

# ΗΜΕΡΙΔΑ

## Παιδί & Αθλητισμός



Αθλούμαι συχνά, Τρώω σωστά, Ζω καλά . . .

Κρανίδι, 21.09.2024

### ΚΟΙΝΟ ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### 23/09/2024

**«Πριν να πράξουμε οτιδήποτε, πρέπει πρώτα να το γνωρίσουμε & να ενημερωθούμε, για να μπορέσουμε να το υποστηρίξουμε...»**

Οι ΔΡΥΟΠΕΣ Γ.Α.Σ. ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ και το γυμναστήριο DRIVALA'S ATHLETIS συνδιοργάνωσαν την 1<sup>η</sup> τους Αθλητική Ημερίδα με γενικό θέμα «**ΠΑΙΔΙ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: Αθλούμαι συχνά, τρώω σωστά, ζω καλά ....**» υπό την επιστημονική επίβλεψη της Επιτροπής Επιμόρφωσης και Επιστημονικής υποστήριξης του ΣΕΓΑΣ. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 21 Σεπτεμβρίου 2024 από τις 17:30 έως τις 21:30 στο Γενικό Λύκειο Κρανιδίου.



Στο πλαίσιο της ανοιχτής εκδήλωσης «ΠΑΙΔΙ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ», παρουσιάστηκαν καίρια ζητήματα που αφορούν την υγεία, την ανάπτυξη και την ευημερία των παιδιών μέσα από τον αθλητισμό, με κύριο και μοναδικό στόχο το παιδί/νεαρό αθλητή που θα κληθεί να αντιμετωπίσει το στίβο της καθημερινότητας.

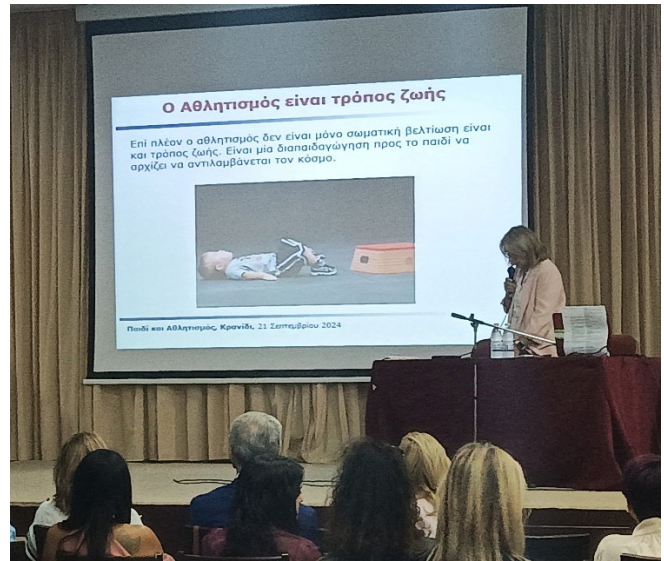
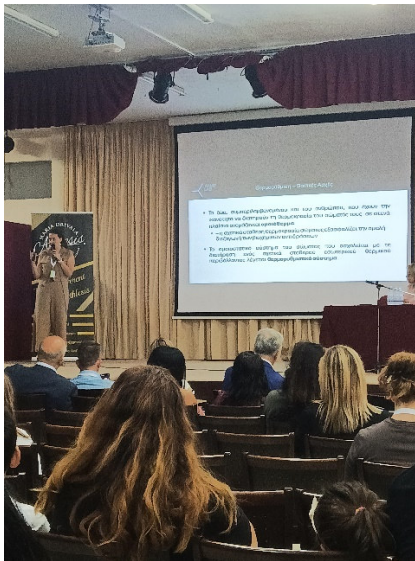
Η εκδήλωση απευθυνόταν σε γονείς, προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής, παιδιά, εκπαιδευτικούς, στελέχη εκπαίδευσης κι όσους εμπλέκονται ή ήθελαν να ενημερωθούν σχετικά με το «Παιδί & τον Αθλητισμό», και περιλάμβανε τρεις ενότητες.

Χαιρετισμό απηύθυνε η κα. Παχατουρίδου Παρασκευή, Β' Ειδική Γραμματέας του ΣΕΓΑΣ και Πρόεδρος της Επιτροπής Επιμόρφωσης και Επιστημονικής υποστήριξης.

## 1<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ:

Στην 1<sup>η</sup> ενότητα «**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**» αναπτύχθηκαν θέματα που αφορούσαν στη συμβολή της φυσικής αγωγής στην υγεία και τις αθλητικές επιδόσεις, στο αν αποτελούν οι αθλητικές ακαδημίες το σημαντικότερο 1ο βήμα των νεαρών αθλητών, στο ποια είναι η κατάλληλη άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες, κι αν μπορεί ο αθλητισμός να σταθεί εμπόδιο στην ακαδημαϊκή εκπαίδευση. Περιλάμβανε τρεις ομιλίες:

- «*Ο αθλητισμός στις αναπτυξιακές ηλικίες*» από τον κ. Φουντούκη Αναστάσιο, Γενικό Γραμματέα της ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ Περιφέρειας Πελοποννήσου και Εκπαιδευτικό. Παρουσιάστηκαν τα οφέλη, η φυσική δραστηριότητα, η άσκηση, η άθληση, τα ταλέντα.
- «*Περιβάλλον και άσκηση στις αναπτυξιακές ηλικίες*» από την κα. Καπνιά Αρετή, MSc Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Υποψήφια PhD στην Περιβαλλοντική Φυσιολογία. Αναπτύχθηκε η σημασία της άσκησης και δόθηκαν κατευθυντήριες οδηγίες για την άσκηση και το περιβάλλον στις αναπτυξιακές ηλικίες.
- «*Ένας νέος αθλητής ... γεννιέται.*» από την κα. Αργειτάκη Πολυξένη, Αναπλ. Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών και Αναπληρωματικό μέλος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής. Τα στάδια εξέλιξης ενός αθλητή και η σημασία της βιολογικής του ανάπτυξης. Πως προσεγγίζονται οι νέες γενιές? Ο αθλητισμός οφείλει να ανταποκριθεί στις νέες προκλήσεις. Ήδη, η Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου επεξεργάζεται τη νέα μορφή του, και ο «Νέος Δυναμικός Στίβος» βρίσκεται σε εξέλιξη.



## 2<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ:

Στη 2<sup>η</sup> ενότητα «**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ**» δόθηκαν πρακτικές συμβουλές για τις διατροφικές ανάγκες των νεαρών αθλητών, τονίστηκε η σημασία της σωστής διατροφής, καθώς και οι κίνδυνοι που εντοπίζονται στην εφηβεία. Περιλάμβανε τρεις ομιλίες:

- «*Άθληση στην παιδική ηλικία: Πότε, Τί και Γιατί?*» από την κα. Τηλιακού Σκευή, Παιδιάτρο και Επιμελήτρια Α' Ε.Σ.Υ. - Κ.Υ. Κρανιδίου. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό στην παιδική ηλικία διαφοροποιείται σύμφωνα με τα αναπτυξιακά επιτεύγματα, τα οποία εξαρτώνται από την ηλικία του παιδιού, αλλά και από τα ερεθίσματα που δέχεται από το οικείο περιβάλλον. Τα παιδιά που μεγαλώνουν αθλούμενα και κάνουν τον αθλητισμό τρόπο ζωής, θέτουν ικανές βάσεις για σωματική και ψυχική υγεία μακροπρόθεσμα.
- «*Παιδική αθλητική διατροφή: Οι διατροφικές ανάγκες νέων αθλητών.*» από την κα. Ρουμελιώτη Ευαγγελία, Διαιτολόγο. Αναπτύχθηκαν οι βασικές ανάγκες σε βιταμίνες, μέταλλα & μακροθρεπτικά συστατικά πριν &



μετά την προπόνηση για ενέργεια & αποκατάσταση, η σπουδαιότητα της ενυδάτωσης και παρουσιάστηκαν πρακτικές οδηγίες για την ημέρα του αγώνα.

- «*Διαταραχές Διατροφής (ανορεξία – βουλιμία) αθλητών/τριών στην εφηβική ηλικία.*» από την κα. Δούκα Αγγελική, PhD-MSc Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών και Προπονήτρια κολύμβησης, υδατοσφαίρισης, προσαρμοσμένης κολύμβησης και θεραπευτικής άσκησης στο νερό.



### **3<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ:**

Στην 3<sup>η</sup> ενότητα «**ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**» δόθηκε έμφαση στην ψυχολογική υποστήριξη των νεαρών αθλητών, στην αρμονική συνύπαρξη όλων των εμπλεκόμενων με τον αθλητισμό και το νεαρό αθλητή, στο ρόλο που πρέπει να έχει ο καθένας, αλλά και στους λόγους που οδηγούν τα παιδιά να εγκαταλείψουν τον αθλητισμό. Περιλάμβανε τέσσερις ομιλίες:

- «*Πως υποστηρίζω σωστά το παιδί μου στον αθλητισμό.*» από την κα. Πατσού Φρόσω, PhD-MSc Ψυχολόγο – Αθλητική Ψυχολόγο, Επιστημονική συνεργάτιδα της Εθνικής Ομάδας Στίβου, Επιστημονική Συνεργάτιδα της Ποδοσφαιρικής Ομάδας ΑΕΚ, Επιστημονική Συνεργάτιδα του Ναυτικού Ομίλου Βουλιαγμένης και πρώην αθλήτρια της Εθνικής & Ολυμπιακής Ομάδας Στίβου - OLYMPIAN. Παρουσιάστηκαν οι τύποι γονέων στον αθλητισμό, οι τρόποι διαχείρισης του άγχους των νεαρών αθλητών και η σχέση του γονέα με τον προπονητή.
- «*Από την Ερμιονίδα ... όσο μακριά μπορείς να ονειρευτείς ...!*» από τον κ. Χατζηαναστασιάδη Περικλή, MSc Καθηγητή Φυσικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης και Ομοσπονδιακό Προπονητή Στίβου. Ο στίβος στην Ερμιονίδα: Η αρχή, οι δυσκολίες, η προσπάθεια, οι επιτυχίες των πρώτων αθλητών και η εξέλιξη μέχρι σήμερα. Παρουσιάστηκαν παραδείγματα αθλητών που συμμετέχουν στην εθνική ομάδα στίβου και ο τρόπος της ψυχολογικής προετοιμασίας τους μέχρι την αγωνιστική υποχρέωση.
- «*Αρμονικές σχέσεις στο Νεανικό Αθλητισμό.*» από τον κ. Παπανίκο Ευάγγελο, MSc Καθηγητή Φυσικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης και Προπονητή Στίβου. Αναπτύχθηκε ο ρόλος και η σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή - γονέων. Πρόκειται για μια διαρκή και συνεχή εξελικτική διαδικασία.

- «Εμπειρίες από το μεγάλωμα ενός παιδιού, το οποίο ως αθλητής στίβου κατάφερε να γίνει πρωταθλητής & Ολυμπιονίκης.» από την κα. Παπαδημητρίου Ιωάννα, μητέρα του Ολυμπιονίκη ΜΙΛΤΟΥ ΤΕΝΤΟΓΛΟΥ. Μια ειλικρινής κατάθεση ψυχής από την πλευρά του γονέα, παρουσιάζοντας τις πρώτες ανησυχίες και τη μετάλλαξη αυτών στην πορεία, τη διαχείριση των δυσκολιών στην αρχή αλλά και μετά τις πρώτες μεγάλες επιτυχίες, την επικοινωνία, την εμπιστοσύνη και τη συνεργασία με τους προπονητές του παιδιού της (τόσο με τον κ. Παπανίκο που κατάφερε να κρατήσει το παιδί της στο στίβο όσο και με τον νυν προπονητή του κ. Πομάσκι), αλλά και τη διαρκή «ανακάλυψη» του παιδιού της μέσα από την πορεία του στον αθλητισμό.



Όσες και όσοι παρευρέθηκαν στην εκδήλωση – μικροί και μεγάλοι – απέκτησαν μια πολύτιμη ευκαιρία για διάλογο και ενημέρωση σχετικά με το ΠΑΙΔΙ & τον ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ.

Τα θέματα που αναπτύχθηκαν στην Αθλητική Ημερίδα «ΠΑΙΔΙ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: Αθλούμαι συχνά, τρώω σωστά, ζω καλά ....» ευχόμαστε να εμπνεύσουν τις νεαρές αθλήτριες και τους νεαρούς αθλητές, και να σταθούν αφορμή για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και θετικού περιβάλλοντος γύρω τους.



Ευχαριστούμε θερμά όλους τους ομιλητές για την εμπιστοσύνη και την πολύτιμη συμβολή τους.

<p><b>Υπό την επιστημονική επίβλεψη:</b></p>  <p>Επιτροπή Επιμόρφωσης &amp; Επιστημονικής Υποστήριξης ΣΕΓΑΣ</p>	<p><b>Σχεδιασμός / Υλοποίηση:</b></p>  <p>δρύονες</p> <p>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ</p> 
--	--