

Οφέλη που προκύπτουν από την άθληση / άσκηση

Δημήτρης Γαργαλιάνος

Αναπληρωτής Καθηγητής

ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

dimitris_gargalianos@hotmail.com

6974 – 38 39 71

International Olympic Committee

In force as from
8 August 2021

OLYMPIC CHARTER

Fundamental Principles of Olympism

4 The practice of sport is a human right. Every individual must have the possibility of practising sport, without discrimination of any kind and in the Olympic spirit, which requires mutual understanding with a spirit of friendship, solidarity and fair play.

Ο άνθρωπος αποτελείται από ΣΩΜΑ, ΠΝΕΥΜΑ και ΨΥΧΗ.

Η άσκηση / άθληση
είναι η μοναδική δραστηριότητα του ανθρώπου
που επηρεάζει ΘΕΤΙΚΑ τη ζωή του
και στις 3 διαστάσεις.

Τα οφέλη επεκτείνονται σε κοινωνικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο.

Όμως, οι άνθρωποι του αθλητισμού δεν τα γνωρίζουν και, ως εκ τούτου, δεν μιλάνε για αυτά.

Το αποτέλεσμα είναι ότι δεν μπορούν να δείξουν στην κοινωνία το πολύτιμο έργο που κάνουν και οι γονείς δεν εμπιστεύονται τα παιδιά τους στον αθλητισμό.

GREECE
PHYSICAL ACTIVITY FACTSHEET 2021

Estimated prevalence of sufficient physical activity levels



		Males	Females
11 years	21.0 %	24.0 %	18.0 %
13 years	15.0 %	19.0 %	11.0 %
15 years	13.0 %	17.0 %	9.0 %

Υπάρχουν πολλές μελέτες για τα οφέλη που προκύπτουν για τον άνθρωπο από τον αθλητισμό.

tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00222216.1990.11969823

Εφαρμογές Gmail YouTube Χάρτες Dimitris Gargaliano... Αλληλογραφία - Di... EAP Exams: Σύνδεσ... EOP eClass Αλληλογραφία - D



Journal of Leisure Research ›
Volume 22, 1990 - Issue 2

Enter keywords, authors, DOI

Submit an article Journal homepage

202
Views
24
CrossRef citations to date
2
Altmetric

Special Issue

The Psychological and Social Benefits of Sport and Physical Activity

Leonard M. Wankel & Bonnie G. Berger

Pages 167-182 | Published online: 13 Feb 2018

Download citation https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823

References Citations Metrics Reprints & Permissions Get access

doi/pdf/10.1080/14610989808721803?casa_token=F1LcH1f5h5EAAAAA:EKOkZBA4Et6v6POYhkCbG1qpRPogegba9buLrtTRAyOajNBTE4t

Χάρτες | Dimitris Gargaliano... | Αλληλογραφία - Di... | EAP Exams: Σύνδεσ... | EOP eClass | Αλληλογραφία - Di...

modern sport 1 / 18 — 100% +



Routledge
Taylor & Francis Group

Culture, Sport Society

ISSN: 1461-0981 (Print) (Online) Journal homepage: https://www.tandfonline.com/loi/fcss19

The economic importance of modern sport

Chris Gratton

To cite this article: Chris Gratton (1998) The economic importance of modern sport, Culture, Sport Society, 1:1, 101-117, DOI: 10.1080/14610989808721803

To link to this article: https://doi.org/10.1080/14610989808721803

TRUE SPORT | SPORT PUR

WHAT SPORT CAN DO

THE TRUE SPORT REPORT



Report August 2005



Strengthening Canada

The Socio-economic Benefits of Sport Participation in Canada

HM Government

Sporting Future:

A New Strategy for an Active Nation



Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση:

Εκπληρώνει ανάγκες του ανθρώπου για απόκτηση γνώσεων / ικανοτήτων / δεξιοτήτων.





Δεξιότητες που αναπτύσσουν οι αθλητές

- Θέση στόχων
- Επικέντρωση
- Ομαδικότητα
- Αυτοπαρακίνηση
- Οργάνωση του χρόνου
- Επίλυση προβλημάτων
- Αυτοπεποίθηση
- Πειθαρχία
- Υπευθυνότητα
- Αυτενέργεια
- Αντοχή / Υπομονή

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση:

Εκπληρώνει ανάγκες του ανθρώπου για:

- Ενσωμάτωση στην κοινωνία.
- Διαμόρφωση και έκφραση της προσωπικότητάς του.
- Ικανοποίηση του μιμητικού του ενστίκτου.
- Ανάπτυξη μίας αίσθησης ξεκάθαρης γραμμής «εκκίνησης» και «τερματισμού».

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση:

Εκπληρώνει ανάγκες του ανθρώπου για:

- Ευχάριστες εμπειρίες (εκτόνωση, διασκέδαση, χαλάρωση, αίσθηση επιτεύγματος, υπερηφάνεια, κ.λπ.).
- Επιδίωξη της τελειότητας.
- Διάκριση.
- Επιβολή.

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση

βοηθάει τα παιδιά και τους νέους να**:**

- Αποκτούν θετικές αξίες.
- Ακολουθούν θετικές κατευθύνσεις στη ζωή τους.
- Αναπτύσσονται σωματικά, πνευματικά και ψυχικά.
- Μαθαίνουν να φροντίζουν την υγεία τους.
- Αποκτούν κινητικές ικανότητες.

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση

βοηθάει τα παιδιά και τους νέους να**:**

- Δημιουργούν φιλίες.
- Θέτουν στόχους και να καταβάλλουν προσπάθεια να τους πετύχουν.
- Επιδιώκουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.
- Ανταπεξέρχονται καλύτερα στο σχολείο.
- Πιστεύουν στον εαυτό τους.

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση

βοηθάει τα παιδιά και τους νέους να**:**

- Νοιώθουν ότι είναι καλοί σε κάτι.
- Μαθαίνουν να υπομένουν και να επιμένουν.
- Μαθαίνουν να συνεργάζονται.
- Ελέγχουν το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα τους.
- Βρίσκουν τα (σωματικά, ψυχικά, πνευματικά) όριά τους και να τα ξεπερνούν.

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση

βοηθάει τα παιδιά και τους νέους να**:**

- Εκπαιδεύονται στην συνύπαρξη / συνλειτουργία του σώματος, του πνεύματος και της ψυχής τους.

- Διαχειρίζονται ταυτόχρονα πολλές καταστάσεις / συναισθήματα (π.χ., φιλία, αντιπαλότητα, προσμονή, κούραση, πόνο, φόβο, νίκη, θρίαμβο, ήττα, αγωνία, χρόνο, αδικία, επίδραση της αδρεναλίνης, άγχη, κλπ.).

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση
βοηθάει τα παιδιά και τους νέους να**:**

- Αναπτύσσουν το αίσθημα ότι «ανήκουν» σε μία ομάδα.
- Εμπιστεύονται άλλους ανθρώπους (ομαδικά αθλήματα, σκυταλοδρομίες).
- Μαθαίνουν ότι πρώτα πρέπει να δώσουν (προσπάθεια) και μετά να πάρουν (αποτέλεσμα).
- Κατανοούν στην πράξη ότι δεν υπάρχει κανενός είδους short cut προς την επιτυχία.

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση
βοηθάει τα παιδιά και τους νέους να**:**

- Αποδέχονται τον εαυτό τους και τους άλλους.
- Σέβονται τις ικανότητες και τα επιτεύγματα άλλων ανθρώπων και να απαιτούν και εκείνοι να σέβονται τις δικές τους ικανότητες και επιτεύγματα.
- Κατανοούν (και να αποδέχονται) ότι όσο σημαντικοί και αν είναι πρέπει να «μπουν στην σειρά» με όλους τους άλλους αθλητές (αίθουσα κλήσης, προκριματικές σειρές, ημιτελικός, τελικός) και να αγωνιστούν σύμφωνα με τους κανονισμούς.

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση
βοηθάει τα παιδιά και τους νέους να**:**

- Βλέπουν τους άλλους αθλητές ως αντίπαλους (κατά τη διάρκεια του αγώνα και μόνο) και ποτέ ως εχθρούς.

- Αποφεύγουν παραβατικές συμπεριφορές.

- Έρχονται σε επαφή πολλές επιστήμες (ψυχολογία, κοινωνιολογία, νομικά, οικονομικά, παιδαγωγικά, προπονητική, βιοχημεία, ιατρική, φαρμακευτική, φυσιοθεραπεία, ...), οι οποίες τους βοηθούν να προοδεύσουν.

Σε ατομικό επίπεδο η άσκηση / άθληση
βοηθάει τα παιδιά και τους νέους να**:**

- Βρίσκουν δρόμους για αξιοπρεπή επαγγελματική αποκατάσταση όταν σταματάνε να αθλούνται.
- Διατηρούν το σώμα τους σε καλή κατάσταση σε όλη τους την ζωή.
- Ζουν την «περιπέτεια».
- Διεκδικούν την συμμετοχή τους σε ένα όνειρο.
- Αντιμετωπίζουν τον «θάνατο» και έρχονται σε επαφή με το «Θείο».


“AS AN ATHLETE, YOU REALLY DO GET TO LIVE TWICE.„
NICCOLÒ CAMPRIANI
Athlete 365

Οφέλη των παιδιών από την συμμετοχή στην ποδοσφαιρική ομάδα του σχολείου

1. Βελτιώνει τις γνωστικές, κοινωνικές, συναισθηματικές & διανοητικές δεξιότητες
2. Παρέχει ευκαιρίες για ανάπτυξη θετικών σχέσεων.
3. Βελτιώνει την λειτουργία του εγκεφάλου.
4. Έχει θετική επίδραση στην συμπεριφορά και στην σχέση με το σχολείο.
5. Οδηγεί τα παιδιά να αισθανθούν ότι είναι μέλη μιας ομάδας.
6. Βελτιώνει την επίδοση στο σχολείο.
7. Διδάσκει σεβασμό.
8. Ενθαρρύνει την ομαδική δουλειά.
9. Δυναμώνει την λήψη θετικών αποφάσεων.
10. Βελτιώνει τις επικοινωνιακές δεξιότητες.
11. Βελτιώνει την ικανότητα λύσης προβλημάτων.
12. Μειώνει το άγχος και το στρες.
13. Δυναμώνει την ανθεκτικότητα.
14. Μειώνει την παχυσαρκία.
15. Δημιουργεί αίσθηση υπερηφάνειας επειδή εκπροσωπούν το σχολείο



Σε κοινωνικό επίπεδο η άσκηση / άθληση:

- Δημιουργεί «κοινωνικό κεφάλαιο».
- Παρέχει τη δυνατότητα για εθελοντική προσφορά σε ερασιτεχνικό, ή/και επαγγελματικό επίπεδο.
- Κατευνάζει την κοινωνική ένταση.
- Προσδιορίζει την τοπική ταυτότητα.
- Βοηθάει τους «καινούργιους» να ενταχθούν πιο εύκολα.
- Βοηθάει τα ΑΜΕΑ να ενταχθούν πιο εύκολα.

Σε κοινωνικό επίπεδο η άσκηση / άθληση:

- Διευκολύνει την κοινωνική κινητικότητα.
- Διευκολύνει τις κοινωνικές / πολιτιστικές αλλαγές.
- Καταπολεμά διακρίσεις (π.χ., φυλετικές, κοινωνικές).
- Προσφέρει ευκαιρίες στην οικογένεια να κάνει κοινές δραστηριότητες.

Σε κοινωνικό επίπεδο η άσκηση / άθληση:

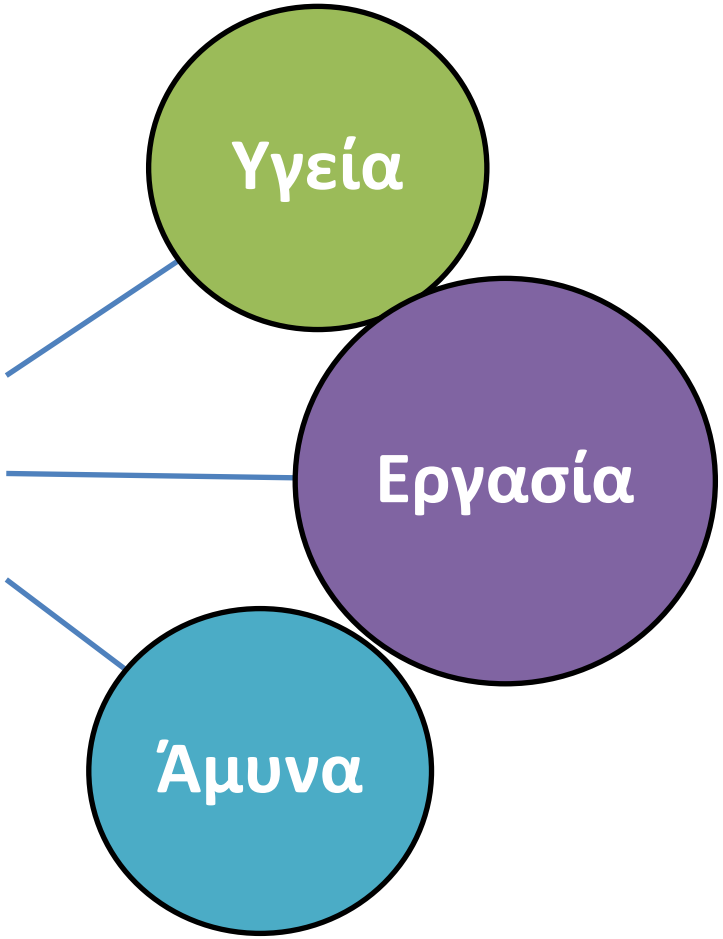
Λειτουργεί ως μέσο συλλογικής εκπροσώπησης (είναι ουδέτερη, κοινωνικά αποδεκτή, κατανοητή από τους περισσότερους ανθρώπους, παρουσιάζει μεγάλο ενδιαφέρον λόγω των εμπειριών που προσφέρει, η μέτρηση των αποτελεσμάτων της γίνεται τις περισσότερες φορές με αδιαμφισβήτητο τρόπο).

Σε κοινωνικό επίπεδο η άσκηση / άθληση:

Προσφέρει τις εγκαταστάσεις του για την περίθαλψη ανθρώπων που χάνουν το σπίτι τους λόγω φυσικών καταστροφών (σεισμούς, πλημμύρες, κ.λπ.).



Σε εθνικό επίπεδο η άσκηση / άθληση:





Όσο περισσότερο / καλύτερα γυμνάζονται οι άνθρωποι, τόσο πιο υγιείς είναι και επιβαρύνουν λιγότερο τον προϋπολογισμό για την υγεία.

Η άσκηση / άθληση εδραιώνει την ευζωία:

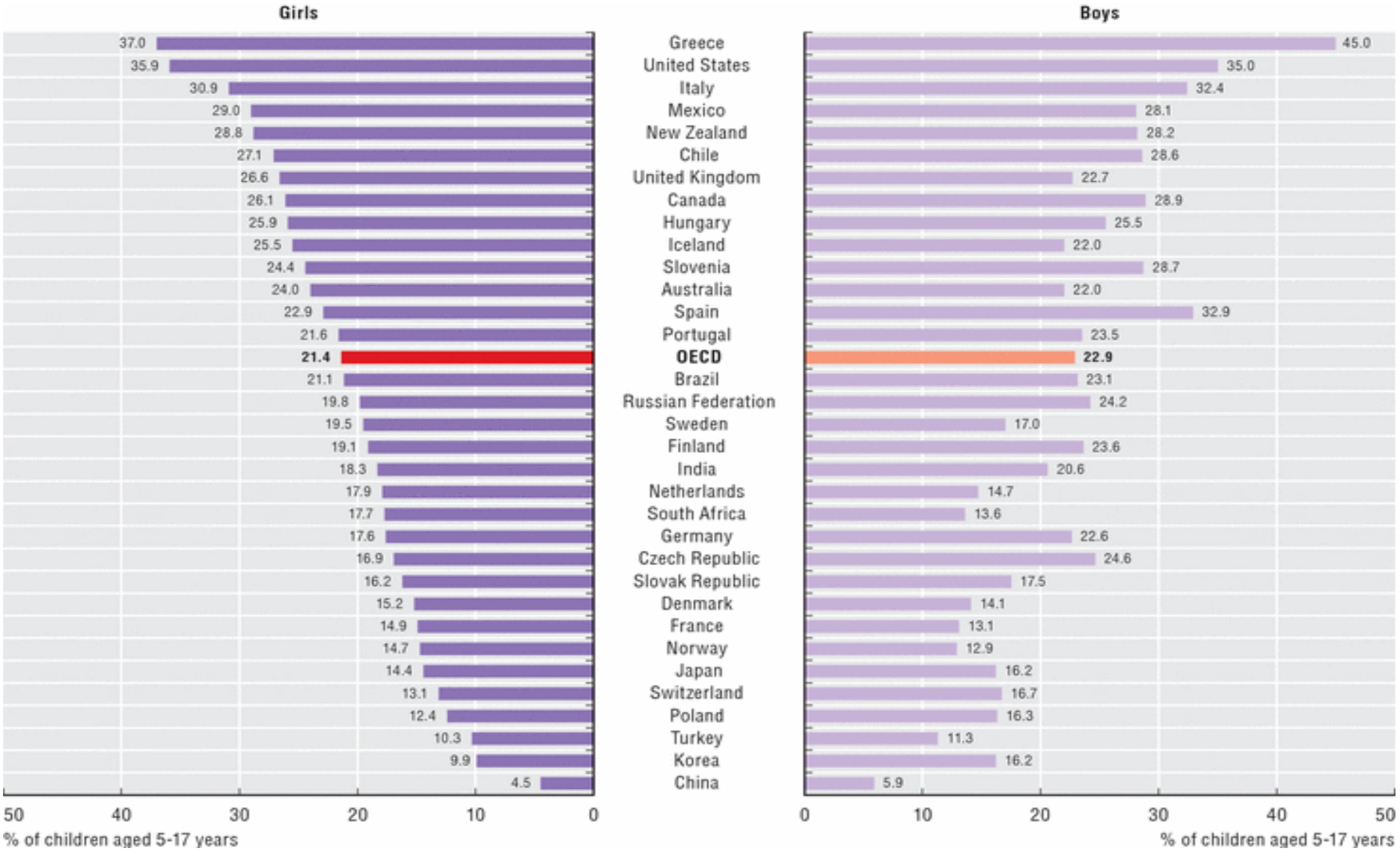
- Μειώνει το άγος των χρόνιων παθήσεων.
- Βελτιώνει τη ζωή των ανθρώπων.
- Περιορίζει την παλίρροια της παιδικής παχυσαρκίας.

Κύριοι παράγοντες για την ανάπτυξη της παχυσαρκίας είναι:

- **Η κακή διατροφή**
- **Η σωματική αδράνεια**

Ποσοστό υπέρβαρων + παχύσαρκων παιδιών ηλικίας 5 - 17 ετών

Διεθνής Σύνδεσμος Μελέτης Παχυσαρκίας (2011)



ΥΓΕΙΑ

«Μάστιγα» η παχυσαρκία στην Ελλάδα - Περισσότεροι από τους μισούς ενήλικες είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι



Rank	Cause of Death	Percent of Deaths
1	High Blood Pressure	12.8%
2	Tobacco Use	8.7%
3	High Blood Glucose	5.8%
4	**Physical Inactivity**	**5.5%**
5	Overweight & Obesity	4.8%
6	High Cholesterol	4.5%
7	Unsafe Sex	4.0%
8	Alcohol Use	3.8%
9	Childhood Underweight	3.8%
10	Indoor Smoke Solid Fuels	3.3%

Source: WHO



Σε παγκόσμιο επίπεδο η σωματική αδράνεια είναι η κύρια αιτία για:

5,3 εκ. (από τα 57 εκ.) θανάτους του 2008

Lee et al., Lancet, July 2012: 9-19

Κόστος της υγειονομικής φροντίδας για παθήσεις που οφείλονται σε σωματική αδράνεια

1,5% - 3,0% του συνολικού κόστους στο σύστημα υγείας του Καναδά, Ελβετία, ΗΠΑ.

Oldridge NB, (2008). Eur J Prev Card.; 15(2): 130-139

£ 1,06 δις στο σύστημα υγείας της Βρετανίας.

Allender et al. (2007). J Epidemiol Community Health, 61: 344-348

WHO/NMH/NPH/PAH/03.

move for health

Health and Development Through Physical Activity and Sport

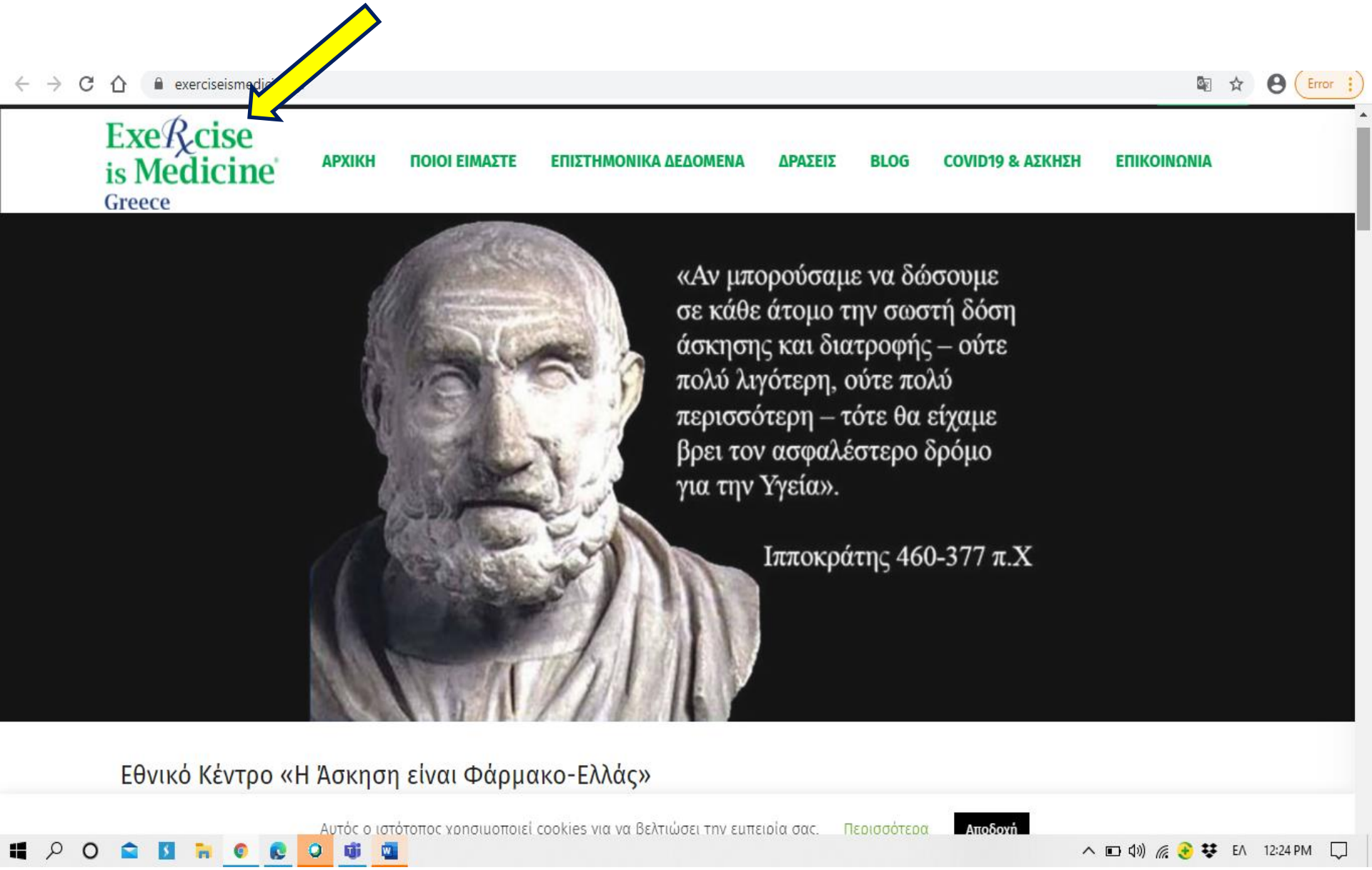
WORLD HEALTH ORGANIZATION
NONCOMMUNICABLE DISEASES AND MENTAL HEALTH
NONCOMMUNICABLE DISEASE PREVENTION
AND HEALTH PROMOTION



6. Economic Benefits of Physical Activity

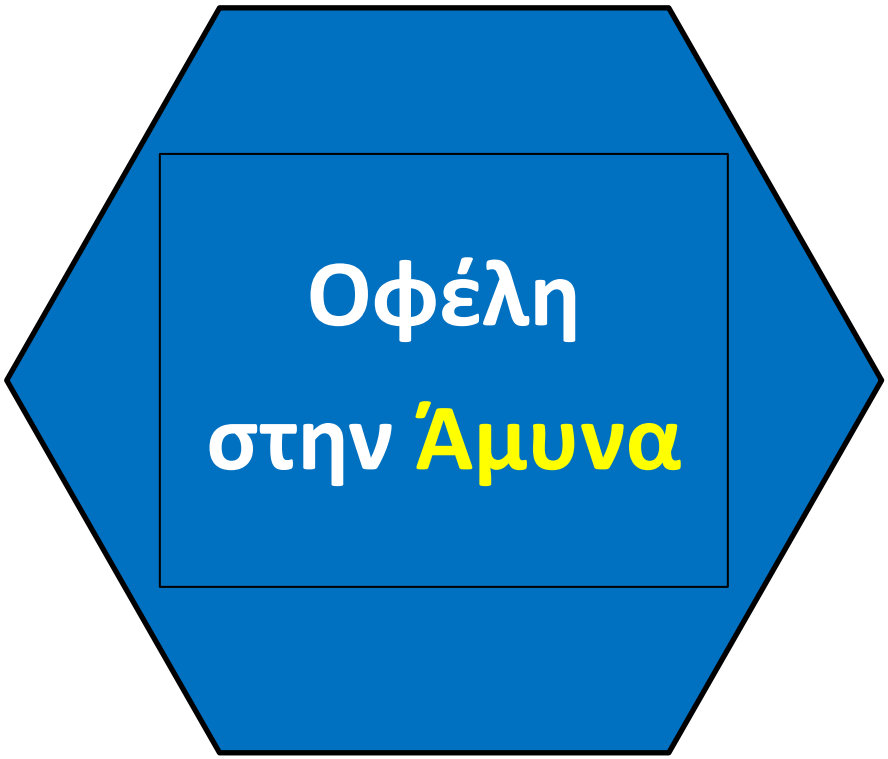
Physical activity also has economic benefits especially in terms of reduced health care costs, increased productivity, healthier physical and social environments. Economic consequences of physical inactivity affect individuals, businesses and nations.

Data from developed countries indicate that the direct costs of inactivity are enormous. **In the USA, an investment of US$ 1 (time and equipment) leads to US$3.2 in medical cost savings.** Physically active individuals save an estimated US$ 500 per year in health care costs according to 1998 data. The costs associate with inactivity and obesity accounted for some 9.4% of the national health expenditure in 1995. Inactivity alone may contribute as much as US$75 billion to US medical costs in the year 2000.


ExeRxcise is Medicine Greece
ΑΡΧΙΚΗ
ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ
ΔΡΑΣΕΙΣ
BLOG
COVID19 & ΑΣΚΗΣΗ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
«Αν μπορούσαμε να δώσουμε σε κάθε άτομο την σωστή δόση άσκησης και διατροφής – ούτε πολύ λιγότερη, ούτε πολύ περισσότερη – τότε θα είχαμε βρει τον ασφαλέστερο δρόμο για την Υγεία».
Ιπποκράτης 460-377 π.Χ
Εθνικό Κέντρο «Η Άσκηση είναι Φάρμακο-Ελλάς»
Αυτός ο ιστότοπος χρησιμοποιεί cookies για να βελτιώσει την εμπειρία σας.
Περισσότερα
Αποδοχή
ΕΛ
12:24 PM



Όσο πιο υγιείς είναι οι άνθρωποι, τόσο λιγότερο λείπουν από την εργασία τους και είναι πιο αποδοτικοί όταν εργάζονται.



Η νίκη των Ελλήνων κατά των Περσών (στην μάχη του Μαραθώνα) ήταν νίκη μίας χούφτας ασκημένων αθλητών κατά ορδών μαλθακών βαρβάρων.

Gardiner, E. N. (1925). Olympia: Its history and remains. Oxford.


Οικονομικά
Κοινωνικά
Πολιτιστικά
Άλλα οφέλη
Πολιτικά
Αθλητικά
Εκπαιδευτικά

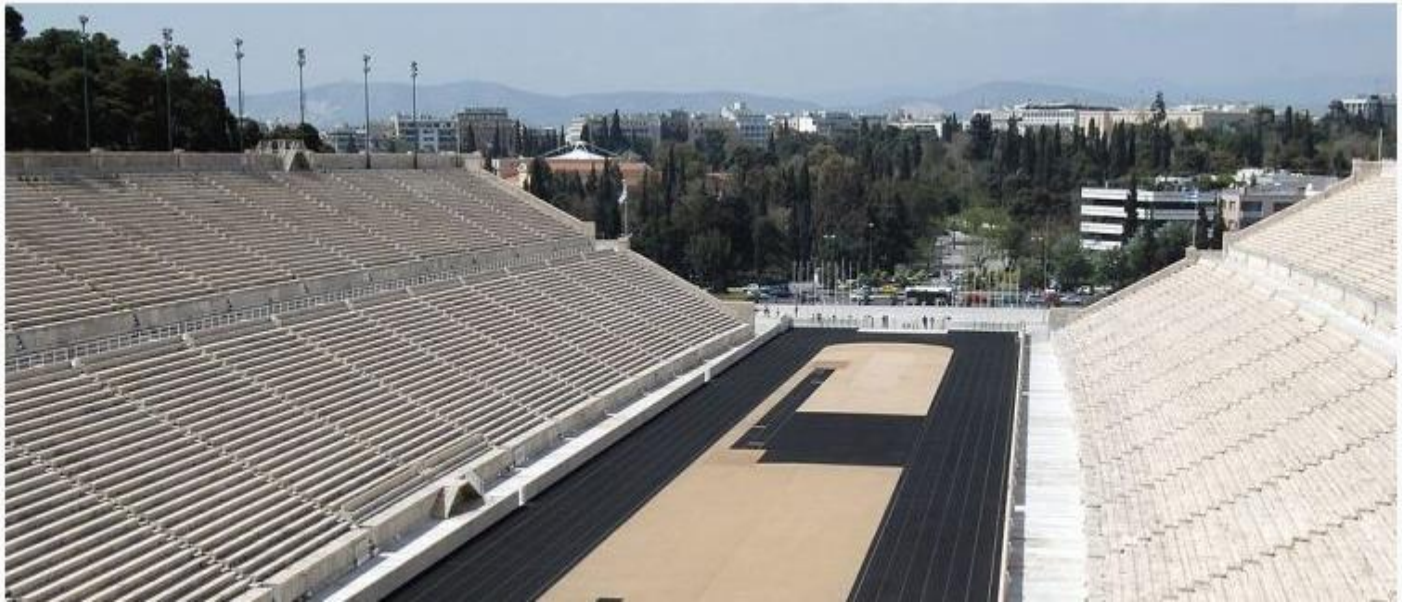
Κοινωνικά οφέλη

sports3.gr

Home ›

Αθλητισμός: Σημαντική παράμετρος της Ελληνικότητας

by newsroom — πριν 2 ώρες 08:11 ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΕΝΙΚΑ, ΑΡΘΡΑ, ΕΛΛΑΔΑ 0 0



Οικονομικά οφέλη

ΤΟ ΒΗΜΑ

The contributions of football to the Greek economy

ToBHMA Team

12 Φεβρουαρίου 2014, 16:51 Ενημερώθηκε: 12 Φεβρουαρίου 2014, 16:51

The study found that the professional football teams contribute an estimated 1.2 billion euros to the economy on annual basis. This includes everything from tickets and bonuses for participating in European matches, to television broadcast rights, merchandising and gambling. The Super League alone contributes about 550 million euros to the government in taxes and employer contributions. In terms of employment, there are over 40,000 job positions in professional football in Greece.

Οικονομικά οφέλη

- Δημιουργεί οικονομική δραστηριότητα (από τη λειτουργία αθλητικών φορέων, τη διοργάνωση γεγονότων, την κατασκευή εγκαταστάσεων / εξοπλισμού, την προσφορά υπηρεσιών, κ.λπ.).

- Δημιουργεί θέσεις εργασίας.

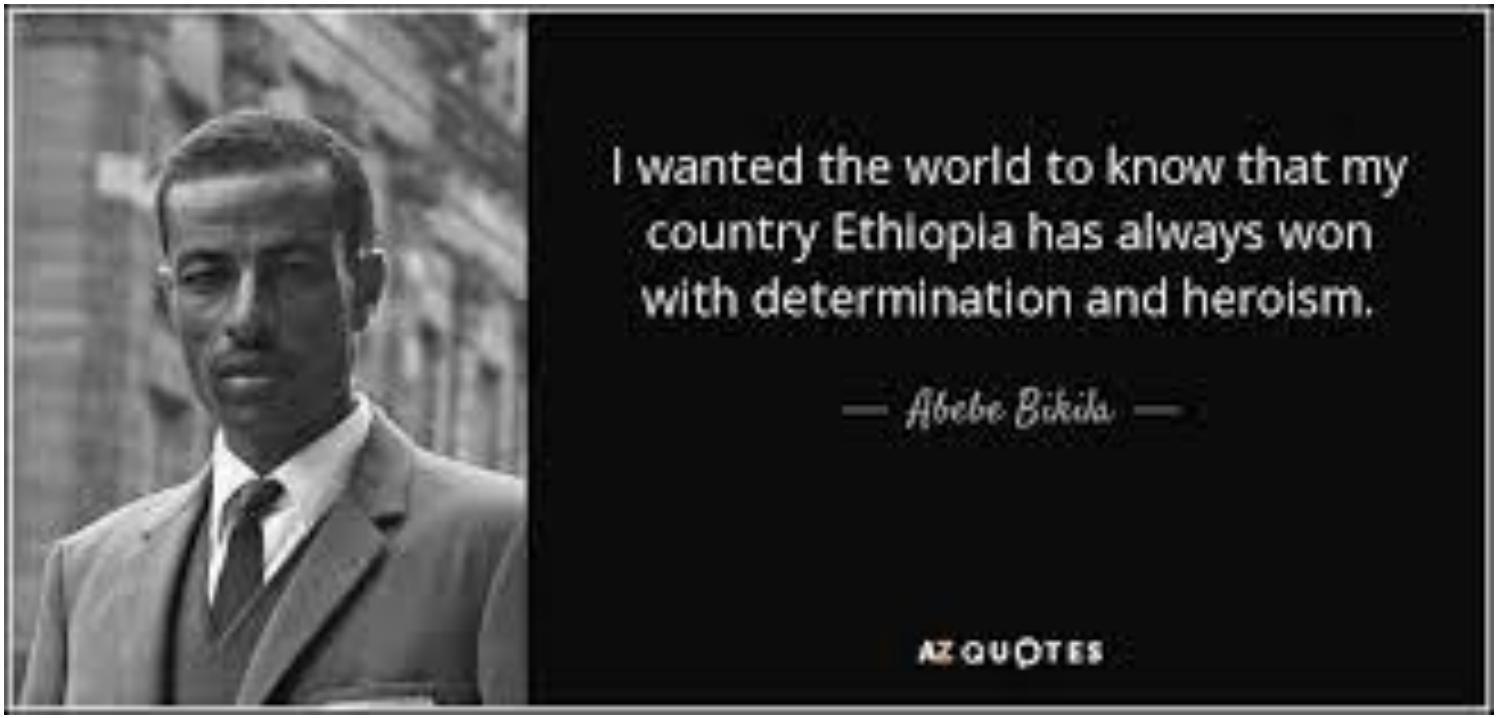
- Αναπτύσσει τον τουρισμό.

Σε διεθνές επίπεδο η άσκηση / άθληση:

- Προσδιορίζει εθνική ταυτότητα.
- Αποτελεί λόγο για εθνική υπερηφάνεια.

Σε διεθνές επίπεδο η άσκηση / άθληση:

Υποστηρίζει τις χώρες του Τρίτου Κόσμου στην προσπάθειά τους να δημιουργήσουν αυτόνομο κράτος.



Σε διεθνές επίπεδο η άσκηση / άθληση:

- Είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο διεθνών σχέσεων.

ΘΕΜΑ

Αποκλειστική συνεργασία του Ολυμπιακού με το Υπουργείο Αθλητισμού της Σαουδικής Αραβίας



Σε διεθνές επίπεδο η άσκηση / άθληση:

- Αποτελεί ένα παγκόσμιο θεσμό που φέρνει σε ειρηνική επαφή τους λαούς όλου του κόσμου δημιουργώντας κλίμα καλής θέλησης, αμοιβαίας εμπιστοσύνης, κοινών ενδιαφερόντων και δεσμών που προάγουν την κοινωνική λειτουργία της συσσωμάτωσης.





Η άσκηση / άθληση
προάγει την ευαισθησία για το περιβάλλον:

- Φέρνει σε επαφή τους ανθρώπους με τη φύση και τους βγάζει από το αστικό περιβάλλον.
- Τους εκπαιδεύει για το πώς θα προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον.



Ο ενάρετος κύκλος του αθλητισμού



Από τα παραπάνω συνάγεται ότι ο αθλητισμός αποτελεί:

αποδοτικό εργαλείο ανάπτυξης

και

σημαντικό θεμέλιο της Δημοκρατίας.

.

Σας ευχαριστώ πολύ
για την προσοχή σας

