



Ένα μάθημα από τους χρυσούς ολυμπιονίκες

► Της
Μαριάννας Καταλάνου*

Περίοδος Ολυμπιακών Αγώνων και οι ιστορίες των αθλητών που διαπρέπουν έρχονται ή ξανάρχονται στο προσκήνιο. Σύμφωνα με το ρεπορτάζ, οι γονείς του Μάικλ Φελις είχαν αποφασίσει από νωρίς να τον στείλουν για κολύμπι για να καταπολεμήσει την υπερκινητικότητα και τη διάσπαση προσοχής που εκδήλωνε. Πρόσφατα, ο ίδιος αποχώρησε από το άθλημα ως ένας από τους σημαντικότερους ολυμπιονίκες όλων των εποχών. Ο δικός μας, Λευτέρης Πετρούνιας, και πάλι σύμφωνα με το ρεπορτάζ, ήταν από μικρός ένα παιδί με αστειρευτή ενέργεια το οποίο έτρεχε ασταμάτητα και σκαρφάλωνε παντού. Οι γονείς του, προκειμένου να τον βοηθήσουν να διοχετεύσει κάπου την υπερκινητικότητα αυτή, τον έγραψαν σε ηλικία 5 ετών στην ενόργανη. Ο Πετρούνιας στέφθηκε πρόσφατα χρυσός ολυμπιονίκης στο αγώνισμα των κρίκων στο Ρίο, πατώντας στην τρίτη του κορυφή, μετά τις πρωτίες στο παγκόσμιο και το ευρωπαϊκό πρωτά-



Η διερεύνηση της σχέσης των νοητικών (ή γνωστικών) και κινητικών επιδόσεων παιδιών μικρής ή σχολικής ηλικίας έχει απασχολήσει τη σύγχρονη έρευνα

θλημα. Το ερώτημα που προκύπτει είναι μάλλον σαφές. Ποιος ο ρόλος της συστηματικής φυσικής άσκησης ή του αθλητισμού στην εκπαίδευση του γεφυρώσει;

Η διερεύνηση της σχέσης των νοητικών (ή γνωστικών) και κινητικών επιδόσεων παιδιών μικρής ή σχολικής ηλικίας έχει απασχολήσει τη σύγχρονη έρευνα. Τα πορίσματα συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι η ενασχόληση με στοχευμένη και συστηματική φυσική/κινητική δραστηριότητα βελτιώνει παράλληλα τόσο την κινητική όσο και τη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά που ασκούνται τείνουν (α) να συγκεντρώνονται ευκολότερα, (β) να δίνουν περισσότερη προσοχή στη λεπτομέρεια, (γ) να διακρίνουν και να εστιάζουν τη γνωστική τους ενέργεια σε ερεθίσματα που είναι σημαντικά με το έργο που εκτελούν, (δ) να αυτο-ρυθμίζουν καλύτερα τη συμπεριφορά



τους και (ε) να προγραμματίζουν πιο εύστοχα τις αντιδράσεις τους. Αρκετές έρευνες καταγράφουν ότι η στοχευμένη φυσική δραστηριότητα βελτιώνει τους μηχανισμούς προσοχής και ενισχύει τη διαδικασία επεξεργασίας, αποθήκευσης και ανάκλησης μιας πληροφορίας, και ιδιαίτερα μιας συγχρονισμένης κίνησης. Επίσης, αναπτύσσει τις δεξιότητες - γνωστές ως επιτελικές λειτουργίες- που μας επιτρέπουν να επιλέγουμε, να οργανώνουμε, να αξιοποιούμε τις κατάλληλες διαδικασίες και να δρούμε στοχευμένα κατά την εκτέλεση απλών ή σύνθετων γνωστικών και κινητικών δραστηριοτήτων.

Παρόμοια θετική επίδραση της ενασχόλησης με μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα παρατηρείται και στις κινητικές και γνωστικές δεξιότητες παιδιών με Δια-

ταραχή Ελλειμματικής Προσοχής με ή χωρίς Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ), τις περιπτώσεις δηλαδή εκείνες στις οποίες τα επίμονα συμπτώματα ελλειμματικής προσοχής ή/και υπερκινητικότητας-παρορμητικότητας επιδρούν αρνητικά στην ολοκλήρωση των εργασιών τους. Συγκεκριμένα, υπάρχουν ενδείξεις ότι η συστηματική και μακροχρόνια ενασχόληση με τον αθλητισμό μετριάζει τα συμπτώματα της ΔΕΠ-Υ. Για παράδειγμα, καταγράφονται καλύτερες επιδόσεις στη μνήμη εργασίας και στην ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών, μεταβλητές οι οποίες σχετίζονται με τη λειτουργία της προσοχής. Επίσης, η ενασχόληση με υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα (αναερόβια άσκηση) βελτιώνει τον έλεγχο της παρορμητικότητας και την αναστολή της συμπεριφοράς. Υπάρχουν μάλι-

στα ενδείξεις ότι η συστηματική και στοχευμένη φυσική άσκηση αποτελεί μία υποσχόμενη εναλλακτική λύση στη φαρμακευτική αγωγή, η οποία συνήθως χορηγείται σε παιδιά με ΔΕΠ-Υ.

Όμως, ποια συχνότητα και ποια διάρκεια πρέπει να έχει η φυσική άσκηση για να επιφέρει βελτίωση στις γνωστικές λειτουργίες; Τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξαγάμε στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, του Πανεπιστημίου Κύπρου, δείχνουν ότι στοχευμένη φυσική άσκηση διάρκειας περίπου δύο ωρών την ημέρα φαίνεται να ωφελεί τη γνωστική και κινητική ανάπτυξη παιδιών με ή χωρίς ΔΕΠ-Υ, ηλικίας 12-16 χρονών, με τις επιδόσεις τους να βελτιώνονται σημαντικά στην εκτέλεση έργων που απαιτούν εστιασμένη ενέργεια, και επομένως, προσοχή.

Εν κατακλείδι, μπορεί σε μία πρώτη ανάγνωση των δημοσιογραφικών ηχηρών να θεωρεί ο αναγνώστης ότι οι περιπτώσεις των δύο ολυμπιονίκων αποτελούν ανεκδοτολογικά δεδομένα, και σαφώς δεν μπορούν να ιδωθούν διαφορετικά. Δεν θα γίνονται και δεν μπορούν να γίνουν όσοι ασχολούνται με τον αθλητισμό ολυμπιονίκες. Ούτε όλοι οι ολυμπιονίκες παρουσιάζαν από μικροί προβλήματα προσοχής με ή χωρίς υπερκινητικότητα. Παρ' όλα αυτά, οι προσωπικές τους διαδρομές συγκλίνουν με τα ευρύτερα ευρήματα της τρέχουσας σχετικής έρευνας. Η συστηματική και στοχευμένη καθημερινή ενασχόληση με τον αθλητισμό είναι δυνατό να αποτελέσει μία εναλλακτική μέθοδο αντιμετώπισης των προβλημάτων προσοχής, που τα τελευταία χρόνια παρουσιάζουν δυστυχώς μια ανησυχητική αυξητική τάση ανάμεσα στους νεαρούς αθλητές μας. Παράλληλα, η συστηματική φυσική άσκηση μπορεί να προσφέρει το είδος της άμεσης ανταμοιβής και την αίσθηση της επιτυχίας που χρειάζονται τα παιδιά με προβλήματα προσοχής για την οικοδόμηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης με τον εαυτό τους και την καλλιέργεια της αντοχής και του θάρρους.

Πτυχιώχος Επιστήμης Φ.Α. & Αθλητισμού, εκλεκτή Σύμβουλος και Έρευντική Συνεργάτης Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης Πανεπιστημίου Κύπρου

