ΛΙΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

Α.Ε.Μ: 0713024

 **ΑΛΚΟΟΛ**

* **Σκοπός**

Σκοπός του προγράμματος είναι η πρόσληψη μειωμένης ποσότητας αλκοόλ από αλκοολικά άτομα και η προαγωγή της άσκησης και της σωστής διατροφής. Το πρόγραμμα έχει ως στόχο να μειώσει την ημερήσια, για αρχή κατανάλωση αλκοόλ, και να βελτιώσει τον οργανισμό των ασκούμενων. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε ελεγχόμενους χώρους άσκησης, και σε αυτό θα συμμετέχουν αλκοολικοί άνδρες και γυναίκες, καθώς και άτομα που η κατανάλωση τους υπερβαίνει τα 12 ποτά εβδομαδιαίος.

* **Τεκμηρίωση προγράμματος**

Το αλκοόλ είναι ένας σωματικός εθισμός και ως αποτέλεσμα ελέγχει τη ζωή και τις σχέσεις του ανθρώπου. Το άτομο νιώθει έντονα την αίσθηση του στρες, και την ανάγκη να την καταπολεμήσει μέσα από το αλκοόλ. Στο πρόγραμμα η παρουσία της άσκησης είναι ωφέλιμη έτσι ώστε να εκκρίνονται στρεσογόνοι παράγοντες οι οποίοι δημιουργούν μια αίσθηση ευεξίας Το αλκοόλ προκαλεί απώλεια όρεξης και μείωση της οστικής μάζας των οστών και λόγω της ελλιπής οστικής μάζας προκαλούνται κατάγματα. Ενώ οι θερμίδες που καταναλώνει το άτομο από το αλκοόλ αντιστοιχούν στις 7 ανά γραμμάριο, μεταφράζονται ως κενές θερμίδες, δηλαδή θερμίδες χωρίς κάποια θρεπτικά στοιχεία, οπότε το άτομο έχει έλλειψη θρεπτικών στοιχείων και βιταμινών. Συνεπώς, το πρόγραμμα σε αυτά τα άτομα θεωρείται αναγκαίο για να βελτιωθεί η διατροφική πρόσληψη ατόμων εθισμένων από το αλκοόλ όπως επίσης η αύξηση της μυϊκής τους μάζας για να υπάρχει μείωση καταγμάτων και τέλος, να μπορεί το άτομο να ελέγχει το στρες και να μην καταφεύγει στην εύκολη αντιμετώπιση του.

* **Προσδοκώμενα αποτελέσματα**

Μέσα από αυτό το πρόγραμμα αναμένουμε ότι οι συμμετέχοντες θα μειώσουν την ποσότητα αλκοόλ και θα αποφεύγουν την κατανάλωση του όταν νιώθουν στρεσαρισμένοι μέσα από τη χρήση της άσκησης , αλλά και από τον έλεγχο της αναπνοής. Επιπλέον, θα αυξηθεί η μυϊκή τους μάζα αισθητά όπως και η ισορροπία και θα αποφεύγονται πιθανά κατάγματα που μπορούν να προβληθούν από πτώσεις. Τέλος, θα βελτιωθούν οι διατροφικές τους συνήθειες και θα υπάρξουν θετικές αλλαγές στον μεταβολισμό, αλλά και στη θρεπτικότητα του οργανισμού τους.

-**Περιεχόμενο προγράμματος**

**Μάθημα 1ο**

Γνωριμία με τα αντικείμενα του προγράμματος. Συζήτηση για τον στόχο του προγράμματος. Ανάλυση για το αλκοόλ και τους λόγους που προκαλούν την έντονη επιθυμία του, το στρες και πιθανούς λόγους που υπάρχει στην καθημερινότητα τους και τρόπους αντιμετώπισης του. Επιπλέον, λεπτομερής αναφορά για την άσκηση και τη διατροφή ως ένας τρόπος βελτίωσης της καθημερινότητας των συμμετεχόντων λόγω της ευεξίας που προκαλεί, την πρόληψη ατυχημάτων και της σωστής λειτουργίας του οργανισμού αλλά και του μεταβολισμού μέσα από τη διατροφή. Τέλος, ο κάθε συμμετέχων θα βάλει τους δικούς του προσωπικούς στόχους σχετικά και τη μείωση της ποσότητας αλκοόλ που καταναλώνει ημερησίως.

**Μάθημα 2ο**

Καθορισμός διατροφής. Σύμφωνα με τις διατροφικές προτιμήσεις θα υπάρξει συμβουλή διατροφής εμπλουτισμένη σε θρεπτικά συστατικά και σε βιταμίνες τα οποία λείπουν από τον οργανισμό των συμμετεχόντων. Κάθε μέρα τα άτομα θα συμπληρώνουν μια φόρμα όπου θα αναλύουν το πλάνο της διατροφής και πόσο την κοντά ήταν στην υλοποίηση του. Επίσης, θα πρέπει να συμπληρώνουν ακριβώς την ποσότητα αλλά κα το είδος αλκοόλης που κατανάλωσαν μέσα στη μέρα.

 **Μάθημα 3ο**

Διαχείριση στρες. Μετά από αερόβια άσκηση θα ακολουθήσει το βασικό μέρος του μαθήματος όπου είναι γιόγκα έτσι ώστε να δοθεί έμφαση στις ασκήσεις αναπνοής. Η σωστή αναπνοή βοηθάει στον έλεγχο του άγχους και στην αυτοσυγκέντρωση. Για να βρίσκεται ένα άτομο σε ηρεμία και να νιώθει χαλαρό , πρέπει η αναπνοή του να είναι ήρεμη , βαθιά και ρυθμική. Αυτός είναι και ο στόχος του 3ο μαθήματος, κάτι που πρέπει να εφαρμόζουν οι συμμετέχοντες καθ ΄ όλη τη διάρκεια της ημέρας προκειμένου να ελαττώσουν την ημερήσια κατανάλωση αλκοόλ.

 **Μάθημα 4ο**

Πρόγραμμα ισορροπίας. Το συγκεκριμένο μάθημα θα είναι η συνέχεια του προηγούμενου. Δηλαδή, σύμφωνα με τη σημαντικότητα της αναπνοής θα πρέπει το σώμα να καταφέρει να ισορροπεί σε διάφορους τρόπους. Επιπλέον μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη του μαθήματος, θα είναι ιμάντες αιώρησης, μπάλες γυμναστικής και bosu.

**Μάθημα 5ο**

Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης. Το μάθημα αυτό έχει σκοπό να ξεκινήσει μια πιο ουσιαστική ενδυνάμωση έτσι ώστε να αυξηθεί η μυϊκή μάζα . Μετά την προθέρμανση θα ακολουθήσου ασκήσεις με αντιστάσεις δουλεύοντας σε σταθμούς. Για αρχή θα υπάρχουν ασκήσεις για όλο το σώμα χωρίς να δοθεί μεγάλη επιβάρυνση καθώς και βρισκόμαστε στην αρχή του προγράμματος.

**Μάθημα 6ο (αναλυτικό )**

Συνδυασμός παραπάνω προγραμμάτων άσκησης. Συνδυασμός πολλαπλών ασκήσεων σε κυκλική προπόνηση , με σκοπό την ενδυνάμωση, την ισορροπία και την ευεξία.

|  |  |
| --- | --- |
| Συζήτηση | Το μάθημα ξεκινάει με μια αναφορά στις προηγούμενες ημέρες. Οι συμμετέχοντες ξεκινάνε αρχικά και αναφέρονται στο διατροφικό πλάνο που τήρησαν τη προηγούμενη μέρα. Μεγαλύτερη βάση δίνεται στην ποσότητα αλκοόλ που κατανάλωσαν και αν και πόσο μειώθηκε σύμφωνα με τις προηγούμενες μέρες και με τις μέρες προτού ξεκινήσει το πρόγραμμα. Στη συνέχεια υπάρχει ενημέρωση για τις δραστηριότητες που πρόκειται να ακολουθήσουν. |
| Προθέρμανση | Αερόβια προθέρμανση με τη χρήση μουσικής για μεγαλύτερη τόνωση και μείωση πιθανούς στρεσαρίσματος των συμμετεχόντων. Ακολουθούν ασκήσεις αναπνοής. Το σώμα βρίσκεται στάσιμο και τα μάτια είναι κλειστά έτσι ώστε το άτομο να συγκεντρώνεται στον βασικό του στόχο, δηλαδή την ηρεμία και ρύθμιση της σωστής και ομαλή αναπνοής. |
| Κύριο μέρος | Κυκλική προπόνηση με σκοπό την ενδυνάμωση και την ανάπτυξη ισορροπίας.Οι σταθμοί είναι οι εξής :1. Άσκηση δικεφάλων με αλτήρες.
2. Καθίσματα
3. Ραχιαίους
4. Άσκηση τρικέφαλων με αλτήρες
5. Ισορροπία στη bosu
6. Ανοίγματα στήθους με λάστιχα
7. Κοιλιακοί
8. Άσκηση πλάτης με αλτήρες
9. Προβολές
10. Πλάγια σανίδα

🡪κάθε σταθμός διαρκεί για 30΄΄ και μετά από αυτό θα υπάρχουν 10΄΄ διάλειμμα . ανάμεσα στον 1ο και τον 2ο κύκλο θα υπάρχουν 2΄ξεκούραση. |
| Τελικό μέρος | Anti-stress yoga με έμφαση στις διατάσεις και τις αναπνοές. Ο ασκούμενος με τη βοήθεια τις μουσικής θα ξεκινήσει κάνοντας διατάσεις μέσα από ασκήσεις yoga σε συνοδεία με σωστές αναπνοές. Τέλος , για λίγα λεπτά θα είναι σε θέση savasana έτσι ώστε το άτομο να βρίσκεται σε πλήρη ηρεμία και να συγκεντρώνεται μόνο στις βαθιές και ρυθμικές αναπνοές και στο να αποβάλλει κάθε σκέψη που έχει στο μυαλό του, έτσι ώστε όταν φύγει από το μάθημα να κρατήσει μόνο την ηρεμία, την ευεξία και την καθαρότητα του νου που θα του προσφέρει το μάθημα.  |

* **Αξιολόγηση προγράμματος**

Τα κριτήρια αξιολόγησης του προγράμματος μπορούν να είναι:

1. Ερωτηματολόγια. Θα δοθούν σε κάθε άτομο ξεχωριστά ερωτηματολόγια πριν ξεκινήσει το πρόγραμμα και ένα μετά από δύο βδομάδες. Έτσι θα δούμε την επίδραση που είχε σε σύντομο χρονικό διάστημα το πρόγραμμα στην κατανάλωση του αλκοόλ, αλλά και στο πόσο στρεσαρισμένοι ένοιωθαν σε σχέση με πριν και αν τους έχει βοηθήσει η άσκηση.
2. Με αναλύσεις. Όπου με τη σωστή διατροφή θα φανεί η τόνωση του οργανισμού.
3. Με αύξηση μυϊκής μάζας ( κάτι που θα πάρει περισσότερο χρόνο για να δούμε ικανοποιητικά αποτελέσματα)
* Σημαντικότερη απόδειξη για να δούμε αν το πρόγραμμα είναι λειτουργικό είναι η αξιολόγηση των ίδιων των συμμετεχόντων. Εφόσον αναφερόμαστε για αλκοολισμό πρωταρχικό επίτευγμα θεωρείται η μείωση της ημερήσιας κατανάλωσης αλκοόλ και μείωση του στρες, ενός παράγοντα που αν νιώσει το άτομο και δεν καταφέρει να αντιμετωπίσει μέσω της αναπνοής μπορεί εύκολα να το αντιμετωπίσει μέσω του αλκοόλ.