

# **ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ**

Θεόφιλος Μασμανίδης  
Πρώην μέλος Ε.Ε.Π. Πανεπιστημίου Μακεδονίας

## Προβλήματα από την έλλειψη σωματικής Δραστηριότητας

Τα περιοριστικά μέτρα στη διάρκεια του covid ενθάρρυναν την καθιστική ζωή των πολιτών με επιπτώσεις στην ψυχοσωματική τους υγεία εξασθένηση του ανοσοποιητικού και της φυσικής κατάστασης ψυχολογικών προβλημάτων άγχος, στρες και ενδοοικογενειακή βία





# Η φυσική αγωγή είναι πανάκεια

- Η φυσική αγωγή είναι πανάκεια για την ψυχοσωματική υγεία. Βοηθά τόσο στην πρόληψη όσο και στην θεραπεία. Κανένα φάρμακο, θεραπεία, τάση, μόδα, ανθρώπινη κατασκευή, δεν μπόρεσε να αντικαταστήσει τα οφέλη που προσφέρει η άθληση.
- Τόσο οι επιστήμονες της φυσικής αγωγής, όσο και ο ιατρικός κόσμος επισημαίνουν διαχρονικά την καθοριστική συμβολή της άθλησης στην πρόληψη και θεραπεία των ασθενειών και στην διατήρηση της υγείας και ευεξίας.

# Ομοιόσταση

- **Ομοιόσταση** είναι ικανότητα ενός οργανισμού να διατηρεί σχετικά σταθερές τις συνθήκες στο εσωτερικό του σε αντιδιαστολή με τις μεταβαλλόμενες συνθήκες του εξωτερικού περιβάλλοντος.
- Το **ανοσοποιητικό σύστημα** του ανθρώπου είναι ένας ομοιοστατικός μηχανισμός που προστατεύει τον οργανισμό από ξένες ουσίες (βακτήρια, ιούς, παράσιτα).
- Το **σώμα** έχει ενσωματωμένους θεραπευτικούς μηχανισμούς για να παραμένει υγιές.
- Κατά την άσκηση - προπόνηση ο οργανισμός **αυτοπροστατεύεται**.

# Ψυχολογική ομοιότητα

- Κάθε άτομο κινείται μέσα σε όρια, τα οποία καθορίζουν και την συμπεριφορά του.
- Όταν αισθάνεται ψυχολογική πίεση από την ακινησία και τον περιορισμό, θέλει να δραστηριοποιηθεί και να εκτονωθεί ψυχοσωματικά.
- Μετά από μια αρκετή «δόση» δραστηριοτήτων άθλησης και αναψυχής επιζητεί την ηρεμία.
- Τα παιδιά έχουν ανάγκη κινητικής εκτόνωσης.

# Ο έλεγχος και η προσαρμογή οδηγούν στην ελευθερία

- Ο έλεγχος είναι μια διαδικασία που οδηγεί σε περισσότερη ασφάλεια και ελευθερία.
- Οι αθλητές στους αγώνες προσπαθούν να έχουν τον έλεγχο των μελών του σώματός και του μυαλού τους στη διάρκεια εκτέλεσης μιας προσπάθειας.
- Ο έλεγχος του σώματος και η προσαρμογή οδηγούν σε αρμονική κίνηση, ενώ η ανεξέλεγκτη σε δυσαρμονία και χαοτική (ρυθμός αθλημάτων, χορός – αρχάριοι).
- Προσαρμογή του σώματος στις απαιτήσεις εκτέλεσης της προσπάθειας.



# Ο έλεγχος και η προσαρμογή οδηγούν στην ελευθερία

- Αν έχω την ικανότητα να **ελέγχω** τα μέλη του σώματός μου, που βρίσκονται κάθε στιγμή και τι κάνουν, μπορώ και να εκτελέσω με επάρκεια και την κίνηση που επιθυμώ.
- Η άθληση προσαρμόζει το άτομο **στο παρόν και στο τώρα** (συνειδητός νους).
- Ο έλεγχος του **σώματος** και των **σκέψεων**, οδηγεί στην **αυτογνωσία**, (έχω τον έλεγχο αυτού που μου συμβαίνει).
- Προσπαθώ να ελέγξω αυτά που μπορώ, τα υπόλοιπα τα αφήνω να συμβούν.
- Αποδοχή των νόμων από τους πολίτες σημαίνει κατάργησή τους (**ελευθερία**).



# Γραμμωτοί και λείοι μυϊκοί μύες

- Οι **γραμμωτοί** μυϊκοί μύες υπόκεινται στην θέλησή μας (μύες των άκρων).
- Οι **λείοι** μυϊκοί μύες δουλεύουν αυτόνομα (καρδιά, στομάχι).
- Μπορούμε να εξασκήσουμε και τις δύο κατηγορίες μυών.
- Οι μύες έχουν **μνήμη** (κολύμπι, ποδήλατο)
- Τα συναισθήματα, ο νους, οι σκέψεις, το στρες, το άγχος επηρεάζουν την ψυχοσυναισθηματική ισορροπία.
- Η αρμονική επαφή με το σώμα οδηγεί στην αντίληψη των δυνατοτήτων και ορίων του, αλλά και στην αποκωδικοποίηση των μηνυμάτων του (αποθήκη της ιστορίας μας).



# Η φαντασία

- Μια σημαντική διαφορά του ανθρώπου από τα ζώα είναι η **φαντασία που προηγείται της δημιουργικότητας**. Πρώτα φαντάζεται και μετά δημιουργεί.
- Είναι απαραίτητη τόσο στα ατομικά όσο και στα ομαδικά αθλήματα.
- Βελτίωση των τεχνικών στα αθλήματα επιτεύχθηκε από προικισμένους με φαντασία αθλητές.
- Η αυτοσυγκέντρωση, και η νοερή απεικόνιση προηγούνται της προσπάθειας. Η διαδικασία αυτή βοηθά στην **αυτογνωσία**.



# Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία

- Επικοινωνία είναι η μετάδοση μιας πλήρους νοήματος πληροφορίας από ένα άτομο σε ένα άλλο.
- **Μη λεκτική επικοινωνία** είναι η μετάδοση κατανοητών πληροφοριών από το ένα άτομο στο άλλο χωρίς τη χρήση της γραπτής ή της προφορικής γλώσσας (Hogg & Vaughan, 2010).
- Στον αθλητισμό κυριαρχεί η μη λεκτική επικοινωνία (Ταχύτητα μετάδοσης του σήματος)
- Διαιτητές, κριτές, προπονητές αθλητές την ώρα του αγώνα επικοινωνούν με χειρονομίες και σήματα.



# Κώδικες συμπεριφοράς (Fair play)



Δίκαιο παιχνίδι (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση).

Μέσα από την άθληση το άτομο διδάσκεται την αξιοκρατία, μαθαίνει να εκτιμά την προσπάθεια, να σέβεται τους κανόνες των αθλημάτων και τους αντιπάλους του (δηλώσεις αθλητών ατομικών αθλημάτων).



# Άθληση και κοινωνία

- Η κοινωνική ισότητα των γυναικών πέρασε και περνά μέσα από την συμμετοχή τους στην άθληση.
- Οι γυναίκες ήταν αποκλεισμένες από τους Ολυμπιακούς Αγώνες μέχρι την Ολυμπιάδα του 1900 στο Παρίσι, όπου και έλαβαν μέρος μόνο στα αθλήματα του τένις και του γκολφ.
- Όπου υπάρχουν διακρίσεις φύλου οι κοινωνίες είναι δύσκολο να προοδεύσουν (πεποιθήσεις, στερεότυπα, κοινωνικοπολιτιστικοί και θρησκευτικοί παράγοντες, ιδεολογήματα).

Οι διοργανωτές του Μαραθωνίου της Βοστώνης (1967) μόλις ανακάλυψαν τη συμμετοχή γυναίκας στον αγώνα και σπεύδουν να την απομακρύνουν, ενώ ομάδα φίλων της αθλήτριας την προστατεύουν και πετυχαίνουν να την κρατήσουν στον αγώνα μέχρι τον τερματισμό.

# Pals Back Girl in Defying Marathon Bosses

JOE CONCANNON

... on Fifty Hill. A  
 ... A hammer thrower.  
 ... of cross-country  
 ... And a girl  
 ... came a cause célèbre.  
 ... mailman, the hammer  
 ... the brook country  
 ... and the girl crept  
 ... into Hopkinton Tues-  
 ... night and prepared for  
 ... event.

... the Boston Marathon  
 ... mailman, hammer  
 ... and cross country  
 ... had all thrown up

... girls, with a notable ex-  
 ... ception.

... notable exception was  
 ... Len Gibb, 34, of Win-  
 ... who gained notoriety  
 ... ago when she crept  
 ... to course somewhere  
 ... to start and ran the

... Bobby, a philosophy  
 ... Oberlin student at  
 ... vinity of California,  
 ... her sex Wednesday,  
 ... up in back of Hop-  
 ... High School and jolt-  
 ... pack when it went by.

... time a girl named  
 ... twitter beat her to B.  
 ...

... is a 28 year old  
 ... at Syracuse who  
 ... met with the mailman,  
 ... mer thrower and the  
 ... ure runner train-

"MAKERS" (PBS)



**ONE-TWO PUNCH** — Kathy Switzer of Syracuse, with the aid of two teammates, Thomas C. Miller (No. 390) and Arnold G. Briggs, fights off the efforts of Will Cloney, left, and Jock Semple, right photo, to strip her of her number. (Paul J. Connell and AP photos)

Arnie Briggs, who trains and "When they started to Five hours later Kathy, who Ya, and a fashion model, "When they started to

# Η άθληση ως ανθρώπινο δικαίωμα

- Οι διεθνείς ανθρωπιστικοί οργανισμοί πρεσβεύουν ότι όλοι οι άνθρωποι θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ορισμένα βασικά αγαθά, όπως καθαρό νερό, τροφή, ηλεκτρισμό.
- Δικαίωμα πρόσβασης στην άθληση!
- Οι πολίτες θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ελεύθερους χώρους άθλησης σε απόσταση μισού έως ενός χιλιομέτρου από το σπίτι τους.



# Αθλητισμός και οικολογία

- Ο αθλητισμός από τη φύση του είναι οικολογικός.
- Δεν υπάρχει ολυμπιακό άθλημα στο οποίο να επιτρέπεται η χρήση μηχανών.
- Απαγορεύεται η χρήση υποβοηθητικών ουσιών για μεγιστοποίηση της επίδοσης
- Πολλά αθλήματα διεξάγονται στο φυσικό περιβάλλον (κωπηλασία, κανό, ιστιοπλοΐα, ανώμαλος δρόμος, ποδηλασία, ορειβασία, αναρρίχηση, σκι κ.ά.)
- Οι αθλούμενοι απαιτούν καθαρό περιβάλλον για να αθλούνται (άθληση χωρίς ατμοσφαιρικούς ρύπους)



# Η άθληση ως παράγοντας ανάπτυξης

- Οι χώρες στις οποίες μεγάλο μέρος του πληθυσμού αθλείται είναι και οι πιο ανεπτυγμένες οικονομικά και κοινωνικά.
- Παράγοντες ανάπτυξης.
- Οικιστικό περιβάλλον (πράσινο και ελεύθεροι χώροι άθλησης).
- Οργάνωση προγραμμάτων άθλησης για όλους και προώθηση της άθλησης στην καθημερινότητα.
- Χρήση ποδηλάτου.
- Άνθρωποι που υιοθέτησαν την άθληση ως τρόπο ζωής τείνουν να είναι πιο υγιείς, να έχουν καλύτερη διάθεση και ποιότητα ζωής.

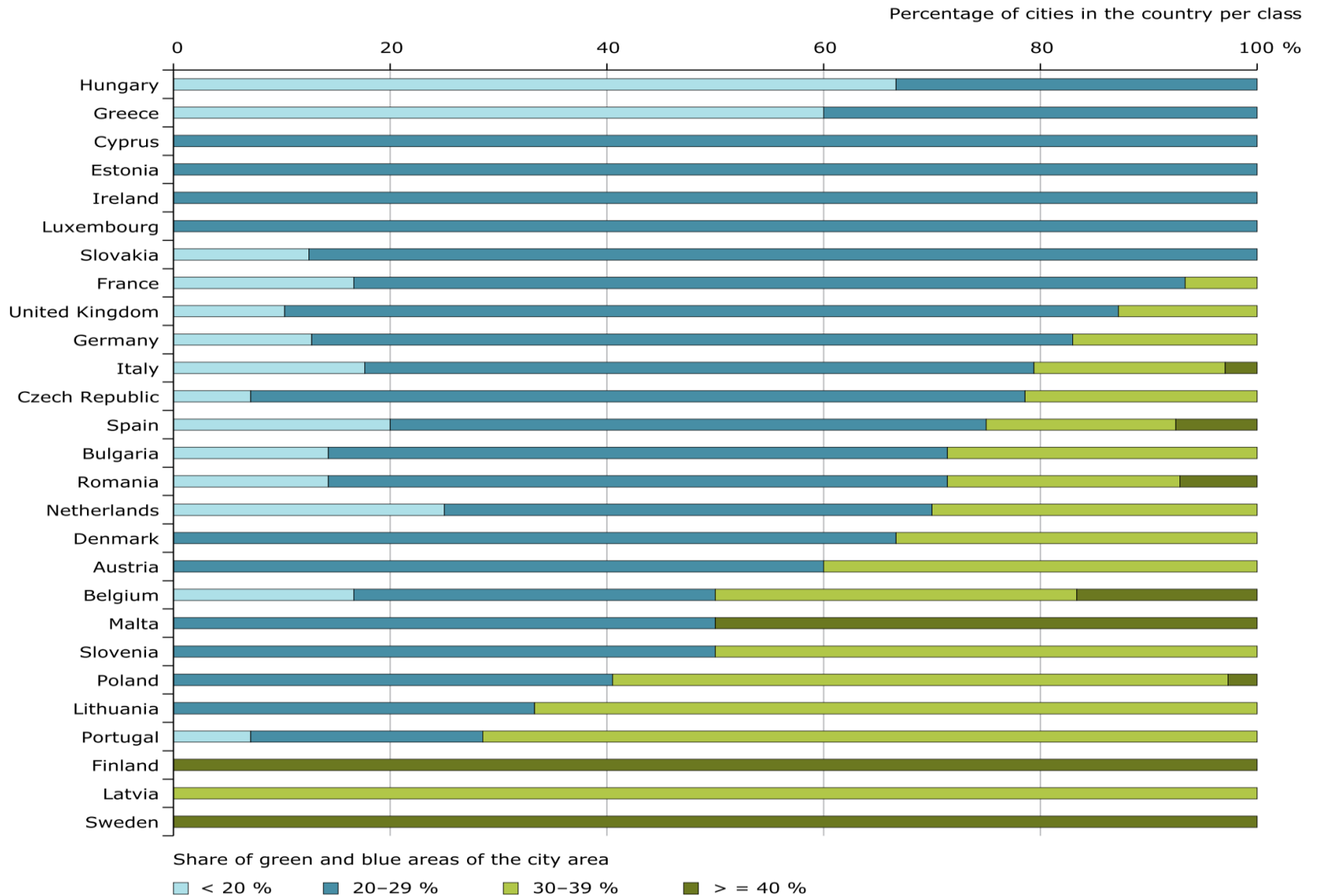


# Ο ρόλος των ΜΜΕ στην προώθηση του αθλητισμού

- Υπέρμετρη προβολή του πρωταθλητισμού συχνά μετατρέπει τους δρώντες (αθλούμενους) σε θεατές, τηλεθεατές, ακροατές, αναγνώστες εντύπων και ηλεκτρονικών μέσων.
- Θα ήταν εποικοδομητικό τα ΜΜΕ να προβάλλουν δραστηριότητες άθλησης, όπου μετέχει μεγάλος αριθμός πολιτών.
- Πετυχημένο παράδειγμα αποτελεί η κάλυψη από τα ΜΜΕ των Μαραθωνίων (Κλασικός Μαραθώνιος Αθήνας, Μαραθώνιος Μέγας Αλέξανδρος), των δρόμων υγείας και δυναμικού βαδίσματος.



# Ο πραγματικός και αντιληπτός χώρος πρασίνου των αστικών περιοχών στην Ευρώπη (Environment and human health, Joint EEA-JRC report, 2013)



Source: EEA, 2012j.

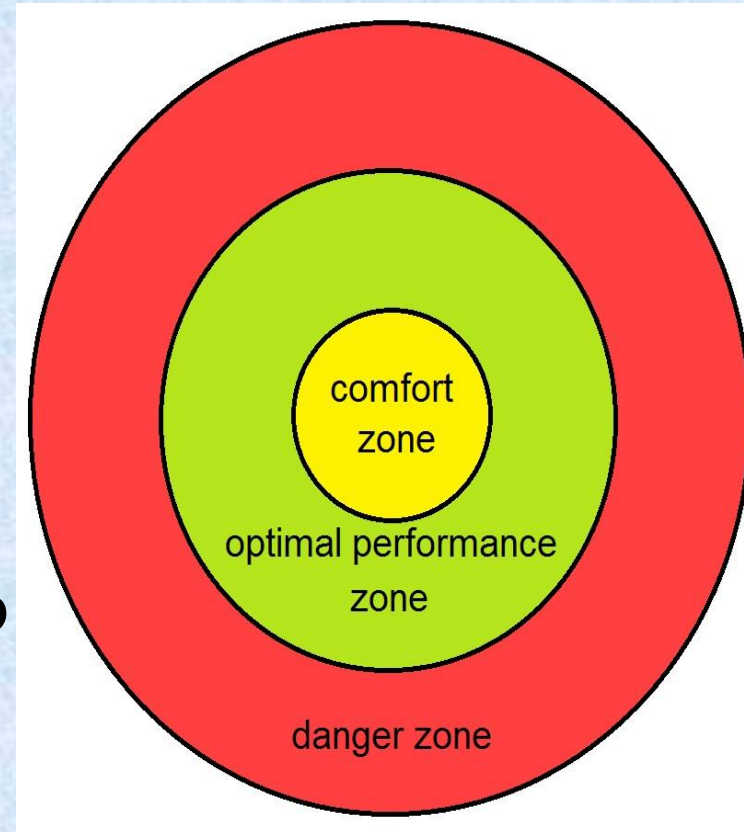
# Το γρήγορο δεν είναι βιαστικό

- Η βιασύνη προσδίδει έλλειψη σιγουριάς, εμπειρίας, αυτοκυριαρχίας.
- Ο αρχάριος παίκτης βιάζεται να μεταβιβάσει (μπάλα που καίει).
- Ο έμπειρος την μεταβιβάζει στον κατάλληλο χρόνο.
- Ο μποξέρ εκδηλώνει άκαιρη επίθεση.
- Ο σπρίντερ κάνει άκυρη εκκίνηση.
- Η άθληση βοηθά το άτομο να διατηρεί την ψυχραιμία του, να επιλέγει το κατάλληλο (timing) δράσης στον αθλητισμό (τακτική, στρατηγική) και στην καθημερινότητα, (εργασία, σχέσεις, συνομιλία, συμπεριφορά κλπ).



# Η συνήθεια και η ζώνη άνεσης

- Η ζώνη άνεσης είναι ψυχολογική νοητή κατάσταση στη οποία το άτομο αισθάνεται οικεία.
- Η άθληση οδηγεί στην υπέρβαση της ζώνης άνεσης.
- Ο αθλούμενος εκτίθεται στην ζώνη ανάπτυξης και παίρνει ρίσκα.
- Ο ορειβάτης για να κατακτήσει μια κορυφή ξεπερνά δυσκολίες που συναντά, προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες.
- Ο μαθητής τολμά να εκτελέσει ασκήσεις προοδευτικής δυσκολίας, συμμετέχει σε σχολικούς αγώνες και αντιμετωπίζει καταστάσεις.



# Το ρίσκο

- Το ρίσκο και η αβεβαιότητα είναι συνυφασμένα με τη ζωή. Πολλοί άνθρωποι το επιδιώκουν.
- Η ανάληψη ρίσκου προϋποθέτει αυτοπειθαρχία και **αυτογνωσία** – επίγνωση των δυνατοτήτων και των ορίων.
- Ένας αμφίρροπος αγώνας προκαλεί το ενδιαφέρον επειδή εμπεριέχει ρίσκο.
- Οι αθλούμενοι μαθαίνουν να **αναλαμβάνουν ρίσκο**, να υπερβαίνουν δυσκολίες και να προσεγγίζουν τα όριά τους.





# Η ερμηνεία των γεγονότων

- Η πραγματικότητα κάθε ατόμου είναι μοναδική και υποκειμενική.
- Με βάση αυτή την πραγματικότητα χτίζει την κοσμοθεωρία του και προσπαθεί να ερμηνεύσει γεγονότα και καταστάσεις.
- Η πραγματικότητά του τον οδηγεί σε λανθασμένα ή σωστά συμπεράσματα και αποφάσεις.
- Στον αθλητισμό δεν υπάρχει ψέμα, όλα είναι μετρήσιμα και αυταπόδεικτα.
- Ο αθλούμενος εξασκείται στο να ερμηνεύει αντικειμενικά τις καταστάσεις, να μη παρασύρεται από (προσποιήσεις και ντρίπλες), να παίρνει γρήγορες και αβίαστες αποφάσεις.



# Φίλαθλοι ή οπαδοί;

- Ο οπαδός είναι ο ακόλουθος, ο υποστηρικτής, ο συμπαραστάτης, ο ομοϊδεάτης μιας θεωρίας, ιδεολογίας ή ομάδας.
- Οι **οπαδοί** (υποστηρικτές) μιας αθλητικής ομάδας συνήθως βλέπουν τα γεγονότα μεροληπτικά πχ σε μια αμφισβητούμενη φάση ενός αγώνα...
- Η άκριτη υποστήριξη ενός γεγονότος υποδηλώνει έλλειψη ενσυναίσθησης, οδηγεί στο **φανατισμό** και στη **βία**. Οπαδικές εφημερίδες.



# Φίλαθλοι ή οπαδοί;

- Οι **φίλαθλοι** αγαπούν το άθλημα, που παρακολουθούν ή με το οποίο ασχολούνται.
- **Επιβραβεύουν** τις προσπάθειες των αθλητών και χαίρονται τον αγώνα (κατάρριψη ρεκόρ).
- Κρίνουν πιο αντικειμενικά τις φάσεις του αγώνα και **συναισθάνονται** την πίεση που νιώθουν οι αθλητές.
- Προσπαθούν να αποτυπώσουν στοιχεία τεχνικής και τακτικής για να τα εφαρμόσουν και οι ίδιοι.
- Οπαδοί ή φίλαθλοι στους ιδεολογικούς προσανατολισμούς και σχέσεις στην καθημερινότητα!



# Κινητικός εγγραμματισμός (Physical Literacy)

- Ο όρος Κινητικός εγγραμματισμός αναφέρεται στην παρακίνηση, αυτοπεποίθηση, κινητική ικανότητα, γνώσεις και κατανόηση που τα άτομα αναπτύσσουν προκειμένου να παραμείνουν κινητικά ενεργά εφ' όρου ζωής.
- Προσεγγίζει τη φυσική δραστηριότητα με ολιστικό τρόπο, ο οποίος περιλαμβάνει τη συναισθηματική, σωματική και νοητική εμπλοκή του ατόμου στη φυσική δραστηριότητα.
- Κινητικά εγγράμματος είναι αυτός που έχει την ικανότητα να εκτελεί με σχετική άνεση και αυτοπεποίθηση πολλαπλές κινητικές δραστηριότητες, γνωρίζει τα οφέλη, αντλεί ευχαρίστηση από την εμπλοκή του σε αυτές και έχει διαμορφώσει θετική αυτό-εικόνα για τον εαυτό του μέσα από βιωμένες εμπειρίες (κολύμβηση, ποδήλατο, σκι, ρίψεις άλματα τρέξιμο, βάρη κλπ).

# Η άθληση είναι φάρμακο

- Το 2007 ιδρύεται ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός (Exercise is Medicine) για την προαγωγή της υγείας στις Ηνωμένες Πολιτείες.
- Από τον οργανισμό αυτό προέκυψε το παγκόσμιο δίκτυο (Exercise is Medicine-Global) που έχει ως στόχο την προώθηση της άθλησης σε μεγάλα τμήματα του παγκόσμιου πληθυσμού και την ενσωμάτωσή της στα εθνικά συστήματα υγείας των κρατών μελών.  
([https://www.exerciseismedicine.org/eim\\_map/](https://www.exerciseismedicine.org/eim_map/)).
- Αντίστοιχη οργάνωση έχει δημιουργηθεί και στην Ελλάδα με την επωνυμία «Η Άσκηση είναι Φάρμακο-Ελλάς» με έδρα την Αθήνα.
- Η άσκηση σε αρκετές χώρες συνταγογραφείται.

## Για μια καλύτερη φυσική αγωγή

- Πέρα από τη σημαντική δουλειά που γίνεται στα σχολεία οι ΚΦΑ θα ήταν χρήσιμο να προβληματιστούν στο:
- Ποια δραστηριότητα και γιατί την επιλέγουν.
- Πως διδάσκουν και εκτελούν τη δραστηριότητα.
- Τί νόημα της δίνουν.
- Τελική επιδίωξη, οι αθλούμενοι να είναι σε θέση να εντοπίσουν και συνειδητοποιήσουν τα επιμέρους οφέλη της άσκησης, ώστε οι ίδιοι να δίνουν νόημα σε αυτό που κάνουν. Αυτό μπορεί να ξεκινήσει και από το σχολείο.

**Με την ελπίδα ότι θα αναγνωριστεί η σημαντικότητα  
της Φυσικής Αγωγής**

**Ευχαριστώ για την προσοχή σας**