ΟΝΟΜΑ: ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΛΥΒΑΣ

ΑΕΜ: 0712020

Αντιμετώπιση του στρες και του άγχους μέσω του αθλητισμού

* Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η αντιμετωπιστεί του στρες και του άγχους μέσα από τον αθλητισμός, δηλαδή ο ασκούμενος να ακόλουθη ένα πρόγραμμα ψυχαγωγίας με αερόβιες και αναερόβιες ασκήσεις και ανάπτυξη ευλυγισία με άλλους αθλητές που στόχος θα είναι η διασκέδαση. Το πρόγραμμα θα εφαρμόζεται καθημερνά σε ανθρώπους που έχουν επιβαρημένο φόρτο εργασία και θα γίνεται σε ανοικτούς χώρους (γήπεδα, πάρκα, βουνό, θάλασσα-ανοιχτο κολυμβητήριο) κατά κύριο λόγο.
* Το άγχος είναι μια μορφή χρονιάς διαταραχής με δυσάρεστα αποτελέσματα και πολλές επιπτώσεις όπως λήψη φαρμάκων νοσήλια σε νοσοκόμα και απουσία από την εργασία. Ακόμα οι άνθρωποι με αυξημένο άγχος αντιμετωπίζουν παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος, αύξηση της χοληστερόλης και κατάθλιψη.

Παράλληλα η άσκησης επηρεάζει με θετικό τρόπο την διάθεση και μειώνει το επίπεδο του στρες και έντασης των ατόμων που έχουν υψηλό επίπεδο ενεργητικότητας κατά την διάρκεια της άσκησης και αρκετές ώρες μετά, λειτουργεί σαν μηχανισμός απόστασης της προσοχής από δυσάρεστες καθημερινές κατάστασης γιατί σταματάμε να σκαφτόμαστε τα προβλήματα μας

Ποιο συγκριμένα ένα πρόγραμμα που περιέχει βελτίωση της αερόβια ικανότητας μειώνει το στρες διότι το άτομο αποκρίνετε καλύτερα στην αντιμετώπιση στρεσογονων ερεθισμάτων και όσο ποιο καλή είναι η αερόβια ικανότητα ενός ανθρώπου τόσο καλύτερα αντιμετωπίζει στρεσογωνες κατάστασης . Επίσης βελτιώνει το καρδιαγγειακό σύστημα με έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και χαμηλότερους παλμούς της καρδίας σε κατάσταση ηρεμίας.

Ίσον αφορά το αναερόβιο πρόγραμμα και εδω έχουμε πολλά θετικά για την αντιμετώπιση του στρες γιατί τα άτομα που γυμνάζονται αισθάνονται το σώματος ποιο ελκυστικό και έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση

Τα προγράμματα άσκηση δεν πρέπει να είναι ανταγωνιστικού χαρακτήρα και να υπαρχή έλεγχος της έντασης και του ρυθμού. Ακόμα η άσκηση θα πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση και με κατάλληλες συνθήκες ώστε η ευφορία να είναι διαρκείς, και τέλος το άτομο μετά από κάθε συνέδρια άσκησης θα πρέπει να έχει σημαντικές αλλαγές στην διάθεση.

* Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα του προγράμματος άσκησης είναι πολλά και όλα θετικά.

Αρχικά το άτομο θα ανταποκρίνεται ποιο αποτελεσματικά στης καθημερινές δραστηριοστηριοτητες και θα είναι ποιο δημιουργικός στην δουλεία, οικογένεια, συναναστροφές με άλλους ανθρώπους.

Επιπρόσθετος μειώνει το θύμο και την επιθετικότητα προς άλλους με αποτέλεσμα μείωση ατυχημάτων και μορφές βίας στην καθημερινοί ζωή διο τη το άτομο γνωρίζει τον εαυτό του καλύτερα και μπορεί να διαχειριστή και να κρίνει ευκολότερα της κατάστασης που αντιμετωπίζει.

Σημαντικό είναι να σημειωθεί ότι μέσα από την άσκηση μειώνετε σε μεγάλο ποσοστό η χρήση φαρμάκων και η νοσήλια σε νοσοκόμα για ανθρώπους με αυξημένο στρες και άγχος που αποτελεί μεγάλο κόστος για το κράτος. Επίσης βελτιώνεται το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού μας και το σώμα δεν κουράζεται εύκολα σε καθημερινές δραστηριότητες.

Παράλληλα η άσκηση ε επηρεάζει με θετικό τρόπο την διάθεση διότι μειώνει το στρες και την ένταση τουλάχιστον για δυο με τέσσερις ώρες. Ειδικότερα μέσω της αερόβιας άσκησης ενώ των 20 λεπτών χαμηλής έντασης ο οργανισμός εκκρίνει ενδοκρινές. Η ενδοκρινές συμβάλουν στην καλή διάθεση και δρουν κατά του άγχους και εντόνου θύμου γιατί βοηθούν το μυαλό να ξεχαστεί.

Επιπλέων οι άνθρωποι που γυμνάζονται συστηματικά δηλαδή τρεις με τέσσερεις φόρες την εβδομάδα για 20 με 60 λεπτά δείχνουν ποιο νέοι λόγο της συνεχείς κινητικότητας.

Τέλος μέσα από τα ομαδικά προγράμματα άσκηση το άτομο κοινωνικοποιείτε γνωρίζει νέους ανθρώπους και δημιουργεί νέα ενδιαφέροντα όπου μπορεί να χρησιμέψουν ώστε να είναι ποιο χαλαρή και εύκολη η καθημερινότητα του.

* Ο σκοπός του μαθήματος όπως προ αναφέραμε θα είναι βελτίωση αερόβιας και αναερόβιας καταστασης

1ο ημέρα: Βελτίωση της μυϊκή δύναμης με άσκησης άνω και κάτω ακρών. Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι ελευθέρα βάρη, λάστιχα, άσκηση με το βαρος του σώματος. Μια ενδεικτική άσκηση είναι τα καθίσματα

2ο ημέρα: βελτίωση αερόβιας ικανότητας, τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι ένα στάδιο που να έχεις στίβο, ενδεικτική άσκηση είναι 1000 μετρά στο 70% της μεγίστης πρόσληψης οξυγόνου

3ο ημέρα: Αύξηση της μυϊκή δύναμης με βάρη και ασκήσεων με το βάρους του σώματος, και ανάπτυξη ευλυγισίας με διατομίτες άσκησης, μια ενδεικτική άσκηση είναι η πιέσεις στήθους

4ο ημέρα: βελτίωση αερόβιας ικανότητας, το μέσο που θα χρησιμοποιήσουμε είναι ένα ποδήλατο, η άσκηση που θα κάνουμε είναι 10 χιλιόμετρα στο 60% της μεγίστης πρόσληψης οξυγόνου

5ο ημέρα: βελτίωση της μυϊκής δύναμης και διατακτικές ασκήσεις, μόνο με το βάρος του σώματος και διατάσεις, μια ενδεικτική άσκηση είναι το μονόζυγο

6ο ημερα: βελτιωση της αεροβια κατασταση με εναν περιπατο στο βουνο η αν υπαρχη και φυσικη κατασταση τρεξιμο

* Αναλητικη περιγραφη: Αρχιζουμαι με ζεσταμα 10 - 15 λεπτα τρεξιμο χαλαρο για να πετηχουμε ελαφρια εφιδροση και να εματοθουν καλα οι μυες, στην συνεχεια κανουμε καποιες διατατικες ασκησεις οπως 1) διαταση ομικη ζωνης 2) διαταση αυχενα 3) διαταση τραπεζοιδων και δολτοιδους 4) διαταση ορθου μηριεου 5) διαταση δικεφαλου μηριεου 7) διαταση γαστροκνινιου.

1ο ασκηση: 4χ20 καμψης για ενδιναμοση στυθους και τρικεφαλον

2ο ασκηση: 4χ5 ελξης στο μονοζυγο για ενδιναμοση πραπεζοιδων,δελτοιδων μυων και ομικη ζωνης και δικεφαλων

3ο ασκηση: 4χ15 βυθισεις σε δυζιγο για ενδιναμοση τρικεφαλων και στυθους

4ο ασκηση: 4χ30 κυλιακους για ανδυναμωση ορθου και εσω εξω λοξου κυλιακου

5ο ασκηση: 4χ15 ραχιεους

6ο ασκηση: 4χ20 για γαστροκνιμιεους (σηκονομαστες στης μηπες και μενουμε για 5 δευτερολεπτα)

7ο ασκηση: 4χ15 καθησμτα για ενδιναμοση ορθου μυριεου

Αποθεραπια: 10 λεπτα χαλαρο τρεξιμο

* Για αξιολόγηση του προγράμματος θα έκανα ένα ερωτηματολόγιο στους ασκούμενους με τις έξεις ερωτήσεις.

1)Πως αισθάνονται κατά την διάρκεια της άσκησης;

2)Άμα σκέπτονται να τα παρατήσουν;

3)Το βλέπουν σαν κάποια μορφή διασκέδασης;

Ακόμα θα παρακολουθούσα τους ασκούμενους άμα εκτελούν της άσκηση με ευχαρίστηση και αν θέλουν να συνεχίσουν την προσπάθεια , και θα έβλεπα άμα μέσα από την άσκηση υπάρχουν θετικές αλλαγές και πως τους επηρεάζει στην καθημερινότητα τους