Ερευνητική εργασία Β΄τετραμήνου

Πρότυπο ΓΕΛ Ιωνιδείου Σχολής Πειραιά

Αθλητισμός

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Γκόντα Θεοδώρα

Μαθητές: Γιαννάκης Άγγελος, Γιαννόπουλος Ιωάννης, Διονυσίδου Μαρία Ιωάννα, Ευθυμιόπουλος Ευάγγελος Νεκτάριος, Κορνέλη- Σιαράβα Αμαλία, Κοτζιά Μαρία-Ελένη, Μανιάτης Μάριος, Μελισσουργός Κωσταντίνος, Παπαγρηγορίου Ειρήνη, Παπαδοπούλου Φιλιώ- Παναγιώτα, Παπέλης Στυλιανός- Μιχαήλ, Περιστέρη Άννα-Μαρία, Πούπος Κωσταντίνος, Στρατηγός Σπύρος, Τριανταφύλλου Γεώργιος, Τσιμπίση Μαρία Νικολέτα, Φαράκλας- Περδικούρης Νικόλαος

Περιεχόμενα

1. Πρωταθλητισμός στις μικρές ηλικίες
2. Ακραία αθλήματα (extreme sports)
3. Αθλητισμός και τραυματισμοί
4. Πολεμικές τέχνες

1.Πρωταθλητισμός σε μικρές ηλικίες

Εισαγωγή στην έρευνα

Ο πρωταθλητισμός είναι μια παρεξηγημένη έννοια. Πρωταθλητισμός δεν σημαίνει βγαίνω πρώτος, αλλά δίνω τον καλύτερο εαυτό μου για να βγω πρώτος. Πρωταθλητισμός δεν σημαίνει «νίκη με κάθε τίμημα» και δεν σημαίνει σώνει και καλά «αποκλειστική απασχόληση», όπως πιθανώς πιστεύουν πολλοί. Δυστυχώς, όμως πολλοί προπονητές ωθούν τους έφηβους στην λάθος έννοια του πρωταθλητισμού . Έτσι η ομάδα μας αποφάσισε , μέσω ενός ερωτηματολογίου και μιας έρευνας, να αναδείξει και να αναλύσει τα προβλήματα που προκαλεί ο μη υγιής πρωταθλητισμός στα παιδιά καθώς και να προτείνουμε τρόπους αποφυγής αυτών των δυσλειτουργιών .

Μέρος 1ο: Έρευνα στο διαδίκτυο

Οι ιδιαιτερότητες ενός εφήβου

Ο παιδικός πρωταθλητισμός ή πρόωρη αποκλειστική ενασχόληση με ένα άθλημα, αποτελεί πλέον και στη χώρα μας ένα πολύ συχνό φαινόμενο. Ο όρος περιγράφει την ενασχόληση νέων παιδιών με ένα και μόνο άθλημα, για μεγάλη χρονική περίοδο. Το φαινόμενο αυτό, δημιουργήθηκε από την επιθυμία διακεκριμένων αθλητικών συλλόγων και εθνικών ομάδων διαφόρων δημοφιλών αθλημάτων, να ανακαλύψουν παιδιά με ταλέντο σε ένα συγκεκριμένο αγώνισμα, να τα προετοιμάσουν κατάλληλα και να τα αναδείξουν στους μελλοντικούς πρωταθλητές.

Η συμμετοχή του εφήβου σε κατάλληλες φυσικές δραστηριότητες είναι απαραίτητη για την ομαλή αύξηση και ανάπτυξη του, όμως σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ο ίδιος ως μικρογραφία ενός ενήλικα. Η σωματική ανάπτυξη του παιδιού, πρέπει να συμβαδίζει με τον ρυθμό της φυσικής και βιολογικής οργανικής ανάπτυξης. Στην ηλικία των 12 έως 16 ετών παρατηρούνται σημαντικές αλλαγές στο σώμα του εφήβου, γεγονός που περιορίζει τις φυσικές δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για παιδιά αυτής της ηλικίας.

Σήμερα, ο παιδικός πρωταθλητισμός καλλιεργείται επιπλέον και από τους ίδιους τους γονείς των νεαρών αθλητών οι οποίοι αγνοούν τους κινδύνους και λανθασμένα πιστεύουν ότι η ενασχόληση με ένα συγκεκριμένο άθλημα είναι αναγκαία προϋπόθεση για μελλοντικές

διακρίσεις, υψηλές οικονομικές απολαβές και ευκολότερη είσοδο σε πανεπιστήμια και κολέγια για τα παιδιά τους.

Κίνδυνοι του παιδικού πρωταθλητισμού

Σύγχρονες μελέτες δείχνουν ότι, η αποκλειστική ενασχόληση ενός παιδιού, με ένα άθλημα, έχει αρνητικές συνέπειες για την ανάπτυξή του και ελαχιστοποιεί τις πιθανότητές του για επιτυχή αθλητική σταδιοδρομία Συγκεκριμένα, ο πρωταθλητισμός :

- ➔ Έχει αρνητική επίδραση στη σωματική ανάπτυξη των παιδιών (διατροφικά προβλήματα, τριάδα αθλήτριας)
- ➔ Επηρεάζει αρνητικά την ανάπτυξη δεξιοτήτων
- ➔ Ασκεί στα παιδιά ψυχολογική πίεση και άγχος για διακρίσεις
- ➔ Αυξάνει την πιθανότητα για μελλοντική αποστροφή του παιδιού από το συγκεκριμένο αγώνισμα ή και τον αθλητισμό γενικότερα εξαιτίας ψυχολογικής εξουθένωσης (burnout syndrome)

- ➔ Προκαλεί κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης και έντονης δραστηριότητας (σύνδρομα υπέρχρησης – φλεγμονές και ρήξεις τενόντων, κατάγματα)
- ➔ Προβλήματα στην σπονδυλική στήλη (λόρδωση, κύφωση, σκολίωση)
- ➔ Αυξάνει την πιθανότητα υπερθερμίας (έκθεση στον ήλιο και φτωχή πρόσληψη ύδατος)

➔ Στερεί ελεύθερο χρόνο για ψυχαγωγία, από τα παιδιά, εξαιτίας των πολύωρων προπονήσεων

Τρόποι αποφυγής των κινδύνων του πρωταθλητισμού

Είναι αντιληπτό, ότι ο παιδικός πρωταθλητισμός ξεφεύγει από τα λογικά πλαίσια της άσκησης και εγκυμονεί κινδύνους για τη σωματική και ψυχική υγεία του νεαρού αθλητή. Στόχος κάθε συλλόγου και κάθε οικογένειας πρέπει να είναι η ευχάριστη και ολόπλευρη άσκηση των παιδιών , η ενίσχυση των δεξιοτήτων τους μέσα από το παιχνίδι και η αποφυγή της εφαρμογής ενός αυστηρού προπονητικού προγράμματος με μοναδικό στόχο τη διάκριση. Η προπόνηση του εφήβου πρέπει να έχει χαρακτήρα θεμελίωσης και υποδομής, προετοιμάζοντας κατάλληλα τον οργανισμό του παιδιού για τις μελλοντικές επιβαρύνσεις που θα δεχτεί. Για να μπορέσει ο έφηβος να ανταποκριθεί επιτυχώς στις απαιτήσεις της προπόνησης πρέπει να είναι υγιής και να έχει συναισθηματική ωριμότητα. Το πρόγραμμα πρέπει να περιλαμβάνει προθέρμανση και αποθεραπεία.

Επειδή, όμως, όπως αναφέρθηκε, στις μέρες μας η άσκηση έχει όλο και περισσότερο ανταγωνιστικό και ωφελιμιστικό χαρακτήρα σε βάρος του ψυχαγωγικού, θα πρέπει να προσεχθούν τα παρακάτω, για να αποσοβηθούν οι κίνδυνοι καθώς και οι πιθανές βλαβερές συνέπειες:

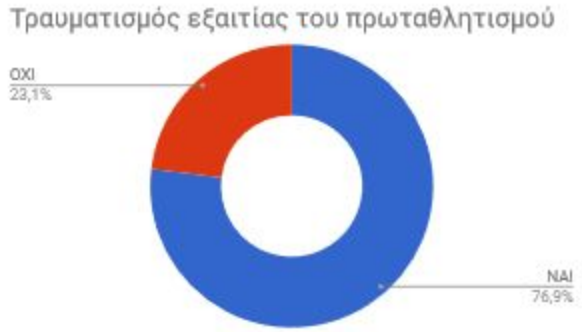
1. Οποιοδήποτε παιδί, άσχετα με την ηλικία, πριν ασχοληθεί με τη γυμναστική και τον αθλητισμό πρέπει να εξεταστεί από παιδίατρο. Η εξέταση αυτή έχει δύο σκοπούς:
   I. Την εκτίμηση της κατάστασης της υγείας του επίδοξου αθλητή.
   II. Τη βοήθεια και τη γνώμη του παιδιάτρου, που γνωρίζει πολύ καλά το παιδί, το περιβάλλον και την οικογένειά του, για τον κατάλληλο τρόπο άσκησης καθώς και για την επιλογή του σωστού αθλήματος. Εάν το σπορ με το οποίο θα ασχοληθεί το παιδί δεν ταιριάζει στον σωματότυπο ή αν απαγορεύεται εξαιτίας διαφόρων προβλημάτων υγείας που μπορεί να υπάρχουν, σίγουρα το αποτέλεσμα δεν θα είναι καλό. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι βέβαιο ότι θα υπάρξουν απογοητεύσεις λόγω των κακών επιδόσεων, με αναπόφευκτο αποτέλεσμα την εγκατάλειψη της άσκησης ή ακόμα και τη δημιουργία ψυχολογικών προβλημάτων. Κατά τα άλλα, σε όλη την διάρκεια της πορείας ενός παιδιού, ως ανερχόμενου αθλητή θα πρέπει να υπάρχει συνεχής παρακολούθηση του παιδιού από παιδίατρο, για τον έλεγχο της ψυχοκινητικής του ανάπτυξης και για πιθανά επεισόδια υπερθερμίας, και από ορθοπεδικό, λόγω του σύνδρομου υπερχρήσης και για την αποφυγή αθλητικών κακώσεων.
2. Εκτός από την παιδιατρική εξέταση, είναι επίσης σκόπιμο και απόλυτα απαραίτητο για κάθε παιδί που θα ασχοληθεί με τον αθλητισμό, και ακόμα περισσότερο με τον πρωταθλητισμό, να γίνει παιδοκαρδιολογικός έλεγχος. Ο έλεγχος αυτός είναι ιδιαίτερα παρήγορο ότι ζητείται από την Πολιτεία με τα ειδικά «χαρτιά», αλλά και από τα σχολεία, τα αθλητικά σωματεία,

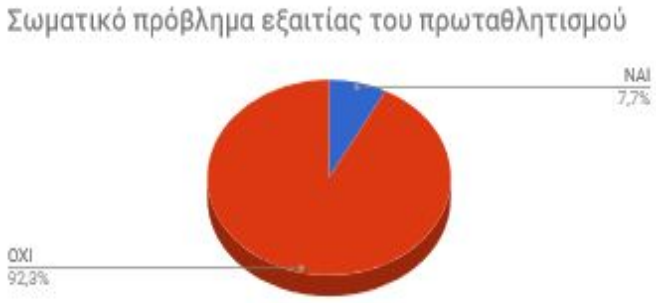
τις σχολές πολεμικών τεχνών κ.ά. Είναι απαραίτητος διότι υπάρχουν πολύ επικίνδυνες παθήσεις οι οποίες δεν ανιχνεύονται με την απλή παιδιατρική εξέταση. Οι μυοκαρδιοπάθειες, οι διαταραχές του ρυθμού, οι παθήσεις της αορτικής βαλβίδας είναι μερικές από τις παθήσεις οι οποίες μπορεί να δημιουργήσουν πολύ σοβαρές καταστάσεις.

3. Σε ό,τι αφορά τη διατροφή, θα πρέπει να προσεχθούν με ιδιαίτερη επιμέλεια τα ακόλουθα: Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών, που είναι ιδιαίτερα αυξημένες, με την άσκηση αυξάνονται ακόμα περισσότερο. Η ευλαβικά προσεγμένη διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία, αλλά και στις επιδόσεις του αθλητή. Το σωστό και πλήρες διαιτολόγιο, που περιέχει άφθονα φρούτα, χόρτα, λαχανικά, όσπρια και ψάρια, ψωμί, δημητριακά κ.λπ.λιγότερα γαλακτοκομικά, κοτόπουλο και ακόμα λιγότερο κρέας, θα πρέπει να εφαρμόζεται πάντα σε συνεννόηση με τον ιατρό για ένα εξατομικευμένο και καλύτερο αποτέλεσμα. Παρεκκλίσεις ή προσθαφαιρέσεις μπορούν και κατά περίπτωση επιβάλλεται να γίνονται σε παιδιά με οικογένειες που έχουν βεβαρημένο κληρονομικό ιστορικό, π. χ. υπερλιπιδαιμίας. Ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί στον σίδηρο αλλά και στο ασβέστιο. Η μειωμένη πρόσληψη θερμίδων, η στέρηση υγρών και η διαταραχή των ηλεκτρολυτών, καθώς και οι επικίνδυνες πρακτικές όπως οι προκλητοί εμετοί, η χρήση ουσιών ή χαπιών αδυνατίσματος κ.λ.π. επιδρούν αρνητικά στα παιδιά και βάζουν σε κίνδυνο την υγεία τους.
4. Φυσικά, μαζί με όλα τα παραπάνω οι γονείς θα πρέπει να ενημερωθούν, προκειμένου να έχουν χαμηλότερες προσδοκίες από το παιδί τους, για να μην το πιέζουν υπερβολικά. Σε αυτό θα βοηθούσε να ενισχύσουν, οι γονείς, τον συναγωνισμό.
5. Άλλος,τρόπος αποφυγής των κινδύνων του παιδικού πρωταθλητισμού είναι η ελεύθερη συμμετοχή, δηλαδή το παιδί να συμμετέχει στην "προπόνηση" ανάλογα με το ενδιαφέρον του για το συγκεκριμένο άθλημα.

Μέρος 2ο: Αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια

Μετά την έρευνα στο διαδίκτυο περιμέναμε να έχουμε πολλές περιπτώσεις τραυματισμών και σωματικών προβλημάτων στο σχολείο μας, καθώς και ότι ο πρωταθλητισμός θα έχει κουράσει τους περισσότερους. Τελικά, όμως, διαψευστήκαμε. Αναλύοντας τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια καταλήξαμε στα παρακάτω συμπεράσματα. Αρχικά, τα περισσότερα παιδιά που κάνουν πρωταθλητισμό δεν έχουν σκεφτεί να τον σταματήσουν, ενώ παράλληλα στα περισσότερα άτομα όντως στερεί χρόνο από άλλες δραστηριότητες. Έπειτα, τα περισσότερα παιδιά έχουν τραυματιστεί, εξαιτίας του πρωταθλητισμού, αλλά δεν τους έχει προκληθεί κανένα σωματικό πρόβλημα. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι γονείς των συμμαθητών μας είναι ενημερωμένοι για τους κινδύνους του παιδικού πρωταθλητισμού και έχουν ενημερωθεί, σχετικά με την αποφυγή τους, με αποτέλεσμα να δίνουν προσοχή στον τρόπο άθλησης και προπόνησης του παιδιού τους.





2. Ακραία αθλήματα (extreme sports)

Τα ακραία αθλήματα είναι ιδιαιτέρως διαδεδομένα, στη σημερινή εποχή. Έχουν σκοπό την αύξηση της αδρεναλίνης και ωθούν τα άτομα να έρθουν πρόσωπο με πρόσωπο με τον κίνδυνο. Τους προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες και τους κάνουν να ξεπερνούν τον εαυτό και τα όριά τους. Σύμφωνα με διαφορετικές διαδικτυακές ιστοσελίδες τα πιο διαδεδομένα ακραία αθλήματα είναι η ελεύθερη πτώση, το παρά πέντε και η ελεύθερη αναρρίχηση.

Τι είναι τα ακραία αθλήματα;

Ακραία αθλήματα ή αλλιώς extreme sports, aggro sports ή αθλήματα περιπέτειας, είναι ένας δημοφιλής όρος για ορισμένες δραστηριότητες που θεωρούνται πως έχουν υψηλό επίπεδο κινδύνου. Αυτές οι δραστηριότητες συχνά περιλαμβάνουν την ταχύτητα, το ύψος και το υψηλό επίπεδο της φυσικής άσκησης. Ο ορισμός ενός ακραίου αθλήματος, δεν είναι ακριβής και η προέλευση του όρου είναι ασαφής, αλλά κέρδισε δημοτικότητα στη δεκαετία του 1990, όταν

χρησιμοποιήθηκε από εταιρείες εμπορίας για την προώθηση των X Games[1] και όταν ξεκίνησε να λειτουργεί το Extreme Sports Channel. Για να κάνει κάποιος ένα τέτοιο άθλημα, πρώτα απ΄ όλα χρειάζεται ειδική εκπαίδευση, ώστε να μπορέσει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις. Επιπλέον, είναι απαραίτητη η χρήση ειδικού εξοπλισμού και φυσικά οι ασκούμενοι πρέπει να τον χειρίζονται άριστα, καθώς είναι αυτός που θα τους σώσει σε περίπτωση κινδύνου.

Τι ωθεί κάποιον να κάνει ένα ακραίο άθλημα;

Οι λόγοι που κάποιος επιλέγει να κάνει ένα ακραίο άθλημα είναι πολλοί. Πρώτον, εξαιτίας της αίσθησης του κινδύνου, ο οργανισμός μπαίνει σε μια κατάσταση συναγερμού, η οποία στη συγκεκριμένη περίπτωση, αντί για φόβο προκαλεί έντονη διέγερση και ζωντάνια. Κατά δεύτερον νιώθει πως έχει τον απόλυτο έλεγχο του εαυτού του. Δίνει όλη του τη συγκέντρωση στο άθλημα και με δική του απόφαση και ευθύνη μπορεί να ζήσει ή να "πεθάνει". Τρίτον, είναι γνωστό πως αμέσως μετά από μια έντονη σωματική δραστηριότητα, το αίσθημα που επικρατεί είναι αυτό της ηρεμίας. Πολλοί το επιζητούν γι' αυτό επιλέγουν και τέτοιου είδους αθλήματα. Επίσης, δε θα έπρεπε να παραληφθεί, το αίσθημα ικανοποίησης που νιώθει κάποιος μετά την ολοκλήρωση μιας τέτοιας δοκιμασίας. Τέταρτον, όσον αφορά αυτούς που προτιμούν τα ομαδικά ακραία αθλήματα, συχνά αναζητούν να ανήκουν σε μια ομάδα, όπου αναπτύσσεται η σημαντική αίσθηση της εγγύτητας ανάμεσα στα μέλη της. Όλοι μαζί έχουν καταφέρει κάτι και μάλιστα, την υπέρβαση μιας ιδιαίτερης δυσκολίας. Στην αρχή, η ομάδα νιώθει ότι δεν γνωρίζεται, ότι δεν ταιριάζουν τα μέλη της ή ότι δεν υπάρχει προσωπικό ενδιαφέρον του ενός για τον άλλον. Η κοινή προσπάθεια όμως και η αντιμετώπιση από κοινού μιας δυσκολίας, ενός στόχου, επιφέρει μια εγγύτητα διαφορετική, πέρα από λόγια ή άλλες εξηγήσεις. Ο τελευταίος, αλλά εξίσου σημαντικός λόγος που οδηγεί κάποιον στα ακραία αθλήματα είναι φυσικά η θέληση για κατάκτηση καινούριων και μοναδικών εμπειριών.

[1] Διαδικτυακά παιχνίδια περιπέτειας

Ποια είναι τα οφέλη των ακραίων αθλημάτων;

Τα ακραία αθλήματα έχουν τεράστιες επιπτώσεις στην υγεία, τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχική. Αρχικά, για να διεξαχθούν απαιτούν πολύ καλή φυσική κατάσταση. Άρα, το άτομο αναγκάζεται να γυμναστεί συστηματικά και φυσικά τα αποτελέσματα είναι ευδιάκριτα. Όσον αφορά την ψυχική υγεία, μελέτες έχουν δείξει πως οι άνθρωποι που ασχολούνται με ακραία αθλήματα έχουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους. Επιπλέον, βελτιώνουν την προσοχή και τη συγκέντρωση, καθώς για να διεξαχθούν χωρίς κίνδυνο πρέπει να ακολουθούνται όλες οι οδηγίες σωστά. Επιπροσθέτως, αναγκάζουν το άτομο να έρθει αντιμέτωπο με τις σκέψεις και τους φόβους τους δίνοντας του έτσι την ευκαιρία να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του. Τέλος, καλλιεργούν την ανεξαρτησία και τη λογική σκέψη, αφού οδηγούν σε άμεση επαφή με την πραγματικότητα .

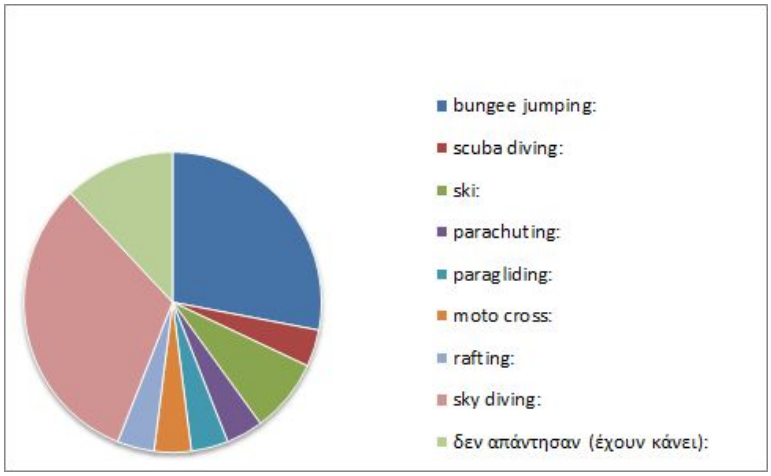
Οι κίνδυνοι των ακραίων αθλημάτων

Αν και τα ακραία αθλήματα έχουν πολλά πλεονεκτήματα χαρακτηρίζονται από μεγάλο αριθμό κινδύνων που διατρέχει το άτομο παίρνοντας μέρος σε αυτά. Τα άτομα που τα εξασκούν καλούνται να πάρουν αποφάσεις σε ελάχιστο χρόνο. Επιπλέον, εξωγενείς παράγοντες όπως ο αέρας και ο ήλιος δρουν εναντίον τους. Άρα, ο κίνδυνος που διατρέχουν είναι μεγάλος, γι’ αυτό και οι τραυματισμοί είναι πολύ σοβαροί. Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρξουν κατάγματα οστών μέχρι βλάβες στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα και στη χειρότερη περίπτωση θάνατος. Ο μόνος τρόπος πρόληψης είναι η καλή εξάσκηση.

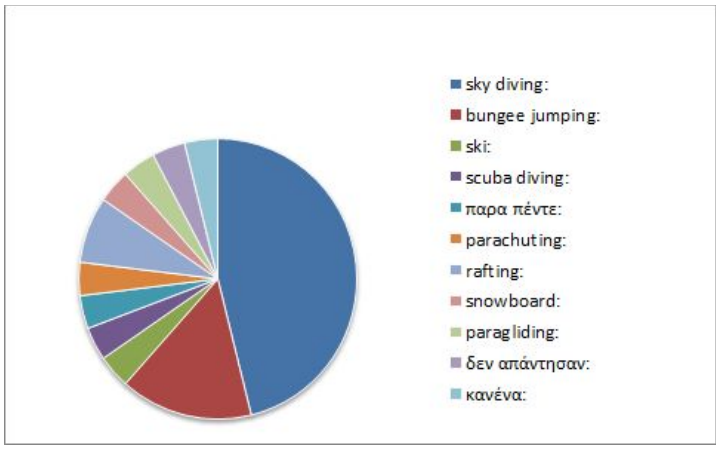
Έρευνα στους συμμαθητές μας

Μελετώντας τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων που μοιράστηκαν στους συμμαθητές μας μπορούμε να συμπεράνουμε τα παρακάτω:

- Το πρώτο ερώτημα, αφορούσε τα ακραία αθλήματα που θα ήθελαν τα παιδιά να κάνουν. Η πλειοψηφία επιλέγει το sky diving και αμέσως μετά το bungee jumping.



- Στο δεύτερο ερώτημα σχετικά με το πιο επικίνδυνο ακραίο άθλημα,σχεδόν το 50% των μαθητών που ρωτήσαμε απάντησαν ότι είναι το sky diving.



- Σαν μία γενική αποτίμηση καταλαβαίνουμε ότι οι περισσότεροι, από τους μαθητές που ερωτήθηκαν, θα ήθελαν να κάνουν κάποιο ακραίο άθλημα, αλλά δεν τους έχει δοθεί η ευκαιρία και πιο συγκεκριμένα μόνο τέσσερις μαθητές έχουν επιχειρήσει να δοκιμάσουν κάποιο.

3. Αθλητισμός και Τραυματισμοί

Εισαγωγή

Το θέμα με το οποίο ασχολήθηκε η ομάδα μας είναι οι τραυματισμοί στον αθλητισμό, η επικινδυνότητα τους και η επίδρασή τους στη μετέπειτα ζωή. Πιο συγκεκριμένα, στην εργασία μας αναλύουμε τους πιο συχνούς τραυματισμούς που συναντώνται στα διάφορα αθλήματα, τη διάρκεια και τη διαδικασία που χρειάζεται για να αναρρώσουν, όπως και τον ρόλο τον οποίο παίζουν στην υπόλοιπη ζωή του αθλητή. Ιδιαίτερη έμφαση δώσαμε στο άθλημα της πετοσφαίρισης (βόλεϋ), αφού αρκετά μέλη από την ομάδα μας ασχολούνται με αυτό το άθλημα. Απευθυνθήκαμε, λοιπόν, και σε μια ειδικό για να μας λύσει τις διάφορες απορίες που είχαμε σχετικά με τους τραυματισμούς στην πετοσφαίριση (είδος, διάρκεια ανάρρωσης, επίδραση στην απόδοση/ μετέπειτα ζωή).

Σκεπτικό

Ο αθλητισμός είναι ανέκαθεν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της σωματικής αλλά και της ψυχικής υγείας του ανθρώπου. Βέβαια, σε αρκετές περιπτώσεις, έχει τρομερό κόστος στην υγεία του αθλητή, ειδικά σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Για το λόγο αυτό αποφασίσαμε να ερευνήσουμε τις επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει η ενασχόληση με ένα άθλημα στην υγεία του αθλητή.

Ευρήματα

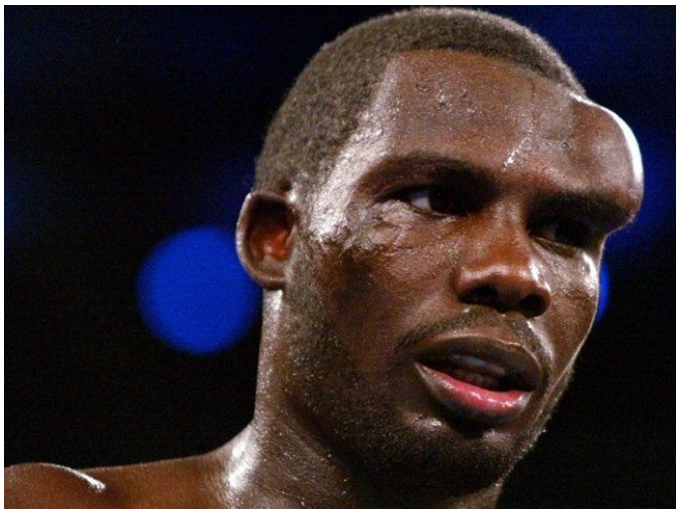
Α. Οι πιο κοινοί τραυματισμοί στον αθλητισμό:

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η άσκηση συμβάλλει θετικά στην υγεία του ανθρώπου, όμως μπορεί να έχει και αρνητικές επιδράσεις άλλοτε σοβαρές και άλλοτε μη. Οι πιο συνηθισμένες είναι οι τραυματισμοί, από τους οποίους κάποιοι είναι ιάσιμοι και κάποιοι μπορούν να εξελιχθούν σε μόνιμες κακώσεις και παθήσεις. Ανάλογα με το είδος και την ένταση του αθλήματος, καταπονούνται και υπερλειτουργούν συγκεκριμένα μέλη και ιστοί του σώματος με αποτέλεσμα να υπάρξει κάποιος τραυματισμός. Συχνότεροι και πιο κοινοί τραυματισμοί, οι οποίοι εμφανίζονται στα περισσότερα είδη αθλημάτων είναι οι εξής:

Θλάση: είναι ο τραυματισμός κατά τον οποίο προκαλείται σύνθλιψη των ιστών, όταν ένα αμβλύ αντικείμενο προσκρούει στο σώμα.
Μυϊκή ρήξη: συμβαίνει όταν γίνεται απότομη σύσπαση σε ένα μυ με αποτέλεσμα κάποιες μυϊκές του ίνες να σπάσουν.
Συνδεσμική ρήξη: συμβαίνει όταν οι αρθρώσεις εξαναγκάζονται να κινηθούν με τρόπο για τον οποίο δεν είναι φτιαγμένες και οι σύνδεσμοι που τις συγκρατούν διατείνονται τόσο πολύ, ώστε σκίζονται εν μέρει ή ολοκληρωτικά
Κατάγματα: είναι η πλήρης ή μερική λύση της συνέχειας ενός οστού.
Τενοντίτιδα: είναι μια φλεγμονή στους τένοντες, η οποία μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο το κύριο σώμα του τένοντα άλλα και το τμήμα της σύνδεσης του με το μυ.

Β. Παραδείγματα ακραίων τραυματισμών

Το αιμάτωμα του Hasim Rahman: Ο πενηνταδιάχρονος αντίπαλος του Rahman δεν έδειξε κανένα έλεος και τα απανωτά χτυπήματα στο πρόσωπο του Rahman ήταν τέτοια που προκάλεσαν ένα φοβερό καρούμπαλο στο μέτωπό του. Το απίστευτο οίδημα ήταν το αποτέλεσμα της διάρρηξης αιμοφόρων αγγείων, μια κατάσταση γνωστή ως αιμάτωμα.



Ο θάνατος του Benny Paret: Ο Κουβανός μποξέρ δεν έχασε μόνο τον τίτλο του Παγκόσμιου Πρωταθλητή ελαφρών βαρών από τον αντίπαλό του, τον Emile Griffith στις 24 Μαρτίου 1962. Ο Paret στον 12ο γύρο έπεσε αναίσθητος από τις ανελέητες γροθιές του αντιπάλου του, καταρρέοντας στα σχοινιά του ρινγκ και δυστυχώς δεν συνήλθε ποτέ. Ο άτυχος νεαρός, έπεσε σε κώμα και πέθανε δέκα μέρες μετά.

Το «παραπάτημα» του Eduardo Da Silva: Ο τραυματισμός του Da Silva στο παιχνίδι της Αρσεναλ με την Μπέρμιγχαμ στις 23 Φεβρουαρίου του 2008, σόκαρε τους πάντες. Το πόδι του Κροκάτη έμοιαζε σαν να δίπλωσε, έπειτα από τη σκληρή προβολή του Martin Taylor, βλέποντας έτσι όλοι σοκαρισμένοι το πόδι του συμπαίκτη τους να κρέμεται.

Η εξάρθρωση αγκώνα του Sa Jae-hyouk: Ο πρωταθλητής άρσης βαρών της Νότιας Κορέας, Sa Jae-hyouk εξάρθρωσε τραγικά τον αγκώνα του στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του 2012, αναγκάζοντάς τον να αποχωρήσει από τους αγώνες.

Γ. Τραυματισμοί στην πετοσφαίρηση
Κακώσεις

Ειδικότερα στην πετοσφαίρηση οι περισσότερες κακώσεις εντοπίζονται στα άκρα των αθλητών και προκαλούνται συνήθως στο μπλοκ και στην συνέχεια στο κάρφωμα, ενώ οι αμυντικές κινήσεις ευθύνονται για μικρότερο αριθμό κακώσεων. Ένα μεγάλο ποσοστό κακώσεων σχετίζεται με τα άλματα τα οποία επηρεάζονται από την επιφάνεια του εδάφους. Για παράδειγμα, πιο πολλές είναι οι κακώσεις σε τσιμέντο παρά σε παρκέ ή άμμο. Οι παραπάνω κακώσεις διακρίνονται σε:

1. Οξείες κακώσεις:
   - η ποδοκνημική
   - οι κακώσεις στο γόνατο

- οι κακώσεις στα δάκτυλα των ποδιών
- οι κακώσεις στους αντίχειρες

2. Κακώσεις από καταπόνηση (80% - 50%):
   - η τενοντίτιδα
   - η οσφυαλγία, που σχετίζεται με τους πόνους στην
   - οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (μέση)
   - η παγίδευση του υπερπλάτιου νεύρου, που οφείλεται στην πίεση που ασκείται στο υπερπλάτιο.
   - νεύρο από τον σύνδεσμο της ωμοπλάτης.

Τι επίδραση έχει στην ζωή των αθλητών η κάκωση;

- Οι περισσότερες κακώσεις δεν οδηγούν σε τερματισμό της αθλητικής καριέρας ή σε διακοπή της αθλητικής περιόδου.
- Οι περισσότεροι αθλητές που παθαίνουν κάκωση, απουσιάζουν από τη δραστηριότητα για λιγότερο από 4 ημέρες

Αμηνόρροια: (η απουσία περιόδου)

Ποιές γυναίκες προσβάλλονται από αυτή ασθένεια;

- Οι γυναίκες με λίπος κάτω από 13-17%

Τι επίδραση έχει στην μετέπειτα ζωή των αθλητριών;

- Οστεοπόρωση
- Μειωμένη οστική πυκνότητα

Κατάγματα κόπωσης:

- Κάκωση από καταπόνηση
- Μυικός κάματος και μειωμένη απορρόφηση φορτίων
- Θραύση του οστού

Θλάση οπισθίων μηριαίων μυών:

Τι επίδραση έχει στην ζωή των αθλητών;

- Χρόνια ή οξεία.

Τενοντίτιδες - Τεντονοπάθειες:

Τι επίδραση έχει στην ζωή των αθλητών:

- Η διάρκεια αποκατάστασης του τένοντα εξαρτάται από την σοβαρότητα της τενοντίτιδας ή της τεντονοπάθειας.
- Ο χρόνος αποκατάστασης κυμαίνεται από 2 εβδομάδες μέχρι 8 μήνες.

Δ. Συνέντευξή για τραυματισμούς

Για να πλαισιώσουμε την έρευνα μας και με την γνώση κάποιου ειδικού, ήρθαμε σε επαφή με τη φυσιοθεραπεύτρια κυρία Γεωργία Βούλγαρη, η οποία μας συνάντησε στο χώρο της και έλυσε τις απορίες μας. Οι πληροφορίες που μας έδωσε ήταν πολύ κατατοπιστικές και μας βοήθησε να κατανοήσουμε σε ακόμα καλύτερο επίπεδο τους τραυματισμούς που μπορούν να προκληθούν από την πετοσφαίρηση και την αντίστοιχη πρόληψη και περίθαλψή τους.

<u>Ερωτήσεις της συνέντευξης</u>

1. Τι τραυματισμοί μπορούν να προκληθούν σε έναν αθλητή του βόλεϋ και πόσο σοβαροί μπορεί να είναι;
2. Πως μπορούν να προκληθούν και πως γίνεται ο αθλητής να τους αποφύγει;
3. Η αποθεραπεία τι πρόγραμμα περιλαμβάνει; Πόσο μπορεί να διαρκέσει ανάλογα με το είδος του τραυματισμού;
4. Η θεραπεία τι μεθόδους περιλαμβάνει;
5. Υπάρχει περίπτωση κάποιος τραυματισμός να μην θεραπευτεί πλήρως και να ακολουθεί τον αθλητή σε όλη του τη ζωή; Πόσο σοβαρό μπορεί να είναι αυτό και για πόσο διάστημα;
6. Κατά πόσο ένας ελαφρύς τραυματισμός είναι επικίνδυνος αν ένας αθλητής συνεχίσει να αθλείται κανονικά χωρίς να πονάει; Αυτό σε ποιο βαθμό θα χειροτερέψει την κατάστασή του;

(Η συνέντευξη βρίσκεται στον υπερσύνδεσμο που ακολουθεί: https://youtu.be/mP2wnqT9fkg)

4. Οι Πολεμικές Τέχνες

Οι Πολεμικές τέχνες είναι μέθοδοι αυτοάμυνας και επιβολής επί του αντιπάλου, χρησιμοποιώντας το σώμα μας ή όπλα, όπως ξίφος, τόξο, δόρυ ή ακόμα και ένα απλό ξύλο. Ευδοκίμησαν ιδιαίτερα στην περιοχή της Νοτιοανατολικής Ασίας, αν και υπάρχουν τέχνες Ινδικής, ή και Γαλλικής καταγωγής. Σημαντική παράδοση στις πολεμικές τέχνες έχουν και οι Έλληνες με το Παγκράτιο, την Πάλη και την Πυγμαχία.

Σημαντικές πολεμικές τέχνες και η περιοχή προέλευσης τους:

Αφρική	Dambe η Kokawa,Engolo,Instunka,Tahtib,Nuba
Αγγλία	Μποξ ή Μπόξινγκ
Ισραήλ	Κραβ Μαγκά
Γαλλία	Σαβάτε
Ρωσία	Σάμπο
Αμερική	Τζιτ Κούν Ντο
Βραζιλία	Καποέιρα, Βραζιλιάνικο Ζίου Ζίτσου
Ελλάδα	Πανκράτιον, Πυγμαχία, Πάλη, Ελληνορωμαϊκή πάλη
Ταΐλάνδη	Μουάι Τάι
Σιγκαπούρη	Τσαπ Κουν Ντο
Ινδοκίνα και Μαλαισία	Βιέτ Βο Ντάο, Εσκρίμα, Σιλάτ
Κορέα	Τάε Κβο Ντο,Τανγκ Σου Ντο,Χαπκίντο, Χουάλ Μου Ντο
Ιαπωνία	Καράτε, Ζίου Ζίτσου, Ιάιντο, Αϊκίντο, Κινομίτσι, Κένπο, Τζούντο, Μπουσίντο, Νιντζούτσου
Κίνα	Κουνγκ Φου, Τάι Τσι Τσουάν, Σάντα, Drunken Boxing

Παγκράτιο

Οι αναφορές αυτές παρέχουν στοιχεία για τη διεξαγωγή των αγώνων του αθλήματος, φημισμένους παγκρατιαστές, τα έπαθλά τους σε μεγάλους ή μικρούς αγώνες κ.λπ., ενώ σύμφωνα με τις μαρτυρίες φαίνεται ότι το παγκράτιο συμπεριλήφθηκε στους Ολυμπιακούς αγώνες το 648 π.Χ. Από τις αρχαίες πηγές προκύπτει ότι το παγκράτιο ήταν αναπόσπαστο τμήμα των μεγάλων και των τοπικών αγώνων της κλασικής και ρωμαϊκής αρχαιότητας από την Ιταλία μέχρι την Ανατολία και από τον Εύξεινο Πόντο μέχρι την Αίγυπτο· αποτελούσε μάλιστα και μέρος της απαραίτητης στρατιωτικής εκπαίδευσης των νέων. Ήταν το πιο δημοφιλές άθλημα λόγω των αυξημένων απαιτήσεών του, της ποικιλίας που παρείχε ως θέαμα και της αγωνίας που προκαλούσε στους θεατές

Πάλη

Η πάλη, ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα στον κόσμο αναπτύχθηκε, βάσει ερευνών, στην Αρχαία Ελλάδα. Εντάσσεται στους Ολυμπιακούς Αγώνες από την αναβίωσή τους, το 1896, ενώ από το 1904 υπάγεται στη Διεθνή Ομοσπονδία Ερασιτεχνικής Πάλης (FILA)

Η πάλη είναι ατομικό αγώνισμα σώμα προς σώμα δύο ατόμων της ίδιας κατηγορίας βάρους, οι οποίοι προσπαθούν να καταρρίψουν ο ένας τον άλλον στο έδαφος, εφαρμόζοντας συγκεκριμένες λαβές και βάσει συγκεκριμένων κανόνων. Στόχος του παλαιστή είναι να ακουμπήσουν οι πλάτες του αντιπάλου στο έδαφος και να τον κρατήσει στη θέση αυτή για μικρό χρονικό διάστημα· στην περίπτωση αυτή ο αγώνας τερματίζεται.

Πυγμαχία

Η πυγμαχία ως άθλημα αναφέρεται ήδη στον Όμηρο, ενώ σε αρχαίες πηγές βλέπουμε ολυμπιονίκες της πυγμαχίας από τον 7ο αιώνα π.Χ. Η μορφή που τη γνωρίζουμε σήμερα προέρχεται από τη βρετανική της εκδοχή με κανόνες που προέρχονται αρχικά από τον πρωταθλητή Τζακ Μπράουτον (1704-1789) και αργότερα από τον μαρκήσιο του Κουίνσμπερι (1844-1900)· στους κανόνες αυτούς, η πυγμαχία θα στηριχτεί και στην αντίπερα όχθη του Ατλαντικού και, στην επαγγελματική της μορφή, θα γνωρίσει μεγάλες δόξες από κορυφαίους πυγμάχους όπως οι Σούγκαρ Ρέι Ρόμπινσον, Μοχάμετ Άλι, Τζέικ Λα Μότα, Σόνι Λίστον κ.α. Το άθλημα στηρίζεται στην ικανότητα των δύο αντιπάλων να αντικρούσουν μόνο με τις γροθιές τους ο ένας τον άλλον και να καταφέρουν, με εύστοχα και γερά χτυπήματα, να βγάλουν εκτός μάχης τον αντίπαλό τους, σε αγώνες των τριών μέχρι δεκαπέντε τρίλεπτων γύρων, με μονόλεπτο διάλειμμα μεταξύ τους, σε ένα τετράγωνο ρινγκ με τέσσερα σχοινιά. Μια νίκη στην πυγμαχία δίνεται είτε μέσω τεχνικών σημείων (νικητής είναι ο πυγμάχος που σημείωσε το μεγαλύτερο αριθμό τεχνικά σωστών χτυπημάτων), είτε μέσω εγκατάλειψης ενός από τους δύο αντιπάλους, είτε μέσω απόφασης του διαιτητή είτε μέσω νοκ-άουτ.

Ελληνορωμαϊκή Πάλη

Ο παλαιστής που αγωνίζεται έχει το ίδιο περίπου σωματικό βάρος με τον αντίπαλο, Ο αγώνας γίνεται πάνω σε κυκλικό δάπεδο (παλαίστρα) και προσπαθεί να τον νικήσει εφαρμόζοντας ορισμένες λαβές. Ο αγώνας διαρκεί 2 γύρους των 3 λεπτών με 30 δεύτερα διάλειμμα μεταξύ των 2 γύρων. Νικητής είναι αυτός που ρίξει τον αντίπαλο με την πλάτη στο έδαφος (πτώση) ή τον καθηλώσει με τους ώμους στο έδαφος. Υπάρχουν και λαβές που απλά δίνουν βαθμούς και όποιος υπερτερεί κερδίζει.

Ιστορική καταγραφή και Διαφορές στην προέλευση των τεχνών

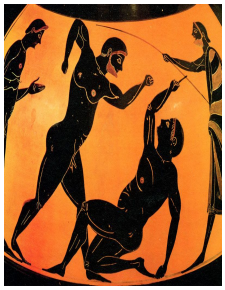
Οι πολεμικές τέχνες δεν δημιουργήθηκαν όλες όμοια. Παρουσιάζουν διαφορές στην φιλοσοφία τους, στην μηχανική τους, την προέλευση τους και τον σκοπό δημιουργίας τους. Για παράδειγμα ενώ το Wing Chun Kung Fu δημιουργήθηκε στην Κίνα τουλάχιστον 3 αιώνες πριν με σκοπό την υπεράσπιση του αδύναμου, το Krav Maga δημιουργήθηκε πριν 100 χρόνια στο Ισραήλ με σκοπό την αξιοποίησή του στον στρατό. Παρακάτω παρουσιάζεται η ιστορία τεσσάρων πολεμικών τεχνών, διαφορετικής προέλευσης , που έχουν κεντρίσει το ενδιαφέρον του παγκόσμιου κοινού.

Παγκράτιο

Η μυθολογία θέλει το άθλημα να προέρχεται από το Θησέα, που επιστράτευσε συνδυασμό πάλης και πυγμής για να καταβάλει τον Μινώταυρο. Σύμφωνα με άλλη ανάλογη εκδοχή, ο Ηρακλής κατέβαλε με τον τρόπο αυτό το λιοντάρι της Νεμέας.

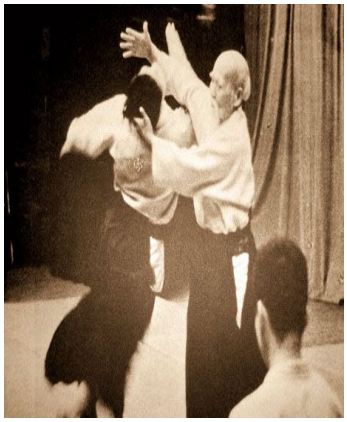
Με τις εκστρατείες του Μεγάλου Αλεξάνδρου το Παγκράτιο διαδόθηκε στην Ινδία. Πιστεύεται πως από εκεί έφτασε στις χώρες της Άπω Ανατολής και αποτέλεσε τον πρόγονο όλων των ανατολικών πολεμικών τεχνών.

Διάσημοι αρχαίοι παγκρατιαστές ήταν ο Θεαγένης ο Θάσιος, ο Λύγδαμης ο Συρακούσιος, ο Δωριεύς ο Ρόδιος, ο Σώστρατος ο Σικυώνιος και ο Πολυδάμας από τη Σκοτούσσα. Στη σύγχρονη εποχή το Παγκράτιο αναβίωσε μετά τον



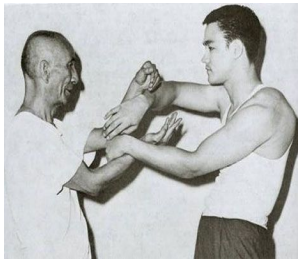
τελευταίο πόλεμο και ιδίως γύρω στο 1970, οπότε πρωτοστατούντος κυρίως του διάσημου δάσκαλου πολεμικών τεχνών, από την Καβάλα (κατόχου διάκρισης 10ου βαθμού -"*10th Degree*"- αναλόγου με 10 dan , γίνονται οι πρώτες κινήσεις για την ίδρυση ομοσπονδίας Παγκρατίου], ενώ αργότερα αρχίζουν προσπάθειες ένταξής του στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων. Τελικά η Ελληνική Ομοσπονδία Παγκρατίου Αθλήματος (ΕΟΠΑ) ιδρύεται το 1996. Για την συμπερίληψη στο Ολυμπιακό πρόγραμμα τέθηκε ως προϋπόθεση η διάδοση του αθλήματος σε πλάτος.

Αϊκίντο



Το αϊκίντο είναι μια από τις πιο νέες ιαπωνικές πολεμικές τέχνες· ο ιδρυτής του, Ουεσίμπα Μοριχέι πέθανε μόλις το 1969 και αρκετοί από τους μαθητές του ζουν ακόμα, πράγμα που σημαίνει ότι η διδασκαλία του σήμερα γίνεται από ανθρώπους που βρέθηκαν πολύ κοντά στην «πηγή». Αυτό βεβαίως δε σημαίνει ότι όλοι οι δάσκαλοι –και ειδικά οι Έλληνες- υπήρξαν μαθητές του Ουεσίμπα αλλά αν κανείς ενδιαφέρεται πραγματικά να πλησιάσει την τέχνη του, μπορεί να το κάνει σχετικά εύκολα. Έχοντας μελετήσει μια σειρά από κλασσικές ιαπωνικές τέχνες τόσο άοπλης όσο και ένοπλης συμπλοκής και, βασικά επηρεασμένος από το Ντάιτο Ρίου αϊκί-τζουτζούτσου του Τακέντα Σοκάκου (1859-1943) και από τη νέο-σιντοϊστική φιλοσοφία του Ντεγκούτσι Ονισαμπούρο (1871-1948) ο Ουεσίμπα δημιούργησε ένα σύστημα τζουτζούτσου το οποίο έχει πολλές ομοιότητες αλλά και πολλές διαφορές από τους προγόνους του.

Γουίνγκ Τσουν



Το **Γουίνγκ Τσουν** εμφανίζεται στα μέσα του 17ου αιώνα και αποτελεί δημιούργημα μιας γυναίκας· σ' αυτή οφείλει μάλιστα και το όνομά του. Η βουδίστρια μοναχή Νγκ Μούι, μετά την καταστροφή του νότιου ναού Σαολίν, βρήκε καταφύγιο στο Ναό του Λευκού Γερανού και εκεί άρχισε να αναπτύσσει ένα νέο σύστημα, βασιζόμενο στις κινήσεις του γερανού - σύμφωνα με το σύστημα αυτό, ο αμυνόμενος δε χρησιμοποιεί τη δική του δύναμη αλλά τη δύναμη του επιτιθέμενου προκειμένου να καταφέρει να του επιβληθεί. Στο ναό, η Νγκ Μούι γνώρισε μια κοπέλα από την περιοχή, τη Γιμ Γουίνγκ Τσουν στην οποία και δίδαξε την τέχνη και εκείνη με τη σειρά της, την τελειοποίησε και άρχισε να τη διδάσκει και να τη διαδίδει. Πρώτος μαθητής της Γιμ Γουίνγκ Τσουν ήταν ο σύζυγός της και από εκεί η τέχνη συνέχισε να διδάσκεται στην οικογένεια, για να φτάσει στο διάσημο δάσκαλο Γιπ Μαν (1893-1972) και από εκεί, μέσω του ηθοποιού Μπρους Λι (1940-1973), στον υπόλοιπο κόσμο.

Κραβ Μαγκά

Μια από τις λίγες πολεμικές τέχνες που αφενός δεν ισχυρίζεται ότι η καταγωγή της προέρχεται από το απώτατο παρελθόν και που αφετέρου μπορεί κάλλιστα να υποστηρίξει ότι φέρει επάξια την ονομασία «πολεμική τέχνη», το ισραηλινής προέλευσης κραβ μαγκά (η ονομασία του οποίου

σημαίνει στα εβραϊκά, «μάχη επαφής») δημιουργήθηκε στις δεκαετίες του 1930 και του 1940 από το δάσκαλο πολεμικών τεχνών Ίμι Σντε-Ορ/Λίτενφελντ (1910-1998) και σήμερα είναι η επίσημη πολεμική τέχνη/μαχητικό σύστημα του Ισραήλ και διδάσκεται τόσο στο στρατό της χώρας, όσο και στις υπηρεσίες ασφαλείας της χώρας (Μοσάντ και Σιν Μπετ). Αντλώντας από την προσωπική του εμπειρία τόσο στην πάλη και την πυγμαχία, όσο και σε πολλές αναμετρήσεις σε πραγματικές συνθήκες (λόγω αντισημιτικών επεισοδίων) στην Μπρατισλάβα όπου μεγάλωσε, ο Λίτενφελντ διαμόρφωσε ένα σύστημα μάχης το οποίο εξέλιξε ακόμα περισσότερο αργότερα, όταν υπηρέτησε στον ισραηλινό στρατό, και το οποίο έχει δανειστεί στοιχεία από πολλές πολεμικές τέχνες (και της Ασίας)· τα βασικά του κριτήρια ήταν να διαμορφώσει ένα σύστημα που να λειτουργεί, να μπορεί να διδαχθεί σε όλους και να μπορεί να μαθευτεί γρήγορα.

Έρευνα

Στη συνέχεια αποφασίσαμε να διερευνήσουμε το βαθμό εμπλοκής των συμμαθητών μας με τις πολεμικές τέχνες. Γι΄αυτό το λόγο αφού ρωτήσαμε 108 συμμαθητές μας αν ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες, διαπιστώσαμε ότι 10 από αυτούς ασχολούνται με τις πολεμικές τέχνες. Συγκεκριμένα 4 με Τάε Κβο Ντο, 1 με Παγκράτειο, 1 με Κραβ Μαγκά, 1 με Ξιφασκία και 3 με Καράτε.