ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΡΣΕΝΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ 0711052

***Αναβολικός Θάνατος***

 Τα τελευταία χρόνια είναι αυξημένη η χρήση αναβολικών ουσιών τόσο στο αγωνιστικό αθλητισμό για ανάγκη για δόξα και προσωπικό κέρδος όσο και στο μαζικό αθλητισμό. Στο μαζικό αθλητισμό παρατηρείται εκτεταμένη χρήση παράνομων αναβολικών, που δεν κυκλοφορούν δηλαδή στην ελεύθερη αγορά και καταναλώνονται τόσο από ενήλικες όσο και ανήλικους οι οποίοι επιδιώκουν την δημιουργία ενός πλασματικού όγκου του σώματος τους με σκόπο την βελτίωση της εξωτερικής εμφανισής τους. Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή είναι φυσικές ή τεχνητές ενώσεις που δρουν με τρόπο παρόμοιο με την ορμόνη τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη προκαλεί την ανάπτυξη των ανδρικών χαρακτηριστικών του φύλου και τη σταδιακή αύξηση του μυϊκού ιστού.

 ΣΚΟΠΟΣ: Ο σκοπός του προγράμματος ***Αναβολικός Θάνατος*** είναι να ενημερώσει όλους και κυρίως ανήλικους νέους που ασχολούνται με την οποιαδήποτε μορφή αθλητισμού για τις βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία στο μέλλον τον αναβολικών και τη διαδικασία δράσης στον οργανισμό των ουσιών αυτών. Θα επικεντρωθούμε στις αρνητικές συνέπεις των αναβολικών προς τα άτομα που τα χρησιμοποιούν και θα εξετάσουμε τρόπους αντιμετώπισης του σοβαρού αυτού ζητήματος έτσι ώστε να φτάσουμε στην ολοκληρωτική αντιμετώπισή του.

 ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΦΟΡΑ: Το πρόγραμμα αυτό της ενημέρωσης αφορά κυρίως νέους αθλητές που είναι έτοιμοι να κάνουν το βήμα παραπάνω αναζητώντας ένα λαμπρό μέλλον στον επαγγελματικό αθλητισμό ομαδικό και ατομικό, με σκόπο την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη καταξίωση έχωντας ως κύριο στόχο την εξύψωση της υγείας και όχι των αναβολικών. Ταυτόχρονα θα μπορούν να ενημερωθούν μαζί με τους νεαρούς αθλητές και αθλήτριες οι γυμναστές και προπονητές τους όπως επίσης και οι γονείς των αθλητών που θα πρέπει να είναι κοντά στα παιδιά τους. Σημαντικό είναι να βρίσκονται μαζί με τους αθλητές και οι προπονητές τους στην ενημέρωση κατά των αναβολικών γιατί είναι πρότυπα των νεαρών αθλητών, οι οποιοί ακολουθούν πιστά όλες τις οδηγίες των προπονητών τους προς την επιτυχία.

 ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΚΟΠΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:Ο σκοπός του προγράμματος μας είναι να μάθουν όλοι και κυρίως οι νεαροί αθλητές το πόσο βλαβερή είναι η χρήση αναβολικών για την υγεία τους και για την μελλοντική τους ζωή μετά το τέλος της καριέρας τους σε τόσο υψηλό επίπεδο ύστερα απο τόσες επιβαρύνσεις. Επιμέρους στόχοι είναι να κάνουν τους αθλητές που ήδη έχουν κάνει χρήση αναβολικών ύστερα από την ενημέρωση τους για τις αρνητικές επιδράσεις τους να σταματήσουν απευθείας την χρήση τους. Και ο μόνος τρόπος για να το σταματήσουν ή να ευαισθητοποιηθούν σε αυτό το τόσο κρίσιμο πρόβλημα είναι να γνωρίζουν το τι προκαλεί στον οργανισμό και την σωματική και ψυχική τους υγεία.

 ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: Το πρόγραμμα μας αυτό έχει ως συνέπεια την ανάγκη για γνώση των νεαρών αθλητών για την σύσταση των αναβολικών. Επίσης για να μάθουν τις οργανικές βλάβες που θα έχουν από τη χρήση αναβολικών,τις συνέπεις των βλαβών αυτών καθώς και για το πώς θα μπορέσουν να αναπληρώσουν διαφορετικά μέσα από μια υγιεινή ζωή αυτά που τους προσδίδει σχέδον μαγικά ένα χάπι ή μια σκόνη σε νερό μέσα σε λίγες ώρες. Στατιστικά έχουν δείξει ότι όσο μεγαλώνει η ηλικία των αθλητών τόσο αυξάνεται και το ποσοστό των νέων που κάνουν χρήση αναβολικών ουσιών. Ο λόγος είναι σχεδόν εμφανής καθώς εμφανίζεται κυρίως σε νέους αθλητές που κάνουν πρωταθλητσμό και έχουν ανάγκη από δόξα,προσωπική διαφήμιση,αναγνωρισιμότητα καθώς επίσης και τεράστια χρηματικά ποσά είσπραξης που είναι ένας τεράστια αρνητικός παράγοντας στον επαγγελματικό αθλητισμό. Άλλος λόγος είναι η ανάγκη των νέων αθλητών να γίνουν ελιτ αθλητές και να αποκτήσουν όσο περισσότερους χορηγούς που θα τους φέρουν πολύ γρήγορα χρήματα και ταυτόχρονα θα τους ωθούν σύνεχεια προς τις αναβολικές ουσίες για να έχουν συνεχεί μεγάλες επιδόσεις.

 ΜΑΘΗΜΑΤΑ: Θα πραγματοποιήσουμε 6 συνεδρίες σε έναν γυμναστικό σύλλογο στίβου που απασχολεί νέους αθλητές ηλικίας 13 με 23 ετών. Ότι αναφερθεί θα προέρχεται από ειδικούς επιστήμονες για την άρτια εκπαίδευση των μαθητών, τον γονέων και των προπονητών και γυμναστών.

ΜΑΘΗΜΑ 1:Στο πρώτο μάθημα-συνεδρία θα μιλήσουμε για το τι περιέχουν μέσα κάποιες αναβολικές ουσίες που χρησιμοποιούν πολύ σύχνα οι αθλητές του στίβου για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων. Ίσως η περισσότερο χρησιμοποιημένη ουσία είναι η ερυθροποιητίνη. Η ερυθροποιητίνη είναι μια ορμόνη η οποία διεγείρει και ρυθμίζει το μυελό των οστών για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων και της αιμοσφαιρίνης. Ο λόγος που χρησιμοποιούν οι αθλητές την ερυθροποιητίνη είναι διότι η ορμόνη αυτή, μετά από τη χορήγηση με ένεση, αυξάνει τη μάζα των ερυθρών αιμοσφαιρίων και ης αιμοσφαιρίνης τους. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί έτσι το αίμα τους να μεταφέρει περισσότερο οξυγόνο στους μυς και στον υπόλοιπο οργανισμό. Με αυτό το τρόπο αυξάνεται η αντοχή των αθλητών και καθυστερείται η εγκατάσταση της κόπωσης. Έτσι τους δίνει περισσότερες πιθανότητες να υπερισχύσουν των αντιπάλων τους. Η ερυθροποιητίνη απαγορεύεται στους αθλητές διότι η χρήση της εκτός του οτι δεν επιτρέπει δίκαιο και ευγενή ανταγωνισμό, ευθύνεται για σοβαρές παρενέργειες που μπορούν να θέσουν ακόμα και σε κίνδυνο τη ζωή τους. Τέλος η ανίχνευση του ντόπινγκ με ερυθροποιητίνη έχει βελτιωθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια και μπορεί να γίνει με εξετάσεις αίματος και ούρων.

ΜΑΘΗΜΑ 2: Στην δεύτερη συνεδρία μας θα κάνουμε μια αναφορά στα προβλήματα που δημιουργεί το ντόπινγκ. Από τη στιγμή που το ντόπινγκ γίνετε με φάρμακα τα οποία προσλαμβάνονται είτε με τη μορφή ένεσης είτε σαν χάπι σημαίνει οτί έχουν επιπτώσεις στον οργανισμό και δεν επιδρούν μονάχα θετικά με τη βελτίωση της απόδοσης του αθλητή-χρήστη. Επηρεάζει διάφορα όργανα του οργανισμού μας με θανάσιμα καμιά φορά αποτελέσματα. Εκτενή αναφορά θα κάνουμε παρακάτω. Επίσης θα παρουσιάσουμε και βίντεο από μια καμπάνια ενάντια στο ντόπινγκ με παλιούς γνωστούς και διάσημους αθλητές του στίβου που εμφάνισαν προβλήματα σε σημαντικά όργανα του οργανισμού τους με αποτέλεσμα να χάσουν κάποιο από αυτά. Συχνότερα από τη χρήση φαρμάκων ντόπινγκ επηρεάζονται περισσότερο τα νεφρά και το συκώτι. Το βίντεο αυτό θα αφορά πραγματικά γεγονότα και θα αντικατοπτρίζει την αλήθεια.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ: Βίντεο μέσω Youtubeκαι διαλέξεις που προέρχονται πάντα από επιστήμονες και έχουν μία εγκυρότητα και μία ακρίβεια στις διάφορες απόψεις. Θα υπάρχουν και ερωτηματολόγια σχετικά με το θέμα.

ΜΑΘΗΜΑ 3: Όπως αναφέραμε το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών ξέρουν το λόγο που κάνουν χρήση ντόπινγκ αλλά δεν δείχνουν να τους νοιάζει και τόσο το εαν θα εμφανίσουν μέσα στα επόμενα χρόνια προβλήματα υγείας ή άλλες περενέργειες. Σε έρευνα που έγινε σε νέους αθλητές που πήγαιναν ακόμα σχολείο πάνω από το 50% απάντηση ότι θα έκανε χρήση αναβολικών ουσιών μόνο και μόνο για την κατάκτηση ενός μεταλλίου και όχι απόλυτα σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Αυτό το αποτέλεσμα της έρευνας πρέπει να αλλάξει γιατί υπάρχουν και πολλοί αθλητές που χωρίς να κάνουν χρήση ουσιών έχουν πετύχει τρομερές επιδόσεις από την σκληρή προπόνηση, τη δύναμη ψυχής που διαθέτουν καθώς επίσης και την τεράστια υπομονή τους που σε επαγγελματικό επίπεδο είναι απαραίτητη για να φτάσεις στην επιτυχία. Ο αθλητής θα πρέπει να απομακρύνεται από κλίκες αθλητών και παρέες γενικά που κάνουν χρήση αναβολικών. Να αλλάξει προπονητή σε περίπτωση που ο προπονητής του προσπαθήσει να του χορηγήσει αναβολικά και να μην έχει στο μυαλό του μόνο την επιτυχία με αθέμιτα μέσα γιατί μόνο κακό θα προκαλέσει στην υγεία του.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΜΕΣΑ: Λίστα με τα βήματα σκλήρης δουλειάς για την επιτυχία. Σκαλί σκαλί με υπομονή και συνεχή προπόνηση.

ΑΣΚΗΣΗ 4: Από την στιγμή που είπαμε για τρόπους αντιμετώπισης του ντόπινγκ πρέπει να μιλήσουμε και ποιο θα είναι το κέρδος μας εφόσον επιτύχουμε σε αυτό. Εφόσον δεν κάνουμε χρήση αναβολικών όταν θα έρθει η επιτυχία στο μέλλον, άμεσο ή έμμεσο, ο αθλητής θα το εκτιμήσει περισσότερο και θα έχει όρεξη για ακόμα περισσότερη προπόνηση. Επίσης θα έχει ακόμα περισσότερες επιτυχίες σε σύντομο χρονικό διάστημα καθώς θα έχει πολύ ανεβασμένη ψυχολογία και θα ξέρει πλέον και χωρίς χρήση αναβολικών μπορεί να κατακτήσει τους στόχους του. Άμα τώρα είχε κάνει χρήση στο παρελθόν και τώρα το σταματήσει θα δεί σημαντικές διαφορές προς το καλύτερο καθώς θα κοιμάται καλύτερα, θα έχει λιγότερο άγχος και στρες και θα χαράζει τελείως διαφορετικά το νέο δρόμο για την επιτυχία μακρία από τα αναβολικά και το ντόπινγκ. Τα αποτελέσματα θα είναι άμεσα.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΜΕΣΑ: Διαλέξεις και λίστες με τα θετικά της αντιμετώπισης του ντόπινγκ από ειδικούς επιστήμονες. Καθώς και θετικές επιδράσεις μετά την ολοκληρωτική διακοπή τους.

ΑΣΚΗΣΗ 5: Εδώ παρουσιάζονται οι νέοι κανονισμοί του Αντιντόπινγκ που προβλπέπυν αυστηρότερες ποινές στους αθλητές. Αυξάνονται τα χρονικά διαστήματα τιμωρίας για την παράβαση των κανονισμών περί ντόπινγκ, έπειτα από τον ανανεωμένο κώδικα του Παγκόσμιου Οργανισμού Αντιντόπινγκ που τέθηκε σε εφαρμογή. Αντί για δύο χρόνια, οι παραβάτες αθλητές θα τιμωρούνται με τετραετή αποκλεισμό από κάθε αγωνιστική δράση, ενώ και οι χαμένοι έλεγχοι θα τιμωρούνται επίσης πιο αυστηρά. Για τρεις χαμένους ελέγχους ντόπινγκ οι αθλητές θα τιμωρούνται με 18 μήνες αντί για 12 μήνες, ενώ κατά περίπτωση η τιμωρία θα φθάνει και τα δύο χρόνια.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΜΕΣΑ: Η παρουσιάση των νέων κανονισμών Αντιντόπινγκ θα γίνει από ειδικούς ιατρικούς επιστήμονες που έχουν κάνει αρκετούς ελέγχους ντόπινγκ σε αθλητές σε αγώνες ανά τον κόσμο.

ΑΣΚΗΣΗ 6: Στο τελευταίο μάθημα θα παρουσιαστεί μια καμπάνια με πάνω στον έλεγχο των αθλητών για ντόπινγκ πριν από μεγάλες διοργανώσεις. Μερικές μέρες πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες οι "ιπτάμενοι γιατροί" χτυπούν σε χιλιάδες πόρτες ανά τον κόσμο , ελέγχοντας τους αθλητές για χρήση στεροειδών και άλλων ουσιών, τις οποίες χρησιμοποιούν οι παραβάτες για να γίνουν μεγαλύτεροι σε όγκο , δυνατότεροι και γρηγορότεροι. Η καμπάνια αυτή αποτελεί το μεγαλύτερο πρόγραμμα ελέγχου , πριν από Ολυμπιακούς Αγώνες. Στις αρχές του 1900, οι μαραθωνοδρόμοι έπιναν μπράντι κι έπαιρναν στρυχνίνη . Αργότερα ήρθε η καφεΐνη και οι αμφεταμίνες. Μετά τα στεροειδή. Σήμερα , λένε οι ερευνητές , είναι αδύνατον να γνωρίζουμε πόσοι ποδηλάτες , δρομείς και κολυμβητές χρησιμοποιούν αναβολικά . Παραδοσιακά οι έλεγχοι γίνονται κατά τη διάρκεια των αγώνων κι έτσι οι παραβάτες κάνουν χρήση ουσιών , πριν και μετά . Παίρνουν διάφορα διουρητικά που αυξάνουν την παραγωγή της ουρίνης , για να καμουφλάρουν τα αναβολικά στον οργανισμό τους . Οι υπολογισμοί για το ποσοστό των αθλητών που κάνουν χρήση αναβολικών κυμαίνεται από το 10 μέχρι το 99%.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΜΕΣΑ: Θα γίνει με λίστες και θα εκφράζουν τις απορίες τους. Επίσης θα παρατεθούν ερωτηματολόγια για το αν μετά από αυτά που παρατέθηκαν θα έκαναν χρήση αναβολικών ή αν θα συνεχίσουν να λαμβάνουν αναβολικά.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: Εδώ θα παρατεθούν τα προβλήματα που προκαλεί η χρήση αναβολικών ουσιών που αποβλέπει ακόμα και στο θάνατο. Η ανεξέλεγκτη χρήση τους από τους αθλητές αποτελεί εγκληματική πράξη. Οι ουσίες αυτές περιορίζουν ακόμα και το προσδόκιμο επιβίωσης του αθλητή γιατί προκαλούν πρώιμη καταστροφή των οργάνων του οργανισμού του, δηλαδή ένα είδος πρόωρου γήρατος. Οι πρωταθλητές είναι αυτοί που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στα εμφράγματα και τους αιφνίδιους θανάτους μόλις σταματήσουν τον αθλητισμό. Οι παρενέργειες των ουσιών αυτών είναι πολλές φορές ορατές ακόμα και διά γυμνού οφθαλμού, όπως συνηθίζεται να λέγεται. Η τριχοφυΐα – ιδιαίτερα είναι εμφανής στις γυναίκες, η υπερτροφία των μυών, η μεταβολή της φωνής, ακόμα και η μεταβολή των χαρακτηριστικών του προσώπου είναι μερικές από τις ορατές παρενέργειες.
 Ομως, υπάρχουν και οι αόρατες παρενέργειες, όπως είναι η αύξηση της αρτηριακής πίεσης, οι θρομβώσεις των αρτηριών και ιδίως ύστερα από χρήση ερυθροποιητίνης, τα εμφράγματα του μυοκαρδίου, ακόμα και η καρκινογένεση από τη χρήση των αναβολικών ουσιών.

 Αυτή, με απλά λόγια, είναι η βιολογική πλευρά του θέματος του ντόπινγκ. Οσον για τη λεγόμενη αθλητική έννοια του ευ αγωνίζεσθαι και την ιδεολογία του ολυμπισμού, μόνο θλίψη και απογοήτευση μας προσφέρει η συμπεριφορά όχι των νέων παιδιών που παρασύρονται από τη δόξα και το χρήμα όσο αυτών που τα παρασύρουν σε αυτόν τον εξευτελιστικό δρόμο.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: : Θεωρώ πως παρουσιάζουμε ένα πρόγραμμα δύσκολο, απαιτητικό αλλά και σκληρό μιας και αναφερόμαστε σε νεαρούς αθλητές. Οι συνεδρίες έχουν σκληρές εικόνες αλλά μένουν στους αθλητές και θα τους βοηθήσει στο μέλλον τους. Οι σημερινοί νέοι αθλητές είναι εξαιρετικοί χειριστές του διαδικτύου κάτι που τους κάνει ιδιαιτέρως έξυπνους σε σχέση με τους παλαιότερους. Αθλητές γυμνασίου και λυκείου έχουν ήδη σχηματίσει γνώμη για πολλά θέματα.

 Έτσι ένα τέτοιο, όσο σκληρό και αν είναι στην θέαση του, μπορεί να τα ευαισθητοποιήσει πολύ στο θέμα αυτό. Οι νέοι αθλητές και μη επειδή είναι ακόμα παιδιά και το μυαλό τους είναι σαν ‘σφουγγάρι’ πιστεύω πως ότι ακούσουν θα το βάλουν καλά μέσα στο μυαλό τους και θα το εφαρμόσουν.

 Όσο πιο δραστικά μέτρα λάβουμε τόσο καλύτερα θα πορευθούν στον μέλλον τους και μετά τα ίδια θα το περνούν στις επόμενες γενιές. Από εκεί και πέρα μέσα από αυτό το πρόγραμμα προσπαθήσαμε να καλύψουμε όλες τις πτυχές του προβλήματος. Ειπώθηκαν οι αρνητικές συνέπειες καθώς θετικές δεν έχει αλλά και οι τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος. Είδαμε μαρτυρίες αθλητών με παρενέργειες και προβλήματα στην υγεία τους από τα αναβολικά.

 Τέλος, οι αθλητές είχαν την ευκαιρία να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια σχετικά με το ντόπινγκ, να εκφράσουν τις ερωτήσεις αλλά και να γράφουν τις παρατηρήσεις τους για το θέμα χωρίς να μένουν αμέτοχοι.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Οι νέοι αθλητές όπως επίσης οι προπονητές γυμναστές και οι γονείς τους και όσοι γενικά παρακολούθησαν το πρόγραμμα θα συμπληρώσουν στο τέλος και πάλι ερωτηματολόγια που θα είναι όμοια με αυτά των συνεδρίων. Τα ερωτήματα θα είναι:

1. Πως βλέπουν την συνήθεια του ντόπινγκ;
2. Πόσο εύκολο είναι να αντιμετωπίσουν αυτή την κατάσταση;
3. Σε τι σκέψεις τους έβαλαν;
4. Τι βίωσαν από τις εικόνες των ασθενών που είδαν;
5. Αν είναι η ίδια η επιθυμία τους για τα αναβολικά;

 Και άλλες τέτοιες ερωτήσεις σχετικά με το θέμα αν και άποψη μας είναι πως θα έχουν αλλάξει την άποψη τους για το θέμα του ντοπινγκ.

ΠΗΓΕΣ: Από το βιβλίο του μαθήματος: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ