών αυτών επιβραδύνεται, μειώνοντας παράλληλα τις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Λαιμός

Ο χώρος εργασίας, το βασίλειο δηλαδή της καθιστικής ζωής, όπου η κλασική κίνηση είναι να γέρνουμε προς τα εμπρός, προς το πληκτρολόγιο ή προς το ακουστικό του τηλεφώνου μπορεί να είναι ο κύριος υπεύθυνος για διάφορα αυχενικά προβλήματα, τα οποία μπορούν κάλλιστα να οδηγήσουν σε μόνιμες ανισορροπίες.

Όμοι και πλάτη

Ακολουθώντας την κίνηση του λαιμού, έτσι και οι ώμοι και η πλάτη μπορούν να οδηγήσουν σε αντίστοιχα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης.

Σπονδυλική στήλη

Όταν κινούμαστε, οι μαλακοί δίσκοι μεταξύ των σπονδύλων διαστέλλονται και συστέλλονται σαν σφουγγάρια, «απολαμβάνοντας» φρέσκο αίμα και θρεπτικά συστατικά. Αλλά όταν καθόμαστε για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι δίσκοι είναι άνισα στριμωγμένοι και το κολλαγόνο σκληραίνει γύρω από τους τένοντες και τους συνδέσμους, που υποβαστάζουν τους δίσκους της σπονδυλικής στήλης.

Δίσκοι

Οι άνθρωποι που κάθονται περισσότερο, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για οσφυϊκή δισκοκήλη. Ένας μυς που ονομάζεται μείζων ψοϊτής εκφύεται από το 12ο θωρακικό και τους πέντε οσφυϊκούς σπονδύλους και καταφύεται στο μηριαίο οστό.

Με απλά λόγια, σύμφωνα με το clickatlife, ταξιδεύει μέσα στην κοιλιακή κοιλότητα και, όταν σφίγγει, τραβά την άνω οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης προς τα εμπρός. Αποτέλεσμα αυτού, είναι το πάνω μέρος του σωματικού μας βάρους να στηρίζεται εξ' ολοκλήρου στο ισχιακό κύρτωμα, αντί να διανέμεται κατά μήκος του τόξου της σπονδυλικής στήλης.

Αν ούτε με αυτά τα στοιχεία πειστήκατε, απλά να θυμάστε ότι σύμφωνα με έρευνες, οι άνθρωποι που παρακολούθησαν τις περισσότερες ώρες τηλεόραση σε μια μελέτη που διήρκεσε 8,5 χρόνια είχαν 61% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από εκείνους που έβλεπαν λιγότερο από μία ώρα την ημέρα.

Οδηγίες για χρήση της πυραμίδας

- Μια μόνο δραστηριότητα δεν παρέχει όλα τα οφέλη. Για μέγιστα αποτελέσματα πρέπει να εκτελούνται δραστηριότητες από κάθε επίπεδο της πυραμίδας.
- Σε μερικές περιπτώσεις, ένας τύπος δραστηριότητας μπορεί να υποκαταστήσει κάποιον άλλο. Αν το άτομο εκτελέσει οποιαδήποτε δραστηριότητα του επιπέδου 2, θα έχει παρόμοια οφέλη.
- Αν το άτομο εκτελεί επαρκώς μια δραστηριότητα του επιπέδου 2, μπορεί να έχει παρόμοια οφέλη με αυτά του επιπέδου 1. Επιλέγοντας δραστηριότητες από περισσότερες από μια κατηγορίες

- προσθέτει ποικιλία και μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της προσήλωσης του στην άσκηση.
- Το να κάνεις κάτι είναι καλύτερο από να μην κάνεις τίποτε.
 - Οι δραστηριότητες του επιπέδου 3 είναι χρήσιμες ακόμα και αν είναι οι μόνες.

Τροφή για σκέψη

- Σχεδιάστε ένα ερωτηματολόγιο για να εκτιμήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα σε κάθε επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.
- Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο για τον εαυτό σας.
- Πετύχατε τους στόχους υγείας σε όλα τα επίπεδα;

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της αξιολόγησης της αερόβιας ικανότητας και της μυικής αντοχής των κοιλιακών μυών, ήταν να παρουσιαστεί ένας έγκυρος τρόπος αξιολόγησης της αερόβιας ή καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και της μυικής αντοχής των κοιλιακών που σχετίζονται με την υγεία, σε παιδιά της Β' Λυκείου του ΓΕΛ Ευκαρπίας, να γίνει εκτίμηση του επιπέδου και να δοθούν οδηγίες ανάπτυξης μέσω της άσκησης.

Για την αξιολόγηση χρησιμοποιήθηκε το παλίνδρομο τέστ αντοχής 20μ. με ηχητικά σήματα και το τέστ κοιλιακών σε 30'', σε υπαίθρια δοκιμασία από τη δέσμη παραμέτρων του Ευρωτέστ.

Στη συνέχεια, δόθηκε ερωτηματολόγιο προκειμένου να αξιολογηθεί το επίπεδο των γνώσεων σχετικά με την αερόβια άσκηση, η συχνότητα άσκησης, ο λόγος επιλογής της συγκεκριμένης μορφής άσκησης, τα πιθανά

αποτελέσματα και το ποσοστό κατανάλωσης ενεργειακών ποτών από τους μαθητές.

Τέλος δόθηκε ο πίνακας αποτύπωσης φυσικών δραστηριοτήτων προκειμένου να αποτυπωθεί ο ημερήσιος μέσος όρος της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών της Β΄ Λυκείου.

(Όσον αφορά τον πίνακα αποτύπωσης ΦΔ, το σύνολο των λεπτών της εβδομάδας διαιρέθηκε με το 7-πίνακας 4 –παράρτημα)

1.1 Σκοπός της μελέτης

Σκοπός της μελέτης είναι η καταγραφή της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και της μυϊκής αντοχής των κοιλιακών των μαθητών, η καταγραφή των γνώσεων σχετικά με την αερόβια άσκηση και της ενασχόλησης με διάφορες φυσικές δραστηριότητες σε ημερήσια βάση.

1.2 Βασικός προβληματισμός που οδήγησε στην επιλογή του θέματος

Βασικός προβληματισμός για την επιλογή του συγκεκριμένου θέματος αποτέλεσε η συνεχής ενημέρωση από τα ΜΜΕ σχετικά με τα αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας των παιδιών στην Ελλάδα αλλά και τα χαμηλά ποσοστά όσον αφορά τη συμμετοχή στις φυσικές δραστηριότητες.

Με αυτόν τον τρόπο θα ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές και θα αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες εφ'όρου ζωής.

2. ΜΕΘΟΔΟΣ

2.1 Δειγματοληψία και Επιλογή Δείγματος

Η συλλογή των στοιχείων πραγματοποιήθηκε στο χώρο του σχολείου.

Η συμμετοχή των μαθητών στο παλίνδρομο τεστ αντοχής και στο τεστ κοιλιακών, ήταν εθελοντική. Αξιολογήθηκαν οι μαθητές που είχαν προσκομίσει ιατρική βεβαίωση και είχαν άριστη υγεία.

A) ΜΕΤΡΗΣΗ ΜΥΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ 30΄΄

Η μέτρηση έγινε σε 71 μαθητές(34 Αγόρια και 37 κορίτσια)της Β΄Λυκείου του ΓΕΛ Ευκαρπίας κατά το σχολικό έτος 2013-2014.

Β)ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ-ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ

Η αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας έγινε σε 57 μαθητές/τριες(32 αγόρια και 25 κορίτσια) της Β΄Λυκείου του ΓΕΛ Ευκαρπίας.

Επίσης και τα ερωτηματολόγια ,για τη διερεύνηση των γνώσεων σχετικά με την αερόβια άσκηση,της ενασχόλησης με αυτήν,της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών δόθηκαν στο σύνολο των μαθητών της Β΄Λυκείου.

Τον Πίνακα αποτύπωσης φυσικών δραστηριοτήτων συμπλήρωσαν 65 μαθητές της Β Λυκείου.

2.2 Ερευνητικό εργαλείο

Για την αξιολόγηση της αντοχής και του τέστ κοιλιακών, χρησιμοποιήθηκαν κώνοι, cd, κασετόφωνο ,στρώματα,χρονόμετρο και μετροταινία .

Για τη διερεύνηση των γνώσεων σχετικά με την αερόβια άσκηση και του πίνακα αποτύπωσης φυσικών δραστηριοτήτων η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ποσοτική έρευνα καθώς διανεμήθηκαν συνολικά 100 ερωτηματολόγια .

2.3 Διαδικασία Συμπλήρωσης ερωτηματολογίων

Η προσέγγιση των μαθητών ,όσον αφορά τα ερωτηματολόγια γινόταν στις αίθουσες των σχολείων με την έναρξη του μαθήματος της Ερευνητικής Εργασίας, ώστε να βρίσκονται όλοι στις τάξεις τους αλλά και για να μην διακόπτεται η ροή των άλλων μαθημάτων τους.

Το τεστ αερόβιας αντοχής και το τέστ μυικής αντοχής κοιλιακών μυών, έγινε σε υπαίθρια δοκιμασία, στην αυλή του σχολείου.

2.4 Στατιστική ανάλυση

Η επεξεργασία των δεδομένων έγινε σε ηλεκτρονικό υπολογιστή .

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΈΡΕΥΝΑΣ

ΓΡΑΦΗΜΑ 1

ΜΕΤΡΗΣΗ ΜΥΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ 30΄΄

Η μέτρηση έγινε σε 71 μαθητές(34 Αγόρια και 37 κορίτσια)της Β΄Λυκείου του ΓΕΛ Ευκαρπίας κατά το σχολικό έτος 2013-2014.

Η μέτρηση έδειξε πως τα αγόρια έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση όσον αφορά τη μυική αντοχή των κοιλιακών μυών.

Εντυπωσιακό είναι πως τα κορίτσια σε ποσοστό 78,4% έχουν πολύ χαμηλή εως χαμηλή απόδοση .

ΓΡΑΦΗΜΑ 2

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ 20 Μ.

Η αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας έγινε σε 57 μαθητές/τριες(32 αγόρια και 25 κορίτσια) της Β΄Λυκείου του ΓΕΛ Ευκαρπίας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η αερόβια αντοχή των αγοριών στα μεγαλύτερα ποσοστά είναι από καλή εως πολύ χαμηλή(91%) με πολύ μικρά ποσοστά πολύ καλή εως άριστη(9%).Αντίθετα στα κορίτσια τα

υψηλότερα ποσοστά συγκεντρώνει η οριακή και πολύ χαμηλή απόδοση(92%)

Δόθηκαν στους μαθητές και στις μαθήτριες οδηγίες για αύξηση της αερόβιας άσκησης.

ΓΡΑΦΗΜΑ 3

Επίσης τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου έδειξαν ότι οι μαθητές/τριες γνωρίζουν στη πλειοψηφία τους τι είναι η αερόβια άσκηση και ποια τα οφέλη για την υγεία.Οι περισσότεροι όμως δεν κάνουν αερόβια άσκηση.Απο αυτούς όμως που το επιχειρούν στο τέλος της άσκησης αισθάνονται κόπωση ,έχουν δει όμως τη φυσική τους κατάσταση να βελτιώνεται.

Αξιοσημείωτο είναι πως ένα μεγάλο ποσοστό καταναλώνει ενεργειακά ποτά.

ΓΡΑΦΗΜΑ 4

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΥΠΩΣΗΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το 43,2% των μαθητών ασχολείται περισσότερο από 60' την ημέρα με διάφορες φυσικές δραστηριότητες, το 29,2% από 30'-60' ημερησίως και το 27,6% λιγότερο από 30' την ημέρα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Έπειτα από την επεξεργασία και την ανάλυση των αποτελεσμάτων της αξιολόγησης ,των ερωτηματολογίων και με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα που είχαν τεθεί με την έναρξη της μελέτης προέκυψαν τα εξής συμπεράσματα:

Σήμερα με τη χρήση των μηχανικών μέσων στις μετακινήσεις των ανθρώπων στις εργασίες τους, με τη κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφίμων, με την αναγκαστική διαβίωση σε πολυπληθή αστικά κέντρα με χαμηλό συντελεστή πρασίνου, το σωματικό βάρος αυξάνει, οι σωματικές ικανότητες περιορίζονται και ως φυσικό επακόλουθο εμφανίζονται ασθένειες που συνδέονται με αυτό το τρόπο ζωής.

Είναι πλέον απο όλους αποδεκτό, πως η άσκηση όχι μόνο διατηρεί και βελτιώνει ένα υγιές σώμα, αλλά θεραπεύει και ένα σώμα που πάσχει, καθώς και μιά ψυχή που συμπάσχει με το σώμα. Με άλλα λόγια, το μήνυμα της άσκησης δεν απευθύνεται μόνο στους υγιείς, αλλά και στους πάσχοντες ανθρώπους, με σκοπό να προλαμβάνονται οι ασθένειες και να βελτιώνονται διάφορες νοσηρές καταστάσεις.

Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του σώματός μας απο τη γέννησή μας ως τη πλήρη σωματική μας ωριμότητα.

Με τη μακρόχρονη και συστηματική άσκηση, (όπως και με τη σκληρή σωματική εργασία), οι μύες του λίπος, μορφοποιούνται, σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται απο το περιττό δίνοντας χάρη και ομορφιά στο ανθρώπινο παράστημα. Η ισχυροποίηση των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα : κάνει το άτομο ικανό να έχει άνεση στις καθημερινές σωματικές του ενέργειες και του δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει κάθε πρόσθετο πρόβλημα με ευκολία. Το άτομο γίνεται παραγωγικό χωρίς να κουράζεται υπερβολικά κι αυτό το γεμίζει με αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση, συναισθήματα τόσο αναγκαία για τη ψυχική μας υγεία. Συμπερασματικά θα μπορούσε να λεχθεί ότι, η σπουδαιότητα της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης είναι αδιαμφισβήτητη για την ίδια τ ην

ανθρώπινη ύπαρξη όσο αφορά το χτίσιμο του εαυτού της και την αρμονία μεταξύ των συστατικών της στοιχείων.

Η κίνηση του σώματος είναι ένα από τα μικρά ή μεγάλα μυστικά που η έλλειψή της δημιουργεί διαταραχή μεταξύ της σωματικής και ψυχικής οντότητας.

Τόσο από το χώρο της Ιατρικής όσο και από το χώρο της ψυχολογίας έχει αποδειχτεί ότι απολύτως απαραίτητη και συντελεί θετικά στην εξασφάλιση των παραμέτρων τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας με αποτέλεσμα στις σοβαρότερες ασθένειες, όπως καρκίνος, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία κλπ, όπως και στις ψυχικές διαταραχές, άγχος, κατάθλιψη, σχιζοφρένεια, εξαρτήσεις κλπ., συμβάλλοντας αποτελεσματικά έτσι και στην διαμόρφωση μιας ανώτερης ποιότητας ζωής τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία.

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας-άσκησης μπορούν συνοπτικά να αναφερθούν στα παρακάτω:

α) σωματικά οφέλη

β) ψυχολογικά

γ) κοινωνικά [όπ.αναφ. Θεοδωράκης, Γ., (2010), Άσκηση και ψυχική υγεία.

α) Σημαντικά οφέλη της άσκησης στην σωματική υγεία:

- Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.
- Έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας.
- Προστασία, πρόληψη και βελτίωση από ασθένειες σχετικές με την καρδιά, την υπέρταση, την οστεοπόρωση, το διαβήτη, την μέση, την πλάτη, τα αναπνευστικά προβλήματα, μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές.
- Λιγότερη κούραση, περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών (ευρωστία).

β) Τα ψυχολογικά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, έχει υποστηριχτεί ότι είναι τα παρακάτω:

- Διασκέδαση, ευχαρίστηση, καλή διάθεση.
- Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση, ζωντάνια, χαρά.
- Καλύτερη πνευματική απόδοση, καλύτερη απόδοση στα μαθήματα και στη δουλειά.
- Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, σιγουριά, αυτοπεποίθηση, χαλάρωση, ποιότητα ζωής, ψυχική ευεξία, καλή διάθεση, έλεγχος του στρες και της έντασης, μείωση της κατάθλιψης.

- Χαλάρωση από τις καθημερινές έγνοιες, πιο ευχάριστο ύπνο.

Η συμμετοχή σε κατάλληλα οργανωμένα προγράμματα άσκησης, φυσικής αγωγής και φυσικής δραστηριότητας και άσκησης ιδιαίτερα από την παιδική ηλικία συμβάλλει στην διαμόρφωση της προσωπικότητας και την προάσπιση της σωματικής και ψυχικής υγείας του παιδιού, και την εξέλιξή του σε ένα υγιή ενήλικα, με την υιοθέτηση ενός δραστήριου, αποδοτικού και υγιεινού τρόπου ζωής, Θωρακίζοντάς τον παράλληλα, με όλα τα ευεργετικά αποτελέσματα μέσω της υιοθέτησης της δια βίου άσκησης.

Παρεμβατικές επίσης, έρευνες έχουν αποδείξει τη συμβολή τους σαν στρατηγική και στην θεραπεία και αντιμετώπιση, χρόνιων και σοβαρών νοσημάτων, τόσο σωματικών όσο και ψυχολογικών, καθώς και στη βελτίωση της ευεξίας και ποιότητας ζωής, από την παιδική ηλικία ως το πέρας της ζωής του ατόμου.

Είναι φανερό ότι αυτές οι στάσεις ζωής, πρέπει να προσωθούνται μέσα από κάθε κύτταρο της κοινωνίας, και κυρίως μέσα από την οικογένεια και την παιδεία, και πόσο σπουδαίο ρόλο διαδραματίζει το μάθημα της φυσικής αγωγής και ο ρόλος των καθηγητών φυσικής αγωγής στην επίτευξη αυτού του στόχου, αφού είναι η μοναδική περιοχή του εκπαιδευτικού συστήματος η οποία συνδέεται άμεσα με την υγεία, στοχεύει στη διαμόρφωση προσωπικοτήτων, συμπεριφορών, βελτιώνοντας την αυτοεκτίμηση και επιδρά θετικά σε ένα πλήθος παραμέτρους του χαρακτήρα και της προσωπικότητας.

Η αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας για την υγεία, είναι σημαντική γιατί παρέχει πληροφορίες για το επίπεδο των παιδιών, οδηγεί στην αύξηση του ενδιαφέροντος και τα παρακινεί για να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότητα τους. Επίσης η αξιολόγηση και η γνωστοποίηση των επιδόσεων βοηθά στον καθορισμό των στόχων, διαδικασία είναι απαραίτητη για την επίτευξη της μάθησης, το κατάλληλο σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων.

Γενικότερα την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών και συνηθειών για την βελτίωση της υγείας και τη δια βίου φυσικής δραστηριότητας.

Η ΜΕΤΡΗΣΗ ΜΥΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ 30'' έδειξε πως τα αγόρια έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση όσον αφορά τη μυική αντοχή των κοιλιακών μυών.

Εντυπωσιακό είναι πως τα κορίτσια σε ποσοστό 78,4% έχουν πολύ χαμηλή εως χαμηλή απόδοση .

Τα αποτελέσματα απο την ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ έδειξαν πως η αερόβια αντοχή των αγοριών στα μεγαλύτερα ποσοστά είναι από καλή εως πολύ χαμηλή(91%) με πολύ μικρά ποσοστά πολύ καλή εως άριστη(9%).Αντίθετα στα κορίτσια τα υψηλότερα ποσοστά συγκεντρώνει η οριακή και πολύ χαμηλή απόδοση(92%)

Δόθηκαν στους μαθητές και στις μαθήτριες οδηγίες για αύξηση της αερόβιας άσκησης.

Επίσης τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου έδειξαν ότι οι μαθητές/τριες γνωρίζουν στη πλειοψηφία τους τι είναι η αερόβια άσκηση και ποια τα οφέλη για την υγεία.Οι περισσότεροι όμως δεν κάνουν αερόβια άσκηση.Απο αυτούς όμως που το επιχειρούν στο τέλος της άσκησης αισθάνονται κόπωση ,έχουν δει όμως τη φυσική τους κατάσταση να βελτιώνεται.

Αξιοσημείωτο είναι πως ένα μεγάλο ποσοστό καταναλώνει ενεργειακά ποτά.

Στη Β'ένότητα μέσα από την πυραμίδα φυσικών δραστηριοτήτων,την ανάλυση των επιπέδων και την περιγραφή αθλημάτων –προγραμμάτων ανα επίπεδο,τις συμβουλές, οι μαθητές ευαισθητοποιούνται και μαθαίνουν ότι:

Η φυσική δραστηριότητα ωφελεί:

Την Σωματική Υγεία

Την Ψυχική Υγεία

Την Κοινωνική Υγεία

Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι:

- Η φυσική δραστηριότητα επιδρά ευνοϊκά όχι μόνο στην υγεία των ενηλίκων αλλά και των νεαρών ατόμων (σωματική, νοητική, κοινωνική).
- Οι προδιαθεσικοί παράγοντες για χρόνιες καταστάσεις, όπως η παχυσαρκία, εξαπλώνονται όλο και περισσότερο στα παιδιά και τους εφήβους.
- Στην παιδική και εφηβική ηλικία σταθεροποιούνται συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.
ακόμη...
- Τα παιδιά είναι πολύ περισσότερο υποκινητικά από ότι παλαιότερα.
- Η φυσική δραστηριότητα ελαττώνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας.
Τα κορίτσια είναι λιγότερο δραστήρια από τα αγόρια σε όλες τις ηλικίες και η μείωση της φυσικής τους δραστηριότητας κατά την εφηβεία είναι δραματική.

Στη σημερινή εποχή το σχολείο καλείται να παίξει περισσότερους και πολυπλοκότερους ρόλους από παλαιότερα. Για να υιοθετήσουν τα παιδιά έναν φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής θα πρέπει όλη η φιλοσοφία και η οργάνωση του σχολείου να είναι στραμμένες προς αυτήν την κατεύθυνση.

Η αποτύπωση των φυσικών δραστηριοτήτων έδειξε πως οι φυσικές δραστηριότητες στο 27,6% των μαθητών σε ημερήσια βάση είναι λιγότερες από 30', στο 29,2% είναι μεταξύ 30'-60' και στο 43,2% είναι περισσότερες από 60'.

Ποιο ρόλο μπορεί να υιοθετήσει το σχολείο;

Το σχολείο αποτελεί έναν αποτελεσματικό φορέα για την προαγωγή προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας επειδή φιλοξενεί σχεδόν όλα τα παιδιά και τους εφήβους για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα της ζωής τους. Τα σχολεία έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν την υγεία των νεαρών ατόμων παρέχοντας προγράμματα και υπηρεσίες που προάγουν την ψυχαγωγική, δια βίου φυσική δραστηριότητα.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ιστοσελίδες

www.in2life.gr

<http://el.wikipedia.org>

www.bestrong.org.gr

www.nutrimed.gr

www.army.gr

www.mazi.org

www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression

www.fitnessinfo.gr/fitnessgeneralinfo/fitnessonline/articles/askisi_katathlisper/index

<http://psychinfo.gr/2009/10/09/exercise-psych/>

<http://www.pro-dance.gr/dances/latin>

www.iefimerida.gr

Άρθρα

Ζέρβας, Ι. (2009) ΠΑΠΥΡΟΥΣ LA ROYSE BRITANNICA Αθήνα (τόμος 32σελίδες 346.).

Θεοδωράκης, Ι.(2012). «Αθλητισμός και ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας»

Γεώργιος ,Γ. Καθηγητής Φυσικής Αγωγής "Άσκηση και ψυχική υγεία" (Άρθρο, 5/12/2009)

Ψούνη , Λ. Μέλος συλλόγου Ελλήνων ψυχολόγων"Άσκηση και ψυχική υγεία" (Άρθρο, 9/10/2009)

Γεωργιακούδης, Ν. Personal Trainer & Fitness Editor Γιαννάκης, Θ., (1989), *Ιστορία*

Φυσικής Αγωγής, εκδ. Πανεπιστημίου Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Αθήνα.

Δρίβας, Α., (1965), *Οι σωματικές ασκήσεις στην προϊστορική εποχή*, Αθήνα.

Ζέρβας Ι., (1993), *Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού*

Θεοδωράκης, Γ., (2010), *Άσκηση, Ψυχική Υγεία και ποιότητα ζωής*, εκδ. Χριστοδουλίδη, Θεσ/νίκη.

Θεοδωράκης, Γ., (2010), *Άσκηση και ψυχική υγεία. Ορισμοί, όργανα αξιολόγησης*

Θεοδωράκης, Γ., & Παπαϊωάννου, Α., (2002), *Το προφίλ μαθητών με βάση υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές: Σχέσεις με τον αθλητισμό*, *Ψυχολογία*, 9, σελ.: 547-

Θεοδωράκου Κ., (2010), *Γυμναστική μία πολύπλευρη προσέγγιση*, εκδ. Τελέθριον

Άρθρο "Το Στρες και οι ασκήσεις για να το καταπολεμήσετε" (Άρθρο, "Η σωματική άσκηση θεραπεύει το άγχος!" (Άρθρο, 27/07/2011)

Ανώνυμος, Λήμμα: Ψυχική υγεία

Άρθρο "Αυτοδιαχείριση - ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ"

Ψυχολογικό Κέντρο - Κωνσταντινίδης Κ. Ιωάννης, Μ.Α. - Κλινικός Ψυχολόγος

"Η σωματική άσκηση φάρμακο για την κατάθλιψη" (Άρθρο)

Ενεργειακά ποτά(Εκθεση στοιχείων κατανάλωσης από μαθητές Λυκείων από τον ΕΦΕΤ Αθήν Οκτώβριος 2012

Stephen D. Ball, Robin Gammon, "My Activity Pyramid for Adults", *Health Fitness Journal*, Nov/Dec 2009.

6.ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ(ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ)
(BEEP TEST)

	<u>ΑΝΔΡΕΣ</u>	<u>ΓΥΝΑΙΚΕΣ</u>
<i>ΑΡΙΣΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ</i>	>13	>12
<i>ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ</i>	11-13	10-12
<i>ΚΑΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ</i>	9-11	8-10
<i>ΜΕΤΡΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗ</i>	7-9	6-8
<i>ΟΡΙΑΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ</i>	5-7	4-6
ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ	<5	<4

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΜΥΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ 30''

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΠΙΔΟΣΗΣ(15-16 ΕΤΩΝ)

	Αγόρια	Κορίτσια
Πολύ χαμηλή απόδοση	<21	<16
Χαμηλή απόδοση	21-23	16-19
Μέτρια απόδοση	23-25	19-22
Υψηλή απόδοση	25-29	22-25
Πολύ υψηλή απόδοση	>29	>25

ΠΙΝΑΚΑΣ 3

Εκατοστημόριο	Ηλικία									
	20-29		30-39		40-49		50-59		60+	
	Α	Θ	Α	Θ	Α	Θ	Α	Θ	Α	Θ
90	41	32	32	31	25	28	24	23	24	25
80	34	26	27	24	21	22	17	17	16	15
70	30	22	24	21	19	18	14	13	11	12
60	27	20	21	17	16	14	11	10	10	10
50	24	16	19	14	13	12	10	9	9	6
40	21	14	16	12	12	10	9	5	7	4
30	18	11	14	10	10	7	7	3	6	2
20	16	9	11	7	8	4	5	1	4	-
10	11	5	8	4	5	2	4	-	2	-

Πίνακας 4.

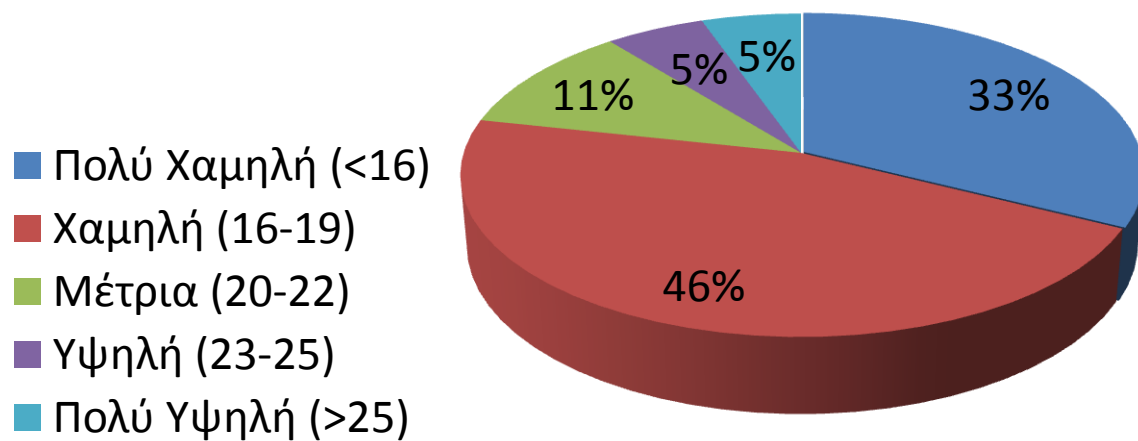
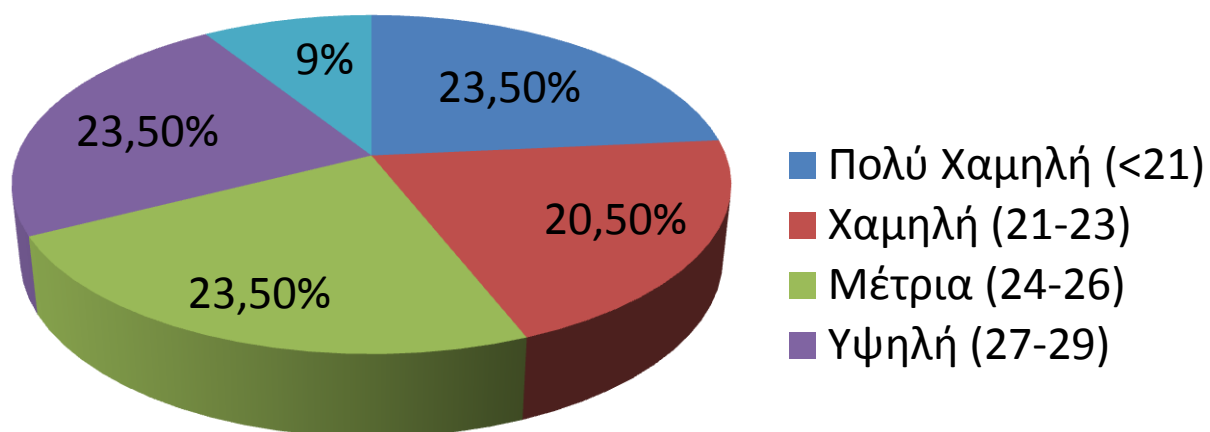
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΥΠΩΣΗΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ							
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΕ ΣΥΛΛΟΓΟ							
ΧΟΡΟΣ Η ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ							
ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ							
ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ							
ΑΛΛΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ							

Γράφημα 1

ΜΕΤΡΗΣΗ ΜΥΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΣΕ 30''

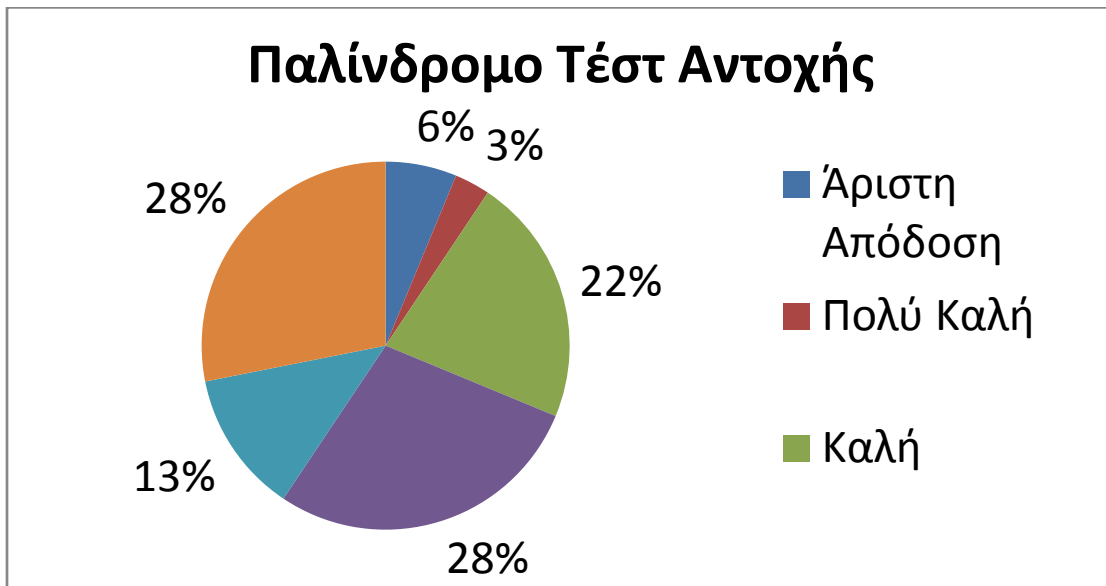
Αγόρια



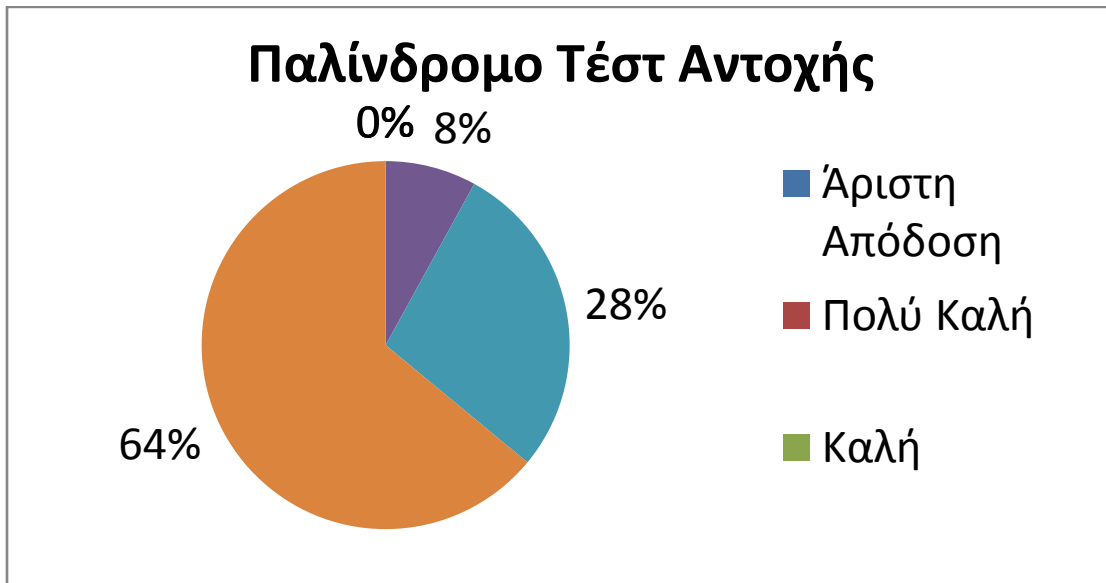
Γράφημα 2

ΓΡΑΦΗΜΑ 2

Αγόρια (32)



Κορίτσια (25)



ΓΡΑΦΗΜΑ 3
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΘΕΜΑ: Οι επιπτώσεις των ενεργειακών ποτών στους εφήβους και η βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης.

1)ΦΥΛΛΟ: α) αγόρι β) κορίτσι

2)ΗΛΙΚΙΑ: α) 14-15 β)15-16 γ)16-17

3)Γνωρίζετε τι είναι η αερόβια ή καρδιοαναπνευστική άσκηση;

α)ΝΑΙ β)ΟΧΙ

4)Κάνετε αερόβια άσκηση;

α)ΝΑΙ β)ΟΧΙ

5)Πώς αισθάνεστε μετά το τέλος της φυσικής σας δραστηριότητας;

α)τίποτα β)ευφορία γ)κόπωση

6)Πιστεύετε ότι η άσκηση είναι παράγοντας ο οποίος επηρεάζει την υγεία και την ποιότητα ζωής;

α)ΝΑΙ β)ΟΧΙ γ)ΔΕΝ ΞΕΡΩ

7)Έχετε δει αποτέλεσμα στη φυσική σας κατάσταση έπειτα από μακροχρόνια άσκηση;

α)ΚΑΘΟΛΟΥ β)ΛΙΓΟ γ)ΠΟΛΥ

8)Έχετε αξιολογηθεί για την φυσική σας κατάσταση;

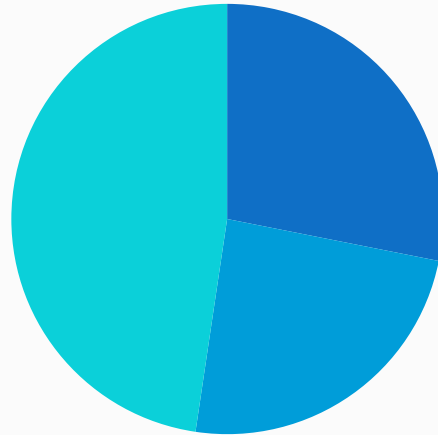
α)ΝΑΙ β)ΟΧΙ

9)Καταναλώνετε ενεργειακά ποτά;

α)ΝΑΙ β)ΟΧΙ

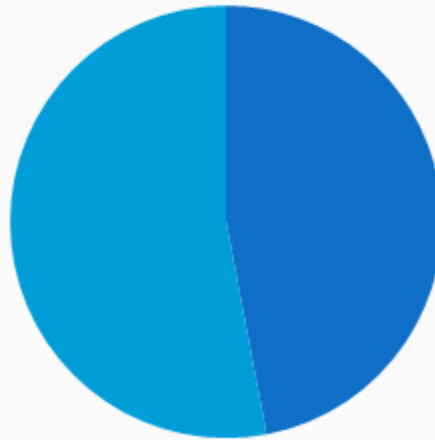


Πώς αισθάνεστε μετά το τέλος της φυσικής σας δραστηριότητας;



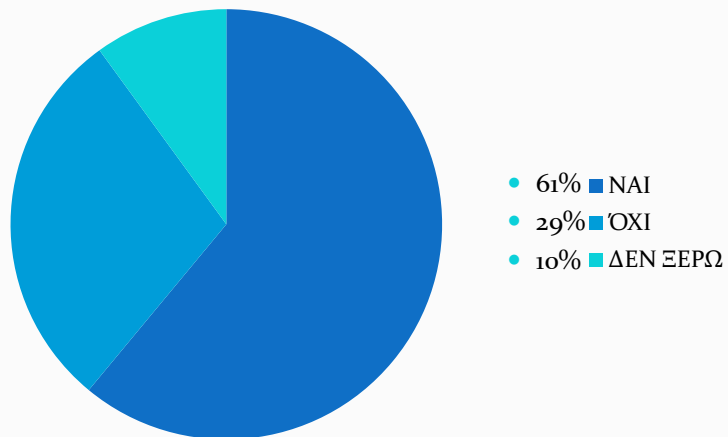
- 28% ■ ΤΙΠΟΤΑ
- 24% ■ ΕΥΦΟΡΙΑ
- 48% ■ ΚΟΠΙΩΣΗ

Κάνετε αερόβια άσκηση;

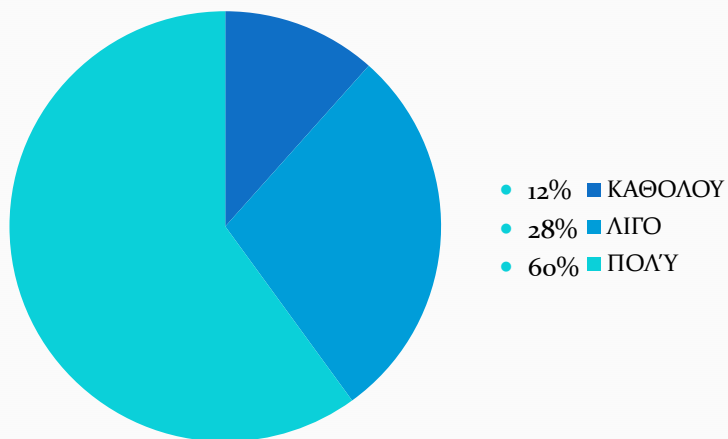


- 47% ■ ΝΑΙ
- 53% ■ ΌΧΙ

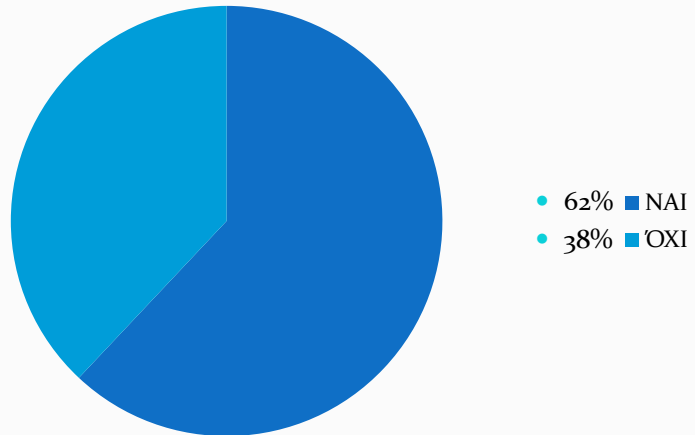
Πιστεύετε ότι η άσκηση είναι παράγοντας ο οποίος επηρεάζει την υγεία και την ποιότητα ζωής;



Έχετε δει αποτέλεσμα στη φυσική σας κατάσταση έπειτα από μακροχρόνια άσκηση;



ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ;



ΓΡΑΦΗΜΑ 4



ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΤΗΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΜΟΥ





ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ





Καλαθοσφαίριση



TO TEXNHMA



