

A close-up photograph of a hand holding a blue pen, writing the word 'health' in lowercase blue letters on a crossword puzzle grid. The grid is black and white, and the word 'health' is written across several white squares. The background is slightly blurred, showing more of the grid and the hand.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Αθλητισμός και ψυχική υγεία

- Είναι γεγονός ότι ψυχή και σώμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα καθώς η σωματική κατάσταση επηρεάζει την ψυχική όπως και το αντίστροφο. Με την άσκηση αυξάνεται η ενεργητικότητα και επηρεάζεται η ψυχική διάθεση των ατόμων που γυμνάζονται συστηματικά. 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. η άσκηση μπορεί να επηρεάσει χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως είναι η κοινωνικοποίηση και ο τρόπος ζωής του ασκούμενου. Η οποιαδήποτε μορφή κοινωνικοποίησης τονώνει την ψυχική υγεία του ατόμου. Επίσης η προσωπική βελτίωση αλλά και η εκπλήρωση των στόχων για άσκηση, βελτίωση και επίτευξη, αποτελούν εσωτερικούς παράγοντες επιβράβευσης του ατόμου.

Τρόπος ζωής / Διατροφή Αθλητή

Διατροφή : Οι αθλητές καταναλώνουν ενέργεια και χρειάζονται θρεπτικές ουσίες για να δυναμώσουν το σώμα τους και να το διατηρήσουν σε καλή κατάσταση. Επομένως η διατροφή τους θα πρέπει να είναι ποιοτικά υψηλού επιπέδου και να καλύπτει πλήρως τις θρεπτικές και θερμιδικές (ενεργειακές) ανάγκες του οργανισμού, ώστε να μπορούν να αποδώσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

Το αλκοόλ έχει αποδειχθεί ότι:

- Μειώνει την ακρίβεια, την ισορροπία και το χρόνο αντίδρασης
- Καθυστερεί την οπτική ανίχνευση και επεξεργασία πληροφοριών
- Μειώνει την αντοχή, την ενέργεια και την ανθεκτικότητα των μυών
- Αφυδατώνει το σώμα

Κάπνισμα : Το κάπνισμα προκαλεί εξαιρετικά μεγάλη μείωση της αερόβιας ικανότητας και της απόδοσης ενός αθλητή και ιδιαίτερα ενός αθλητή αντοχής. Θα λέγαμε ότι τα αθλήματα αντοχής και ιδιαίτερα απαιτητικά αθλήματα όπως η ποδηλασία, το τρέξιμο, η κολύμβηση είναι απαγορευτικά για έναν καπνιστή . Υπάρχουν καπνιστές που δυσκολεύονται να ανέβουν τα σκαλοπάτια στο σπίτι τους πόσο μάλλον να



Αναβολικά

Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα αναβολικά για να βελτιώσουν την αθλητική τους επίδοση και συγκεκριμένα για να:

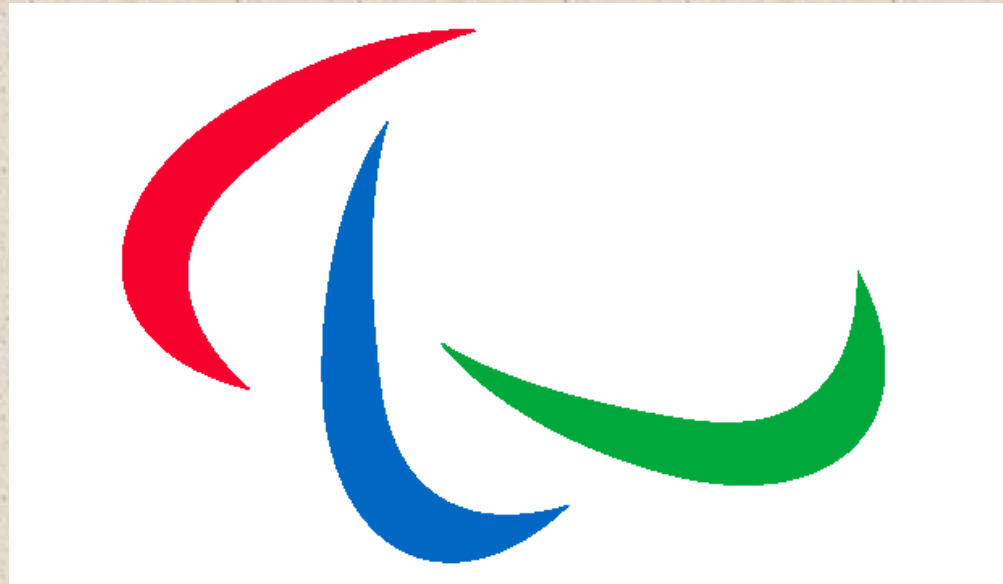
- Αυξήσουν το μέγεθος, και την ισχύ των μυών τους.
- Μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.
- Αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους.
- Προκαλέσουν ήπιου βαθμού ευφορία.
- Τα Αναβολικά βοηθούν τον αθλητή να προπονείται σκληρότερα και να ανακάμπτει ταχύτερα με αποτέλεσμα την αυξανόμενη ενδυνάμωσή του. Αθλητές που προπονούνται σκληρά και κάνουν ταυτόχρονα λήψη αναβολικών στεροειδών, ίσως επωφεληθούν αν ακολουθούν ένα εντατικό πρόγραμμα προπόνησης σε συνδυασμό με μια δίαιτα υψηλή σε πρωτεΐνη και ενέργεια. Η ανάπτυξη λοιπόν μυϊκής δύναμης εξαρτάται από την κατάλληλη δίαιτα και το πρόγραμμα άσκησης.



Αθλητισμός και άτομα με ειδικές ανάγκες (Α.Μ.Ε.Α.)

Ο αθλητισμός για τα άτομα με αναπηρίες δεν είναι μόνο χαρά, διασκέδαση, και άσκηση, αλλά μια διαδικασία επίπονη και μακρόχρονη, που συμβάλλει στην αποκατάσταση, αλλά κυρίως στην ανεξαρτησία του ατόμου και την επανένταξη του στην κοινωνία. Σ' όλο το φάσμα των «αναπηριών», δηλαδή στις κινητικές αναπηρίες, τις συναισθηματικές διαταραχές, τη νοητική καθυστέρηση και στις αισθητηριακές διαταραχές (τύφλωση, κώφωση), η κινητική δραστηριότητα εξυπηρετεί πολλούς σκοπούς. Πέρα και πάνω από την βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης και την ανεξάρτητη διαβίωση, την ανάπτυξη των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση των αθλητικών δεξιοτήτων, και την ελάττωση των συνεπειών της αναπηρίας, το άτομο με ειδικές ανάγκες μέσα από την φυσική δραστηριότητα αποκομίζει οφέλη που αφορούν την κοινωνικοποίηση του και την ισότιμη συμμετοχή του στα κοινωνικά δρώμενα.

Μέσα από την συμμετοχή σε ατομικές αλλά και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες το άτομο με αναπηρία δομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του – ιδιαίτερα όταν αυτές οι δραστηριότητες οδηγούν στην επίτευξη των στόχων του- ενδυναμώνει τις δεξιότητές του για διαπροσωπικές σχέσεις, εμπλουτίζει τη ζωή του με δραστηριότητες που τον βοηθούν να ενταχθεί σε ομάδες αρτιμελών και μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος που απορρέει μέσα από αισθήματα ανεπάρκειας και μειονεκτικότητας, εφόσον αναγνωρίζει την κατάσταση του και ενεργεί με σκοπό να την βελτιώσει.



Πηγές

- Psychinfo.gr
- e-endo.com
- Ucook.gr
- Wikipedia.gr

ΟΜΑΔΑ

- - ΓΑΝΤΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
- - ΑΓΓΕΛΟΣ ΓΟΥΔΟΥΣΗΣ
- - ΑΡΙΑΔΝΗ ΓΙΑΤΑΓΑΝΤΖΙΔΟΥ
- - ΣΟΦΙΑ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΥ
- - ΑΙΜΙΛΙΑ ΑΓΝΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ
- - ΛΑΜΠΗΣ ΔΗΜΑΡΧΟΠΟΥΛΟΣ