

Αθλητισμός Πηγή Ζωής και
Ψυχικής Ευεξίας

Ερευνητική εργασία Α' Λυκείου

2014-15

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑ- ΕΥΕΞΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Περιεχόμενα

➤ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ – ΕΥΕΞΙΑ

➤ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- ✓ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- ✓ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ
- ✓ ΒΑΣΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
- ✓ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

Τα σωματικά οφέλη της άσκησης

Οι άμεσες επιδράσεις της σωματικής εξάσκησης είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την πρόληψη σοβαρών χρόνιων παθήσεων όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, ο καρκίνος, η ψηλή πίεση, η παχυσαρκία, η κατάθλιψη και η οστεοπόρωση....Ο αθλητισμός και τα σπορ στα παιδιά συμβάλλουν στο να έχουν υγιή οστά, αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων, καλύτερες κινητικές ικανότητες και υψηλότερου επιπέδου γνωσιακές ή άλλες πνευματικές λειτουργίες.

Στους ηλικιωμένους, η τακτική σωματική εξάσκηση συμβάλλει στην πρόληψη των καταγμάτων και των πτώσεων και μειώνει τις επιδράσεις της οστεοπόρωσης. Επιπλέον βελτιώνει τις λειτουργικές τους δυνατότητες, βοηθά στη διατήρηση της αυτονομίας τους και τους προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής.

Τα σπορ, ο αθλητισμός και η σωματική εξάσκηση έχουν θεραπευτικό ρόλο για την αντιμετώπιση διαφόρων ψυχολογικών παθήσεων. Επίσης επηρεάζουν θετικά την εξέλιξη των ασθενών με κατάθλιψη.

Η αντίληψη που έχει ένα άτομο για τις σωματικές του ικανότητες και εικόνα συσχετίζεται με το συναίσθημα αυτοεκτίμησής του.

Ας δούμε μερικά επιπλέον στοιχεία, που προέκυψαν από έρευνες αναφορικά με τα οφέλη, τα οποία μπορούμε να αποκομίζουμε από τα σπορ, τη σωματική εξάσκηση και τον αθλητισμό:

1. Μάθετε ότι δυστυχώς αυτοί που δεν βρίσκουν χρόνο για σωματική άσκηση θα πρέπει να βρουν χρόνο για γιατρούς και φροντίδα, λόγω ασθενειών που θα προκύψουν εξαιτίας της απουσίας της τακτικής άσκησης του σώματός τους.
2. Προτιμάτε να χρησιμοποιείτε σκαλοπάτια και όχι ανελκυστήρα. Η συνήθεια αυτή μειώνει τη χοληστερόλη, την αρτηριακή πίεση, τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και προσφέρει μακροζωία.
3. Να θυμάστε: Ένας από τους καλύτερους τρόπους πρόληψης καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου, της μήτρας και άλλων καρκίνων είναι η τακτική σωματική άσκηση 30 λεπτών κάθε μέρα!

4. Να ξέρετε ότι η σωματική άσκηση επιδρά σε νευρώνες εγκεφάλου. Τους κάνει να ελέγχουν και να μειώνουν την όρεξη και έτσι σας βοηθά να έχετε κανονικό βάρος σώματος.

5. Η προπόνηση δύναμης μπορεί να γίνεται με την άρση βαρών, το σκούος, το σπριντ, το ποδόσφαιρο, το σκι που είναι αναερόβιες ασκήσεις, οι οποίες αυξάνουν τη δύναμη και τη μάζα μυών, ενώ ταυτόχρονα ισχυροποιούν τα οστά.

6. Στους άνδρες η χαμηλή τεστοστερόνη αίματος σχετίζεται με μεγαλύτερη θνησιμότητα. Η τακτική σωματική άσκηση των ανδρών συμβάλλει στην αύξηση της τεστοστερόνης και απομακρύνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας.

7. Φροντίζετε για τον εγκέφαλο σας! Οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης είναι ωφέλιμη για τον εγκέφαλο. Η πνευματική διαύγεια ευεργετείται από τη σωματική άσκηση.

8. Μην ξεχνάτε τη σημασία της τακτικής σωματικής άσκησης για τη σεξουαλική ζωή: Τα καλύτερα αφροδισιακά είναι η σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή

Τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης

Η σωματική άσκηση αναφέρεται ως μορφή εκγύμνασης του σώματος και του πνεύματος, με την ύπαρξη παράλληλα και επίδρασης επί της ψυχολογικής κατάστασης του ασκούμενου.

Τα οφέλη της άσκησης στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου αποτελούν αντικείμενο έρευνας τα τελευταία χρόνια και προσδίδουν στη φυσική δραστηριότητα ένα εύρος θετικών ψυχικών επιδράσεων προς τον ανθρώπινο οργανισμό. Τα οφέλη σχετίζονται με τη βελτίωση της ανθρώπινης διαβίωσης και την ποιότητα ζωής. Αναφέρονται πιο συγκεκριμένα στη(ν):

• **Βελτίωση της διάθεσης**

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

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

Η άσκηση βοηθά το άτομο να «αποκλείσει» από τη σκέψη του για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (όσο διαρκεί η άσκηση και για λίγο χρόνο μετά) τα όποια προβλήματα και ανησυχίες το απασχολούν, με αποτέλεσμα να «απαλλάσσεται» και από το άγχος. Σύμφωνα με τις θεωρίες περί του άγχους, όσο πιο πολύ σκεφτόμαστε ένα γεγονός ή ένα θέμα που μας προβληματίζει, τόσο περισσότερο ωθούμε τον εαυτό μας στη βίωση άγχους. Πολλές φορές το

πρόγραμμα άσκησης δεν καταλήγει στην άμεση μείωση του άγχους, αλλά αυτή η μείωση επέρχεται με καθυστέρηση 30-90 λεπτών. Στην περίπτωση αυτή αναφέρεται στη διεθνή βιβλιογραφία ως «καθυστερημένη αγχολυτική επίδραση» (delayed anxiolytic effect)

• **□□□□□□□□ Ικανοποίηση από την επίτευξη στόχων της άσκησης**

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

• **□□□□□□□□ Βελτίωση της αυτοεκτίμησης**

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

• **□□□□□□□□ Βελτίωση της αυτό-εικόνας**

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

• **□□□□□□□□ Αυξημένα επίπεδα ενέργειας**

Η θετική διάθεση που πηγάζει από την άσκηση, η αυξανόμενη αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση του ατόμου

αποτελούν στοιχεία για την παραγωγή σωματικής και ψυχολογικής ενέργειας. Παράλληλα, καθιστά τον ασκούμενο περισσότερο κινητικό και λειτουργικό, περισσότερο παραγωγικό και στον τομέα της εργασίας του.

• **Αυτοπεποίθηση που πηγάζει από τις σωματικές-φυσικές μας ικανότητες**

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

• **Προφύλαξη από συναισθηματικές διαταραχές**

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

• **Μείωση συμπτωμάτων που συνδέονται με ψυχικές διαταραχές**

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

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

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

Η διατροφή όμως παίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή ανάπτυξη του ατόμου ώστε να είναι ικανό να ασκηθεί σωστά

Διατροφή

ΣΩΣΤΗ - ΛΑΘΟΣ- ΚΑΛΗ -ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Δεν υπάρχει σωστή, λάθος, καλή ή κακή διατροφή, υπάρχει πλήρης και ολοκληρωμένη διατροφή σύμφωνα με τις ανάγκες του οργανισμού κάθε ανθρώπου.

Πλήρης, ολοκληρωμένη διατροφή είναι η διατροφή που καλύπτει τις ανάγκες σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά της καθημερινής ζωής ενός ανθρώπου, αφού πρώτα υπολογιστεί η ηλικία, το βάρος, η φυσική κατάσταση, οι καθημερινές συνήθειες, η φυσική δραστηριότητα, και η εργασία του κάθε ανθρώπου.

Μια πλήρης διατροφή (αποτελούμενη από ποιοτικές θερμίδες) με βάση της ανάγκες ενός ανθρώπου έχει σαν στόχο (αν έχει τα φυσιολογικά κιλά) να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια για όλες τις λειτουργίες του χωρίς να αυξάνουν τα κιλά σωματικού βάρους και η σύσταση του σώματος του να παραμένει σταθερή.

Πλήρης – ολοκληρωμένη διατροφή: πρέπει οπωσδήποτε να περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων εβδομαδιαία (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες). Πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον τέσσερα γεύματα ημερησίως 1 κύριο και 3 μικρότερα. Το μεσημεριανό σαν κύριο γεύμα με περισσότερες πρωτεΐνες και υδατάνθρακες (κρέας, ψάρι, ζυμαρικά γαλακτοκομικά, όσπρια, δημητριακά κλπ). Το πρωινό πρέπει να περιέχει οπωσδήποτε περισσότερους υδατάνθρακες (Δημητριακά, ψωμί, γάλα, μέλι κλπ) για να διατηρήσει τον οργανισμό σε καλή κατάσταση κατά την διάρκεια της ημέρας που οι ανάγκες για αποδοτικότητα στην εργασία είναι μεγαλύτερες. Το απόγευμα πρέπει να καταναλώνεται ένα μικρό κολατσιό που να αποτελείται από κάποια φρούτα και το βράδυ ένα μικρότερο γεύμα ισορροπημένο σε υδατάνθρακες λίπη και πρωτεΐνες έτσι ώστε να υπάρχει καλύτερη διαδικασία απορρόφησης των συστατικών από τον οργανισμό (το βράδυ καλά είναι να αποφεύγονται μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων γιατί ο οργανισμός δεν τις καταναλώνει κατά την διάρκεια του ύπνου)

Στην χώρα μας υπάρχει η Μεσογειακή λεγόμενη Διατροφή που, από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (W.H.O.) χαρακτηρίζεται ίσως η ποιοτικότερη διατροφή, και ακολουθεί τις παραπάνω αρχές, έχοντας στα γεύματα της εβδομάδας τουλάχιστον 1 φορά κόκκινο κρέας, 1 φορά λευκό κρέας, 2

φορές όσπρια και λαδερά, 1 φορά ψάρι και 1 φορά ζυμαρικά και πίτες, καλύπτοντας τις ανάγκες κάθε ανθρώπου σε όλα τα απαιτούμενα συστατικά για την καλή υγεία του οργανισμού του.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ

Οι άνθρωποι που επιλέγουν να κάνουν τακτική σωματική δραστηριότητα όπως για παράδειγμα είναι ο στίβος έχουν αυξημένες ανάγκες σε θερμίδες σε σχέση με οποίον ακολουθεί καθιστική ζωή. Οι αθλούμενοι στο στίβο πρέπει να υπολογίσουν ότι δεν πρέπει να καταναλώνουν βαριά τροφή πριν την

προπόνηση και τα γεύματα τους να είναι τουλάχιστον 2 με 2,5 ώρες πριν την προπόνηση. Η διατροφή τους πρέπει οπωσδήποτε μέσα στην εβδομάδα να έχει αρκετές ποιοτικές πρωτεΐνες και υδατάνθρακες αλλά και ποιοτικά λιπαρά κυρίως μέσα από τα γαλακτοκομικά.

Ανάλογα βέβαια με τον στόχο που κάποιος ασχολείται με την φυσική δραστηριότητα αλλάζει και η συνιστώμενη διατροφή.

Δηλαδή αν κάποιος ασχολείται με την δραστηριότητα του στίβου για να χάσει κιλά, για να κτίσει καλύτερο σώμα ή επειδή είναι αθλητής, τόσο η προπόνηση όσο και η διατροφή πρέπει να αποτελούν ένα κοινό πρόγραμμα με τον ίδιο στόχο, και ουσιαστικά διαφοροποιούνται από τον έναν στον άλλο άνθρωπο, εστί ώστε να τελικά να επιτευχθεί το προσδοκώμενο εφικτό αποτέλεσμα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

Όσον αφορά τους αθλητές που ασχολούνται με αθλήματα στίβου όπως ταχύτητες και αντοχή κυρίως, και ειδικά όσον αφορά ανήλικους αθλητές που εκτελούν καθημερινά ένα κοπιαστικό πρόγραμμα προπόνησης και σχολείου, η διατροφή αποτελεί ένα από τα κύρια συστατικά της καλής απόδοσης στην προπόνηση και τον αγώνα αλλά και της επιτυχίας στους αγώνες και το σχολείο.

Στους αθλητές σε αντίθεση με τους αθλούμενους πρέπει οπωσδήποτε να ακολουθείται συγκεκριμένη διατροφή κατά τις διάφορες περιόδους της προπόνησης (βασική-ειδική-αγωνιστική), ακόμα και στα παιδιά έτσι ώστε να αποφευχθεί η απώλεια βασικών συστατικών και βιταμινών, λόγω της έντονης προπόνησης έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη απόδοση προφυλάσσοντας την υγεία και την ανάπτυξη του ύψους των αθλητών. Συνεπώς ορθό είναι όταν κάποιος είναι αθλητής όπως εξατομικεύει την προπόνηση του να εξατομικεύει και την διατροφή του.

Κάθε άνθρωπος πρέπει να ενημερώνεται από τους ειδικούς του Αθλητισμού και της Αθλητικής Διατροφής πως πρέπει να αθλείται και να τρέφεται σωστά έτσι ώστε να πετύχει τους προσωπικούς του στόχους προφυλάσσοντας παράλληλα την υγεία του και βελτιώνοντας την ποιότητα της καθημερινής του ζωής.

ΒΑΣΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ)

Οι υδατάνθρακες τα λίπη και οι πρωτεΐνες είναι τα βασικά ενεργειακά συστατικά της μυϊκής σύσπασης και αποτελούν βασικά λειτουργικά στοιχεία της ανάπτυξης του ανθρώπινου οργανισμού.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν το «γρήγορο» και εύκολα προτιμώμενο καύσιμο για την άσκηση γιατί μεταβολίζονται γρήγορα από τον οργανισμό

Τα λίπη αποτελούν τις βασικές αποθήκες ενέργειας του οργανισμού και ενεργοποιούνται προς κατανάλωση κατά την διάρκεια παρατεταμένης χρονικά προπόνησης με υπομέγιστη ένταση διότι ενεργοποιούνται υπό συνθήκες στο μεταβολικό μονοπάτι της ενέργειας.

Οι πρωτεΐνες έχουν βασικό ρόλο την συντήρηση, διατήρηση και βελτίωση του μυϊκού ιστού αλλά συμμετέχουν και αυτές ως συστατικό ενέργειας στην μυϊκή σύσπαση – άσκηση.

Οι ενήλικες αθλητές του στίβου μπορούν να δαπανήσουν σε μια προπονητική μονάδα (ημέρα) από 2000 έως και 5000 θερμίδες (οι ανήλικοι αθλητές από 1800 έως 3000) ανάλογα πάντα με την ηλικία, το φύλο το σωματικό μέγεθος και τις προπονητικές ώρες.

Έτσι σε ένα ημερήσιο διατροφικό πλάνο το 55% με 65% τις ενέργειας που καταναλώνει ένας αθλητής πρέπει να προέρχονται από υδατάνθρακες όπως είναι το ψωμί, το ρύζι, τα

μακαρόνια, τα λαχανικά, τα φρούτα, κλπ. Τα λίπη πρέπει να αποτελούν το πολύ έως το 30% της ημερήσιας κατανάλωσης τροφής, συνεπώς οι αθλητές πρέπει να περιορίζουν στην δίαιτα τους τα βούτυρα, τα τηγανίτα, τις πολλές σάλτσες, τα γλυκά και τα πολύ λαδερά φαγητά. Όσον αφορά τις πρωτεΐνες (κόκκινο κρέας, κοτόπουλο ψάρι κλπ) πρέπει να καταναλώνονται επαρκής ποσότητες σχεδόν σε καθημερινή βάση και να αποτελούν το 20% με 35% ανάλογα και με την προπονητική περίοδο που βρίσκετε ο αθλητής, και να ακολουθούν τουλάχιστον την αναλογία των δυο γραμμαρίων πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους του αθλητή.

BITAMINES KAI METALLA

Οι περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα καλύπτονται από την καθημερινή ημερήσια διατροφή του αθλητή παρόλα αυτά πολλές φορές υπάρχει η ανάγκη λόγω των αυξημένων απαιτήσεων της προπόνησης και της μικρής ηλικίας των αθλητών να συνίσταται περιοδικά η λήψη ενός πολύβιταμινούχου σκευάσματος. Κυρίως επειδή στις γυναίκες αθλήτριες οι απόλυτες σιδήρου και ασβεστίου μπορούν να έχουν αντίκτυπο στην αθλητική απόδοση πρέπει να υπάρχει τακτικός αιματολογικός έλεγχος (1 κάθε τετράμηνο) έτσι ώστε αν η διατροφή δεν καλύπτει της σωματικές ανάγκες σε βιταμίνες και μέταλλα να συνίσταται από τον αθλητικό διατροφολόγο ένα πολυβιταμινούχο σκεύασμα. Σε περίπτωση που συνίσταται η χρήση ενός σκευάσματος βιταμινών, σε αθλητές, πρέπει οπωσδήποτε να περιέχει σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σύμπλεγμα Β και βιταμίνη C & D.

ΥΓΡΑ (ΝΕΡΟ – ΙΣΟΤΟΝΙΚΑ ΠΟΤΑ)

Οι αθλητές του στίβου σε καθημερινή βάση μπορεί να χάνουν από δυο έως και τρία λίτρα υγρών μέσω της αναπνοής, της εφίδρωσης και της διούρησης. Είναι συνεπώς σημαντικό να λαμβάνουν επαρκείς ποσότητες υγρών κατά την διάρκεια της μέρας αλλά και τις προπονήσεις και που συνήθως αναλογεί σε 6 έως 12 ποτήρια ημερησίως. Τα υγρά απαιτούνται από των οργανισμό για την φυσιολογική του λειτουργία συνεπώς κατά

την διάρκεια της προπόνηση πρέπει ανά 20 με 30 λεπτά να καταναλώνονται από μια έως τρεις γουλιές νερού. Το νερό αυτό μπορεί να αντικατασταθεί από ένα ισοτονικό ποτό για την διάρκεια της προπόνησης είτε αυτό είναι έτοιμο (αγοράς) είτε το έχουμε παρασκευάσει εμείς (με νερό, χυμό, ζάχαρη και αλάτι).

Το ισοτονικό ποτό δεν μπορεί να αντικαταστήσει το νερό συνεπώς σε ήμερες με πολύ έντονη άσκηση μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε κατά την διάρκεια της προπόνησης και για μια τουλάχιστον ώρα μετά αλλά όχι σε μεγάλες ποσότητες (έως 0.5 με 0.8 λίτρου ημερησίως για τους ανήλικους αθλητές) και να μην ξεχνάμε να ποιούμε το νερό που μας αναλογεί για να αισθανόμαστε εντάξει. Ο αθλητής πρέπει να πίνει νερό πριν αισθανθεί την δίψα, όταν έχει αρχίσει να αισθάνεται έντονη δίψα σημαίνει πως έχει ξεπεράσει το όριο της κούρασης και δεν κερδίζει τα προσδοκώμενα από την προπόνηση του.

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ (ΣΝΑΚ)

Οι αθλητές λόγω των αυξημένων προπονητικών απαιτήσεων πρέπει να καταναλώνουν και ενδιάμεσα γεύματα μετά το πρωινό και μετά την προπόνηση ή δυο τουλάχιστον ώρες πριν. Τα γεύματα αυτά μπορούν να αποτελούνται από φρούτα και δημητριακά ακόμα και από ψωμί, μέλι κλπ.

ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Τις δυο τρεις μέρες πριν τους αγώνες ο αθλητής πρέπει να τρώει γεύματα πλούσια σε θερμίδες κυρίως από υδατάνθρακες αλλά και πρωτεΐνες.

Την ημέρα του αγώνα πρέπει να επιλέξει εύπεπτους υδατάνθρακες οι οποίοι θα καταναλωθούν δυο με τέσσερις ώρες πριν έτσι ώστε η πέψη των τροφών να έχει ολοκληρωθεί και να έχουν απομακρυνθεί από το στομάχι ώστε να μην επηρεαστεί αρνητικά η αθλητική απόδοση.

Συνετό είναι κατά την βασική προετοιμασία να γίνουν προπονήσεις σε μορφή αγώνα και να εφαρμοστεί ένα

πρωτόκολλο διατροφής το οποίο θα πραγματοποιηθεί και στους πραγματικούς αγώνες έτσι ώστε ο αθλητής να αποφύγει τυχών γαστρεντερικά προβλήματα από λάθος επιλογές κατά τους αγώνες.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Καθημερινά: Λαχανικά (1-2 φλιτζάνια)

Φρούτα – χυμοί (1-2 φλιτζάνια)

Ψωμί (έως 3 φέτες)

Ρύζι ή Μακαρόνια (1-2 φλιτζάνια)

5 Φορές την Εβδομάδα: Γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί, γιαούρτι)
(1-2 φλιτζάνια)

Κρέας, πουλερικά, ψάρι, όσπρια (1-2 φλιτζάνια/ 2-3 μερίδες των 120γρ)

1 Φορά την Εβδομάδα: Γλυκά και γλυκίσματα

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Αθλητισμός είναι καταβολή προσπάθειας από το άνθρωπο , ο αγώνας στο πλαίσιο της ευγενούς άμιλλας με στόχο τη σωματική άσκηση , την ψυχοπνευματική καλλιέργεια και τη δημιουργική συμφιλίωση ατόμων , ομάδων και λαών.

Η γυμναστική μπορεί να συμβάλει στη μείωση του άγχους

«Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία και για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να

αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ατόμου»

Γιατί είναι σημαντικό να ασκηθώ;

Με τη συστηματική άσκηση το άτομο:

- 1) αντιμετωπίζει πιο ψύχραιμα και πιο ήρεμα ό,τι του δημιουργεί θυμό, σύγχυση, άγχος, φόβο και στρες,
- 2) έχει λιγότερες πιθανότητες να πάθει κατάθλιψη, αλλά και την αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά αν του παρουσιασθεί,
- 3) έχει θετική διάθεση, ευχάριστα συναισθήματα και ψυχική ευεξία,
- 4) εργάζεται πιο αποδοτικά - σωματικά και πνευματικά, κουράζεται λιγότερο και κοιμάται καλύτερα,
- 5) εκτιμά και έχει πίστη στον εαυτό του και στις δυνάμεις του,
- 6) αποκτά υγιεινές συνήθειες αποφεύγοντας καταχρήσεις και εξαρτήσεις.

Η άθληση είναι πολλαπλά ωφέλιμη για την υγεία και επιδρά θετικά στην ψυχοσυναισθηματική ισορροπία του ανθρώπου. Ανεξάρτητα από την ηλικία ή το φύλο, η συστηματική άσκηση του σώματος συμβάλλει στην καλύτερη αυτοεκτίμηση και στο να υπάρχουν λιγότερα προβλήματα της σωματικής και ψυχικής υγείας . Βοηθά τους ανθρώπους να ανεβάσουν το ηθικό τους να νιώσουν πιο ξεκούραστοι αλλά και πιο ζωντανοί. Η ψυχολογία ανεβαίνει και ο οργανισμός του ανθρώπου είναι έτοιμος να ψυχαγωγηθεί.

Αρχικά πολλές έρευνες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα έχουν τεκμηριώσει τις θετικές επιδράσεις της σωματικής άσκησης στην ψυχολογία των ανθρώπων .Μάλιστα ορισμένες έδειξαν ότι σε ασθενείς με κατάθλιψη η σωματική άσκηση βοηθούσε όσο και τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα . Επίσης το στρες υποχωρεί πιο εύκολα μετά από μία αθλητική δραστηριότητα όπως το περπάτημα και το κολύμπι και τα αποτελέσματα είναι καλύτερα σε σχέση με άλλες τεχνικές χαλάρωσης . Ο αθλητισμός επίσης επιδρά στον εγκέφαλο και προσφέρει θετικά αποτελέσματα στη ψυχική διάθεση .

Οι λόγοι λοιπόν που κάνουν τους ανθρώπους που αθλούνται να έχουν καλύτερη ψυχική διάθεση έχει να κάνει με πολλούς παράγοντες. Καταρχήν η απόφαση κάποιου να ασκηθεί είναι ένα πρώτο βήμα που σημαίνει ότι το άτομο αρχίζει να αναλαμβάνει την ευθύνη για τον εαυτό του, παίρνει πρωτοβουλίες για τον ίδιο, δραστηριοποιείται και βάζει στόχους για την υγεία του και τη σωματική του κατάσταση. Παράλληλα όταν κάποιος αθλείται, καταφέρνει κάτι που είναι προσωπική του επιτυχία. Και εκτός από την προσωπική επιτυχία με την άσκηση βιώνει και μικρές προσωπικές επιτυχίες όπως το να καταφέρνει να βελτιώνεται και να βλέπει θετικές αλλαγές στον εαυτό του και έτσι να τονώνει την αυτοεκτίμησή του κάτι που φαίνεται να είναι αρκετά αναγκαίο για πολλούς ανθρώπους. Επίσης με την άσκηση αυξάνεται η γνώση που έχουμε για το σώμα μας και την υγεία μας. Όταν ασκούμεστε μπορούμε να αντιληφθούμε καλύτερα το σώμα μας αφού μαθαίνουμε να ακούμε την αναπνοή μας πράγμα που μας βοηθάει να καταλαβαίνουμε καλύτερα τι χρειάζεται το σώμα μας και να μπορούμε να αντιληφθούμε ευκολότερα τις δυνατότητες

αλλά και τις αδυναμίες του. Παράλληλα με τα προσωπικά οφέλη που έχει η γυμναστική βοηθάει και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις αφού συνήθως αυξάνει την κοινωνικότητά μας και αναπτύσσει την ομαδικότητα μας ιδίως όταν το είδος γυμναστικής που θα επιλέξουμε συμπεριλαμβάνει μια ομάδα ατόμων.

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την ψυχολογία, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους και στρες, βελτιώνοντας τις διαταραχές διάθεσης όπως την κατάθλιψη, τον θυμό και την εξάντληση και αυξάνει την αυτοπεποίθηση σε συνδυασμό με την βελτίωση της εικόνας του σώματος.

• Άσκηση και ρύθμιση του στρες

Το στρες προκαλείται από μια ανισορροπία στον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται τα άτομα και στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν διαφορές καταστάσεις. Τα άτομα μέσα από τα σπορ και την άσκηση αποκτούν σταδιακά την εμπειρία να διαχειρίζονται πιο εύκολα στρεσογόνες καταστάσεις και περά από τα σπορ στην καθημερινή τους ζωή.

Το έντονο στρες προσθέτει πίεση στην καθημερινή ζωή, αποσυντονίζει τις σκέψεις και μερικές φορές δημιουργεί καταστάσεις πανικού. Υπολογίζεται ότι το 70- 80% όλων των ασθενειών σχετίζονται με το στρες. 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 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. 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.

Αθλητισμός, νέοι, χρήμα και εκμετάλλευση

Περιεχόμενα :

- ⊙ Ορολογία αθλητισμού
- ⊙ Η αρχή και η συνέχεια του αθλητισμού
- ⊙ Αθλητισμός και νέοι
- ⊙ Εμπορευματοποίηση αθλητισμού
- ⊙ Χρήμα και Εκμετάλλευση

Ορολογία αθλητισμού

Ο όρος αθλητισμός περιλαμβάνει κάθε προσπάθεια που αποβλέπει στην άσκηση του σώματος, στην απόκτηση φυσικών ικανοτήτων, στην δημιουργία επιδόσεων, στην ψυχαγωγία κλπ. Η λέξη παράγεται από το: άθλος = αγώνας και άθλων = βραβείο

Η αρχή του αθλητισμού

Από το 776 π.Χ. και μετά οι Αγώνες, σιγά-σιγά, έγιναν πιο σημαντικοί σε ολόκληρη την αρχαία Ελλάδα φτάνοντας στο απόγειο τους κατά τον 6ο και 5ο αι. π.Χ. Οι νικητές των αγώνων θαυμάζονταν και γίνονταν αθάνατοι μέσα από ποιήματα και αγάλματα. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδί ελιάς.

Με το πέρασμα των χρόνων και μετά από την επίτευξη των βασικών στόχων επιβίωσης δημιουργήθηκε η ανάγκη για την κάλυψη και άλλων αναγκών όπως ήταν η απασχόληση με κάτι δημιουργικό και διασκεδαστικό τις ώρες ξεκούρασης.

Έτσι, δημιουργήθηκαν τα πρώτα παιχνίδια τα οποία αργότερα εξελίχθηκαν σε τρόπους άσκησης του σώματος και αγωνίσματα. Με τον τρόπο αυτό στις βάσεις των οργανωμένων κοινωνιών, θεμελιώθηκαν και οι αρχές και οι κανόνες του αθλητισμού και υπήρξε άμεση σύνδεση και αλληλεπίδραση των εννοιών αυτών που από τότε ξεκίνησαν να διαγράφουν κοινή πορεία στην ιστορία της ανθρωπότητας.

Η συνέχεια του αθλητισμού

Ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της.

Από τον 20ο αιώνα, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές. Δημιουργήθηκαν κανόνες και κανονισμοί για τα αθλήματα, οι φάσεις των

αγωνισμάτων, καθώς και οι εξειδικεύσεις στον τομέα του αθλητισμού.

Αθλητισμός και νέοι

Αθλητική Ψυχολογία

Σχολείο, σπίτι, φροντιστήριο, σπίτι, ύπνος. Η καθημερινότητα ενός παιδιού στις μέρες μας πραγματικός εφιάλτης, τον οποίο επιβάλλει το σύγχρονο μοντέλο ζωής. Το παιδί από πολύ νωρίς μπαίνει στο στείρο σύστημα εκπαίδευσης του άκρατου τεχνοκρατισμού και της εμπορευματοποίησης κάθε μορφής γνώσης, περνώντας σε δεύτερη μοίρα η παιδεία και η αγωγή κάθε τύπου.

Από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ο νέος υιοθετεί το πρότυπο της καθιστικής ζωής. Σαν επακόλουθο έρχεται η υποβάθμιση της φυσικής κατάστασης και της υγείας του νέου, καθώς η παχυσαρκία και τα προβλήματα της εξωτερικής εμφάνισης γίνονται όλο και πιο έντονα στην προ εφηβεία και την εφηβεία. Ο νέος με μειωμένο το αίσθημα της αυτοπεποίθησης ψάχνει διαφυγή σε τρόπους διασκέδασης που επιτάσσει το σύγχρονο καταναλωτικό πρότυπο ως μόδα.

Τα παραπάνω στο άρθρο αυτό μάλλον καθιστούν την καθημερινότητα ενός παιδιού ή εφήβου λίγο μαύρη έως πολύ μίζερη, μα είναι κάπως έτσι.

Ένα φωτεινό παραθυράκι διαφυγής για ένα νέο ανάμεσα σε πολλά είναι ο αθλητισμός.

Ο αθλητισμός για τα παιδιά είναι ευκαιρία για κοινωνικοποίηση και εκπαίδευση.

Σε μικρή ηλικία ξεκινά σαν παιχνίδι, αυτό οξύνει τη δημιουργικότητά του και επακολούθως το δημιουργικό του εγώισμό.

Καθώς το παιδί μεγαλώνει δέχεται όλο και περισσότερες επιδράσεις στο χαρακτήρα του από τον αθλητισμό, αναπτύσσει το αίσθημα της συνεργασίας και της συλλογικότητας, ενώ παράλληλα μαθαίνει να σέβεται το συμπαίχτη του αλλά και τον αντίπαλό του.

Τα παιδιά μαθαίνουν να υπακούν στους κανόνες για το καλό της ομάδας, μαθαίνουν να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων. Μαθαίνουν να ανταγωνίζονται σε υγιείς συνθήκες, όπου η ήττα είναι κάτι το αμελητέο.

Υιοθετεί την ευγενή άμιλλα μένοντας συγκροτημένος στη χαρά της νίκης και αποδέχεται την ήττα σαν κίνητρο βελτίωσης και αυτοκριτικής.

Σιγά σιγά ο νέος αρχίζει να αντιλαμβάνεται και να κατακτά αξίες ζωής όπως η υπομονή και η επιμονή, ο κόπος και η ανταμοιβή, η χαρά και η λύπη, καθιστώντας την κοινωνικοποίησή του πιο ομαλή. Επιπλέον, μαθαίνει να θέτει στόχους υψηλούς και να κατακτά μέρος αυτών, ενώ παράλληλα αποφεύγει με δική του κρίση τις κακές επιρροές και τις καταχρήσεις που λυμαίνονται τους εφήβους.

Ένας αθλητής παραμένει αθλητής και εκτός του αγωνιστικού χώρου. Αυτό τον καθιστά καλύτερο άνθρωπο με σφαιρική μόρφωση και παιδεία, καλύτερο μαθητή, εργαζόμενο, φίλαθλο, έναν άνθρωπο που σέβεται τους γύρω του και πάνω απ' όλα τον εαυτό του.

Εμπορευματοποίηση αθλητισμού

- Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού αλλάζει τον πραγματικό χαρακτήρα του, η δε ύπαρξη του «επαγγελματικού αθλητισμού» δηλητηριάζει και υπονομεύει κάθε ηθική βάση του ερασιτεχνικού αθλητισμού. Με την εμπορευματοποίηση που χαρακτηρίζει σε μεγάλο βαθμό τον αθλητικό κόσμο του σήμερα, ο αθλητισμός έχει εξελιχθεί από μία «δραστηριότητα» σε μία «μεγάλη επιχείρηση». Η βιομηχανία του αθλητισμού είναι σήμερα από τις πλέον ισχυρές οικονομικές επιχειρήσεις και ίδιος έχει ενταχθεί στο σύγχρονο μάρκετινγκ. Όταν λοιπόν η αθλητική ομάδα θεωρείται επιχείρηση, η ίδια και οι χορηγοί της θέτουν ως στόχο την αύξηση των κερδών και επομένως, η πάση θυσία και με κάθε μέσο νίκη του αθλητή αποτελεί σκοπό για τη μεγιστοποίηση του κέρδους.
- Η επίτευξη των χρυσών μεταλλίων έχει αποκτήσει υψηλή αξία και η ανάγκη για επιτυχία πιέζει πολύ τους αθλητές, να γίνουν πρωταθλητές. Η φράση «ο δεύτερος δεν είναι τίποτα, ο πρώτος είναι τα πάντα» περιγράφει το σύγχρονο τρόπο σκέψης σε πολλές περιπτώσεις. Τελικά, η ανάγκη για επιτυχία οδήγησε σε αυξημένη συχνότητα εμφάνισης περιστατικών κατάχρησης ουσιών και σε πολυάριθμες

περιπτώσεις το ντόπινγκ σχετιζόταν με τους θανάτους αθλητών. Ακόμη η πρόσφατη έκρηξη των τηλεοπτικών δικαιωμάτων σε συνδυασμό με τα μεγάλα συμβόλαια χορηγίας οδήγησε σε αύξηση των πιέσεων προς τους αθλητές και τον περίγυρό τους και τους ωθεί να καταφύγουν στη χρήση απαγορευμένων ουσιών. Όμως, εδώ ωφελούνται πολλοί και πολλαπλά. Ο προπονητής έχει και αυτός αμοιβή από τη διάκριση του αθλητή του. Οι Ομοσπονδίες, προτάσσοντας τις επιτυχίες, διεκδικούν αυξημένη χρηματοδότηση από την πολιτεία. Η χώρα έχει όφελος από τη χρηματοδότηση από τη ΔΟΕ.

- Είναι επίσης σκόπιμο να αναφέρουμε τις αρνητικές συνέπειες των συμβολαίων που υπογράφονται μεταξύ ορισμένων αθλητικών ομοσπονδιών και των χορηγών τους, τα οποία προβλέπουν αμοιβή ανάλογα με τα αποτελέσματα ή τα μετάλλια που θα κατακτήσουν οι αθλητές σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις. Το περιβάλλον των αθλητών συνολικά, από τον προπονητή μέχρι το γιατρό, τον αρχηγό της ομάδας και τους συγγενείς, μπορεί να συμβάλει στις πιέσεις που ασκούνται στους αθλητές.
- Δυστυχώς όσο ο αθλητισμός είναι ποτισμένος με την εμπορευματοποίηση και το ντόπινγκ θα γιγαντώνεται. Πρέπει λοιπόν να πούμε όχι στην χρήση αναβολικών και άλλων φαρμάκων που υποτάσσουν την ζωή των ανθρώπων στον κερδοφόρο για τους σπόνσορες,

πρωταθλητισμό. Ο αθλητισμός είναι δημόσιο και κοινωνικό αγαθό και δεν πρέπει να μπαίνει στη λογική του ιδιωτικού κέρδους.

- Το τελευταίο διάστημα μέσα στις τάξεις της νεολαίας γίνονται αρκετές συζητήσεις και βγαίνουν στην επιφάνεια ιδιαίτερα σοβαροί προβληματισμοί, όσον αφορά τις τύχες του αθλητισμού και την προσπάθεια εμπορευματοποίησης που δεν αφορά πλέον μόνο τον επαγγελματικό αθλητισμό αλλά δυστυχώς πολλές φορές και τον ερασιτεχνικό. Κοινή συνισταμένη αποτελεί πως ένα ακόμη κοινωνικό αγαθό έχει μετατραπεί σε εμπόρευμα που πουλιέται και αγοράζεται ανάλογα με τις «υπηρεσίες»...

Αθλητισμός, Χρήμα & Εκμετάλλευση

Ο αθλητισμός, όπως καθετί σήμερα, έχει εμπορευματοποιηθεί, όπως προστάζει ο καπιταλισμός. Το "νοῦς ὑγίης ἐν σώματι ὑγιεῖ" έχει πάει πλέον ... περίπατο...! Σκοπός σήμερα είναι το κέρδος, το θέαμα και μεγάλες μάζες να παρακολουθούν φανατισμένες, σαν σε ρωμαϊκή αρένα, την έκβαση του αγώνα...!

Το σώματι μόνο υγιεί δεν είναι... Πόσα περιστατικά αθλητών που έκαναν χρήση απαγορευμένων ουσιών δεν έχουμε ακούσει τα τελευταία χρόνια. Αθλητές που δεν σεβάστηκαν πάνω απ' όλα τον εαυτό τους και μετά τη χώρα τους, κατέφυγαν στα αναβολικά, για καλύτερες επιδόσεις, προκειμένου να στρέψουν πάνω τους την επικαιρότητα, να κερδίσουν φήμη και πλούτο...! Όσον αφορά το πόσο υγιής είναι ο νους, μαζί

με τα παραπάνω, ας θυμηθούμε περιστατικά με αθλητές που **ανέβαζαν ρατσιστικά ανέκδοτα**, ή **δεν γνώριζαν τι είναι ναζιστικός χαιρετισμός**...! Είναι φανερό, λοιπόν, πως **οι αθλητές που μένουν πιστοί στο δόγμα "νοῦς ὑγίης ἐν σώματι ὑγιεῖ"** είναι **ελάχιστοι**...! Ο αθλητισμός, η χαρά της συμμετοχής, αγωνία και η προσπάθεια για καλύτερα αποτελέσματα, **έχουν αντικατασταθεί απ' τον πρωταθλητισμό**. Σκοπός πια είναι τα ρεκόρ, η προβολή, η καταξίωση και ο πλούτος...!

Ας περάσουμε τώρα στο θέμα **αθλητισμός - χρήμα**. Όπως προείπα, ο αθλητισμός έχει εμπορευματοποιηθεί. Πώς μπορεί κανείς να το αντιληφθεί; Κοιτάζοντας φυσικά τα **τεράστια ποσά που ξοδεύονται... Μεταγραφές παικτών, χορηγοί, διαφημίσεις, στοιχήματα, στάδια και εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούνται μια μόνο φορά...** Υπέρογκα ποσά! Μπορεί κανείς να φανταστεί πώς θα ήταν η κατάσταση **αν τα χρήματα αυτά επενδύονταν σε τομείς όπως η βελτίωση της παιδείας, της υγείας και του γόνιμου αθλητισμού;** Αν **χώρες με φτωχούς λαούς**, όπως η Βραζιλία, αντί να αναλαμβάνει Μουντιάλ και Ολυμπιακούς, αντί να χτίζει μεγαλειώδη στάδια, **χρησιμοποιούσε τα χρήματα αυτά προς όφελος του λαού**, προκειμένου να ανεβάσει το **βιοτικό και μορφωτικό επίπεδο**...! Αλλά, να μην πάμε μακριά, έχουμε για παράδειγμα **τους δικούς μας Ολυμπιακούς του 2004**. Εγκαταστάσεις που ρημάζουν και λεηλατούνται, υπέρογκα ποσά... Τη χαρά που νιώσαμε τότε, την πληρώνουμε τώρα, με την **οικονομική κρίση**, αλλά και την **κατάσταση της κοινωνίας**, με ένα σύστημα υγείας και παιδείας που έχει φτάσει **σε τέλμα**. Και ας έλθουμε και

στο θέμα αθλητισμός - εκμετάλλευση! Εργασία κάτω από άθλιες συνθήκες, με εξαντλητικά ωράρια, χωρίς εργασιακά δικαιώματα.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΕΙΣ (κάπνισμα , αλκοόλ , ναρκωτικά)

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Επηρεάζει:

- **ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

Διάθεση , συμπεριφορά , μείωση ορθής κρίσης.

- **ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

Μείωση οξυγόνωσης , αυπνία , αύξηση κινδύνου τραυματισμών.

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΚΟΤΩΣΕΙ !!!

- ❖ Το τίμημα που θα πληρώσει ένας αθλητής είτε γιατί έχει εθιστεί στο κάπνισμα είτε γιατί καπνίζει για να βελτιώσει τις επιδόσεις του, μπορεί να αποδειχτεί πολύ βαρύ και να οδηγήσει ακόμα και σε έμφραγμα στην ηλικία ΤΩΝ 40 ΕΤΩΝ !!!

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ :

Ο παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υποστηρίζει πως για κάθε τσιγάρο που καπνίζει ένας άνθρωπος μειώνεται κατά είκοσι λεπτά το προσδόκιμο ζωής του.

Η νικοτίνη στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού σφυγμού.

Επιπλέον μπορεί να συστέλλονται τα περιφερειακά αγγεία με αποτέλεσμα τη μειωμένη ροή του αίματος στους ιστούς , που οδηγεί σε καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Επηρεάζει:

- **ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ**

Συσώρευση λίπους , ανεπιθύμητο βάρος.

- **ΥΓΕΙΑ**

Δυσκολία απορρόφησης βιταμινών , βλάβη στο συκώτι .

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

❖ Όλοι λίγο πολύ γνωρίζουμε για τις επιπτώσεις του αλκοόλ στον οργανισμό μας και πως μπορεί να επηρεάσει τις αθλητικές επιδόσεις . Παρόλα αυτά κάποιοι ίσως αγνοούν τις επιδράσεις ή ίσως να μην τις έχουν αντιληφθεί ακόμη !! Έχετε αναλογιστεί ποτέ τους πραγματικούς λόγους που καταναλώνουμε αλκοόλ ; Το απολαμβάνουν πραγματικά ; Είναι θέμα συνήθειας ή μήπως ένα δεκανίκι για να ανταπεξέλθουμε στις καθημερινές δυσκολίες ; Και τι γίνεται όταν το ένα ποτηράκι κρασί την ημέρα γίνεται δύο ή περισσότερα ; Γεγονός είναι ότι η κατανάλωση αλκοόλ γίνεται συνήθεια , μια συνήθεια που όταν την ξεκινήσετε δύσκολα έπειτα την αποχωρίζεστε .

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Επηρεάζουν:

- ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Εθισμός , νευρικότητα , αλλαγή συμπεριφοράς .

- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Υψηλή πίεση , καρδιακές αρρυθμίες , μόνιμες βλάβες

Πηγές

❑ **Μανώλης Μπιρμπίλης MSc**

❑ Γεωργία Καπώλη, MSc

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

❑ Ζαρώτης Ιωάννης

Ψυχολόγος-Αθλητικός Ψυχολόγος

❑ Wikipedia

❑ Gene nutrition

❑ Ipedia

❑ One Man

Ερευνητική ομάδα

Αλεξάνδρου Ροξάνα

Γεωργοπούλου Έλλη

Θανέλλα Παρασκευή

Θηβαίος Παναγιώτης

Καουσάλ Πρίγια

Καραγιαννίδης Νίκος

Καραμπέτσος Κων/νος

Καρατζάς Λουκάς

Κατσιφής Γιώργος

Λάμπρου Μάριος

Λιναρδούτσου Αγγελική

Παπαδόπουλος Παναγιώτης

Παπαδοπούλου Γεωργία

Τζάκας Χρήστος

Τριανταφυλλόπουλος Αντώνης

Τσαμάτη Παρασκευή

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΣΥΛΙΚΙΩΤΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

