

## Άσκηση - Προπόνηση Βελτίωσης Δεικτών Υγείας, Λειτουργικής Ικανότητας και Φυσικής Κατάστασης

Η άσκηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην προαγωγή και διατήρηση της υγείας, και, επομένως, πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του ατόμου. Τα προγράμματα άσκησης πρέπει να περιλαμβάνουν δραστηριότητες για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης και αντοχής, καθώς και ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας, των συντονιστικών ικανοτήτων και της ταχύτητας (Garber et al., 2011; Nelson et al., 2007; O' Donovan et al., 2010; Tremblay et al., 2011).

### Οδηγίες άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία

Στην παιδική και εφηβική ηλικία παράλληλα με τις διαδικασίες ωρίμανσης, παρατηρείται ανάπτυξη όλων των ικανοτήτων της φυσικής κατάστασης. Η οργανωμένη φυσική δραστηριότητα - άσκηση είναι άμεσα συνυφασμένη με την ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών και πρέπει να αποτελεί κομμάτι της καθημερινότητάς τους (Γεροδήμος και συν., 2013). Στην παιδική και εφηβική ηλικία προτείνονται 60 min ή και παραπάνω, μέτριας έως έντονης, καθημερινής οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας (**πίνακας 1**).

**Πίνακας 1.** Κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης στην παιδική και εφηβική ηλικία (Γεροδήμος και συν., 2013).

Στόχος άσκησης	Οδηγίες άσκησης
<b>Αερόβια ικανότητα</b>	<b>Συχνότητα:</b> 3-5 φορές/εβδομάδα. <b>Ένταση - Διάρκεια:</b> μέτρια - υψηλή ένταση για 20-30 min (ή και λιγότερο από 20 min σε μικρές ηλικίες και αρχάρια άτομα). <b>Μέθοδος προπόνησης:</b> συνεχόμενη ή διαλειμματική (προτιμυτέα μέθοδος στις μικρές ηλικίες). <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> δραστηριότητες κυρίως υψηλής κρούσης που ενεργοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες (παιδαγωγικά παιχνίδια, τρέξιμο, αθλοπαιδιές, χορός κ.α.).
<b>Δύναμη - Ισχύς</b>	<b>Συχνότητα:</b> 2-3 φορές / εβδομάδα. <b>Ποσότητα:</b> 2-4 σετ/άσκηση (ή και 1 σετ σε μικρές ηλικίες και αρχάρια άτομα), 8-15 επαναλήψεις (μυϊκή δύναμη) ή 3-8 επαναλήψεις (ισχύς). <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> παιδαγωγικά παιχνίδια ή ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με βοηθητικά όργανα.
<b>Κινητικότητα</b>	<b>Συχνότητα:</b> 2-3 φορές/εβδομάδα. <b>Ποσότητα:</b> 2-4 σετ/άσκηση (ή και 1 σετ σε μικρές ηλικίες και αρχάρια άτομα), 10-20 s/σετ για τις στατικές διατάσεις ή 10-20 επαναλήψεις/σετ για τις δυναμικές διατάσεις. <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> παιδαγωγικά παιχνίδια, στατικές (μέχρι την ηλικία των 10 ετών δε δίνεται μεγάλη έμφαση) και δυναμικές διατάσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες και αρθρώσεις του σώματος.
<b>Συντονιστικές ικανότητες</b>	<b>Συχνότητα:</b> 2-3 φορές/εβδομάδα. <b>Ποσότητα:</b> 10-30min συνολικός χρόνος ανά προπονητική μονάδα, 2-4 σετ/άσκηση (ή και 1 σετ σε μικρές ηλικίες και αρχάρια άτομα), 10 - 30 s/σετ για στατικές ασκήσεις, 8-20 επαναλήψεις/σετ για δυναμικές ασκήσεις και αποστάσεις μέχρι 20 m για ασκήσεις με μετακίνηση. <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> παιδαγωγικά παιχνίδια, ρυθμικά μουσικοκινητικά προγράμματα, βασικές κινητικές δεξιότητες σε συνδυασμό με χειρισμό οργάνων, ασκήσεις ισορροπίας, ευκινησίας με ή χωρίς βοηθητικά όργανα κ.α.
<b>Ταχύτητα</b>	<b>Συχνότητα:</b> 1-3 φορές/εβδομάδα. <b>Ποσότητα:</b> 2-4 σετ/άσκηση (ή και 1 σετ σε μικρές ηλικίες και αρχάρια άτομα), αποστάσεις μέχρι 20 m (παιδιά) ή μέχρι 30 m (έφηβοι) για την ανάπτυξη της ταχύτητας συχνότητας και 3-6 επαναλήψεις για την ανάπτυξη της ταχύτητας ενέργειας. <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> παιδαγωγικά παιχνίδια (σκυταλοδρομίες με διαφορετικά ερεθίσματα κ.α.), ασκήσεις ΑΒ (σκιπινγκ, αλτικό τρέξιμο, φτέρνες στους γλουτούς κ.α.), ριπτικές ασκήσεις κ.α.

## Οδηγίες άσκησης για ενήλικες

Με την πρόοδο της ηλικίας (κυρίως μετά την ηλικία των 30 ετών) παρατηρείται σημαντική πτώση της απόδοσης του ανθρώπου σε όλες τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης. Η συστηματική άσκηση μπορεί να επιβραδύνει την πτώση της απόδοσης και να επιφέρει σημαντική βελτίωση σε

διάφορους δείκτες υγείας και φυσικής κατάστασης (Gerodimos et al., 2015; Karatrantou et al., 2017; Karatrantou et al., 2020; Tsourlou et al., 2003). Οι ενήλικες πρέπει να συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, μέτριας έως υψηλής έντασης, τουλάχιστον 3-5 φορές / εβδομάδα (**πίνακας 2**).

**Πίνακας 2.** Κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης για ενήλικες (Γεροδήμος και συν., 2013).

Στόχος άσκησης	Οδηγίες άσκησης
<b>Αερόβια ικανότητα</b>	<b>Συχνότητα:</b> 3-5 φορές/εβδομάδα. <b>Ένταση - Διάρκεια:</b> τουλάχιστον 30 min/ημέρα μέτριας έντασης άσκηση (5 φορές/εβδομάδα) ή 20 min υψηλής έντασης άσκηση (3 φορές/εβδομάδα). <b>Μέθοδος προπόνησης:</b> συνεχόμενη (με σταθερή ή εναλλασσόμενη ένταση) ή διαλειμματική. <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> δραστηριότητες που ενεργοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες (περπάτημα, τρέξιμο, χορός, ποδηλασία κ.α.). Σε αρχάρια ή μεσήλικα άτομα καθώς και σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα αποφεύγονται οι δραστηριότητες υψηλής κρούσης.
<b>Δύναμη - Ισχύς</b>	<b>Συχνότητα:</b> 2-3 φορές/εβδομάδα. <b>Ποσότητα:</b> 2-4 σετ/άσκηση (ή και 1 σετ σε αρχάρια άτομα), 8-12 επαναλήψεις (μυϊκή δύναμη) ή 15-20 επαναλήψεις (μυϊκή αντοχή) ή 6-10 επαναλήψεις (ισχύς). <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> ασκήσεις με το βάρος του σώματος, με αντιστάσεις και με βοηθητικά όργανα.
<b>Κινητικότητα</b>	<b>Συχνότητα:</b> τουλάχιστον 2-3 φορές/εβδομάδα έως και σε καθημερινή βάση. <b>Ποσότητα:</b> 2-4 σετ/άσκηση (ή και 1 σετ σε αρχάρια άτομα), 15-30 s/σετ για τις στατικές διατάξεις ή 15-30 επαναλήψεις/σετ για τις δυναμικές διατάξεις. <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> διατακτικές ασκήσεις (στατικές και δυναμικές) με ή χωρίς βοηθητικά όργανα, άλλες μορφές άσκησης όπως yoga, tai chi κ.α.
<b>Συντονιστικές ικανότητες</b>	<b>Συχνότητα:</b> 1-2 φορές/εβδομάδα. <b>Ποσότητα:</b> 10-30min συνολικός χρόνος ανά προπονητική μονάδα, 2-4 σετ/άσκηση (ή και 1 σετ σε αρχάρια άτομα), 10 - 60 s/σετ για στατικές ασκήσεις, 10-30 επαναλήψεις/σετ για δυναμικές ασκήσεις και αποστάσεις μέχρι 20 m για ασκήσεις με μετακίνηση. <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> ασκήσεις ισορροπίας, ευκινησίας, & ιδιοδεκτικότητας με ή χωρίς βοηθητικά όργανα, μουσικοκινητικά προγράμματα, άλλες μορφές άσκησης όπως yoga, tai chi κ.α.
<b>Ταχύτητα</b>	<b>Συχνότητα:</b> 1-2 φορές/εβδομάδα (έμφαση κυρίως στην ανάπτυξη της ταχύτητας ενέργειας που αναπτύσσεται σε συνδυασμό με την ισχύ). <b>Ποσότητα:</b> 2-4 σετ/άσκηση (ή και 1 σετ σε αρχάρια άτομα), 3-6 επαναλήψεις για την ανάπτυξη της ταχύτητας ενέργειας και αποστάσεις μέχρι 30 m για την ανάπτυξη της ταχύτητας συχνότητας. <b>Προπονητικά περιεχόμενα:</b> ριπτικές ασκήσεις με βοηθητικά όργανα με έμφαση στην ταχύτητα κίνησης, ασκήσεις AB και σπριντ (σε νεαρούς ενήλικες), βασικές καθημερινές κινήσεις (θέτοντας χρονικό περιορισμό) όπως άρση από καρέκλα, άρση από καρέκλα και βάρδιση, ανάβαση και κατάβαση σκαλοπατιών (σε μεσήλικα άτομα).

## Καθοδήγηση - Ρύθμιση της Προπονητικής Διαδικασίας

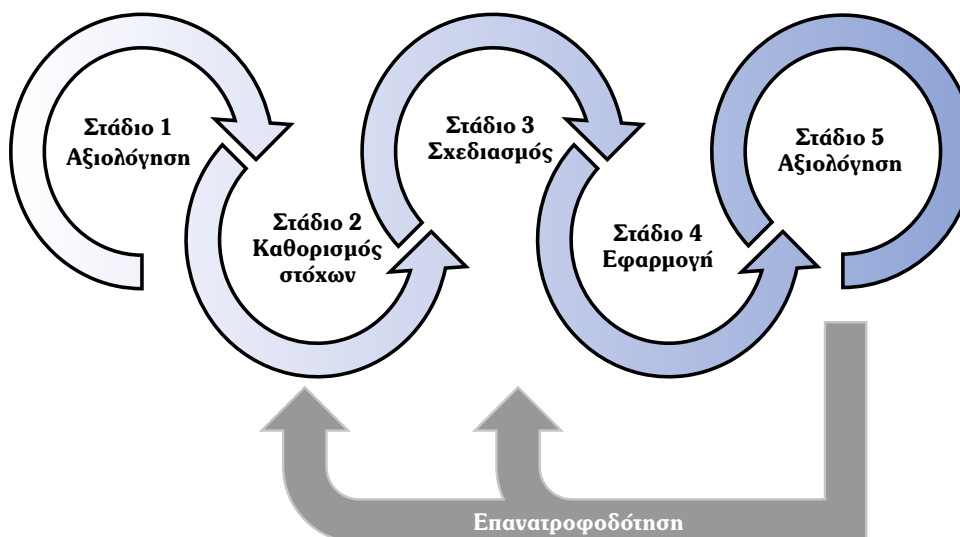
Η άσκηση για να είναι ασφαλής και αποτελεσματική για τον ανθρώπινο οργανισμό, πρέπει ο σχεδιασμός, η εφαρμογή και η καθοδήγησή της να είναι σύμφωνη με τις βασικές αρχές της προπονητικής, αλλά και τις ιδιαιτερότητες του κάθε

ατόμου (**σχήμα 1**).

Η διαδικασία ενός προγράμματος άσκησης, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (αερόβια ικανότητα, μυϊκή δύναμη, κινητικότητα, συντονιστικές ικανότητες, ταχύτητα) και κατ' επέκταση της υγείας, περιλαμβάνει πέντε στάδια, όπου φαίνεται ξεκάθαρα ότι η όλη διαδικασία ξεκινά και τελειώνει με την αξιολόγηση (**σχήμα 2**).



**Σχήμα 1.** Βασικές προπονητικές αρχές (Γεροδήμος 2013, τροποποιημένο από Κέλλη 2004).



**Σχήμα 2.** Καθοδήγηση-ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας (Γεροδήμος 2013, τροποποιημένο από Κέλλη, 2004).

## Δίπλωση Κορμού από Εδραία Θέση

### Ικανότητα - Δείκτης:

Κινητικότητα (ευλυγισία - ευκαμψία) οσφυϊκής μοίρας και οπίσθιων μηριαίων.

### Όργανα - Υλικά:

Κιβώτιο (ή σκαλοπάτι), χάρακας (ή μετροταινία).

### Περιγραφή:

Από την εδραία θέση, με τα γόνατα τεντωμένα και τα πέλματα (χωρίς παπούτσια) να εφάπτονται στο κιβώτιο, ο δοκιμαζόμενος εκτελεί δίπλωση του κορμού εμπρός, με αργό ρυθμό, εκτελώντας παράλληλα εκπνοή. Ο δοκιμαζόμενος μένει στην τελική θέση για τουλάχιστον 2s (Γεροδής και συν., 2020).

### Σημεία Προσοχής:

Κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας δεν πρέπει να λυγίζουν τα γόνατα και να ξεκολλάνε τα πέλματα του δοκιμαζόμενου από το κιβώτιο.



## Δίπλωση Κορμού από Καθιστή Θέση σε Καρέκλα

### Ικανότητα - Δείκτης:

Κινητικότητα (ευλυγισία - ευκαμψία) οσφυϊκής μοίρας και οπίσθιων μηριαίων.

### Όργανα - Υλικά:

Καρέκλα, μετροταινία.

### Περιγραφή:

Ο δοκιμαζόμενος από καθιστή θέση (σε καρέκλα), με το ένα πόδι τεντωμένο μπροστά (το άλλο χαλαρό στο έδαφος), εκτελεί δίπλωση του κορμού εμπρός με αργό ρυθμό. Κατά τη διάρκεια της δίπλωσης του κορμού ο δοκιμαζόμενος εκτελεί εκπνοή και μένει στην τελική θέση για τουλάχιστον 2s.

### Σημεία Προσοχής:

Κατά τη διάρκεια της δοκιμασίας το πόδι που αξιολογείται πρέπει να είναι τεντωμένο.

