Τι είναι αθλητισμός

Άθληση είναι η προσπάθεια βελτίωσης της φυσικής κατάστασης του οργανισμού μέσω της συστηματικής καλλιέργειας και δράσης του ατόμου με στόχο την υψηλή σωματική απόδοση σε αθλητικούς αγώνες εξελίσσοντας το αθλητικό του γίγνεσθαι. Η σωματική άσκηση σαν σωματική δραστηριότητα που όπως, τελευταία θεσπίστηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας συντείνει στην διατήρηση της υγείας, αντίληψη που ανάγεται από την αρχαιότητα, ως **«νους υγιής εν σώματι υγιεί».** Έρευνες έχουν τεκμηριώσει ότι η άθληση αποτελεί σημαντικό παράγοντα που σχετίζεται άμεσα με σωματικά και ψυχολογικά οφέλη του ανθρώπου.

Η ανάπτυξη του αθλητισμού στις μέρες μας είναι τεράστια. Η αυτοματοποίηση των πάντων στην εποχής μας έχει επιβάλει στον άνθρωπο μια μορφή καθιστικής ζωής με αποτέλεσμα την εμφάνιση διάφορων ασθενειών.

Όταν μιλάμε για αθλητισμό, είναι σαν να μιλάμε για την ομορφιά. Όταν κοιτάμε έναν άνθρωπο πολύ όμορφο ή ένα κτήριο πολύ κομψό λέμε: « μ’ αρέσει ». Όμως, η ομορφιά δεν είναι κάτι το συγκεκριμένο. Για τον ίδιο λόγο δεν μπορούμε να πούμε συγκεκριμένα τι είναι ο αθλητισμός.

Αν θέλαμε, όμως, να δώσουμε έναν ορισμό θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο αθλητισμός είναι η σωματική προσπάθεια, που αποβλέπει στην τελειοποίηση του σώματος, στην κραταίωση της δύναμης, στην καλλιέργεια της άμιλλας και του ευγενούς συναγωνισμού, στην ανάταση του πνεύματος, στην ανάπτυξη της επιδεξιότητας και στην εξασφάλιση της υγείας του ανθρώπου. Ο αθλητισμός δεν είναι μόνο θέαμα. Είναι κάτι που πρέπει να κάνουμε όλοι.

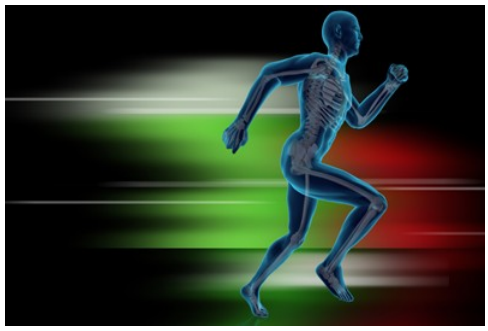
Πότε γεννήθηκε;

Ο αθλητισμός γεννήθηκε μαζί με τον άνθρωπο μέσα στα δάση και στα πεδία μάχης. Οι αρχαίοι Έλληνες οργάνωσαν τον αθλητισμό και σαν παιχνίδι και σαν θέμα διδασκαλίας

Τι σε μας βοηθάει η άθληση

Σωματικά οφέλη

- **Καλή φυσική κατάσταση**.
- Εκτόνωση του άγχους. Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές ότι η άσκηση ενός αθλήματος βοηθά στην αποβολή και στην «λησμονιά» κάποιου προβλήματος.
- **Δεξιότητα**. Τα παιδιά αναγκάζονται να μάθουν τεχνικές (πχ ντρίμπλα στο μπάσκετ) και με την επανάληψη εξασκούν την υπομονή, την επιμονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν τον στόχο τους… Τα αθλήματα είναι ένας ευχάριστος τρόπος να πάρει το παιδί ευχαρίστηση και να αποκομίσει σημαντικά εργαλεία και μια αίσθηση ελέγχου, κάτι υπέρμετρα σημαντικό στη ζωή τους. Οι μέθοδοι «οραματισμού» που προτείνουν διάφοροι προπονητές εξασκούν την πίστη και την φαντασία τους.



- **Υγιείς συνήθειες**. Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τα μη απαραίτητα ρίσκα. Το παιδί που αθλείται έχει περισσότερους λόγους να πει όχι όταν ο φίλος του τού προτείνει ένα «τσιγαριλίκι», έχει συναίσθηση του πόσα πιο πολλά έχει να χάσει. Επίσης το παιδί που αθλείται μαθαίνει μέσω των μικρό-τραυματισμών του να ακούει το σώμα του και να το προσέχει.

Προσωπικά οφέλη

- **Εκτιμάται η προετοιμασία**. Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλή προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στο δεκανίκι του εγωισμού.
- **Αποδοχή**. Είναι ό,τι καλύτερο για να μάθει ο μελλοντικός ενήλικας να αντιμετωπίζει τις κακοτυχίες και τις απογοητεύσεις, είτε αυτές έρχονται σε μορφή μικροτραυματισμού, ήττας από άστοχη μπαλιά. «Υπάρχει πάντα ο επόμενος αγώνας.». Μαθαίνουν επίσης να αντιμετωπίζουν την απογοήτευση ενός τραυματισμού αλλά και τον πόνο τους. Όσο περνάει ο καιρός της αποθεραπείας, τόσο ένα πράγμα γίνεται ξεκάθαρο. Βασίζεσαι στον εαυτό σου.

Συμπεριφορά

- **Ευκαιρία ηγεσίας**. Μερικές φορές το παιδί μας γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των παικτών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες (αν μεθύσει από εξουσία).Η καθοδήγησή σας και τα μαθήματα ζωής σε αυτήν την περίπτωση είναι ανεκτίμητα. Η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει παιχνίδια και εξόδους και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου.(Ειδάλλως, δεν θα κρατήσει τη θέση για πολύ)
- **Ταυτότητα και ισορροπίες**. Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες «‘Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω»
- **Διαχείριση χρόνου**. Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν.

- Μαθαίνουν τη σημασία του **«θυσιάζω τώρα» για να αποκομίσω αύριο**. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής.

ΈΙΔΗ ΑΣΚΉΣΕΩΝ:

1. Αερόβια άσκηση

Η αερόβια άσκηση προκαλεί την κίνηση των μυών με οξυγόνο, κι έτσι καίγονται τόσο υδατάνθρακες όσο και λίπος για να παραχθεί ενέργεια. Πρακτικά, αερόβιες ασκήσεις θεωρούνται δραστηριότητες όπως είναι το περπάτημα το ποδήλατο ή κολύμπι, ωστόσο μπορούμε να εκτελούμε αερόβια άσκηση ακόμα και με ασκήσεις με το βάρος του σώματός μας, εφόσον πραγματοποιούνται με ήπια ένταση και μεγάλη διάρκεια.

Με άλλα λόγια, τα είδη των ασκήσεων που αυξάνουν προσωρινά τους καρδιακούς παλμούς σου. Για αυτό, η αεροβική ονομάζεται αλλιώς και καρδιαγγειακή άσκηση και «χτίζει» την αντοχή σου.

2. Αναερόβια άσκηση

Η αναερόβια άσκηση προκαλεί την κίνηση των μυών σου χωρίς να απαιτείται οξυγόνο, καίγοντας κυρίως υδατάνθρακες, ώστε να παραχθεί ενέργεια. Η αναερόβια άσκηση μεταφράζεται σε δραστηριότητες που, τυπικά, περιλαμβάνουν βάρη και καθίσματα (δηλαδή, ενδυνάμωση), μεταξύ άλλων, και σε βοηθούν να «χτίσεις» μυς και σωματική δύναμη. Σε αυτή την περίπτωση μιλάμε για μεγάλη ένταση σε μικρό χρονικό διάστημα**.**

Ένα ιδανικό πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να περιλαμβάνει τόσο αερόβια όσο και αναερόβια άσκηση. Με την αερόβια προπόνηση αυξάνουμε την αντοχή μας και μειώνουμε το λίπος μας, ενώ με την αναερόβια αυξάνουμε την γενικότερη δύναμή

μας αλλά και την μυική μας μάζα. Έτσι, αποκτούμε ένα ομοιόμορφα δυνατό και, κυρίως, υγιές σώμα.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΉ ΕΝΣΩΜΆΤΩΣΗ ΜΈΣΩ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΎ

Σε κάθε κοινωνία υπάρχουν οι υγιείς άνθρωποι που αποτελούν την πλειοψηφία των μελών της, αλλά υπάρχει και ένα υπολογίσιμο ποσοστό ατόμων, που χαρακτηρίζονται ως ανάπηροι. Η αναπηρία έχει πολλές κατηγορίες, αλλά όσοι εμπίπτουν σ' αυτές, παρ' όλες τις ιδιαιτερότητές τους, έχουν τον ίδιο χαρακτηρισμό, που έχει αρνητικό περιεχόμενο. Επειδή αναπηρία σημαίνει κάποια σωματική ή νοητική έλλειψη, κάποια απόκλιση από το «φυσιολογικά» καθιερωμένο, η κοινή γνώμη θεωρεί γενικά αυτά τα άτομα ως ανίκανα. Στην πορεία του χρόνο έχουν διαμορφωθεί για τα ανάπηρα άτομα αρνητικές αντιλήψεις, ιδέες, νοοτροπίες και εσφαλμένες προκαταλήψεις, που παίρνουν συχνά, ανάλογα με την εποχή και την κοινωνία, ρατσιστικές προεκτάσεις.

Έτσι, τα άτομα αυτά αφενός μεν λόγω της σωματικής ή νοητικής ιδιαιτερότητας τους, αφετέρου δε ένεκα των κοινωνικών προκαταλήψεων, παραμένουν στο περιθώριο της κοινωνίας μη δυνάμενα να βιώσουν την καθημερινότητα της κοινωνικής ζωής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να ελέγξει την συμβολή ενός κατάλληλα οργανωμένου προγράμματος συνάθλησης υγιών και αναπήρων, στην κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με αναπηρία. Στην μελέτη συμμετείχαν σαράντα ανάπηροι και σαράντα υγιείς και των δύο φύλων, διαφόρων ηλικιών, οι οποίοι γυμνάσθηκαν ενιαία δυο φορές την εβδομάδα για 6 μήνες και απετέλεσαν την πειραματική ομάδα.

Παράλληλα, σαράντα ανάπηροι και σαράντα υγιείς ανάλογης ηλικίας αποτέλεσαν τις δύο αντίστοιχα ομάδες αναφοράς, οι οποίες αθλήθηκαν ξεχωριστά

μόνοι τους για το ίδιο χρονικό διάστημα. Όλα τα άτομα στην έναρξη και λήξη της μελέτης συμπλήρωσαν σχετικά ερωτηματολόγια. Από τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων διαπιστώθηκε ότι στο τέλος της μελέτης τα υγιή άτομα της πειραματικής ομάδας που συναθλήθηκαν με ανάπηρα άτομα απέβαλαν σε μεγάλο μέρος τις όποιες αρνητικές προκαταλήψεις είχαν για την αναπηρία.

Επίσης, οι ανάπηροι που συναθλήθηκαν με υγιείς δήλωσαν ότι ένιωθαν τον κόσμο γύρω τους πιο φιλικό και αύξησαν τις κοινωνικές τους δραστηριότητες. Αντίθετα στις ομάδες αναφοράς, τόσο των υγιών όσο και των αναπήρων δεν προέκυψαν μεταβολές στις αντιλήψεις και στάσεις τους. Συμπερασματικά λοιπόν διαπιστώθηκε ότι ο αθλητισμός με το κατάλληλο πρόγραμμα γύμνασης, που περιλαμβάνει συνάθληση υγιών και αναπήρων, μπορεί να καταπολεμήσει τις αρνητικές προκαταλήψεις και το ρατσισμό της κοινωνίας και συμβάλει στην ενσωμάτωση των αναπήρων ατόμων στην καθημερινή κοινωνική ζωή.

Βιβλιογραφία

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82

http://wwwpa.idorama.com/ta-ofeli-toy-athlitismoy

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B5%CF%81%CF%8C%CE%B2%CE%B9%CE%B1_%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7

http://ir.lib.uth.gr/handle/11615/70