ΚΑΛΑΜΠΟΚΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΑΕΜ: 0713186

**ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΕ ΝΑΡΚΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ**

Η κοινωνική ομάδα των εξαρτημένων ατόμων στα ναρκωτικά είναι μια ομάδα η οποία απασχολεί όλο τον χρόνο το κράτος και την κοινωνία. Πρόκειται για άτομα που δεν έχουν δουλειά, στο 90% των περιπτώσεων και προσπαθούν να αποκτήσουν τα τις ναρκωτικές ουσίες μέσω ζητιανιάς ή διακίνησης τους. Το πρόγραμμα που πρόκειται να αναλύσω παρακάτω έχει σκοπό, την εκγύμναση των ατόμων αυτών και τη παρουσίαση της άσκησης στην φύση για τα ψυχολογικά αποτελέσματα που προσφέρει. Στόχος του προγράμματος αυτού είναι να μπορέσουν τα άτομα που παίρνουν μέρος να επανενταχθούν στην κοινωνία μέσω ενός αθλήματος-γυμναστηρίου ή κάποιας δραστηριότητας στην φύση. Η άσκηση παίρνει μέρος κυρίως σε γυμναστήριο και σε δραστηριότητες όπως ορειβασία, αναρρίχηση, κανό καγιάκ σε λίμνη κ.τ.λ.

Η σημασία και η εφαρμογή αυτού του προγράμματος είναι σημαντική αν όχι αναγκαία διότι, δίνεται η δυνατότητα σε ανθρώπους κοινωνικά αποκλεισμένους να επανενταχθούν σε μια κοινωνική ομάδα. Αυτή η κοινωνική ομάδα θα μπορεί να είναι κάποιο άθλημα, εθελοντισμός ή ακόμα και εύρεση εργασίας. Με αποτέλεσμα να μπορούν να προσφέρουν στον κράτος και την κοινωνία, ενώ παράλληλα δεν θα χρειάζονται τόσα πολλά κονδύλια να εφαρμόζονται σε αυτόν το τομέα. Στο τέλος του προγράμματος τα άτομα που πήραν μέρος, θα έχουν σημαντική αύξηση της μυϊκής τους μάζας ( συνήθως οι εξαρτημένοι στα ναρκωτικά είναι λιποβαρείς), αύξηση τω ποσοστών της ψυχολογίας τους και θα έχουν επιλέξει άθλημα ή δραστηριότητα που τους αντιπροσωπεύει. Επιπλέον, θα βρίσκονται σε θέση να μπορούν να δίνουν ομιλίες σε σχολεία πάνω στο πρόβλημα που είχαν, πως το αντιμετώπισαν και για ποιους λόγους να μην κάνουν τα παιδία την ίδια λάθος επιλογή με αυτούς, δηλαδή την χρήση ναρκωτικών ουσιών.

**Πρόγραμμα των μαθημάτων.** ( 6 μαθήματα ανεξαρτήτως χρονικής διάρκειας)

* 1ο Μάθημα: Σκοπός η γνωριμία με την ομάδα και απλή εκγύμναση, μέθοδος αερόβια άσκηση, περίπατος στο κοντινό πάρκο.
* 2ο Μάθημα: Σκοπός η ενδυνάμωση της μυϊκής ομάδας των κάτω άκρων, χρήση οργάνων και βαρών στον γυμναστήριο, μέθοδος υπερτροφίας, άσκηση βαθιά καθίσματα με σκέτη μπάρα.
* 3ο Μάθημα: Σκοπός η ενδυνάμωση την μυϊκής ομάδας των άνω άκρων, χρήση οργάνων και βάρους του σώματος, μέθοδος υπερτροφίας, άσκηση TRX για τρικέφαλους.
* 4ο Μάθημα: Σκοπός ανάπτυξη αερόβιας ικανότητας και αύξηση ψυχολογίας, μέθοδος αερόβιας άσκησης, πεζοπορία σε μονοπάτι στο κοντινό βουνό.
* 5ο Μάθημα: Σκοπός ανάπτυξη μυϊκής μάζας, χρήση μπάρας και βαρών, μέθοδος με πολυαρθρικές ασκήσεις, άσκηση αρασέ χωρίς κιλά και όποιος μπορεί με κιλά.
* 6ο Μάθημα: Σκοπός μυϊκή αντοχή, αερόβια άσκηση και αύξηση ψυχολογίας, μέθοδος αερόβιας, ξενάγηση σε λίμνη με την χρήση κανό καγιάκ.

**Ανάλυση 5ου Μαθήματος:**

Προθέρμανση : Διατάσεις ποδιών, χεριών και μέσης (χέρια ακουμπάνε μύτες ποδιών, ανοίγματα, προβολές κ.τ.λ.) και χαλαρό τρέξιμο στο διάδρομο για 10 λεπτά.

Κυρίως μέρος:

2 σετ από 8 επαναλήψεις βαθιά καθίσματα με σκέτη μπάρα(20 κιλά και 3 λεπτά διάλειμμα στο σετ).

4 σετ από 3 επαναλήψεις βαθιά καθίσματα με 80% των μέγιστων κιλών (διάλειμμα μέχρι να νιώσουν έτοιμοι για το επόμενο σετ).

2 σετ από 6 επαναλήψεις αρασέ με σκέτη μπάρα(20 κιλά) όποιος μπορεί ανεβάζει (διάλειμμα 3 λεπτά στο σετ).

Κυκλική με 3 σταθμούς (1 λεπτό κάθε άσκηση, με 3 λεπτά ξεκούραση κάθε σετ και σύνολο 3σετ):

1ος : κάμψεις με κλειστούς αγκώνες

2ος : κοιλιακούς με γόνατα σηκωμένα από το έδαφος

3ος : thrusters

2 σετ από 2 επαναλήψεις πάγκο με μέγιστα κιλά (διάλειμμα μέχρι να νιώσουν έτοιμοι για το επόμενο σετ).

Αποθεραπεία: Διατάσεις και χαλαρό περπάτημα 5 λεπτά στο διάδρομο.

**Αξιολόγηση προγράμματος:**

Η αξιολόγηση γίνεται σε δύο μέρη:

* Μέτρηση με μεζούρα των τρικέφαλων και τετρακέφαλων στο τέλος του 1ου και 6ου μαθήματος.
* Ερωτηματολόγιο για να δούμε την ψυχολογική κατάσταση, την γνώμη τους για το πρόγραμμα, αν μπορούν-θέλουν να δώσουν μια ομιλία στα σχολεία και αν έχουν βρει κάτι το οποίο θέλουν να ασχοληθούν.