

# κίνηση και ποιότητα ζωής

Ορισμός του όρου  
'ποιότητα ζωής'



# Ποιότητα ζωής

- ως όρος γίνεται γνωστός την δεκαετία του '50 στην Αμερική,
- ως «βιοτικό επίπεδο» η «επίπεδο διαβίωσης» και περιλαμβάνει τις έννοιες της καταναλωτικής κοινωνίας,
- ο ελεύθερος χρόνος, ευκαιρίες για διακοπές, η αναψυχή, η παιδεία, η υγεία και η ευεξία προστέθηκαν την δεκαετία του '60

# Ποιότητα ζωής

- Ο όρος της ποιότητας ζωής είναι πολυδιάστατος, με διαφορετικούς ορισμούς από τους ερευνητές, όμως όλοι συγκλίνουν:
- **α. στην υποκειμενική διάσταση** που αναφέρεται στην αίσθηση ευημερίας και στην ικανοποίηση που αντλούν τα άτομα από το περιβάλλον τους, περιλαμβάνει δηλαδή τις ενδοατομικές και διατομικές διαφορές και αποκλίσεις, τις προσδοκίες και τα ατομικά σχέδια ζωής, την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση των κατοίκων μιας περιοχής, τις γενετικές προδιαθέσεις και γενικότερα τη δυναμική των επιμέρους προσωπικοτήτων και
- **β. στην αντικειμενική διάσταση** συνδέεται με την ικανοποίηση που αντλείται σε σχέση με τις πολιτισμικές και κοινωνικές απαιτήσεις αναφορικά με την υλική ευημερία, την κοινωνική θέση και τη σωματική ευεξία. Περιλαμβάνει τον πολιτικό και κοινωνικό βίο, τις οικονομικές εξελίξεις, τις προοπτικές ανάπτυξης μιας περιοχής, τις κοινωνικές διαστάσεις του φυσικού περιβάλλοντος, τα συλλογικά και ατομικά δικαιώματα και υποχρεώσεις, την εθνική ταυτότητα, την υγειονομική κατάσταση και τις δυνατότητες βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης.

# Ποιότητα ζωής

- η υποβάθμιση ενός από τους εν λόγω παράγοντες αρκεί για να απειλήσει ή να επηρεάσει αρνητικά την ευημερία των ατόμων και των κοινωνιών.

# Ποιότητα ζωής κατά Renwick & Brown(1996)

- *‘παράγοντες της ποιότητας ζωής αποτελούν η φυσική ευεξία και η σωματική άσκηση, η διατροφή, η εμφάνιση, η ψυχολογική ευεξία και η αυτονομία, η αυτοεκτίμηση, η ανεξαρτησία, η έλλειψη άγχους, η πνευματική ευεξία και οι προσωπικές αξίες, οι αντιλήψεις, οι στάσεις, τα υλικά αγαθά, η ποικιλία και η επάρκεια προϊόντων, η προσβασιμότητα σε αγαθά και υπηρεσίες, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η οικογένεια, το φιλικό περιβάλλον, η κατοικία, τα σχολικά κτίρια, οι επαγγελματικές δραστηριότητες, ο ελεύθερος χρόνος, οι δυνατότητες ψυχαγωγίας, η ανάπτυξη και η μόρφωση και, τέλος, η βελτίωση ικανοτήτων και σχέσεων’*

# Η ορολογία της φυσικής δραστηριότητας/κίνησης

- **φυσική δραστηριότητα (Physical activity):** ορίζεται κάθε κίνηση του σώματος που παράγεται από την συστολή των σκελετικών μυών και έχει ως αποτέλεσμα τη θερμιδική δαπάνη.
- **άσκηση (Exercise):** Είναι η δραστηριότητα που στοχεύει στη μάθηση ικανοτήτων-δεξιοτήτων μέσω της επαναλαμβανόμενης εκτέλεσης κάτω από διαφορετικές συνθήκες, αν αυτό είναι απαραίτητο (Beyer, 1987).
- **fitness:** σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι η ικανότητα εκτέλεσης μυϊκού έργου σε ικανοποιητικό βαθμό. Χαρακτηρίζεται γενικά η ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Στην κατεύθυνση αυτή το fitness περιλαμβάνει όλες τις διαστάσεις της προσωπικότητας και τα πεδία δραστηριοποίησης του ατόμου.
- **υγεία:** Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας σαν υγεία ορίζεται όχι μόνο η έλλειψη ασθένειας αλλά μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ευεξίας (Shephard, 1968).
- **σωματική ευεξία (Physical fitness):** είναι μια σειρά από συμπεριφορές και χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη δυνατότητα που έχει κάποιος να είναι φυσικά δραστήριος.
- **καρδιοαναπνευστική ευρωστία (Cardio-respiratory fitness):** είναι ένα συστατικό της σωματικής ευρωστίας, που σχετίζεται με την υγεία και τη δυνατότητα του κυκλοφορικού και του αναπνευστικού συστήματος να παρέχουν οξυγόνο κατά τη διάρκεια συνεχόμενης φυσικής δραστηριότητας.

# κίνηση και ποιότητα ζωής

- *για το μάθημα μας έχει οριστεί η κίνηση ως τρόπος ζωής που είναι ικανή να παρέχει στον άνθρωπο τις ευνοϊκότερες συνθήκες, που προάγουν την υγεία του και μέσω αυτών των συνθηκών να βελτιώσει σημαντικά το επίπεδο της ποιότητας ζωής του.*

# Η κίνηση ως προσδιοριστικός παράγοντας της ποιότητας ζωής

- η κίνηση λοιπόν με τη μορφή σωματικής δραστηριότητας που γυμνάζει και ενεργοποιεί το σώμα, αποτελεί ασπίδα υγείας και ισορροπίας απέναντι στη φθορά της αδρανούς και αγχωτικής καθημερινότητας,
- προσφέρει ανεκτίμητη προστασία στη σωματική και πνευματική υγεία, χαρίζει ομορφιά, πνευματική και ψυχική ισορροπία. Η κίνηση μπορεί να αλλάξει όσο τίποτε άλλο το σώμα, τη διάθεση και τη ζωή κάθε ανθρώπου,
- ο ευεργετικός ρόλος που παίζει η άσκηση στην πρόληψη και καταπολέμηση διαφόρων ασθενειών, όπως καρδιοπάθειες, διαβήτης, υπέρταση, υπερχοληστεριναιμία, εγκεφαλικό, οστεοπόρωση, διάφορες μορφές καρκίνου και αρθρίτιδες είναι πλέον αναγνωρισμένος, η άσκηση αυξάνει τη διάρκεια και την ποιότητα ζωής, μειώνοντας τη θνησιμότητα (έως και 43%) και νοσηρότητα αυτών που ασκούνται συστηματικά και χρόνια,
- και τέλος η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας αναφέρει μια διαρκώς επιδεινούμενη κατάσταση της υγείας και της ικανότητας απόδοσης του ενήλικου πληθυσμού και θεωρεί ως πρωταρχικό στόχο σε όλες τις χώρες μέλη «τη σημαντική αύξηση συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, όπως ισορροπημένη διατροφή, αποχή από το κάπνισμα, κατάλληλη φυσική άσκηση και αντιμετώπιση του στρες» (WHO 2002).



# Η κίνηση ως προσδιοριστικός παράγοντας της ποιότητας ζωής

**σημαντικό**

***δεν υπάρχει απαγορευτική ηλικία προκειμένου κάποιος να αρχίσει να ασκείται***

# Εργαλεία μέτρησης της ποιότητας ζωής

ανάλογα με τη στρατηγική και τους στόχους της μέτρησης της ποιότητας ζωής χρησιμοποιείται κάποιο από τα πολλά συστήματα ή «εργαλεία» μέτρησης που είναι διαθέσιμα στη διεθνή βιβλιογραφία.

***Μερικά από τα συστήματα μέτρησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι:***

- προφίλ υγείας(health profiles),
- SF-12(short form questionnair-12),
- WHOQOL-100 & WHOQOL-BREF,
- δείκτες ωφέλειας,
- εξειδικευμένα εργαλεία,
- κατά προσέγγιση δείκτες.

# Προπονητική

- προπονητική είναι η επιστήμη που περιλαμβάνει την θεωρία των ενεργειών της προπόνησης, όλες τις αναφορές, τους κανόνες, τα συστήματα των κανόνων και το χειρισμό τους κατά την προπόνηση και τις αθλητικές καταστάσεις, ιδιαίτερα στους αγώνες (Martin 1995).
- η θεωρία των ενεργειών της προπόνησης που εκφράζει η προπονητική δεν στηρίζεται μόνο σε επιστημονικές γνώσεις, αλλά και σε εμπειρίες αυτών που ασχολούνται και παρακολουθούν συστηματικά την προπονητική πράξη.

# Περιεχόμενα της προπονητικής

- βασικές έννοιες της προπονητικής,
- αρχές προπόνησης,
- φυσική κατάσταση (δύναμη, ταχύτητα, αντοχή),
- κινητικότητα (ευκαμψία - ευλιγισία),
- συντονιστικές ικανότητες(τεχνική και τακτική),
- σχεδιασμός της προπόνησης,
- αξιολόγηση της απόδοσης,
- καθοδήγηση-ρύθμιση της προπόνησης και των αγώνων.

# Ορισμός της προπόνησης

- η αθλητική προπόνηση είναι μια μεθοδική διαδικασία, που αποσκοπεί ή επιφέρει αλλαγές στην κατάσταση (ευνοϊκότερη δυνατή ανάπτυξη, σταθεροποίηση ή μείωση) των σύνθετων αθλητικών ικανοτήτων απόδοσης (φυσικής κατάστασης, κινητικών-τεχνικών, τακτικών, ψυχικών) (Zintl 1980).

## **η προπόνηση στον αγωνιστικό αθλητισμό:**

- είναι η με επιστημονικές και παιδαγωγικές αρχές καθοδηγούμενη διαδικασία της αθλητικής τελειοποίησης, η οποία στοχεύει στη μεγιστοποίηση της επίδοσης ή τη βελτιστοποίηση της απόδοσης σε ένα άθλημα ή αγώνισμα με προγραμματισμένη και συστηματική επίδραση στη δυνατότητα και προθυμία του αθλητή.

## **η προπόνηση στον μαζικό αθλητισμό:**

- στοχεύει, σε όλες τις ηλικίες, στην βελτίωση της ψυχοσωματικής κατάστασης (ευεξία-υγεία).

## **η άθληση/προπόνηση στον σχολικό αθλητισμό:**

- στοχεύει στην ψυχοκινητική ανάπτυξη συντονιστικών ικανοτήτων, δημιουργία βιολογικών προσαρμογών και προαγωγή της υγείας.

# Περιεχόμενα προπόνησης - Προπονητικά περιεχόμενα

Κινητικές δραστηριότητες (ασκήσεις) που χρησιμοποιούνται στην προπόνηση, για να επιτευχθούν οι προπονητικοί στόχοι. Διακρίνονται σε: α) αγωνιστικές, β) ειδικές, γ) γενικές ασκήσεις

## **αγωνιστικές ασκήσεις**

Είναι οι ασκήσεις που είναι ταυτόσημες με την τεχνική που επιτρέπεται ή εφαρμόζεται στον αγώνα, ως προς τα κινηματικά χαρακτηριστικά και ταυτόσημες ή σχεδόν ταυτόσημες, ως προς τα δυναμικά χαρακτηριστικά. Πιο απλά είναι σχεδόν ταυτόσημες με τη συνολική ροή της κίνησης που εμφανίζεται στην ιδανική τεχνική του αγωνίσματος ή του αθλήματος.

## **ειδικές ασκήσεις**

Είναι οι ασκήσεις που περιέχουν είτε μεμονωμένα στοιχεία της αγωνιστικής άσκησης-κίνησης (μετέχουν μερικοί ή και περισσότεροι μύες με την ίδια ή όμοια δυναμική, κινηματική), είτε συμφωνούν μαζί της κατά προσέγγιση ως προς τα δυναμικά και κινηματικά χαρακτηριστικά, οπότε διαφέρουν κυρίως στην ένταση και τη διάρκεια της επιβάρυνσης.

## **γενικές ασκήσεις**

Είναι οι ασκήσεις που δε συμφωνούν ούτε ως προς τα δυναμικά (εσωτερικά), ούτε ως προς τα κινηματικά (εξωτερικά) χαρακτηριστικά με την αγωνιστική άσκηση-κίνηση.

# Βασικοί στόχοι της προπόνησης στον αγωνιστικό και μαζικό αθλητισμό

- **αγωνιστικό αθλητισμό**
- μεγιστοποίηση ή βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης,
- δημιουργία και σταθεροποίηση βιολογικών προσαρμογών.
- **μαζικό αθλητισμό**
- δημιουργία βιολογικών προσαρμογών – προαγωγή της υγείας,
- κοινωνικός – ψυχαγωγικός,
- βιωματικός.

# μέσα προπόνησης - Προπονητικά μέτρα

- Είναι τα όργανα (μέσα) που χρησιμοποιούνται και τα μέτρα που λαμβάνονται στην προπόνηση για να υποστηρίξουν την προπονητική διαδικασία. Διακρίνονται σε μέσα:
  - Οργανωτικής μορφής: μορφές σχηματισμών, τρόπος τοποθέτησης των οργάνων.
  - Βοηθητικά όργανα(βάρη, ιατρικές μπάλες κ.α.).
  - Πληροφόρησης:
    - i. κιναισθητικά: υποδειγματική εκτέλεση
    - ii. οπτικοακουστικά: φιλμ, video κ.α.
    - iii. προφορικά: επεξηγήσεις, περιγραφές
  - **Μέσα προπόνησης-Προπονητικά μέσα:**
  - είναι τα όργανα (μέσα) που χρησιμοποιούνται και τα μέτρα που λαμβάνονται στην προπόνηση για να υποστηρίξουν την προπονητική διαδικασία.
- Προπονητικά μέτρα:**
- τα συμπληρωματικά στοιχεία της προπόνησης, όπως μέτρα για την προθέρμανση, την ανάληψη (μασάζ, διατροφή,ενεργητική ανάληψη),την αποθεραπεία κ.α.



# Προπονητική επιβάρυνση

η προπονητική επιβάρυνση διακρίνεται σε: εξωτερική και εσωτερική

## **Εξωτερική επιβάρυνση:**

- περιεχόμενα - μέσα προπόνησης.
- μέθοδοι προπόνησης.
- σύνολο ποσότητας – έντασης.
- σύνολο στοιχείων επιβάρυνσης (ένταση, ποσότητα, διάρκεια, πυκνότητα, συχνότητα προπόνησης)

## **Εσωτερική επιβάρυνση:**

κάθε εξωτερική επιβάρυνση προκαλεί μια αντίδραση ψυχική και λειτουργική. Αυτή η αντίδραση που εκδηλώνεται ανάλογα με το χαρακτήρα και το βαθμό της εξωτερικής επιβάρυνσης είναι η εσωτερική επιβάρυνση. Εξαρτάται από:

- την επίκαιρη ικανότητα επίδοσης,
- την επίκαιρη δεκτικότητα επιβάρυνσης,
- τις κλιματολογικές συνθήκες,
- τις προπονητικές-αγωνιστικές συνθήκες (εγκαταστάσεις).

# Ένταση ερεθίσματος /επιβάρυνσης

χαρακτηρίζει το ύψος, την ισχύ του ερεθίσματος ή επίσης το βαθμό της προσπάθειας που καταβάλλεται σε μια κινητική ενέργεια ή σειρά κινητικών ενεργειών.

Καθορίζεται σε χρόνο, ταχύτητα, αντίσταση, φυσιολογικές παραμέτρους (γαλακτικό οξύ, καρδιακή συχνότητα) κ.α

# Πυκνότητα ερεθίσματος/επιβάρυνσης

χαρακτηρίζει τη χρονική σχέση μεταξύ επιβάρυνσης και ανάληψης σε μια προπονητική μονάδα. Είναι το χρονικό διάστημα μεταξύ των ξεχωριστών προπονητικών ερεθισμάτων (των διαλειμμάτων). Τα διαλείμματα της επιβάρυνσης έχουν βασικά δύο λειτουργίες:

την ανάληψη (ξεκούραση) όταν το διάλειμμα είναι πλήρες, και την παραπέρα εξέλιξη των διαδικασιών προσαρμογής όταν το διάλειμμα είναι «αμειβόμενο».

# Προπονητική προσαρμογή

είναι η με εξωτερικές επιβαρύνσεις (προπονητικά-αγωνιστικά ερεθίσματα) επιτελούμενη μεταβολή των σωματικών λειτουργικών συστημάτων (βιοχημικά, μορφολογικά, λειτουργικά) σ' ένα συνήθως υψηλότερο επίπεδο απόδοσης και ο εθισμός του ατόμου σε ειδικές εξωτερικές συνθήκες.

Η προσαρμογή εμφανίζεται με:

- την αύξηση των αποθεμάτων απόδοσης,
- τη μορφολογική διαφοροποίηση της δομής του σώματος (π.χ. σκελετικοί μύες) και νευρομυϊκές αλλαγές,
- τη βαθύτερη εξάντληση των ενεργειακών αποθεμάτων απόδοσης.

## Βιολογικοί νόμοι πάνω στους οποίους βασίζεται η προπόνηση

- ομοιοστασία (W.E. Cannon 1932),
- κανόνας της διαβάθμισης των προπονητικών ερεθισμάτων (βαθμίδες επιβάρυνσης),
- παραβολική καμπύλη,
- υπερσυμφηφισμός – υπερανάληψη – υπερσυμπλήρωση,
- ετεροχρονισμός των διαδικασιών αποκατάσταση,
- αποπροσαρμογή (ή αρχή της αντιστροφής) (Detraining).

# Προπονητική μονάδα

- Είναι το μικρότερο δομικό στοιχείο σχεδιασμού της προπόνησης. Χωρίζεται σε 3 μέρη:
- **Εισαγωγικό μέρος**
- **Προθέρμανση:** συμβάλλει στην προετοιμασία του μυϊκού και κυκλοφορικού συστήματος για τις ειδικές επιβαρύνσεις που θα ακολουθήσουν στο κύριο μέρος. Διάρκεια: 15-25% της συνολικής διάρκειας της Π.Μ. Εξαρτάται από το μέγεθος και την ένταση της συνολικής επιβάρυνσης καθώς επίσης και την ηλικία και την προπονητική κατάσταση των αθλητών. Διαιρείται σε δύο μέρη: γενικό και ειδικό.
- **Γενικό:** βαθμιαία μετάβαση του οργανισμού για εντατική κινητική δραστηριότητα
- **Ειδικό:** προετοιμασία του οργανισμού προς τις απαιτήσεις που θέτουν οι βασικοί προπονητικοί στόχοι της Π.Μ.
- **Κύριο μέρος**
- Περιλαμβάνει τον ή τους κύριους στόχους της Π.Μ.. Σημαντικό στοιχείο εδώ είναι οι συνδυασμοί των στόχων. Διάρκεια: 45-65% της συνολικής διάρκειας της Π.Μ.
- **Αποθεραπεία**
- Λειτουργεί σαν ενεργητική αποκατάσταση, αποτελεί την γρηγορότερη και πληρέστερη αποκατάσταση. Αποφεύγονται οι στατικές ασκήσεις όταν η θερμοκρασία είναι κάτω από 12-15 βαθμούς. Δίνονται κατ'εξοχήν ασκήσεις χαλαρωτικές, διατατικές χαμηλής έντασης.
- Διάρκεια: 15% περίπου της συνολικής διάρκειας της Π.Μ.

# Φυσική κατάσταση

Στον αγωνιστικό αθλητισμό η φυσική κατάσταση διακρίνεται σε γενική και ειδική.

η **γενική φυσική κατάσταση** δεν συνδέεται με ένα άθλημα και αποτελεί τη βάση για την ειδική φυσική κατάσταση. Στην ανάπτυξή της μέσω της προπόνησης η αντοχή και η δύναμη είναι σε πρώτο πλάνο και ακολουθούν η κινητικότητα με την ταχύτητα.

η **ειδική φυσική κατάσταση** έχει άμεση σχέση με τις απαιτήσεις ενός συγκεκριμένου αθλήματος ή αγωνίσματος. Αυτό σημαίνει ότι η αξιολογική θέση των ικανοτήτων διαφέρει από άθλημα σε άθλημα.

# Η φυσική κατάσταση

παράγοντες της φυσικής κατάστασης

- δύναμη
- ταχύτητα
- αντοχή
- ευκινησία-ευλιγισία



## Η προπόνηση στον μαζικό αθλητισμό

- είναι μια προσωπική απόφαση που συσχετίζεται με την αλλαγή τρόπου ζωής και έχει ως στόχο την υγεία του αθλούμενου, αποτελεί μια συστηματική συνεχόμενη προπονητική διαδικασία που χαρακτηρίζεται από μακροχρόνη στόχευση και διακρίνεται:
- σε εισαγωγικό στάδιο,
- σε βασικό στάδιο και
- στο στάδιο σταθεροποίησης/διατήρησης.

# Καθοδήγηση της προπόνησης στον μαζικό αθλητισμό

- βασίζεται σε επιστημονικά υποστηριζόμενη εναρμόνιση όλων των απαραίτητων μέτρων στο πλαίσιο της προπονητικής διαδικασίας για το σχεδιασμό, την εκτέλεση, έλεγχο, αξιολόγηση και διόρθωση, με τελικό στόχο την βελτίωση της υγείας, της ευρωστίας και της ποιότητας ζωής.

# Φυσική κατάσταση στον μαζικό αθλητισμό

- Στον μαζικό αθλητισμό ή σε ελεύθερα αθλούμενους αποκτά μεγαλύτερη σημασία η γενική φυσική κατάσταση. Η αξιολογική σειρά των ικανοτήτων είναι αντοχή, δύναμη, κινητικότητα με την ταχύτητα να κατέχει πολύ περιορισμένο έως ελάχιστο ρόλο. Εδώ μια ευρύτερη έννοια του όρου περιλαμβάνει και άλλους παράγοντες απόδοσης (ψυχοσωματικούς, γνωστικούς κ.α.). Στην περίπτωση αυτή ο καθορισμός αυτός πλησιάζει αρκετά ή ταυτίζεται με την έννοια του Fitness που χρησιμοποιείται στον αθλητισμό αναψυχής.

# Δύναμη

- Είναι η ικανότητα του ανθρώπου να επενεργεί σε εξωτερικές δυνάμεις ή στο ίδιο το βάρος του σώματός του, μέσω της μυϊκής του δραστηριότητας (π.χ. να της υπερνικά ή να αντιστέκεται).

# Ταχύτητα

είναι η κινητική ικανότητα του ατόμου να αντιδρά γρήγορα σε ένα ερέθισμα και να εκτελεί κυκλικές ή άκυκλες κινήσεις με τη μεγαλύτερη δυνατή κινητική ταχύτητα με ή χωρίς εξωτερικές αντιστάσεις.

# Αντοχή

είναι η ικανότητα:

α. αντίστασης στην κόπωση και

β. γρήγορης ανάληψης.

# Ευκινησία – Ευλυγισία

**Ευκινησία:** κινητικότητα, περιστροφικότητα των αρθρώσεων και συντονιστικές ικανότητες - τεχνικές δεξιότητες - δύναμη, ταχύτητα (σε μικρότερο βαθμό).

**Ευλυγισία:** ευκαμψία των αρθρώσεων - διαστατική ικανότητα των μυών, των τενόντων, των συνδέσμων.

# κίνηση και ποιότητα ζωής

---

**Ευχαριστώ για την προσοχή σας!**