

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Από τον Dr. Αναστάσιο Σταλίκια

Ερευνητή - Κλινικό – Αθλητικό Ψυχολόγο

Τέως επικεφαλής του Εθνικού Κέντρου Αθλητικών Ερευνών - ΟΑΚΑ

Ανάμεσα στους τρόπους που μπορεί ν' αναζητήσει και να σκεφθεί κανείς προκειμένου ν' αναπτύξει ομαλά και σύμμετρα την πνευματική, ψυχική και σωματική καλλιέργεια θα συνιστούσε κανείς αναμφισβήτητα τον ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, τη σωματική αγωγή. Κανείς σήμερα δεν αμφισβητεί την αναγκαιότητα της άσκησης ιδιαίτερα για την παιδική, νεανική και μέση ανδρική ηλικία και αν θέλετε για όλες τις ηλικίες.



Θα πρέπει όμως απ' την αρχή να γίνει μια διάκριση μεταξύ του υψηλού αγωνιστικού αθλητισμού και του μαζικού αθλητισμού ή όπως λέγεται, άσκηση για όλους.

Όπως είναι γνωστό ο υψηλός αγωνιστικός αθλητισμός είναι ένας χώρος με πολύ στενά και δυσκολοδιάβατα θάλεγα σύνορα- είναι για τους λίγους, τους προικισμένους απ' τη φύση. Έχει δική του φιλοσοφία, δικούς του νόμους και εντελώς δική του σκοπιμότητα.

Αντίθετα ο μαζικός αθλητισμός ή ο «αθλητισμός για όλους» είναι ένας χώρος με πολύ πλατιά σύνορα. Χωράει όλους σχεδόν τους ανθρώπους ακόμα και άτομα με προβλήματα υγείας.

Είναι ένας χώρος με απλόχερη, με πληθωρική ευεργεσία για την υγεία και την επιβίωση του ανθρώπου, ένας χώρος που καταξιώνεται σε μια επιτακτική βιολογική ανάγκη για το σημερινό άνθρωπο, που υιοθετείται επίσημα από τους διεθνείς οργανισμούς υγείας, και που ενισχύεται με κάθε μέσο, για να εξυπηρετήσει τους στόχους και τα προγράμματα της προληπτικής ιατρικής σε παγκόσμια κλίμακα.

Ας μη ξεχνάμε ότι ζούμε σε μια εποχή που τη χαρακτηρίζει ο κινητικός περιορισμός, η υποκινητικότητα. Υπολογίζεται πως το 80% των ανθρώπων στις μεγαλουπόλεις εγκαταλείπουν με την ενηλικίωσή τους κάθε μορφή σωματικής άσκησης και οδηγούνται σιγά-σιγά σε βιολογική παρακμή, αλλά και σε ένα ψυχολογικό μαρασμό.



Το μόνο αντίδοτο στη βιολογική και ψυχολογική αυτή φθορά είναι η άσκηση. Και όταν λέμε άσκηση εννοούμε το τρέξιμο, το κολύμπι, την ποδηλασία, το γρήγορο βάδισμα και γενικά κάθε είδους κινητικές δραστηριότητες.

Η ανάγκη για άσκηση έχει γίνει πιεστική και επιτακτική και προσωπικά θάλεγα ΕΘΝΙΚΗ, στην εποχή μας. Μια εποχή όπου η τεχνολογική εξέλιξη αντικατέστησε τη σωματική εργασία με τη μηχανή και μας επέβαλε έναν αυτοματοποιημένο καθιστικό, αγχώδη και αφύσικο τρόπο ζωής.

Οι ψυχολογικές ευεργετικές επιδράσεις- κάνοντας άσκηση – είναι ότι κάνει το άτομο να αισθάνεται **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ, ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ και ΣΙΓΟΥΡΙΑ** και σου δίνει την ορμή να αντιμετωπίζεις με αισιοδοξία τις δυσκολίες, τις αντιξοότητες και τις προκλήσεις που μας επιφυλάσσει η καθημερινή ζωή.



Η άσκηση δεν θωρακίζει μόνο τη βιολογική στάθμη του ανθρώπινου δυναμικού. Η ευεργετική της επίδραση επεκτείνεται και στις ψυχο-κοινωνικές ιδιότητες της ανθρώπινης προσωπικότητας. Η συμβολή της στην ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου είναι τεκμηριωμένη μ' ένα πλήθος από ερευνητικές εργασίες.

Σε μία προσωπική μελέτη-έρευνα που έγινε σε Ελληνίδες αθλούμενες και που ανακοινώθηκε στο VI Παγκόσμιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας διαπιστώθηκε ότι οι Ελληνίδες αθλούμενες γυναίκες σε σύγκριση με τις μη αθλούμενες παρουσιάζουν:

- **ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ**
- **ΡΕΑΛΙΣΜΟ- ΗΡΕΜΙΑ- ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ-ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ- ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΕΝ ΥΠΟΦΕΡΟΥΝ ΑΠΟ ΝΕΥΡΩΤΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ.**
- **ΕΥΣΥΝΕΙΔΗΣΙΑ-ΙΣΧΥΡΟ ΥΠΕΡ-ΕΓΩ ΑΝΑΠΤΥΓΜΕΝΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΟΣ-ΜΕΘΟΔΙΚΟΤΗΤΑ,ΠΡΟΣΚΟΛΗΣΗ ΣΕ ΗΘΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ- ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ.**
- **ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΗ ΕΝΤΑΣΗ**

Όλες οι μελέτες καταξιώνουν την άθληση σαν μέσο αυτοπραγμάτωσης και αρμονικής ανάπτυξης των ψυχοπνευματικών δυνάμεων του παιδιού.

Τα παιδιά που ασκούνται αποκτούν μεγαλύτερη **ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ** και **ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ**, περισσότερη **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ** και **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ.**

Η άσκηση ορθά προγραμματισμένη και κατάλληλα προσφερόμενη, **ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**, συμβάλλει στη **ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΛΟΥ ΚΑΙ ΙΣΧΥΡΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ.**



ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΕΠΙ ΠΛΕΟΝ

1. Η καλλιέργεια των ηθικών και κοινωνικών αρετών ιδιαίτερα της πειθαρχίας, της αλληλεγγύης, της συνεργασίας του ομαδικού πνεύματος και του αλτρουισμού.
2. Η ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων και η ενίσχυση του αισθήματος κοινωνικότητας.
3. Το άτομο βρίσκει διέξοδο στα συναισθηματικά του προβλήματα, ξαναβρίσκει τη ψυχική του ισορροπία και απαλλάσσεται από ενοχές.
4. Μπορεί να κινείται με περισσότερη άνεση και η αποδοτικότητά του σ'όλους τους τομείς θα είναι μεγαλύτερη.
5. Αποκτά καλύτερη σωματική και ψυχική ευεξία και αισθάνεται χαρά για τη ζωή.
6. Διατηρεί νεανική ζωτικότητα και νεανική βιολογική ηλικία.
7. Ξεπερνά τα συμπλέγματα και τις μειονεξίες.
8. Γίνεται αρεστό στο αντίθετο φύλο.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η άσκηση πρέπει να μπει στην καθημερινή μας ζωή και να μας γίνει βίωμα, γιατί έτσι θα μπορέσουμε να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για μια υγιέστερη, ακμαιότερη και ευτυχέστερη κοινωνία.

Το γερό σώμα είναι ο θεμέλιος λίθος πάνω στον οποίο οικοδομείται η υγιής κοινωνία. Όσο η στάθμη της υγείας ενός λαού αυξάνεται τόσο αυξάνεται και η δυνατότητα για ανθρώπινη ευτυχία.



ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

**Κονταριώτισσα ΠΙΕΡΙΑΣ Τηλ.:23510 51329
Τ.Κ. 60 100 Κιν.: 6944 221242**

kepsa@otenet.gr
www.kepsa.gr

Πηγή.: http://kontariotissa.blogspot.gr/2012/11/blog-post_11.html