

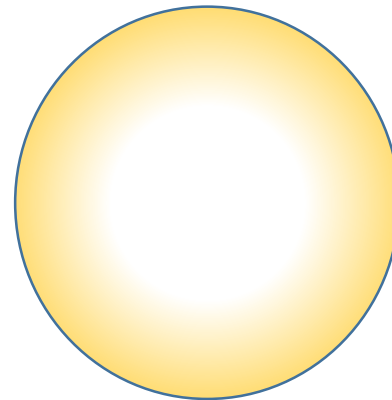
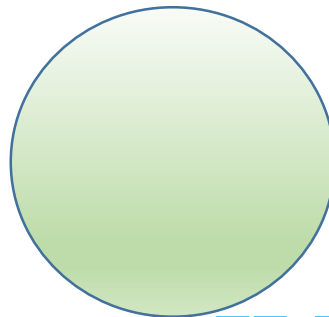
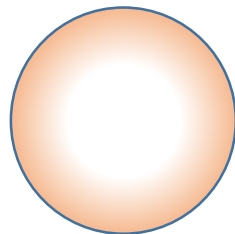


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΝΟΤΗΤΑ

3



Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ 2

**Ο αθλητισμός ως μονοπάτι δυνητικής
προσωπικής ανάπτυξης και ψυχικής ευεξίας**

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η αποτελεσματική προσωπική ανάπτυξη επιτρέπει στους ανθρώπους να είναι επιτυχημένοι σε όλες τις πτυχές της ζωής τους - στο σπίτι, στο σχολείο, στην εργασία και στην κοινωνία.

Η προσωπική ανάπτυξη είναι μια δια βίου διαδικασία μέσα από μια ποικιλία εμπειριών. Η άσκηση του αθλητισμού ή της σωματικής δραστηριότητας συμβάλλει σε αυτήν τη διαδικασία.

Ο αθλητισμός, ως μαθησιακή εμπειρία διδάσκει κάποιον πως να αναπτύξει :

- **ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ:** Η πειθαρχία είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι άνθρωποι για να επιτύχουν τους στόχους τους. Ο αθλητισμός παρέχει μια ζωντανή επίδειξη για το πώς η εφαρμογή της θέλησης και της πειθαρχίας κατά τη διάρκεια της πρακτικής μπορεί να βοηθήσει έναν αθλητή να επιτύχει τους στόχους του στον ανταγωνισμό.
- **ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Το να ξέρει κάποιος να χάνει απαιτεί ωριμότητα και εξάσκηση. Η ήττα διδάσκει στα παιδιά να ανακάμπτουν από την απογοήτευση, να διαχειρίζονται δυσάρεστες εμπειρίες και αποτελεί ένα σημαντικό δομικό συστατικό της ανθεκτικότητας.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Εργασία για έναν κοινό στόχο ως μέλος μιας ομάδας, αλτρουϊστικά, ανεξαρτήτως προσωπικών συμφερόντων. Η αύξηση των δεξιοτήτων συμμετοχής σε ομάδα στο χώρο εργασίας μπορεί να επηρεάσει θετικά τα ομαδικά έργα, τις εκστρατείες, την αφοσίωση των εργαζομένων και τα κίνητρα στον χώρο εργασίας.

ΗΓΕΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ:

Καθοδηγήστε διαφορετικά άτομα από όλα τα κοινωνικά στρώματα προς έναν κοινό σκοπό/στόχο. Οι ηγετικές ικανότητες είναι σημαντικές εντός και εκτός γηπέδων. Βοηθούν στη δημιουργία πρωταθλητριών ομάδων, στα μεγάλα έργα στο γραφείο και το πιο σημαντικό, στην προσωπική ανάπτυξη.



ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

- **ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΙΜΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ:** Αν και η νίκη είναι σημαντική, η ήττα δεν είναι ντροπή. Να είστε γενναιόδωροι και αξιοπρεπείς τόσο στη νίκη όσο και στην ήττα. Σεβαστείτε τον ηττημένο γιατί δούλεψε εξίσου σκληρά με εσάς.
- **ΕΣΤΙΑΣΗ:** Ο αθλητισμός σας διδάσκει να επικεντρώνεστε στο παρόν.
- **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ:** Ο αθλητισμός σας διδάσκει να σχεδιάζετε μακροπρόθεσμα, να βλέπετε τις συνέπειες των πράξεων σας. Πρέπει γρήγορα να αξιολογείτε την κατάσταση, να κάνετε διορθωτικές κινήσεις, να προσαρμόζεστε και να ενεργείτε ανάλογα. Να είστε ευέλικτοι και να μην έχετε σταθερή νοοτροπία.
- **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ:** Ο αθλητισμός βελτιώνει την παρατηρητικότητα σας και τις αναλυτικές σας ικανότητες.

ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

- Η σχέση μεταξύ των θετικών πνευματικών ιδιοτήτων και του αθλητισμού υπήρξε μέρος του ανθρώπινου πολιτισμού από τους πρώτους πολιτισμούς, όπως αποδεικνύεται στην ποίηση και την τέχνη από την αρχαία Ελλάδα, τα πρώιμα ιστορικά αρχεία από την Κίνα και βιβλικά κείμενα.
- **Τι είναι η ευεξία;** Η Βρετανική κυβέρνηση όρισε πρόσφατα την ψυχική ευεξία ως «μια θετική σωματική, κοινωνική και πνευματική κατάσταση». (Υπουργείο Υγείας (2010). Υγιείς Ζωές, Υγιείς Άνθρωποι: Η στρατηγική μας για τη δημόσια υγεία στην Αγγλία. Λονδίνο: The Stationery Office.)
- Η ψυχική ευεξία περιλαμβάνει παράγοντες όπως την ικανότητα των ατόμων να αναπτύσσουν τις δυνατότητές τους, να είναι παραγωγικοί και δημιουργικοί στην εργασία τους, να χτίζουν ισχυρές και θετικές σχέσεις με τους άλλους και να συμβάλλουν με θετικό τρόπο στην κοινωνία. Επίσης, η ψυχική ευεξία αφορά στους τομείς της ζωής, όπως τα συναισθήματα ικανοποίησης, αισιοδοξίας, αυτοεκτίμησης, αυτοελέγχου, αυτοσκοπού και αίσθησης του ανήκειν και υποστήριξης.

Πώς επηρεάζει η σωματική δραστηριότητα την ψυχική ευεξία;

- Οι μηχανισμοί που στηρίζουν τις σχέσεις μεταξύ σωματικής δραστηριότητας, ευεξίας και ψυχικής υγείας είναι πολύπλοκοι και πολύπλευροι. Η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει πολλά διασυνδεδεμένα συστήματα.
- Αυτά τα συστήματα ενεργούν σε:
 - Ένα φυσιολογικό επίπεδο π.χ. επηρεάζοντας την απελευθέρωση και πρόσληψη χημικών (π.χ. ακετυλοχολίνη και ντοπαμίνη) στον εγκέφαλο και την ανάπτυξη νέων νευρικών οδών.
 - Ένα ψυχολογικό επίπεδο π.χ. επηρεάζοντας τα συναισθήματα της κυριαρχίας ή την πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να επηρεάσει το περιβάλλον του και να επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι ασκούμενοι μπορούν να αποκομίσουν αυτό το αίσθημα ελέγχου και επιτυχίας στην καθημερινή τους ζωή.
 - Ένα κοινωνικό επίπεδο π.χ. επηρεάζοντας τις κοινωνικές συνδέσεις και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Υπάρχει εκτεταμένη έρευνα που δείχνει ότι οι καλές κοινωνικές σχέσεις και τα δίκτυα προωθούν και αποτελούν προστατευτικό παράγοντα για την ψυχική ευεξία και υγεία.

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/lets-get-physical-report.pdf>

Πώς επηρεάζει η σωματική δραστηριότητα στην ψυχική ευεξία;

- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου που με τη σειρά του βελτιώνει την ευεξία. Στο <https://www.sleepfoundation.org> μια νέα μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι κοιμούνται πολύ καλύτερα και είναι σε εγρήγορση κατά τη διάρκεια της ημέρας εάν κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά άσκησης την εβδομάδα.
- **Θετική διάθεση:** Τα άτομα με υψηλά επίπεδα τακτικής σωματικής δραστηριότητας, έχει αποδειχθεί ότι έχουν υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων όπως ενδιαφέρον, ενθουσιασμό, πάθος και εγρήγορση σε σύγκριση με άτομα με μέτρια και χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. (Pasco JA, Jacka FN, Williams LJ, Brennan SL, Leslie E & Berk M (2011). Μην ανησυχείτε, να είστε ενεργός: θετική διάθεση και συστηματική σωματική δραστηριότητα. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 45 (12) p . 1047-52.)
- **Στρες:** Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να προσφέρει μια εναλλακτική προσέγγιση για τη μείωση ή τη διαχείριση του άγχους.
- **Αυτοεκτίμηση:** Όταν αισθάνεστε σωματικά υγιείς θα αυξήσετε την αυτοπεποίθηση εντός και εκτός γηπέδου, τη δύναμη και την ανθεκτικότητα, την αθλητική ικανότητα και την ελκυστικότητα του σώματος.

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις:
 - Σε ορισμένα άτομα που συμμετέχουν σε πολύ υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, η **υπερβολική προπόνηση** μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων βραχείας διάρκειας, όπως κόπωση, πεσμένη διάθεση και ευερεθιστότητα. Συχνά, αυτό μπορεί να διορθωθεί με ανάπαυση ή αλλαγή των μοτίβων άσκησης, όπως μείωση των επιπέδων έντασης ή αλλαγή του τύπου δραστηριότητας σε κάποιον που χρησιμοποιεί διαφορετικές ομάδες μυών.
 - **Αθλητικοί τραυματισμοί**: Ατυχήματα, κακές προπονητικές πρακτικές ή ακατάλληλη ταχύτητα μπορούν να τους προκαλέσουν. Μερικοί άνθρωποι τραυματίζονται επειδή δεν είναι σε φόρμα. Η μη προθέρμανση ή ο λιγοστός χρόνος διατακτικών ασκήσεων μπορεί επίσης να οδηγήσει σε τραυματισμούς.
 - **Εξάρτηση από την άσκηση**: Τα άτομα με αυτόν τον εθισμό σχεδιάζουν τη ζωή τους γύρω από την άσκηση και αποκλείουν άλλους τομείς της καθημερινής ζωής που προηγούμενως έφεραν χαρά.

Περιορισμός στο σπίτι κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Παιδιά και έφηβοι

- Η συνεχιζόμενη εξάπλωση της νόσου του κορονοϊού 2019 (COVID-19) αποτελεί κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία και παγκόσμια απειλή. Οι κυβερνήσεις διέταξαν τους πολίτες να μείνουν στο σπίτι ως επείγον μέτρο και εφάρμοσαν το κλείσιμο των σχολείων για να αποτρέψουν την περαιτέρω εξάπλωση της λοίμωξης. Από τις 26 Μαρτίου 2020 > 150 εκατομμύρια παιδιά και έφηβοι σε 165 χώρες επηρεάζονται από το κλείσιμο. Τομείς του τρόπου ζωής των παιδιών και των εφήβων, όπως η σωματική δραστηριότητα (ΦΔ) και η καθιστική συμπεριφορά (ΚΣ) ενδέχεται να έχουν επηρεαστεί δραστικά.
- Είναι γνωστό ότι η μειωμένη ΦΔ και η παρατεταμένη ΚΣ συνδέονται με αρνητικά αποτελέσματα σωματικής και ψυχικής υγείας, όπως απώλεια μυϊκής και καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, αύξηση βάρους, που οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις, ψυχοκοινωνικά προβλήματα, και ακόμη και κακή ακαδημαϊκή απόδοση. Επιπλέον, τα στοιχεία δείχνουν ότι ο αρνητικός αντίκτυπος μπορεί να επεκταθεί έως την ενηλικίωση.
- (Επίδραση της πανδημίας COVID-19 στον τρόπο ζωής των παιδιών και των εφήβων μεγαλύτερη από την αναμενόμενη. Mi Xiang, a, * Zhiruo Zhang, a, * και Keisuke Kuwaharab)

Καραντίνα COVID-19 σε ηλικιωμένους

- Η περίοδος καραντίνας μπορεί να έχει παράπλευρες συνέπειες σε άλλες διαστάσεις της υγείας των απομονωμένων ασθενών, και ιδιαίτερα στην ομάδα των ηλικιωμένων.
- Η έναρξη μιας ξαφνικής κατάστασης καραντίνας συνεπάγεται ριζική αλλαγή στον τρόπο ζωής του πληθυσμού. Αυτοί οι τρόποι ζωής και συμπεριφορές σε πολλές περιπτώσεις περιλαμβάνουν ένα συγκεκριμένο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) και άσκησης για τη διατήρηση μιας ικανοποιητικής κατάστασης υγείας, για την αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών ορισμένων ασθενειών, όπως διαβήτης, υπέρταση, CVD, αναπνευστικές ασθένειες ή ακόμη και απλά για τη διασφάλιση μιας ενεργού γήρανσης μειώνοντας τον κίνδυνο αδυναμίας, σαρκοπενίας και άνοιας, τον κίνδυνο πτώσεων, μειωμένης αυτοεκτίμησης και γνωστικής διαταραχής ως συναφών ασθενειών σε ηλικιωμένους. Επιπλέον, έχει αναθεωρηθεί πρόσφατα ο ψυχολογικός αντίκτυπος της καραντίνας και έχουν αναφερθεί αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις, όπως συμπτώματα μετατραυματικού στρες, σύγχυση, άγχος, κατάθλιψη, κακή ποιότητα ύπνου και θυμός.

(Η σωματική άσκηση ως θεραπεία για την καταπολέμηση των ψυχικών και σωματικών συνεπειών της καραντίνας COVID-19: Ιδιαίτερη έμφαση σε ηλικιωμένους ☆ David Jiménez-Pavón, a, b, *, 1 Ana Carbonell-Baeza, a, b και Carl J. Lavie)

Λέξεις-κλειδιά

Φυσική δραστηριότητα

Προσωπική ανάπτυξη

Θετική διάθεση

Ψυχική υγεία

**Ο αθλητισμός ως μαθησιακή
εμπειρία**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

