



ΤΑ
ΑΘΛΗΜΑΤΑ
ΣΤΗΝ
ΠΑΝΔΗΜΙΑ
RESTART SPORT ENGINE IN EU

PROJECT
622684-EPP-1-2020-1-RO-SPO-SSCP

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Αυτό το Εγχειρίδιο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου "Restart Sport Engine in UE". Το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Το υλικό είναι ανοιχτό και διαθέσιμο μέσω της ιστοσελίδας του έργου (<https://restart.scoutsociety.ro>) για εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές, νέους, μαθητές, ενδιαφερόμενους φορείς και άτομα που ενδιαφέρονται για αυτό.





ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ



Alice Milliat Association, Παρίσι, Γαλλία



Social Youth Development, Καλαμάτα, Ελλάδα



Latvijas Sporta izglītības iestāžu "Direktoru padome", Limbaži, Λετονία



Scout Society, Targu-Jiu, Ρουμανία



Municipality of Beniganim, Beniganim, Ισπανία

4

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

Σύντομη περιγραφή του στόχου και των σκοπών του έργου

6

ΤΟΜΕΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID

Μια επισκόπηση της κατάστασης στον τομέα του αθλητισμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας και της κατάστασης σε κάθε χώρα εταίρο

13

ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Κατάσταση σχετικά με τα αθλήματα που ασκούνταν κατά τη διάρκεια της πανδημίας

19

ΜΕΤΡΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID

Τι είδους μέτρα εφαρμόστηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας στον τομέα του αθλητισμού

27

ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Πώς ο Covid-19 επηρέασε τους ανθρώπους και τη βοήθεια του αθλητισμού





"Persistence can change failure into extraordinary achievement"

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

ΣΚΟΠΟΣ

Διδάξετε άτομα στην Ευρώπη ώστε να είναι ενεργοί πολίτες, προωθώντας την εκπαίδευση στον αθλητισμό και μέσω αυτού



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Ανάπτυξη δεξιοτήτων 800 ατόμων που ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες σε 5 κοινότητες από την Ευρωπαϊκή Ένωση εντός περιόδου 12 μηνών



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Αύξηση των δεξιοτήτων 25 ατόμων (προπονητές, εκπαιδευτές, προσωπικό ΜΚΟ και εθελοντές αθλητισμού) για να αναπτύξουν καινοτόμους τρόπους χρήσης του αθλητισμού προκειμένου να αναπτύξουν τις τοπικές τους κοινότητες μακροπρόθεσμα



ΕΠΑΝΕΚΙΝΝΗΣΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Ξεκινήστε ξανά το αθλητικό κίνημα στην Ευρώπη μετά τον Covid 19 και επιστρέψτε τουλάχιστον στο επίπεδο πριν από την πανδημία

Μέσω του έργου μας "Restart Sport Engine in EU" θέλουμε να αποδείξουμε ότι είναι ακόμα ασφαλές να κάνετε αθλήματα εάν αλλάξετε νοοτροπία εάν κάνετε συγκεκριμένα αθλήματα εάν κάνετε κάποιες μικρές προσαρμογές και καινοτομίες. Θέλουμε να ενισχύσουμε τις αθλητικές δραστηριότητες τουλάχιστον στις 5 κοινότητες που συμμετέχουν στο έργο, να αποτελέσουμε παράδειγμα για άλλες κοινότητες και για άλλους αθλητικούς οργανισμούς και αθλητικούς συλλόγους.

The image features two women in silhouette, captured in a stretching pose with their arms raised and hands clasped. They are positioned on a grassy bank next to a body of water. The background is a soft, hazy sunset sky with light clouds. The water in the foreground reflects the women and the sky. Overlaid on the image is the text 'Be active!' in a large, white, cursive font. The word 'Be' is positioned above the women, and 'active!' is positioned below them, spanning across the water's reflection.

Be
active!

www.restart.scoutsociety.ro

Ο ΤΟΜΕΑΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

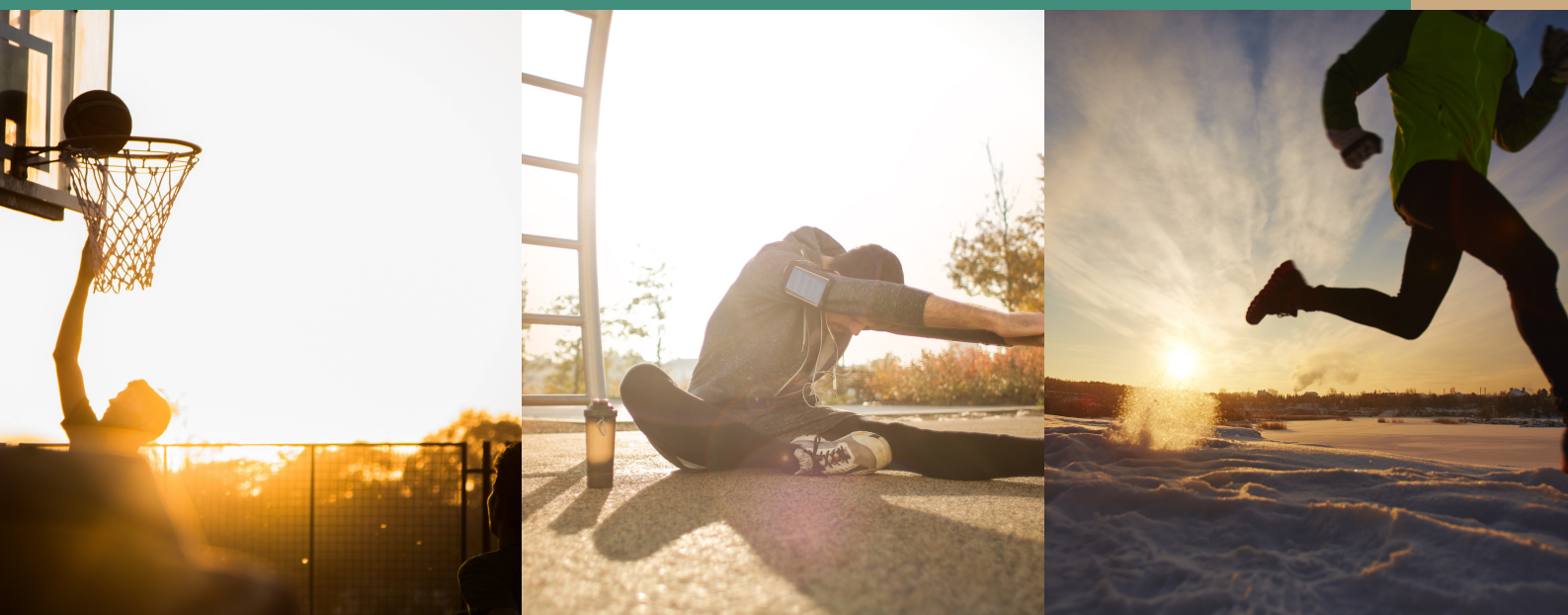


Τα περιοριστικά μέτρα για τον COVID-19 που συνέστησε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και επιβλήθηκαν σε παγκόσμιο επίπεδο εφαρμόστηκαν σε διάφορες χώρες από τις κυβερνήσεις και τις τοπικές αρχές, επηρεάζοντας όλες τις κατηγορίες πληθυσμών και τις κοινωνικοοικονομικές περιοχές. Σε ό,τι αφορά τον επαγγελματικό αθλητισμό, αυτή η δραστηριότητα έχει θεωρηθεί ως βασικό μέλημα των επισήμων, παρόλο που το 2020 υποτίθεται ότι θα ήταν Ολυμπιακή χρονιά.

Τον Φεβρουάριο του 2020, ενώ η πανδημία του COVID-19 ήταν ακόμη σχεδόν αγνωστή, οι διοργανωτές του Τουρνουά των Έξι Εθνών αναγκάστηκαν να αναβάλουν τους αγώνες μετά την εξάπλωση του ιού στην Ιταλία, ως ένδειξη της επιδείνωσης της κατάστασης της υγείας που άρχισε να γίνεται ανησυχητική στην Ευρώπη. Τις εβδομάδες που ακολούθησαν, πολλές ευρωπαϊκές κυβερνήσεις αποφάσισαν να εφαρμόσουν lockdown σε μια προσπάθεια να περιορίσουν την εξάπλωση του ιού.

Έτσι, ενώ το έτος 2020 έπρεπε να είχε τεθεί στο ζήτημα του αθλητισμού στη διοργάνωση μεγάλων αθλητικών γεγονότων όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες στο Τόκιο ή το UEFA Euro, αυτό χαρακτηρίστηκε από αναβολές ή ακυρώσεις αγώνων και γήπεδα άδεια από αθλητές και θεατές. Ο COVID-19 ανάγκασε την αναβολή της Γενικής Συνέλευσης των Ευρωπαϊκών Ολυμπιακών Επιτροπών (EOC) στην Αθήνα τον Ιούνιο, μια συνεδρίαση όπου επρόκειτο να εκλεγεί νέος μόνιμος Πρόεδρος.

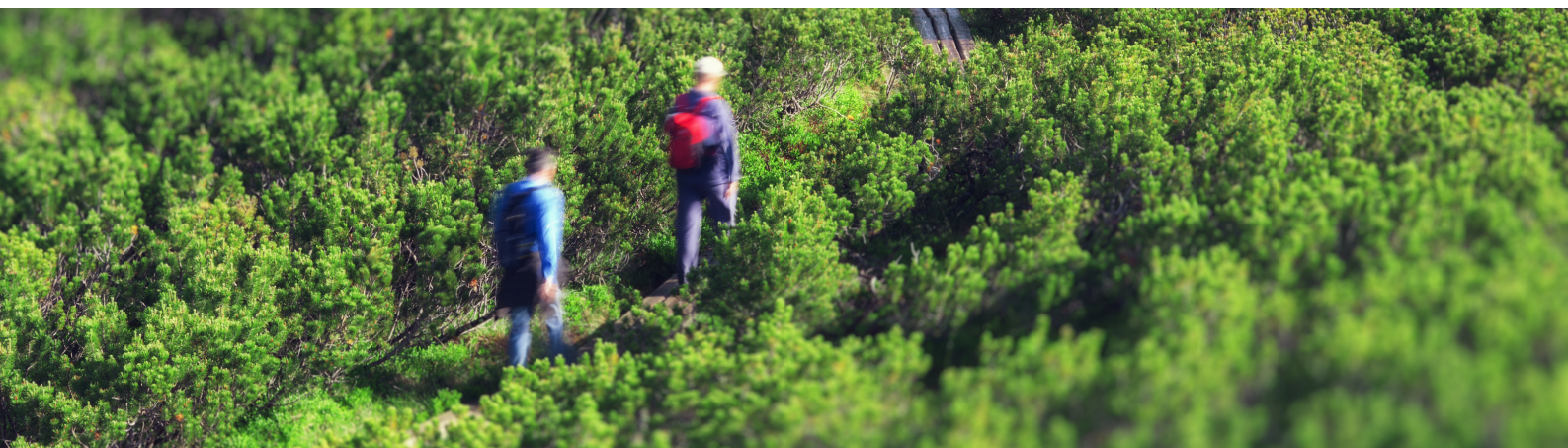
Η εκδήλωση αυτή επρόκειτο να πραγματοποιηθεί στις 10 και 11 Ιουνίου στην Αθήνα. Η αναβολή των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν ίσως η πιο συμβολική απόφαση, δεδομένου του γεγονότος ότι από την πρώτη έκδοση των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων το 1896, αυτή η διοργάνωση ακυρώθηκε μόνο τρεις φορές: μία κατά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο (1916) και δύο φορές κατά τη διάρκεια του Παγκοσμίου Πολέμου. II (1940, 1944).



Παρόλο που ο αντίκτυπος της πανδημίας ήταν αρνητικός για τους επαγγελματίες του αθλητισμού, ο απολογισμός ήταν ακόμη μεγαλύτερος για τις τοπικές ομάδες που ήταν λιγότερο πιθανό να προετοιμαστούν οικονομικά για να αντιμετωπίσουν μια τέτοια διακοπή δραστηριότητας και απώλεια εισοδήματος. Σύμφωνα με το έγγραφο «Πώς ο κορωνοϊός μόλυνε τον αθλητισμό» του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, οι εκτιμήσεις δείχνουν ότι σχεδόν ένα εκατομμύριο θέσεις εργασίας που σχετίζονται με τον αθλητισμό έχουν επηρεαστεί στην ΕΕ, όχι μόνο για επαγγελματίες του αθλητισμού, αλλά και για εκείνους που δραστηριοποιούνται σε σχετικές λιανικές και αθλητικές υπηρεσίες όπως π.χ. ταξίδια, τουρισμός, υποδομές, μεταφορές, τροφοδοσία, εκπομπές μέσω ενημέρωσης κ.λπ. Επιπλέον, η έκθεση υπογραμμίζει το γεγονός ότι υπάρχει μια αυξανόμενη ανησυχία για θέματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, τις διατροφικές διαταραχές, ως έμμεση συνέπεια στη διακοπή της σωματικής δραστηριότητας.

Λετονία

Στη Λετονία, η προπόνηση κλειστού αθλητισμού (ομάδες), συμπεριλαμβανομένων των ατομικών επισκέψεων, είχε ανασταλλεί για όλους εκτός των ατόμων που, βάσει σύμβασης και έναντι συμφωνημένης αμοιβής, προετοιμάζονταν και συμμετείχαν σε αθλητικούς αγώνες. Οι μαθητές του αθλητικού γυμνασίου Murjāņi και άλλων κέντρων προπόνησης αθλητών και ομάδων υψηλών κατηγοριών, καθώς και οι αθλητές της εθνικής ομάδας νέων και εφήβων της Λετονίας που προετοιμάζονται για συμμετοχή στο Ευρωπαϊκό ή Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της αντίστοιχης ηλικίας, επιτρέπεται να πραγματοποιήσουν τις προπονήσεις και στους δύο χώρους - σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Η εξαίρεση ισχύει μόνο για επίσημες προπονήσεις εθνικών ομάδων που διοργανώνονται και επιβλέπονται από αθλητική ομοσπονδία αναγνωρισμένη σύμφωνα με τις διαδικασίες που ορίζονται στον αθλητικό νόμο και διευθύνονται αντίστοιχα από τους αθλητικούς προπονητές των εθνικών ομάδων. Οι μεμονωμένες επισκέψεις σε αθλητικές εγκαταστάσεις που δεν πραγματοποιήθηκαν ως μέρος προπονητικής διαδικασίας εθνικής ομάδας και δεν καθοδηγούνταν από προπονητές εθνικών ομάδων, απαγορεύτηκαν και εξακολουθούν να απαγορεύονται τώρα στα τέλη του 2021. Ισχύουν περιορισμοί στην ενοικίαση αθλητικού εξοπλισμού, οι οποίοι δεν επιτρεπόταν σε εσωτερικούς χώρους (αντίστοιχα, για παράδειγμα, στα χιονοδρομικά κέντρα, ο εξοπλισμός σκι μπορούσε να παραληφθεί και να παραδοθεί μόνο σε εξωτερικούς χώρους, αλλά όχι όταν πήγαινε μέσα στο κτίριο εξοπλισμού). Ωστόσο, πλέον κάθε ενοικίαση αθλητικού εξοπλισμού απαγορεύεται εντελώς.



Ρουμανία

Σύμφωνα με τη Ρουμανική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης, η πανδημία Covid-19 επηρέασε όλους τους τομείς της ζωής και του αθλητισμού χωρίς καμία εξαίρεση. Είτε μιλάμε για επιδόσεις είτε για επιτραπέζια αθλήματα, ο αντίκτυπος ήταν αναμφίβολα αρνητικός και, εκτός από τα lockdowns και τις επιπτώσεις που ήταν ήδη γνωστές, υπάρχουν σίγουρα επιπτώσεις που δεν έχουμε ακόμη εντοπίσει. Ωστόσο, ορισμένες από τις συγκεκριμένες επιπτώσεις που έχουν εντοπιστεί μέχρι τώρα είναι:

- Αλλαγή της καθημερινής προπόνησης των αθλητών απόδοσης.
- Αλλαγή αγωνιστικών ημερολογίων και αναβολή των απώτερων διαγωνισμών.
- Σημαντικές κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις στο αθλητικό περιβάλλον συνολικά.

Ο τομέας του αθλητισμού στη Ρουμανία συνέβαλε στην πρόληψη της εξάπλωσης του ιού. Συνέβαλε με ποικίλα μέτρα και συστάσεις που απευθύνθηκαν σε όλα τα εμπλεκόμενα μέρη, όπως αθλητικούς συλλόγους, αθλητές, επιχειρηματίες, αθλητικό προσωπικό, εθελοντές, καθώς και το κοινό και τους πολίτες.



Ισπανία

Μετά την κήρυξη της κατάστασης συναγερμού της πανδημίας του Covid-19, εκδόθηκαν μια σειρά από μέτρα σε εθνικό επίπεδο που αφορούσαν τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα, τα οποία άφησαν τον κλάδο σε απόλυτη αδράνεια.

Στις 14 Μαρτίου 2020, η ισπανική κυβέρνηση διέταξε την κατάσταση συναγερμού ενόψει της υγειονομικής κρίσης που προκλήθηκε από τον COVID-19, ανακοινώνοντας διαδοχικές παρατάσεις από τις 22 Μαρτίου. Η κυβέρνηση της Ισπανίας ενημέρωσε από την αρχή αυτής της κρίσης για την διαδικασία πρόληψης της μετάδοσης, καθώς και ποια πρωτόκολλα δράσης πρέπει να ακολουθούν οι υπηρεσίες πρόληψης επαγγελματικών κινδύνων έναντι της έκθεσης στον COVID-19. Από την πλευρά, το Ανώτατο Αθλητικό Συμβούλιο παρέμεινε σε μόνιμη επαφή με όλους τους ενδιαφερόμενους του ισπανικού αθλητισμού, επαγγελματικούς και μη, ομοσπονδιακούς και μη, για να παρακολουθεί τις διάφορες καταστάσεις που προέκυπταν (ατομικές και συλλογικές, οικονομικές, εργατικές, υγείας, ή κάθε είδους), διατηρώντας ανοιχτούς όλους τους μηχανισμούς διαβούλευσης και συντονισμού.

Πρέπει να σημειωθεί σε αυτήν την προκαταρκτική προσέγγιση ότι ο αθλητισμός και ειδικότερα ορισμένοι επαγγελματικοί αγώνες (υπεύθυνοι για το μεγαλύτερο μέρος του εισοδήματος και των θέσεων εργασίας, άμεσα και έμμεσα), έχουν επηρεαστεί αρκετά από την πανδημία. Ο οικονομικός και εργασιακός τομέας, το ανταγωνιστικό κομμάτι, αλλά και η προσωπική και οικογενειακή ζωή των αθλητών και επαγγελματιών του αθλητισμού, επηρεάστηκαν πολύ από τα πολλά θετικά κρούσματα του COVID-19. Η συμπεριφορά των ισπανικών ομοσπονδιακών, επαγγελματικών και υψηλού επιπέδου αθλημάτων κατά τη διάρκεια της πανδημίας ήταν, με ελάχιστες εξαιρέσεις, υποδειγματική: αθλητές και άλλοι επαγγελματίες του αθλητισμού επέδειξαν μεγάλη ικανότητα για θυσίες και τεράστια αλληλεγγύη, συμβάλλοντας στην υποστήριξη του κλάδου σε αυτές τις κρίσιμες περιστάσεις και στέλνοντας σημαντικά μηνύματα ηθικής και υπομονής σε όλους τους πολίτες.

Ελλάδα

Η πανδημία του COVID-19 έχει σοβαρές επιπτώσεις στον ελληνικό αθλητισμό. Οι ακυρώσεις μεγάλης και μικρής κλίμακας αθλητικών εκδηλώσεων και η απώλεια εσόδων από τοπικούς χορηγούς και αθλητικά δελτία, μεταξύ άλλων, αποτέλεσαν σοβαρό πλήγμα στην οικονομική κατάσταση αθλητικών φορέων, συλλόγων και ερασιτεχνών. Πολλές μικρές αθλητικές ενώσεις και σύλλογοι αναγκάστηκαν να απολύσουν προσωπικό γιατί το μέλλον τους, πλέον, φαίνεται ζοφερό. Όλα αυτά μπορεί να έχουν πολύ σοβαρές επιπτώσεις στο μέλλον του ερασιτεχνικού αθλητισμού στην Ελλάδα και να μειώσουν τις ευκαιρίες για όλους τους Έλληνες να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Δεδομένου ότι η σωματική άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική και ψυχική υγεία σε περιόδους κρίσης, μια τέτοια εξέλιξη θα επιδεινώνει περαιτέρω την κατάσταση.

Ένας επαγγελματίας αθλητής δηλώνει: "Αυτή η περίοδος φαινόταν σαν περίοδος τραυματισμού για εμάς, γιατί όταν τραυματιζόμαστε, στην αρχή αρνούμαστε να το αποδεχτούμε. Είμαστε λυπημένοι και θυμωμένοι. Και μετά πρέπει να αποδεχτούμε τη νέα κατάσταση και να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να προσαρμοστούμε σε αυτή τη νέα πραγματικότητα».

Το μεγαλύτερο πρόβλημα αφορά τους επαγγελματίες αθλητές. Αυτοί που είχαν συνηθίσει σε καθημερινή και έντονη προπόνηση. Οι δύο μήνες αγωνιστικής αδράνειας θυμίζουν την περίοδο από το τέλος μιας σεζόν, μέχρι την έναρξη της προετοιμασίας για την επόμενη σεζόν. Αυτή τη φορά, ήταν πολύ περισσότεροι από δύο μήνες. Κάτι που δεν τους είχε ξανασυμβεί.




Γαλλία

Μεταξύ των αναβληθέντων αγώνων, των αποθαρρυντικών διαφημιστικών αλλά και των κλειστών αθλητικών αιθουσών, καταστημάτων και γηπέδων, ο αθλητικός τομέας είχε μείωση της δραστηριότητας κατά 21% κατά μέσο όρο το 2020 στη Γαλλία, σύμφωνα με τις οικονομικές εξελίξεις του τραπεζικού ομίλου BPCE. Αντιμέτωποι με αυτήν την ανησυχητική κατάσταση, έχουν δημιουργηθεί ταμεία αλληλεγγύης, βραχυπρόθεσμα δάνεια εργασίας και εγγυημένα δάνεια, καθώς και βοήθεια από την Εθνική Υπηρεσία Αθλητισμού (ANS) και τις τοπικές αρχές, για να βοηθήσουν αθλητικές ενώσεις και ομοσπονδίες και έτσι να προσπαθήσουν να διορθώσουν αυτή την κρίση.

Το πιο σημαντικό είναι ότι άλλες διοργανώσεις, που αρχικά είχαν αναβληθεί, ακυρώθηκαν πλήρως, όπως ανακοινώθηκε τον Νοέμβριο του 2020 για το Παγκόσμιο Κύπελλο Γυναικών κάτω των 17 ετών. «Στον διεθνή αθλητισμό, οι λεγόμενοι «γυναικείοι» αγώνες είναι οι πιο ευάλωτοι» τονίζει η Estelle Brun, ερευνήτρια στο IRIS (Institute of International and Strategic Relation). Στη Γαλλία, υπήρξαν πολλά παραδείγματα που έδειχναν ότι οι ανδρικές διοργανώσεις και ομάδες ήταν προνομιούχες στους τομείς του αθλητισμού. Για παράδειγμα, ο πρόεδρος της AS Nancy Lorraine, δήλωσε τον Ιούνιο του 2020 ότι ανέστειλε προσωρινά τις δαπάνες για το γυναικείο τμήμα της, καθώς ήταν απαραίτητο, εκείνη την εποχή, να «σώσει τα απαραίτητα», δηλαδή το τμήμα των ανδρών. Επιπλέον, η κάλυψη του γυναικείου αθλητισμού από τα ΜΜΕ ήταν πολύ χαμηλή κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ιδιαίτερα κατά την πρώτη περίοδο του lockdown, παρόλο που ήταν απαραίτητη για την ανάπτυξη του γυναικείου αθλητισμού. Μπορούμε να αναφέρουμε για παράδειγμα ότι μεταξύ 14 Μαρτίου και 18 Μαΐου 2020, κατά τους πρώτους περιορισμούς, «μόνο το 2,4% της έντυπης έκδοσης της L'Equipe (δηλαδή ενός από τα πιο εμβληματικά αθλητικά μέσα στη Γαλλία) αφιερώθηκε στα γυναικεία αθλήματα, παρόλο που ο κλάδος διέρχεται μια άνευ προηγουμένου κρίση».

Champions keep
playing until
they
get it right





ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Ο αθλητισμός κατά τη διάρκεια της πανδημίας ήταν μια πραγματική πρόκληση για όλους όσους ασχολούνται με τα αθλήματα – νέοι αθλητές και οι οικογένειές τους, προπονητές, αθλητικοί οργανισμοί και άλλοι μέσα στον αθλητισμό – που σημαίνει, πρώτον, την αποδοχή της κατάστασης και, δεύτερον, την προσαρμογή σε αυτήν. Η έξοδος από τα γήπεδα του ποδοσφαίρου, μπάσκετ ή βόλεϊ, σε εξωτερικούς χώρους με γρασίδι, διαδρόμους και υπαίθριες προπονήσεις στη φύση με ποικίλες καιρικές συνθήκες, απαιτεί δημιουργικές αθλητικές λύσεις από τους προπονητές και αποφασιστικότητα, υπομονή και κίνητρο από τους νεαρούς αθλητές. Η διασφάλιση ενός προπονητικού περιβάλλοντος που πληροί τις επιδημιολογικές απαιτήσεις απαιτεί ακόμη, εκτέλεση καθηκόντων οδηγού πολλές φορές την εβδομάδα και μέριμνα για το κρύο, κουρασμένους αθλητές με ζεστό τσάι και αχνιστό πιάτο σούπας από την πλευρά των γονιών και προγραμματισμό από τη διοίκηση των αθλητικών οργανισμών.

Λετονία



Αρχικά κατά τη διάρκεια της πανδημίας, κάθε οργανωμένη προπόνηση και αθλητική δραστηριότητα απαγορεύτηκε στη Λετονία. Οι αυλές των σπιτιών των νεαρών αθλητών και τα κοντινά λιβάδια μετατράπηκαν σε πλατείες μπάσκετ, ποδοσφαίρου και βόλεϊ, γήπεδα και γυμναστήρια. Όλα όσα δεν θεωρούνταν κατάλληλα για άθληση μέχρι τότε ήταν κατάλληλα ως αθλητικός εξοπλισμός: φθαρμένα ελαστικά τρακτέρ, ξύλινα μπαστούνια και κλαδιά, ακόμη και πέτρες. Δεν υπήρχε τίποτα κρυφό από τους γείτονες, είτε έναν γειτονικό σκύλο ικανό να φέρει την μπάλα που αναπηδά στους τοίχους του γκαράζ. Από την άλλη πλευρά, μαμάδες και γιαγιάδες βελτίωσαν τις δεξιότητές τους στα βίντεο για να απαθανατίσουν αυτές τις περιέργες υπαίθριες προπονήσεις σε μορφή φωτογραφίας ή βίντεο, και τις ζήτησαν από τον προπονητή σε μια εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Το πραγματικό θέμα είναι η ποιότητα της αθλητικής αθλητικών σωματικών χαρακτηριστικών της προπόνησης εκτός των υποδομών που απαιτούνται για το συγκεκριμένο είδος αθλήματος. Οι πανδημίες έδειξαν ότι για σχεδόν όλα τα αθλήματα, η προπόνηση σε εξωτερικούς χώρους ήταν δυνατό να διατηρήσει τη φυσική τους φόρμα και να αναπτύξουν τουλάχιστον μερικά από τα φυσικά χαρακτηριστικά, τις ικανότητες και τις δεξιότητες που απαιτούνται στο συγκεκριμένο είδος αθλήματος. Κατά τη χειμερινή περίοδο των πανδημιών, προπονητικά γκρουπ διαφόρων αθλημάτων – μπάσκετ, ποδόσφαιρο, μαμάδες και στίβο, κανό και ιστιοπλοΐα, αντικατέστησαν τα αθλητικά υποδήματα, τις μπάλες, τα δόρατα και τα σκάφη τους με σκι, πατίνια και μπαστούνια, και έγιναν σπουδαίοι σκιέρ και παίκτες χόκεϊ που προπονούνταν σε χιονισμένα δασικά μονοπάτια και παγοδρόμια..

Ρουμανία



Το Ευρωβαρόμετρο δείχνει ότι οι περισσότερες σωματικές δραστηριότητες πραγματοποιούνται σε ανεπίσημους χώρους, όπως πάρκα και εξωτερικούς χώρους (40%) ή στο σπίτι (32%) ή κατά τη διάρκεια της διαδρομής μεταξύ σπιτιού και εργασίας, σχολείου ή καταστημάτων. Το ίδιο συνέβη και με τον αθλητισμό στη Ρουμανία.

Οι συστάσεις που έδωσαν οι ειδικοί στον κόσμο είναι:

·Για παιδιά και έφηβους ηλικίας 5 έως 17 ετών: όλα τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων που ενισχύουν τους μύες και τα οστά, τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.

·Για ενήλικες άνω των 18 ετών: θα πρέπει να εκτελούν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ή τουλάχιστον 75 λεπτά σωματικής

δραστηριότητας υψηλής έντασης κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων μυϊκής ενδυνάμωσης, δύο ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.

Ηλικιωμένοι με χαμηλή κινητικότητα: πρέπει να κάνουν σωματική δραστηριότητα για να βελτιώσουν την ισορροπία και να αποτρέψουν τις ανισορροπίες, τρεις ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.

Ο Υπουργός Αθλητισμού πρόσθεσε: «Επισήμανα ότι στην περίπτωση των αθλημάτων επαφής μπορούν να γίνουν ατομικές προπονήσεις χωρίς στοιχεία sparring. Επιπλέον, μπορούν να διοργανωθούν αγώνες εξωτερικού χώρου για τις δοκιμές που μπορούν να εξασκηθούν ατομικά, τύπου kata. Ρωτήσαμε τους εκπροσώπους των ομοσπονδιών να μας στηρίξουν με την εμπειρία και τις γνώσεις τους για να βρούμε μαζί εκείνα τα μέτρα που μπορούν να έρθουν στη στήριξη των αθλητών και των σωματείων στα οποία ανήκουν».

Ισπανία



Από την έναρξη της πανδημίας στην Ισπανία και καθ' όλη τη διάρκειά της, όσον αφορά τους κανονισμούς που αναφέρονται παραπάνω, όλα τα αθλήματα έχουν ταξινομηθεί όπως περιγράφεται παρακάτω. Επιπλέον, σε καθεμία από αυτές τις ενότητες ελήφθησαν τα κατάλληλα μέτρα για κάθε συγκεκριμένη περίπτωση. Αυτή η ταξινόμηση ήταν:

- Γενική σωματική και αθλητική δραστηριότητα: γενική προπόνηση, σωματική και αθλητική δραστηριότητα, σε εξωτερικούς χώρους και σε ανοιχτές ή κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις.
- Εξουσιοδοτημένοι αγώνες που απαιτούν υψηλό βαθμό εκπαίδευσης και προετοιμασίας.
- Φυσική δραστηριότητα και αθλητική προπόνηση που διεξάγεται με διδασκαλία, με εξωσχολικές και συμπληρωματικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας: θεσπίστηκαν ειδικά πρωτόκολλα για τα σχολεία αυτά.
- Εκπαίδευση ομοσπονδιακών αθλημάτων, πανεπιστημιακά αθλητικά πρωταθλήματα και άλλοι επίσημοι αγώνες: διενεργήθηκαν κανονισμοί για τις ομάδες αποφεύγοντας τις επαφές, προωθήθηκε η ατομική αθλητική δυναμική και χωρίς σωματική επαφή. Καθιερώθηκαν μέτρα σε κάθε μία από τις ρυθμιστικές περιόδους για τη χρήση των αποδυτηρίων και των ντους τους.
- Αγώνες και άλλες αθλητικές εκδηλώσεις: οι διοργανωτές υποχρεώθηκαν να διαθέτουν ειδικό δημόσιο πρωτόκολλο για την εξέλιξη του αγώνα ή της εκδήλωσης, με μέτρα ασφαλείας και υγιεινής που απαιτούνται για την πρόληψη του Covid-19.
- Αθλητικές εγκαταστάσεις: υποταξινομήθηκαν ανάλογα με το αν ήταν ανοιχτές ή κλειστές και σε κάθε περίπτωση εφαρμόστηκαν οι κατάλληλες ρυθμίσεις, ως προς τη χωρητικότητα, την είσοδο, την έξοδο, την απόσταση κ.λπ.

Ελλάδα



Κανένα άθλημα δεν επιτρεπόταν λόγω της πανδημίας στην Ελλάδα. Σταμάτησαν όλα τα πρωταθλήματα και έκλεισαν και οι ενώσεις, κοντά τον άνθρωπο και τη φύση. Πολλοί μικρές ή μεγάλες. Μόλις προσπάθησαν να ανοίξουν τα πρωταθλήματα επαγγελματικού επιπέδου, τα κρούσματα αυξάνονταν μέσα σε έτσι τα ανέβαλαν ξανά.

Τα αθλήματα που άκμασαν εν μέσω πανδημίας είναι κυρίως αυτά που φέρνουν κοντά τον άνθρωπο και τη φύση. Πολλοί προτιμούσαν ένα άθλημα για καύση λίπους, όπως πεζοπορία ή τζόκινγκ, ενώ άλλοι ξαναπήραν βόλτα τα ποδήλατά τους, κάτι που εκτός από προπόνηση προσφέρει και διασκέδαση. Οι λάτρεις του νερού είχαν την ευκαιρία να δημιουργήσει σε πολλούς ξεκινήσουν κολύμπι, προγράμματα με ανθρώπους την ανάγκη να αναπτύξουν νέα θαλάσσια άσκηση (π.χ. αερόμπικ στο νερό) ή ενδιαφέροντα και χόμπι προκειμένου να περάσουν καλύτερα και πιο δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους. Υπήρχαν βέβαια και εκείνοι που παλαιότερα δεν είχαν καθόλου χρόνο να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και έτσι αυτή η περίοδος ήταν ένα δώρο για -

αυτούς!

Γαλλία



Παρόλο που οι Γάλλοι συνέχισαν να ασχολούνται με τη σωματική δραστηριότητα και τον αθλητισμό κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, δεν πρέπει να υποτιμούμε την επιβράδυνση που είχε η πανδημία στον αθλητισμό τους, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε ερασιτεχνικό επίπεδο.

Καταρχάς, ο αρνητικός αντίκτυπος του πρώτου lockdown στο αθλητικό πλάνο ήταν μεγάλος αφού το 38% των Γάλλων δήλωσε ότι μείωσε την αθλητική του πρακτική κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, σύμφωνα με το Εθνικό Βαρόμετρο αθλητικών πρακτικών.

Ακόμη και τα ανεπτυγμένα γήπεδα που φαινόταν να είναι προσαρμοσμένα ή ακόμη και προνομιακά με τα ισχύοντα υγειονομικά μέτρα, όπως το περπάτημα και οι δραστηριότητες τρεξίματος ή η γυμναστική, έχουν επιβραδυνθεί από τον περιορισμό, για παράδειγμα, δραστηριότητες τρεξίματος και πεζοπορίας μειώθηκε κατά 9 μονάδες κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού.

Η έκπληξη όμως ήταν στον αθλητισμό που έδωσε την ευκαιρία να αναπτυχθεί διαδικτυακά. Ένα από αυτά είναι το σκάκι που έγινε δημοφιλές κατά τη διάρκεια της καραντίνας, όχι μόνο ως άθλημα, αλλά και ως διασκεδαστικός και εκπαιδευτικός τρόπος.

*Nature has given us all the pieces
required to achieve exceptional
wellness and health, but has left
it to us to put these pieces
together*



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



Η πανδημία COVID-19 αντιπροσωπεύει μια από τις σημαντικότερες κρίσεις στην πρόσφατη ιστορία μας, με μεγάλο αντίκτυπο από υγειονομικής, κοινωνικής και οικονομικής άποψης. Προκειμένου να σταματήσουν την επέκτασή της και να αποτρέψουν την υπερχείλιση των συστημάτων υγείας, οι διάφορες χώρες έχουν υιοθετήσει ένα αυξανόμενο σύνολο μέτρων που επικεντρώθηκε στην ενίσχυση της ανταπόκρισης στον τομέα της υγείας και στη μείωση του ποσοστού μετάδοσης του ιού. Αυτό έγινε με τον περιορισμό της κινητικότητας των ανθρώπων και τον φυσικό διαχωρισμό στον κοινωνικό και οικονομικό τομέα.

Λετονία

Τα μέτρα κατά του «Covid-19» σχετικά με τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα το 2021 στη Λετονία ήταν σκληρά. Οι προπονητές θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως ήρωες. Οι καιρικές συνθήκες στη Λετονία τον περασμένο χειμώνα ήταν σκληρές: τεράστιες ποσότητες χιονιού έφθασαν κατά μέσο όρο 10 βαθμούς κάτω από το μηδέν μεταξύ Ιανουαρίου και Μαρτίου. Δεν επιτρεπόταν καμία δραστηριότητα εντός των κτιρίων, συμπεριλαμβανομένων των σχολικών σπουδών. Ωστόσο, η κυβέρνηση της Λετονίας ήταν τόσο βοηθητική που επέτρεψε σε ομάδες έως 20 ατόμων να συναντώνται σε εξωτερικό χώρο και να συμμετέχουν σε κοινές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων σωματικών και αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι προπονητές σχημάτισαν έως και τρεις από αυτές τις ομάδες σε αυτές τις δύσκολες καιρικές συνθήκες. Έτσι επιβίωσε η Λετονία και ο παιδικός και νεανικός αθλητικός κόσμος της την τελευταία σεζόν.



Αυτή η σεζόν, ωστόσο, ξεκίνησε με τις χειρότερες συνθήκες: η Λετονία είχε αποκλειστεί από τα μέσα Οκτωβρίου και δεν επιτρέπονται δραστηριότητες υπό καμία εξαίρεση για τα παιδικά και νεανικά αθλήματα. «Παραμένουμε θετικοί και προσβλέπουμε σε θετικές λύσεις και τη θετική απόφαση της κυβέρνησης στο άμεσο μέλλον».

Ρουμάνια

Εφαρμόστηκαν τα ακόλουθα μέτρα:

α) Χρήση μάσκας: είναι ένα από τα μέτρα πρόληψης και περιορισμού της εξάπλωσης ορισμένων αναπνευστικών ασθενειών, συμπεριλαμβανομένης αυτής που προκαλείται από τον νέο κορωνοϊό

β) Υγιεινή των χεριών: η χρήση της μάσκας πρέπει να συνδυάζεται με σωστή υγιεινή των χεριών. Κοινωνική απόσταση: διατήρηση απόστασης τουλάχιστον 1 μέτρου από οποιονδήποτε με αναπνευστικά συμπτώματα (π.χ. βήχας, φτέρνισμα).

γ) Υγιεινή σπιτιού: υγιεινή επιφανειών που αγγίζονται συχνά, φυσικός αερισμός, συντήρηση συστημάτων μηχανικού αερισμού (κλιματισμός, κεντρική θέρμανση σε πολυκατοικίες).

δ) Ελαχιστοποίηση του αριθμού των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής. Είναι απαραίτητο να κατανοηθεί ότι μόνο με την ελαχιστοποίηση του αριθμού των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες αναψυχής - κλειστούς χώρους ή ανοιχτούς χώρους με πολλά άτομα – μπορεί να αποφευχθεί η έκθεση στον ιό.

Στην κοινότητα:

A. Άτομα χωρίς συμπτώματα θα πρέπει να:

-Αποφεύγουν τα πλήθη και αποφεύγουν να συχνάζουν σε κλειστούς χώρους με πολύ κόσμο (για παράδειγμα, σούπερ μάρκετ, εμπορικά κέντρα).

-Πλένουν συχνά τα χέρια τους, χρησιμοποιώντας σαπούνι και νερό όταν τα χέρια τους είναι εμφανώς βρώμικα, ή αντισηπτικό με βάση το αλκοόλ εάν τα χέρια τους δεν είναι εμφανώς βρώμικα.

-Βήχας ή φτέρνισμα στον λυγισμένο αγκώνα ή κάλυψη της μύτης και του στόματος με μια χαρτοπετσέτα μιας χρήσης. Την πετούν μετά τη χρήση και πλένουν τα χέρια ΑΜΕΣΩΣ με σαπούνι και νερό.

-Αποφεύγουν να αγγίζουν το στόμα, τη μύτη και τα μάτια.



Τηρούν τους κανόνες χρήσης, αφαίρεσης και απόρριψης της μάσκας, που σχετίζονται με τη σωστή υγιεινή των χεριών μετά την απόρριψη της μάσκας.

B. Συμπτωματικά άτομα

Τα άτομα με συμπτώματα δεν μπορούν να έρθουν σε στενή επαφή με την οικογένεια, τους φίλους ή τους συναδέλφους τους μέχρι να επιβεβαιωθεί ότι δεν αποτελούν πηγή ασθένειας.

Θα πρέπει να επικοινωνήσουν με το γενικό ιατρό τηλεφωνικά, διαδικτυακά, αμέσως μόλις βρεθούν σε μία από τις ακόλουθες καταστάσεις: επιβεβαίωση, υποψία, άμεση επαφή.

Η αυτοθεραπεία - είναι μια επιβλαβής συνήθεια, κοινή στους Ρουμάνους. Σε περίπτωση μόλυνσης από COVID-19, με εξαίρεση τα συμπληρώματα διατροφής ή τις βιταμίνες, οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να λαμβάνεται μόνο υπό ιατρική συμβουλή ή/και επίβλεψη, μετά από προηγούμενη αξιολόγηση. Η χορήγηση αντιμικροβιακών, κορτιζονικών αντιφλεγμονωδών, αντιθρομβωτικών δεν πρέπει να γίνεται.

Ισπανικά

Στην περίπτωση της Ισπανίας, η εξάπλωση του Covid-19 ανάγκασε τη λήψη μέτρων από τις υγειονομικές αρχές και, αργότερα, οδήγησε στην έγκριση του Βασιλικού Διατάγματος, της 14ης Μαρτίου, το οποίο καθιέρωσε την κατάσταση συναγερμού, με σημαντικά περιοριστικά μέτρα κινητικότητας και οικονομικής δραστηριότητας και η οποία, προς το παρόν, έχει παραταθεί τρεις φορές, έως τις 9 Μαΐου 2020.

Σε συμφωνία με άλλες χώρες, και προκειμένου να μετριαστεί ο αρνητικός αντίκτυπος αυτής της εξαιρετικά επείγουσας κατάστασης, εγκρίθηκαν διαδοχικά πακέτα μέτρων κοινωνικής και οικονομικής στήριξης στην Ισπανία. Στόχο είχαν τη διατήρηση του παραγωγικού ιστού, την προώθηση της επιστήμης και της έρευνας, και την προστασία των εισοδημάτων, των εργαζόμενοι και οικογενειών κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, δημιουργώντας έτσι μια σταθερή βάση για την οικονομική ανάκαμψη και διασφαλίζοντας ότι κανείς δεν θα μείνει πίσω.



Σε κοινοτικό επίπεδο ήταν υποχρεωτικές οι ακόλουθες απαιτήσεις για την πρόληψη των επιπτώσεων του Covid-19 μεταξύ αθλητών, προπονητών και πολιτών που ασκούν αθλητικές δραστηριότητες:

- Η πρόσβαση στις εγκαταστάσεις προορίζεται για άτομα που πρόκειται να πραγματοποιήσουν αθλητική δραστηριότητα. Μόνο άτομα δεόντως εξουσιοδοτημένα θα έχουν πρόσβαση στις εγκαταστάσεις κατόπιν ραντεβού ή κράτησης.

- Όλες οι εισοδοί πρέπει να είναι μοιρασμένες, ώστε να ελέγχεται η χωρητικότητα της εγκατάστασης και να αποφεύγεται όσο το δυνατόν περισσότερο η συσσώρευση πολλών ατόμων στον έλεγχο εισόδου.

- Για την πρόσβαση στον ιστότοπο απαιτείται ακρίβεια, η έλλειψη της οποίας είναι επαρκής λόγος για την άρνηση πρόσβασης στον χρήστη. Ομοίως, απαιτείται αυστηρότητα σε συμμόρφωση με τα χρονοδιαγράμματα που έχουν οριστεί κατά την έξοδο από την εγκατάσταση.

Ελλάδα

Τα μέτρα της πανδημίας ήταν πολλά για τα αθλήματα. Τόσα πολλά που έχουν φέρει σύγχυση και θυμό, όχι μόνο στους αθλητές, αλλά και σε όποιον ήθελε να αθληθεί σποραδικά κατά καιρούς. Τα γυμναστήρια ήταν αυτά που έμειναν κλειστά μέχρι την τελευταία στιγμή γιατί θεωρείται ότι υπάρχει άμεση τριβή ανθρώπων με τον ιδρώτα, την αναπνοή κ.λπ. Επιπρόσθετα, έγινε διαχωρισμός μεταξύ πρώτων και δεύτερων κατηγοριών πρωταθλήματος, γιατί για κάποιο διάστημα αγώνες επιτρεπόταν μόνο στην πρώτη κατηγορία.

Μερικά από τα μέτρα για τις εκδηλώσεις που επρόκειτο να γίνουν, αλλά και για τα αθλήματα που άνοιξαν σιγά σιγά μετά την πανδημία ήταν:

- Λειτουργία ανοιχτών αθλητικών εγκαταστάσεων, χωρίς χρήση αποδυτηρίων, αποκλειστικά σε ομάδες έως τριών (3) ατόμων, συμπεριλαμβανομένου του προπονητή ή των οικογενειών και χωρίς την παρουσία θεατών, για αθλητικούς σκοπούς.

Λειτουργία αθλητικών εγκαταστάσεων προπόνησης ή/και αγώνων, χωρίς την παρουσία θεατών, ομάδων μόνο εφόσον οι ομάδες/αθλητές ακολουθούν υγειονομικό πρωτόκολλο που περιλαμβάνει την υποχρέωση διενέργειας εβδομαδιαίων προληπτικών εξετάσεων σε αθλητές COVID-19 με απόδειξη.



Για αθλήματα που εκτελούνται σε εξωτερικούς ή ελεύθερους χώρους και εκτός οργανωμένων αθλητικών εγκαταστάσεων, όπως: ορειβασία, αναρρίχηση, πεζοπορία, ποδηλασία, σκι, πεζοπορία, διαδρομές αποστάσεων κ.λπ., ίσχυαν οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Τα προπονητικά γκρουπ δεν πρέπει να ξεπερνούν τα 7 άτομα, διατηρώντας αποστάσεις τουλάχιστον 2 μέτρων μεταξύ αθλητών.
2. Η παρουσία προπονητή δεν είναι υποχρεωτική, αλλά εφόσον υπάρχει, μπορεί να προπονήσει έως 6 αθλητές/αθλητές.
3. Οι αθλητικές μετακινήσεις από και προς τον χώρο εκπαίδευσης πρέπει να βασίζονται σε κυβερνητικούς κανονισμούς για τη μετακίνηση.
4. Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική. Οι αθλητές αποκλείονται από την άσκηση εάν δεν γίνεται χρήση της μάσκας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Γαλλία

Από την αρχή της πανδημίας, οι άνθρωποι που αθλούνται έπρεπε να αντιμετωπίσουν πολλαπλούς περιορισμούς, οι οποίοι συνέχισαν να εξελίσσονται, αναγκάζοντας τους εαυτούς τους να προσαρμόζουν συνεχώς τις πρακτικές αθλητισμού και σωματικής δραστηριότητας. Επιπλέον, οι περιορισμοί που επιβλήθηκαν σε ορισμένες σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες δεν ωφέλησαν ούτε τις άλλες που ήταν ακόμη επιτρεπόμενες, όπως θα μπορούσαμε να φανταστούμε.

Η πανδημία του COVID-19 έφτασε στη Γαλλία 24 Ιανουαρίου 2020, όταν επιβεβαιώθηκε το πρώτο κρούσμα στην Ευρώπη στο Μπορντό. Ωστόσο, μόλις το μεσημέρι της 17ης Μαρτίου 2020, στον απόηχο της κρίσης στην Ιταλία, η Γαλλία εισήλθε σε μηχανισμό περιορισμού, ο οποίος περιλάμβανε την εφαρμογή συγκεκριμένων μέτρων.



Ανάλογα με την πρακτική και τον τόπο όπου διεξάγεται η δραστηριότητα, η δραστηριότητα μπορεί να υπόκειται στην προσκόμιση δελτίου υγιεινής για τον περιορισμό της κυκλοφορίας του ιού Covid-19 και των παραλλαγών του. Από τις 26 Νοεμβρίου 2021 έχει τεθεί σε ισχύ νέο υγειονομικό πρωτόκολλο για τον αθλητισμό. Η χρήση της μάσκας καθίσταται υποχρεωτική σε αθλητικές εγκαταστάσεις εσωτερικού και εξωτερικού χώρου (ERP X και PA) και στον αθλητικό εξοπλισμό, εκτός από τη στιγμή της προπόνησης και την αποτελεσματική επίβλεψή της.



*Everything you
can imagine is real*

www.restart.scoutsociety.ro

ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2011) ορίζει την ψυχική υγεία ως «μια κατάσταση ευημερίας κατά την οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις ικανότητές του, μπορεί να αντιμετωπίσει τα φυσιολογικά στρες της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και εποικοδομητικά και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητα». Επομένως, αντίθετα με τα προβλήματα ψυχικής υγείας που χαρακτηρίζονται από αλλαγές στη γνωστική λειτουργία, στο συναίσθημα ή στην κοινωνική συμπεριφορά που σχετίζονται με δυσφορία ή μειωμένη λειτουργικότητα (Sawyer et al. 2000), απο αυτόν που τονίζει ότι η ψυχική υγεία είναι «περισσότερο από την απλή απουσία ψυχικών διαταραχών ή αναπηριών». Μια πολύ καλή ψυχική υγεία δεν αφορά μόνο την αποφυγή ενεργών καταστάσεων αλλά και τη φροντίδα της συνεχούς ευεξίας και ευτυχίας. Τονίζεται επίσης ότι η διατήρηση και η αποκατάσταση της ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας σε ατομική βάση, καθώς και σε διαφορετικές κοινότητες και κοινωνίες σε όλο τον κόσμο.

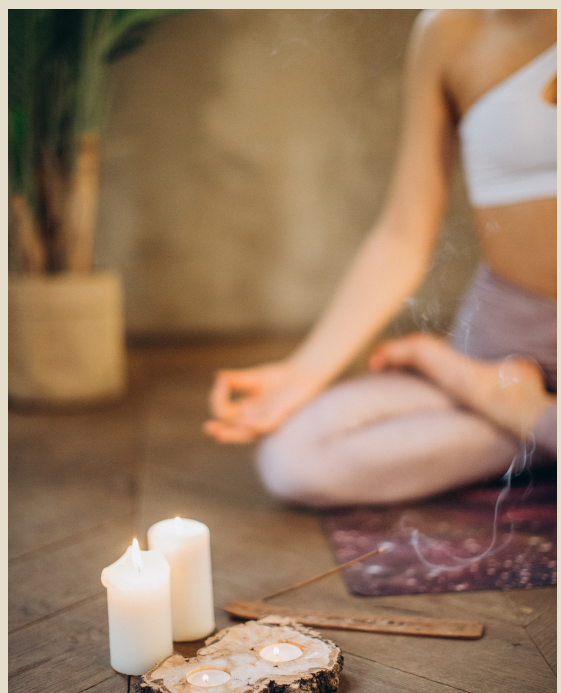
Η ευημερία, σύμφωνα με το λεξικό του Κέμπριτζ, είναι η κατάσταση του να νιώθεις υγιής και χαρούμενος. Ευημερία δεν είναι μόνο η απουσία ασθένειας. Είναι ένας πολύπλοκος συνδυασμός σωματικών, ψυχικών, συναισθηματικών και κοινωνικών παραγόντων υγείας ενός ατόμου. Η ευημερία συνδέεται στενά με την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή. Εν ολίγοις, η ευημερία θα μπορούσε να περιγραφεί ως το πώς νιώθετε για τον εαυτό σας και τη ζωή σας. Κάθε πτυχή της ζωής μας επηρεάζει την κατάσταση της ευημερίας μας.

Ψυχική ευεξία



Η αυξανόμενη επιβάρυνση της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 έχει αναφερθεί από ορισμένους ως «δεύτερη» ή «σιωπηλή» πανδημία. Παρά το γεγονός ότι η πανδημία είναι μια κρίση σωματικής υγείας, είχε επίσης εκτεταμένες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ανθρώπων, προκαλώντας, μεταξύ άλλων, σημαντικά επίπεδα φόβου, ανησυχίας, άγχους και προβληματισμού. Οι αρνητικές συνέπειες στην ψυχική υγεία επηρεάζουν όλες τις ηλικίες στον ευρωπαϊκό πληθυσμό, αλλά κυρίως έχει βρεθεί ότι οι νέοι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν κακή ψυχική υγεία. Επίσης, άλλες συγκεκριμένες ομάδες έχουν πληγεί ιδιαίτερα, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων στον τομέα της υγείας και της περίθαλψης, των ατόμων που είχαν ήδη προβλήματα ψυχικής υγείας και φυσικά των γυναικών. Η πανδημία φαίνεται επίσης να αυξάνει τις ανισότητες στην ψυχική υγεία, τόσο εντός του πληθυσμού όσο και μεταξύ κοινωνικών ομάδων.

Το πένθος, η απομόνωση, η απώλεια εισοδήματος και ο φόβος, πυροδοτούν καταστάσεις ψυχικής υγείας ή επιδεινώνουν τις υπάρχουσες. Πολλοί άνθρωποι μπορεί να αντιμετωπίζουν αυξημένα επίπεδα χρήσης αλκοόλ και ναρκωτικών, αϋπνία και άγχους. Εν τω μεταξύ, ο ίδιος ο COVID-19 μπορεί να οδηγήσει σε νευρολογικές και ψυχικές επιπλοκές, όπως παραλήρημα, διέγερση και εγκεφαλικό. Τα άτομα με προϋπάρχουσες ψυχικές, νευρολογικές διαταραχές ή διαταραχές χρήσης ουσιών είναι επίσης πιο ευάλωτα στη λοίμωξη από SARS-CoV-2 και μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο σοβαρών εκβάσεων, ακόμη και θανάτου.





Ψυχική ευεξία και Αθλητισμός

Στη βιβλιογραφία υπάρχουν πολλές δημοσιεύσεις που απαριθμούν τα οφέλη για την ψυχική υγεία της σωματικής δραστηριότητας. Υπάρχουν οφέλη από την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αμοιβαία υποστήριξη που προκύπτουν από τη συμμετοχή σε ομαδική άσκηση: η βελτιωμένη διάθεση, η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση που προκύπτουν από την ενασχόληση με εντατική σωματική δραστηριότητα· και η απόσπαση της προσοχής από τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες που παρέχει η σωματική δραστηριότητα.

Η συμμετοχή σε αθλήματα μπορεί να βοηθήσει στην αίσθηση της αυτονομίας που προέρχεται από την αυτοεπιλογή της άσκησης και την οικειοθελή εκτέλεσή της και η εκγύμναση για τα αποκλειστικά δικά του συμφέροντα. Η σημασία της προσπάθειας που δαπανάται για την άσκηση και η αίσθηση βελτίωσης δημιουργείται από την ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες με άλλους.

Ο αντίκτυπος που μπορεί να έχει ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα στην ψυχική ευεξία είναι εξίσου σημαντικός με τα σωματικά οφέλη. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στην απόλαυση και την ευτυχία, χάρη στις ενδορφίνες και άλλους πολλούς νευροδιαβιβαστές που απελευθερώνονται κατά την άσκηση. Πιο συγκεκριμένα, όταν κάποιος ασκείται, το σώμα του/της απελευθερώνει χημικές ουσίες που ονομάζονται ενδορφίνες. Αυτές οι ενδορφίνες αλληλεπιδρούν με τους υποδοχείς του εγκεφάλου του/της που μειώνουν την αντίληψή σας για τον πόνο. Οι ενδορφίνες προκαλούν επίσης ένα θετικό συναίσθημα στο σώμα, παρόμοιο με αυτό της μορφίνης.



κατάθλιψη είναι μια διαταραχή της διάθεσης που προκαλεί επίμονα συναισθήματα απάθειας και θλίψης. Είναι μια περίπλοκη κατάσταση, με πολλούς παράγοντες να συμβάλλουν. Οι αλλαγές στη βιοχημεία του εγκεφάλου σας πιθανότατα παίζουν κάποιο ρόλο. «Με απλά λόγια, οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν κατάθλιψη έχουν κάτι λάθος με τη χημεία του εγκεφάλου τους», λέει ο William Walsh, Ph.D., πρόεδρος του Walsh Research Institute, ενός μη κερδοσκοπικού ερευνητικού ιδρύματος ψυχικής υγείας στο Ιλινόις. «Οι εμπειρίες της ζωής μπορούν να κάνουν τα πράγματα χειρότερα», προσθέτει, «αλλά συνήθως το κυρίαρχο πρόβλημα είναι η χημεία».

Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης με διάφορους τρόπους. Μεταξύ άλλων πλεονεκτημάτων, βοηθά στην τόνωση της απελευθέρωσης χημικών ουσιών του εγκεφάλου που σας κάνει να αισθάνεστε καλά. Η άσκηση μπορεί να έχει και άλλα οφέλη για την ψυχική υγεία. Για παράδειγμα, η εστίαση στις κινήσεις του σώματός σας κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί να σας βοηθήσει να αποσπάσετε την προσοχή σας από ενοχλητικές σκέψεις. Ο καθορισμός και η επίτευξη στόχων που σχετίζονται με την άσκηση μπορεί επίσης να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση ελέγχου.

Όταν ασκείστε με άλλους ανθρώπους, τα κοινωνικά οφέλη τονώνουν τη διάθεση. Για παράδειγμα, σκεφτείτε να περπατήσετε στο πάρκο, να παρακολουθήσετε ένα μάθημα γιόγκα ή να συμμετάσχετε σε μια ψυχαγωγική αθλητική ομάδα με έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας. Τα μαθήματα άσκησης μπορούν επίσης να είναι ένα καλό μέρος για να γνωρίσετε νέους ανθρώπους.

Μπορείτε να απολαύσετε το σωματικό κίνητρο μιας προπόνησης, ενώ ταυτόχρονα λαμβάνετε και κοινωνική ικανοποίηση

Γενικότερα, η άσκηση οδηγεί σε ικανοποίηση από τη ζωή μέσω της αυξημένης κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Οι εθελοντές και οι φίλαθλοι έχουν επίσης αυξημένη αίσθηση σκοπού και υπερηφάνειας, ενώ η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση είναι γνωστό ότι αυξάνονται μέσω της συμμετοχής ή του εθελοντισμού.

Από την άλλη πλευρά, οι ελίτ αθλητές δεν έχουν ανοσία στην ανάπτυξη ψυχικής ασθένειας και συχνά βρίσκονται στο απόγειο της ανταγωνιστικής τους σταδιοδρομίας κατά τη διάρκεια αυτών των ετών υψηλού κινδύνου. Επιπλέον, μπορούν να βιώσουν μοναδικούς στρεσογόνους παράγοντες που μπορεί να έχουν επιβλαβείς επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένου του άγχους που σχετίζεται με τον αθλητισμό, των τραυματισμών, της διαβίωσης μακριά από το σπίτι και της εξουθένωσης.



Αυτός είναι ο λόγος που η ψυχική «σκληρότητα» στον αθλητισμό ήταν πάντα μια πολύ σημαντική δύναμη για τους αθλητές. Οι αθλητές με μεγαλύτερη ψυχική δύναμη αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά τις αντιξοότητες και την πίεση, διαθέτουν αυξημένη ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις και προσφέρουν πιο συνεπής, γνωστικές και σωματικές επιδόσεις στον αθλητισμό (Crust 2007). Ωστόσο, έχει προταθεί ότι η ψυχική υγεία και δύναμη είναι αντιφατικές έννοιες στον κόσμο του ελίτ αθλητισμού. Αντίστοιχα, η ψυχική δύναμη – «μια ακλόνητη επιμονή και πεποίθηση για κάποιους στόχος παρά την πίεση ή τις αντιξοότητες (Middleton et al. 2004) – έχει από καιρό εκτιμηθεί στον αθλητισμό και είναι σημαντικός παράγοντας για τον καθορισμό των αθλητικών αποτελεσμάτων και της επιτυχίας. Οι προπονητές πρέπει να παίξουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση και εξάσκηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων που είναι ευεργετικές για την ψυχική ευεξία του αθλητή.

Παρά το γεγονός ότι οι προκλήσεις ψυχικής υγείας είναι πολλές, υπάρχουν επίσης πολλά θετικά που μπορεί να φέρει στους αθλητές η ενασχόληση με ένα ανταγωνιστικό άθλημα. Το αθλητικό περιβάλλον ενθαρρύνει τη θετική ανάπτυξη των αθλητών διευκολύνοντας την αυτοεκτίμηση, τη διαμόρφωση ταυτότητας και τα αισθήματα ικανότητας και ενθαρρύνοντας τις θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους, τις ηγετικές δεξιότητες, την ομαδική εργασία, τη δέσμευση και την πειθαρχία. Η αμοιβαία κοινωνική υποστήριξη που παρέχεται στον αθλητισμό είναι επίσης σημαντικός παράγοντας για την προώθηση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας.

Λετονία

Στα τέλη του 2020, το Κέντρο Ψυχοθεραπείας Εφήβων και Νέων πραγματοποίησε μια εκτενή μελέτη «Οι επιπτώσεις των περιορισμών πανδημίας του Covid-19 στους εφήβους και τη νεολαία στη Λετονία», στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 1.660 νέοι λετονοί, ηλικίας 12 έως 19 ετών. Η μελέτη ανέλυσε την ψυχική υγεία των νέων και τον αντίκτυπο της πανδημίας σε αυτήν. Έρευνες δείχνουν ότι οι νέοι εκτιμούν την ψυχολογική τους ευημερία ως κρίσιμη και αυτό έχει επηρεαστεί σημαντικά από την πανδημία.



54.5% των εφήβων παραδέχονται ότι η ψυχική τους υγεία έχει επιδεινωθεί, το 19,8% - ότι έχει επιδεινωθεί πολύ κατά τη διάρκεια του Covid-19. Το 70,4% παραδέχεται ότι έχει βιώσει κατάθλιψη, κατάθλιψη τις τελευταίες 2 εβδομάδες, το 79,2% έχει δυσκολία στη μάθηση, περισσότερο από το 60% έχει εμμονικές σκέψεις ή είναι πολύ ευερέθιστο. Αυτά είναι μερικά μόνο από τα προβλήματα που ανέφεραν οι νέοι. 1 στους 5 έφηβους παραδέχεται ότι αντιμετωπίζει ψυχοσυναισθηματικές δυσκολίες στο σχολείο.

Ανησυχητικές είναι και οι δείκτες μείωσης της ψυχικής υγείας. Ενώ στο πρώτο κύμα οι νέοι αξιολόγησαν την ψυχική τους υγεία ως επί το πλείστον καλή (38,1%) ή αποδεκτή (24,3%), στο δεύτερο κύμα την αξιολόγησαν αποδεκτή (31,6%) έως κακή (29,8%) που κυριαρχεί ήδη. Ο αριθμός των νέων που αισθάνονται πολύ καλά σε μια πανδημία μειώνεται κατακόρυφα, ενώ ο αριθμός που νιώθουν κρίσιμα άσχημα αυξάνεται.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική δραστηριότητα έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία των παιδιών, των νέων και των ενηλίκων. Οι συστάσεις για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας για τον πληθυσμό της Λετονίας που αναπτύχθηκαν από το Υπουργείο Υγείας της Δημοκρατίας της Λετονίας σε συνεργασία με το Περιφερειακό Γραφείο για την Ευρώπη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, δείχνουν ότι η τακτική σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης μη μεταδοτικών ασθενειών, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη και ορισμένες ογκολογικές ασθένειες.

Παράλληλα, η σωματική δραστηριότητα παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής υγείας μειώνοντας το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Γενικά, η σωματική δραστηριότητα είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους διατήρησης της σωματικής και ψυχικής υγείας σε όλη τη ζωή. Φροντίζοντας τη σωματική και ψυχική ευεξία, ο αθλητισμός πρέπει ξεκάθαρα να εντάσσεται στην καθημερινή ρουτίνα ανθρώπων διαφορετικών ηλικιών.



Ρουμανία

Ο COVID-19 έχει επιφέρει δραματικές αλλαγές στην καθημερινή ζωή, συμπεριλαμβανομένων των οικονομικών επιπτώσεων και των επιπτώσεων στην υγεία παγκοσμίως. Ο κόσμος αντιμετώπισε σημαντικές, μοναδικές προκλήσεις που χαρακτηρίζονται από υψηλό επίπεδο ανασφάλειας, επηρεάζοντας την ανθρωπότητα σε όλες τις πτυχές της ζωής: ενδοπροσωπική, διαπροσωπική, κοινωνική, επαγγελματική, οικονομική και πνευματική. Το άγχος, η ανησυχία και η ανασφάλεια προκλήθηκαν από τις δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία και τους αυστηρούς περιορισμούς που επιβλήθηκαν, οι οποίοι μείωσαν σημαντικά τον βαθμό της προσωπικής ελευθερίας.



Η πανδημία του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) έχει προκαλέσει δραματικές αλλαγές στην καθημερινή ζωή των Ρουμάνων, επηρεάζοντας την ψυχική τους υγεία. Η πανδημία COVID-19 έχει εξελιχθεί σε τρεις σημαντικές φάσεις, οι οποίες σημειώθηκαν διαδοχικά στις: 29 Απριλίου 2020, 18 Σεπτεμβρίου 2020; και το τρίτο κύμα με τη μεγαλύτερη σοβαρότητα καταγράφηκε στις 27 Νοεμβρίου 2020. Λίγα είναι γνωστά για τις αλλαγές στην ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης της πανδημίας.

Οι αρχές, προκειμένου να προστατεύσουν την ψυχική ευημερία των πολιτών τους, συμβούλευσαν το κοινό:

α) Αναζητήστε πληροφορίες και πρακτικά μέτρα προστασίας για τον COVID 19 που προέρχονται από αξιόπιστες πηγές.

β) Ελέγξτε τις ενημερώσεις πληροφοριών σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας. Η ξαφνική και σχεδόν συνεχής ροή των αναφορών μπορεί να κάνει οποιονδήποτε να ανησυχήσει..

γ) Λάβετε υπόψιν τα γεγονότα, όχι τις φήμες και την παραπληροφόρηση. Αποκτήστε πρόσβαση στον ιστότοπο και στην πλατφόρμα των τοπικών υγειονομικών αρχών για να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε φήμες.

Η ψυχική υγεία των Ρουμάνων ενηλίκων επηρεάστηκε τόσο στην αρχική φάση της πανδημίας COVID-19 όσο και στη συνέχεια, ιδιαίτερα σε νεαρούς ενήλικες, σε αυτούς με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο και σε αυτούς που ανέφεραν προηγούμενα τραυματικά συμβάντα.

Τα γεγονότα μπορούν να βοηθήσουν στην ελαχιστοποίηση των φόβων.

δ) Προστατέψτε τον εαυτό σας και βοηθήστε τους άλλους. Για παράδειγμα, επικοινωνήστε με γείτονες ή άτομα στην κοινότητά σας που μπορεί να χρειάζονται επιπλέον βοήθεια. Η συνεργασία ως κοινότητα μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία αλληλεγγύης στην προσέγγιση του COVID-19.

ε) Εκτιμήστε τους ανθρώπους που εργάζονται στον τομέα της υγείας και υποστηρίζετε τους ανθρώπους που πλήττονται από τον COVID-19.

στ) Να είστε προετοιμασμένοι και να μάθετε εκ των προτέρων πού και πώς μπορείτε να λάβετε πρακτική βοήθεια, εάν χρειάζεται, από την αναζήτηση ιατρικής φροντίδας έως την παράδοση φαγητού.



Ισπανία

Η πανδημία έχει πλήξει ιδιαίτερα τα συλλογικά αθλήματα, στα οποία έχουμε δει αύξηση προβλημάτων ψυχικής υγείας και συμπεριφορών όπως η απομόνωση και η απώλεια κοινωνικής επαφής. Αντιμέτωποι με αυτήν την κατάσταση, βρεθήκαμε στην ανάγκη να προωθήσουμε δραστηριότητες κοινωνικοποίησης μέσω της αθλητικής προπόνησης.



Με στόχο τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, ξεκίνησαν πρωτοβουλίες, τόσο δημόσιες όσο και ιδιωτικές, για τις δραστηριότητες και τον ελεύθερο χρόνο. Απευθύνονταν σε όλους εκείνους που ήθελαν να αναπτύξουν αθλητικές και κοινωνικές σχέσεις, διάφορες δραστηριότητες όπως η γυμναστική στο σπίτι, ομαδικές σωματικές δραστηριότητες μέσω τηλεδιασκέψεων, εργαστήρια κάθε είδους σωματικής και αθλητικής δραστηριότητας, κ.λπ. Εν ολίγοις ήταν μερικές δραστηριότητες οι οποίες, εκτός από τον αθλητισμό, ενισχύονται από τις κοινωνικές δεξιότητες, την ομαδική συνοχή και τον σωστό ελεύθερο χρόνο.

Όχι μάταια, το lockdown και η πανδημία γενικότερα έχουν επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τις κοινωνικές σχέσεις. Τα προφίλ ήρθαν πολύ απομονωμένα, άνθρωποι που δεν ήξεραν τι να κάνουν με τη ζωή τους, που δεν ένιωθαν να ταυτίζονται με τίποτα. Αυτή η κοινωνική πρωτοβουλία προσπάθησε να τους αφαιρέσει αυτό το ψυχικό «μούδιασμα» στην αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση, βοηθώντας τους να ξανασκεφτούν την ανασυγκρότηση του έργου και των στόχων τους και

καταφέροντας να αφυπνίσουν αυτό το κριτικό πνεύμα.

Η πρωτοβουλία αυτή έχει σημαδέψει την εικόνα του εθελοντισμού, γιατί σε κάθε δραστηριότητα συμμετείχε τουλάχιστον ένα άτομο ως εθελοντής, φυσικό ή νομικό πρόσωπο, που ενεργώντας ως ίσοι, συνέβαλε σε μεγάλο βαθμό. Έφτασαν σε ένα σημείο, που έκαναν τις σχέσεις να ρέουν πολύ καλύτερα και η συνοχή της ομάδας είναι παρούσα από την αρχή.

Μάλιστα, εκτός από μοντέλα, σπάνε το φράγμα από φόβο, πηδούν στην ανάπτυξη της δραστηριότητας και αυτό κάνει τους υπόλοιπους να αισθάνονται πολύ ταυτισμένοι μαζί τους και να χάνουν το φόβο. Επομένως, η ανάπτυξη της δραστηριότητας είναι επίσης η τέλεια δικαιολογία για την ανταλλαγή εμπειριών, από ανησυχίες και χόμπι. Κάτι τόσο απαραίτητο σε αυτούς τους καιρούς πανδημίας. Σήμερα, αυτή η πρωτοβουλία είναι εδώ για να μείνει. Στην πραγματικότητα, 32% περισσότερη σωματική δραστηριότητα ασκείται στην Ισπανία μέσω τηλεματικής σε σχέση με την περίοδο πριν από την πανδημία.



Ελλάδα

Στην Ελλάδα, ένας από τους λόγους που η πανδημία Covid-19 ήταν ιδιαίτερα δύσκολη για άτομα που ζουν με ψυχικές ασθένειες ή άτομα που παρουσίασαν ψυχικά προβλήματα κατά τη διάρκεια της πανδημίας, είναι ότι πολλοί δυσκολεύτηκαν να λάβουν την υποστήριξη που χρειάζονται από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.



Η αλήθεια είναι ότι για τα άτομα που έχουν σοβαρές ψυχικές ασθένειες, ακόμη και πριν από την πανδημία ήταν συχνά δύσκολο να λάβουν την υποστήριξη που χρειάζονταν. Σε πολλούς ανθρώπους λένε ότι είναι πολύ αδιάθετοι για να τους υποστηρίξει μόνο ο γιατρός τους ή άλλες υπηρεσίες πρωτοβάθμιας φροντίδας, αλλά δεν είναι αρκετά άρρωστοι για να λάβουν την ειδική βοήθεια που χρειάζονται. Για πολλούς ανθρώπους, οι υπηρεσίες που θα ήταν δια ζώσης πραγματοποιούνται τώρα μέσω τηλεφώνου ή τηλεδιάσκεψης. Σε άλλες περιπτώσεις, ορισμένα άτομα με ψυχικά προβλήματα βρίσκονταν σε λίστες αναμονής για νοσοκομεία ή άλλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, αλλά στη συνέχεια αυτές οι υπηρεσίες έκλεισαν ή τα νοσοκομεία δεν μπορούσαν να δεχτούν περισσότερους ασθενείς λόγω του Covid-19. Μερικές φορές τα άτομα που ήταν ήδη σε αυτές τις υπηρεσίες έπρεπε να σταλούν στο σπίτι τους και να μπουν στη λίστα αναμονής για επανυποδοχή.

Γαλλία

Οι περιορισμοί και άλλοι πολυάριθμοι περιορισμοί υγείας που υιοθέτησε η γαλλική κυβέρνηση τους τελευταίους μήνες σε μια προσπάθεια περιορισμού της πανδημίας Covid-19, είχαν αρνητικές επιπτώσεις σε πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένου του τομέα του αθλητισμού. Ωστόσο, οι συνέπειες υπερβαίνουν αυτή την πτυχή, καθώς έχουν επίσης επηρεάσει σοβαρά την υγεία των Γάλλων, ιδιαίτερα την ψυχική τους ευημερία.



Μπροστά σε αυτό το ανησυχητικό γεγονός, έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες για το θέμα. Στο πλαίσιο αυτό, από τον Μάρτιο του 2020, η έρευνα ConiPreven που διεξάγεται από τη Santé publique France στοχεύει στην παρακολούθηση των αλλαγών στη συμπεριφορά και την ψυχική υγεία (ευεξία, διαταραχές) των Γάλλων κατά τη διάρκεια της επιδημίας COVID-19. Έτσι, σύμφωνα με τα τελευταία αποτελέσματα, που αφορούν την περίοδο 17-19 Μαΐου 2021, «το 80% των Γάλλων δηλώνουν ικανοποιημένοι από τη ζωή τους», σημειώνοντας αύξηση 13 μονάδων σε σύγκριση με το επίπεδο στις αρχές του πρώτου περιορισμού.

Αν και η κατάσταση φαίνεται να έχει εξελιχθεί θετικά μετά τους δύσκολους μήνες Μάρτιο και Απρίλιο του 2020, το ποσοστό αυτό βρίσκεται σε χαμηλό επίπεδο, 5 μονάδες χαμηλότερο από το επίπεδο εκτός επιδημίας. Επιπλέον, οι άλλοι δείκτες ψυχικής υγείας που μελετήθηκαν, δηλαδή το άγχος, η κατάθλιψη, τα προβλήματα ύπνου και οι αυτοκτονικές σκέψεις, παραμένουν σε υψηλά επίπεδα από τότε που τέθηκαν οι

πρώτοι περιορισμοί. Για παράδειγμα, το 30% των ερωτηθέντων ήταν ανήσυχοι ή καταθλιπτικοί.

Θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι ορισμένα «προφίλ του πληθυσμού» έχουν πιο υποβαθμισμένη ψυχική υγεία από άλλα. Όσον αφορά το άγχος, την κατάθλιψη και τα προβλήματα ύπνου, είναι οι γυναίκες που είχαν πιο υποβαθμισμένη ψυχική υγεία τους τελευταίους μήνες.

Σε αυτό το πλαίσιο σημαντικής υποβάθμισης της ψυχικής ευημερίας των Γάλλων, ο αθλητισμός θα μπορούσε να είναι μια από τις λύσεις. Πράγματι, η άσκηση του αθλητισμού έχει πολλά οφέλη, μεταξύ των οποίων, μια θετική δράση για την ψυχική υγεία όπως τονίζει ο ΠΟΥ «η τακτική σωματική δραστηριότητα βελτιώνει την ψυχική υγεία και μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο κατάθλιψης και γνωστικής εξασθένησης, να καθυστερήσει την εμφάνιση της άνοιας και να βελτιώσει Ήδη το 2008, σε μια έκθεση για τις επιπτώσεις της σωματικής δραστηριότητας στην υγεία, ο Inserm δήλωσε ότι «η σωματική δραστηριότητα μειώνει το άγχος στον γενικό ενήλικο πληθυσμό, μειώνει το επίπεδο της κατάθλιψης σε ένα ευρύ φάσμα πληθυσμών, και θα πρέπει να προτείνεται σε οποιαδήποτε αντιμετώπιση της κατάθλιψης».



Ωστόσο, και εδώ, η πανδημία έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την αθλητική δραστηριότητα. Πέρα από την άσκηση του αθλητισμού, που έχει γίνει πιο δύσκολη με την εφαρμογή περιορισμών υγείας, καθοριστικό ρόλο έπαιξαν ψυχολογικοί παράγοντες όπως η επιθυμία και το κίνητρο, ακόμη περισσότερο κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, σύμφωνα με το Εθνικό Βαρόμετρο Αθλητικών Πρακτικών. Ωστόσο, σε αυτό το πλαίσιο αβεβαιότητας, η επιθυμία και τα κίνητρα έχουν πέσει τόσο στους ασκούμενους όσο και στους μη, γεγονός που επιτείνει τη μείωση της συμμετοχής στον αθλητισμό και επομένως δεν επιτρέπει τα οφέλη της για την ψυχική υγεία.



Ως εκ τούτου, η πανδημία Covid-19 μας υπενθυμίζει τη σημασία της άσκησης του αθλητισμού λόγω των πολυάριθμων πλεονεκτημάτων της, ιδιαίτερα στην ψυχική υγεία. Για τους λόγους αυτούς, σε ένα ιδιαίτερα δύσκολο πλαίσιο σωματικής και ψυχικής ευεξίας, επιβάλλεται η προώθηση και στήριξη του κλάδου του αθλητισμού. Για να είναι αποτελεσματική αυτή η δράση, πρέπει να υποστηριχθεί ολόκληρος ο αθλητικός κόσμος, σε όλη του την ποικιλομορφία. Στόχος πρέπει να είναι, να επιτραπεί σε όλους να συνεχίσουν ή να αρχίσουν να ασκούν τον αθλητισμό, και έτσι να επωφεληθούν από τα πολυάριθμα πλεονεκτήματά του, είτε είναι επαγγελματίες είτε ερασιτέχνες, γυναίκες ή άνδρες, αλλά και άτομα με αναπηρίες.⁹

Πόροι

1 [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/659449/EPRS_BRI\(2021\)659449_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/659449/EPRS_BRI(2021)659449_EN.pdf)

2 <https://www.coe.int/en/web/sport/covid-19>

3 https://www.euoffice.euolympic.org/files/position_paper_COVID-19%20final_revision.pdf

4 <https://www.consilium.europa.eu/media/44622/st08926-en20.pdf>

5 <https://www.erasmusplus-jeunesse.fr/blog/817/17/Programme-Erasmus-2021.html>

6 <https://www.iris-france.org/153912-sport-comment-le-covid-19-a-t-il-impacte-sa-dimension-geopolitique/>

7 <https://www.iris-france.org/153912-sport-comment-le-covid-19-a-t-il-impacte-sa-dimension-geopolitique/>

8 McIntosh, K.; Perlman, S. Coronaviruses, including Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) and Middle East Respiratory Syndrome (MERS). In Mandell, Douglas, and Bennett's Principles and Practice of Infectious Diseases, 9th ed.; Elsevier BV

9 McIntosh, K.; Perlman, S. Coronaviruses, including Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) and Middle East Respiratory Syndrome (MERS). In Mandell, Douglas, and Bennett's Principles and Practice of Infectious Diseases, 9th ed.; Elsevier BV

10 Carmody, S.; Murray, A.; Borodina, M.; Gouttebauge, V.; Massey, A. When can professional sport recommence safely during the COVID-19 pandemic? Risk assessment and factors to consider. *Br. J. Sports Med.*

11 Hoang, V.T.; Al-Tawfiq, J.A.; Gautret, P. The Tokyo Olympic Games and the risk of COVID-19. *Curr. Trop. Med.*

12 Hoang, V.T.; Al-Tawfiq, J.A.; Gautret, P. The Tokyo Olympic Games and the risk of COVID-19. *Curr. Trop. Med.*

13 Vancea F.; Apostol M.S.; Changes in mental health during the COVID-19 crisis in Romania: A repeated cross-section study based on the measurement of subjective perceptions and experiences

14 Crust L.; Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* Volume 5

15 Fraser-Thomas J.L., Côté J. & Deakin J.; Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*





Restart Sport Engine in EU

www.restart.scoutsociety.ro

The project has been funded with the support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

