

ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Β' ΚΛΑΔΟΣ/Β2



ΑΔΙΑΒΑΘΜΗΤΗ

ΠΑΓΙΑ ΔΙΑΤΑΓΗ ΜΕ ΑΡΙΘΜΟ 3-22/2015

**ΠΕΡΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΩΝ Ε.Δ.**

ΑΘΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2015

ΠΡΟΣ: Αποδέκτες Πίνακα «Α»

ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ

Β΄ ΚΛΑΔΟΣ/Β2/1

ΤΜΗΜΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ

ΚΟΙΝ: ΓΕΕΘΑ/Β2

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ – ΔΙΑΚΛΑΔΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ

Φ.361/254/188560

Σ.3096

Αθήνα, 6 Αυγ 15

ΘΕΜΑ: Φυσική Κατάσταση Στελεχών ΕΔ και Κριτήρια Αξιολόγησης

**ΠΑΓΙΑ ΔΙΑΤΑΓΗ ΥΠ' ΑΡΙΘΜ 3-22/2015 ΠΕΡΙ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΩΝ Ε.Δ.**

ΣΧΕΤ:

- α. ΜΔ 4-17/91/ΓΕΝ
- β. Ν.2913/01
- γ. ΠΔ133/02
- δ. ΕΕ 174-1/2005
- ε. ΠαΔ 3-23/07/ΓΕΣ
- στ. ΠΔ 7-1/08/ΓΕΑ
- ζ. ΠαΔ 3-31/09/ΓΕΣ
- η. ΠΔ 11/2014

1. **ΓΕΝΙΚΑ**

α. Είναι κοινός τόπος για τις σύγχρονες Ε.Δ. ότι η ύπαρξη κατάλληλης Φυσικής Κατάστασης (ΦΚ) του προσωπικού συντελεί στην καλύτερη αντιμετώπιση των απαιτήσεων του σύγχρονου επιχειρησιακού περιβάλλοντος. Επιπλέον το τρίπτυχο Υγεία – Φυσική Κατάσταση (ΦΚ) – Σωστή Διατροφή αποτελεί στόχο ύψιστης προτεραιότητας.

β. Το ΠΔ 11/2014 καθορίζει ότι, όλοι οι κατατασσόμενοι, με οποιαδήποτε ιδιότητα, στις Ένοπλες Δυνάμεις (Ε.Δ.), πρέπει να έχουν σωματική ικανότητα (σωματική και ψυχική υγεία, αρτιμέλεια και σωματική διάπλαση) που να ανταποκρίνεται πλήρως στις απαιτήσεις της αποστολής για την οποία προορίζονται.

γ. Η Σωματική Αγωγή (ΣΑ) θα πρέπει να κατέχει πρωτεύοντα ρόλο στο καθημερινό πρόγραμμα του προσωπικού, καθώς είναι απόλυτα συνυφασμένη με το επιχειρησιακό του προφίλ. Παράλληλα αποτελεί βασικό πυλώνα της εκπαίδευσης του προσωπικού, ανεξάρτητα από τον Κλάδο, την προέλευση (Όπλο-Σώμα) ή τα ανατιθέμενα καθήκοντα, με απώτερο σκοπό τη δημιουργία-ύπαρξη πρωτίστως Στελεχών μαχητών και όχι Αθλητών.

2. ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της παρούσας είναι ο καθορισμός της πολιτικής και του πλαισίου στο υπόψη θέμα και η έκδοση κατευθυντήριων οδηγιών με απώτερο σκοπό την επίτευξη ενός επαρκούς επιπέδου Φυσικής Κατάστασης (ΦΚ) που θα επιτρέπει στο σύνολο του προσωπικού των Ε.Δ. να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της αποστολής που του έχει ανατεθεί από την Πολιτεία στη ειρήνη, στην κρίση και στον πόλεμο.

3. ΕΙΔΙΚΟΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΣΚΟΠΟΙ (ΑΝΣΚ)

α. Ειδικότερα και ανάλογα με την ιδιότητα του προσωπικού οι επιμέρους ΑΝΣΚ της Φυσικής Κατάστασης είναι οι παρακάτω:

(1) Μονίμων Στελεχών (όλων των κατηγοριών).

Η απόκτηση ΦΚ, ψυχικής υγείας και αντοχής, οι οποίες απαιτούνται για την αντιμετώπιση οποιασδήποτε καταστάσεως σε ειρήνη, κρίση και πόλεμο, από τα αρχικά στάδια ένταξής τους στις ΕΔ (ΑΣΕΙ-ΑΣΣΥ-ΚΕΝ), καθώς και η διατήρησή της καθ' όλη τη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους.

(2) Στρατευσίμων Οπλιτών.

(α) Στο στάδιο της αρχικής εκπαίδευσης, ο εθισμός στη φυσική άσκηση και η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης σε όλους τους στρατευμένους.

(β) Στο στάδιο της επιχειρησιακής εκπαίδευσης, η ανάπτυξη φυσικής και ψυχικής αντοχής και η καλλιέργεια αγωνιστικού πνεύματος.

(γ) Στο στάδιο της συντήρησης εκπαίδευσης, η συντήρηση των φυσικών ικανοτήτων που αποκτήθηκαν στη διάρκεια της επιχειρησιακής εκπαίδευσης.

β. Για την επίτευξη των ΑΝΣΚ της ΦΚ, βασική επιδίωξη των ΓΕ πρέπει να αποτελέσει καταρχήν η διαμόρφωση νοοτροπίας στο στρατιωτικό προσωπικό σχετικά με τη σημασία της Φυσικής Αγωγής (ΦΑ) στη ζωή του. Πέραν των άλλων, η ΦΚ πρέπει να αντιμετωπίζεται όχι ως μέσο προσωρινής απόκτησης ΦΚ, αλλά ως τρόπος (mentality-concept), με τον οποίο εξασφαλίζεται η σωματική και ψυχική υγεία και μετριάζεται το εργασιακό στρες.

4. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Με τον όρο ΦΚ στις ΕΔ εννοείται το αποτέλεσμα στη Σωματική και επομένως στην Ψυχική κατάσταση και Υγεία (Ευρωστία) των υπηρετούντων σε αυτές, μέσα από μια συνδυασμένη προσπάθεια σωματικής εκπαίδευσης-εγκύμνασης, τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και σε συλλογικό. Περιλαμβάνει τους όρους «Αθλητισμός», «Άσκηση», «Ευρωστία», «Φυσική Κατάσταση» (ΦΚ), «Φυσική Αγωγή Μάχης» (ΦΑΜ), «Σωματική Αγωγή» (ΣΑ), «Γενική Φυσική Αγωγή» (ΓΦΑ), «Στρατιωτική Φυσική Κατάσταση» (ΣΦΚ) και «Διατροφή» μέσα στο ευρύτερο περιβάλλον των ΕΔ. Λεπτομέρειες όπως στα Παραρτήματα «Α» και «Β».

5. ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ ΓΕ-ΔΚΣ

α. Η διατήρηση ενός επαρκούς επιπέδου ΦΚ από το σύνολο του προσωπικού, θα πρέπει να είναι εντεταγμένη, προγραμματισμένη και συνεχής στο Γενικό Πρόγραμμα Εκπαιδεύσεως των Κλάδων, με σκοπό, πέραν των ευεργετημάτων που συνεπάγεται η απόκτησή της, την ανάπτυξη του πνεύματος

Μονάδος, του αισθήματος ευθύνης, της πειθαρχίας, της συλλογικής συνείδησης και αλληλεγγύης στο σύνολο του προσωπικού.

β. Τα ΓΕ-ΔΚΣ να:

(1) Λάβουν υπόψη στον σχεδιασμό του πλαισίου της ΦΚ του προσωπικού, τα παρακάτω:

(α) Τον καθορισμό ανά Κλάδο του τύπου των επιχειρήσεων που θα κληθούν να διεξάγουν στα Θέατρα Επιχειρήσεων (ΘΕ) του Ελλαδικού χώρου κατά την περίοδο μιας κρίσης και το έργο ειρηνικής περιόδου.

(β) Τις καιρικές συνθήκες της έδρας των Μονάδων.

(γ) Την προέλευση του προσωπικού (Μόνιμοι-Κληρωτοί)

(δ) Το Φύλο (Άνδρες-Γυναίκες).

(ε) Την Ηλικία.

(στ) Την υγεία και ειδικά θέματα υγείας, με σαφή διαχωρισμό παθήσεων που επιβάλουν περιορισμούς στις σωματικές-αθλητικές εξετάσεις, όπως π.χ. διαχωρισμός των στελεχών Ελαφράς Υπηρεσίας (ΕΥ) ανάλογα με το λόγο, ένεκα του οποίου έτυχαν ΕΥ.

(ζ) Την ειδικότητα του υπηρετούντος προσωπικού.

(η) Τη Μονάδα Υπηρεσίας (π.χ. Μηχανοκίνητη Μονάδα Πεζικού,Υ/Β, Φ/Γ, Μοίρα ή Πτέρυγα Μάχης, Τ. Α/Φ, Επιτελείο, ΜΕ κ.ο.κ.), στην οποία υπηρετεί.

(θ) Το είδος Υπηρεσίας, την οποία εκτελεί (π.χ. Οδηγός, Αρμενιστής, Ειδικός Φρουρός, Τεχνίτης όπλων, Γραφέας, Διαβιβαστής, Αποθηκάριος, Μηχανικός κ.ο.κ.).

(ι) Το ωράριο εργασίας ή υπηρεσίας.

(ια) Την κατηγοριοποίηση σε Αξκούς και Υπξκούς, λαμβάνοντας υπόψη και την προέλευσή τους (ΑΣΕΙ-ΑΣΣΥ κλπ).

(ιβ) Την κατηγοριοποίηση σε υπηρετούντες σε Σχολεία Εφαρμογής, σε ΑΣΕΙ/ΑΣΣΥ Σχολές Εφαρμογής ή άλλες Σχολές (π.χ. ΑΔΙΣΠΟ, ΣΕΘΑ, ΣΧΑΛ, Σχολείο Υποβρύχιων Καταστροφών, ΣΠΗΥ κ.ο.κ.) και Κέντρα Εκπαίδευσης.

(ιγ) Το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) και την κατηγορία στην οποία ανήκει ο υπηρέτων στις ΕΔ, βάση αυτού (υπέρβαρος-υπόβαρος-κανονικός).

(ιδ) Το επίπεδο επάνδρωσης των Μονάδων τους εν καιρώ ειρήνης και το ποσοστό επάνδρωσης σε εφεδρεία.

(ιε) Τις ειδικές καταστάσεις ή ειδικούς παράγοντες που δρουν περιοριστικά, όπως π.χ. η εγκυμοσύνη στις γυναίκες και ο τρόπος επανάκτησης επαρκούς επιπέδου ΦΚ, μετά την περίοδο της λοχείας.

(2) Προβούν στη σχεδίαση, οργάνωση και υλοποίηση προγραμμάτων ΣΑ που να περιλαμβάνουν τα:

(α) Αθλήματα και αγωνίσματα γενικού Αθλητισμού, στα οποία να ενταχθεί και ο Στίβος Εμποδίων (ΣΕ), οι αθλοπαιδιές και οι ασκήσεις Φυσικής Αγωγής (ΦΑ).

(β) Αγώνισμα Στρατιωτικού Αθλητισμού, όπως τα αγωνίσματα του Στρατιωτικού, Ναυτικού και Αεροναυτικού Πένταθλου (κολύμβηση, σκοποβολή, δρόμος με εμπόδια, ρίψη χειροβομβίδας, δρόμος μακράς αντοχής), η πορεία τουλάχιστον 8.000 μέτρων, η βολή 300 μέτρων Πολεμικού Τυφεκίου, ο αλεξιπτωτισμός, η κολύμβηση, ο προσανατολισμός, η διέλευση Στίβου Μάχης και η μεταφορά τραυματία.

(γ) Αγώνισμα των Στρατιωτικών Αγώνων Ε.Δ, όπως το Στρατιωτικό Πένταθλο, το μίλι οπλίτη, η μεταφορά τραυματία, οι οπλασκίες, η κολύμβηση και οι στρατιωτικές επιδείξεις τμημάτων.

(3) Προβούν στην επικαιροποίηση των προγραμμάτων ΣΑ στις Παραγωγικές Σχολές (ΑΣΕΙ-ΑΣΣΥ), έτσι ώστε οι απόφοιτοι αυτών να έχουν το ελάχιστο επίπεδο πιστοποίησης σε συγκεκριμένο άθλημα πολεμικής τέχνης ή να είναι πιστοποιημένοι ως εκπαιδευτές Στρατιωτικής Φυσικής Αγωγής.

(4) Μεριμνήσουν ώστε οι επιδόσεις του Μόνιμου προσωπικού κατά τη φοίτησή του σε ΑΣΕΙ-ΑΣΣΥ, καθώς και η καρτέλα ιατρικών αποτελεσμάτων να εμπεριέχονται και στα ατομικά έγγραφα Αξκού ή Υπξκού, με σκοπό την τήρηση ενός ενιαίου αθλητικού-ιατρικού ιστορικού καθ όλη τη διάρκεια της πορείας του στις Ε.Δ.

(5) Εξετάσουν λόγω της διαφορετικής προέλευσης προσωπικού (μόνιμοι – κληρωτοί) τη σκοπιμότητα καταρτισμού ξεχωριστού προγράμματος ΣΑ για τους Κληρωτούς για ευνόητους λόγους (μικρός χρόνος παραμονής στο στράτευμα, πολλές υπηρεσίες, εναλλαγή καθηκόντων, παραμονή εντός στρατοπέδου κλπ) και θεσπίσουν, εφόσον απαιτείται, ελάχιστες αθλητικές επιδόσεις για τη συγκεκριμένη κατηγορία προσωπικού, με ταυτόχρονη αναπροσαρμογή του προγράμματος εκπαίδευσής τους.

(6) Εντάξουν στις Δγές που έχουν εκδώσει ή θα εκδώσουν για τις δοκιμασίες στελεχών στη ΣΑ τα ελάχιστα όρια-επιδόσεις που πρέπει να πετύχει το προσωπικό κατά τις δοκιμασίες ΣΑ ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, τον κατεχόμενο βαθμό και το βάρος και επανακαθορίσουν τα μέγιστα όρια θεωρώντας ως βάση της κλίμακας επιδόσεως και βαθμολογίας το 60, το οποίο θα αντιστοιχεί στα καθοριζόμενα ελάχιστα όρια, όπως Παράρτημα «Γ».

(7) Εφαρμόσουν τη δοκιμασία στην ΣΑ δύο φορές το χρόνο όπως παρακάτω:

(α) Κατά προτίμηση το τελευταίο δίμηνο κάθε εξαμήνου.

(β) Να ορίζονται 2-3 ημερομηνίες διεξαγωγής της αθλητικής δοκιμασίας, οι οποίες θα απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 15 ημέρες, έτσι ώστε να μηδενίζονται οι πιθανότητες απουσίας από τη δοκιμασία.

(γ) Τα αποτελέσματα της δοκιμασίας στη ΣΑ να καταχωρούνται στα ατομικά έγγραφα του στρατιωτικού προσωπικού και να λαμβάνονται υπόψη κατά τη σύνταξη των εκθέσεων ικανότητας.

γ. Μέτρα

(1) Σύνταξη, με τη βοήθεια των καθηγητών ΣΑ των ΑΣΕΙ-ΑΣΣΥ, μίας «δεξαμενής» προγραμμάτων εκγύμνασης του προσωπικού, σε εβδομαδιαία,

μηνιαία, τριμηνιαία, εξαμηνιαία και ετήσια βάση, τα οποία θα εφαρμόζονται με βάση το υφιστάμενο επίπεδο ΦΚ του προσωπικού μιας Μονάδας/Υπηρεσίας, με σκοπό τη βελτίωση της ΦΚ, τη διευκόλυνση της αξιολόγησης μέσα από συντονισμένες διαδικασίες και τη μεγιστοποίηση του αποτελέσματος, λαμβάνοντας υπόψη τον παράγοντα κόστος/όφελος και τα αναφερόμενα στις Προσθήκες «1» και «4» του Παραρτήματος «Α» και στην Προσθήκη «1» του Παραρτήματος «Β» της παρούσας .

(2) Συγκρότηση ανεξάρτητων επιτροπών σε επίπεδο Κλάδου και Μειζόνων Επιχειρησιακών Σχηματισμών (ΜΕΣ), οι οποίες να στελεχωθούν με εξειδικευμένο προσωπικό (π.χ. διατροφολόγος, ιατρός, Αξκός αθλητής, γυμναστές Στρατιωτικών Σχολών, Αξκός Ειδικών Δυνάμεων, Αξκός Διεύθυνσης Εκπαιδύσεως, Αξκός Γενικής Επιθεώρησης, Αξκός Γραφείου Υγιεινής και Ασφάλειας), με σκοπό:

(α) Τη διενέργεια ελέγχων και τη συνολική αξιολόγηση του προσωπικού μιας Μονάδας ή Ανεξάρτητης Υπομονάδας ή Πλοίου ή Μοίρας Α/Φ, σε ότι αφορά το επίπεδο της υφιστάμενης ΦΚ του προσωπικού (ατομικό – συλλογικό επίπεδο) μέσω διαδικασίας η οποία θα προσδιοριστεί από κάθε ΓΕ (π.χ. οργανωμένη πορεία του συνόλου της Μονάδας σε απόσταση 35 χιλιομέτρων με καθορισθέντα φόρτο Μάχης ή τρέξιμο Μονάδας σε ομάδες των 15-20 ατόμων σε δρόμο 4 χιλιομέτρων κλπ) καθώς και την εισήγηση λήψης ενδεδειγμένων διορθωτικών μέτρων όπου απαιτείται.

(β) Τον έλεγχο της εφαρμογής των Δγών του κάθε Κλάδου και εισήγησης εναλλακτικών προτάσεων τρόπων εκγύμνασης και διατροφής, την κατάρτιση προγράμματος και διαδικασίας αξιολόγησης για κάθε κατηγορία προσωπικού και την τροποποίηση των αντίστοιχων ορίων και βαθμολογιών εάν και εφόσον χρειαστεί.

(3) Δημιουργία κατάλληλων εγκαταστάσεων ή αναβάθμιση των υπαρχόντων και προμήθεια μέσων-εξοπλισμού με έμφαση στη δημιουργία Στίβου Εμποδίων, καθώς και αποτελεί το μέσον ολιστικής εκγύμνασης για το προσωπικό ανεξαρτήτως Κλάδου.

(4) Επιδίωξη δημιουργίας γυμναστηρίων, καταρχήν στα μεγάλα στρατόπεδα έκαστου Κλάδου που να αποτελούνται από βασικά όργανα γυμναστικής (ελλειπτικό μηχάνημα, κωπηλατικό μηχάνημα, αλτήρες, επικλινής πάγκος, ποδήλατο γυμναστικής, μονόζυγο), λαμβάνοντας υπόψη και τα εκάστοτε διατιθέμενα για το σκοπό αυτό, χρηματικά κονδύλια.

(5) Εξέταση από τα ΓΕ της σκοπιμότητας απονομής ηθικής αμοιβής στους νικητές των Κλαδικών ή Διακλαδικών Αγώνων.

(6) Επανασχεδίαση, εάν απαιτείται του ΠΩΥΕ και αύξηση των ωρών Φυσικής Αγωγής.

(7) Καθορισμός κλιμακούμενων μέτρων, σύννομων προς την κείμενη νομοθεσία για όσους δεν πληρούν τα εκάστοτε καθοριζόμενα από τους Κλάδους όρια-κριτήρια στις δοκιμασίες ΦΚ (αθλήματα, ΔΜΣ, λιπομέτρηση).

δ. Δράσεις

(1) Καθιέρωση έτους ΦΚ, διοργάνωση σεμιναρίων, ομιλιών σε επίπεδο Κλάδων-Δ.Κ.Σ.

(2) Αναρτήσεις στην ιστοσελίδα geetha.mil.gr αγώνων-εκδηλώσεων, άρθρων για το συγκεκριμένο θέμα.

(3) Διοργάνωση Αγώνων σε Κλαδικό και Διακλαδικό επίπεδο.

ε. Έλεγχος-Αξιολόγηση

Να θεσπιστούν διαδικασίες ελέγχου-αξιολόγησης της ΦΚ σε ατομικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο Μονάδας-Πλοίου-Μοίρας, με μέριμνα κάθε Κλάδου.

6. **ΛΟΙΠΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ**

α. Τα ΓΕ να:

(1) Προβούν στην αναθεώρηση όλων των Δγών που έχουν εκδοθεί (ΠαΔ, ΜΔ, ΔΔΙ, Κανονισμοί), ενσωματώνοντας σε αυτές τα στοιχεία της παρούσης και ακολουθώντας μια περισσότερο «διαλειτουργική»– «διεπιστημονική» προσέγγιση στο θέμα της ΦΚ του προσωπικού τους. Αυτό σημαίνει, ενδεικτικά, στις Δγές περί ΦΚ, να προβλέπεται, οι ιατρικές εξετάσεις, στις οποίες υποβάλλεται ετησίως το προσωπικό, να συμπεριλάβουν τη λιπομέτρηση, τον καταρτισμό συγκεκριμένων και όχι γενικόλογων προγραμμάτων ΣΑ και υποδείγματα διαιτολογίου, λαμβάνοντας υπόψη τους παράγοντες της παραγράφου 5β της παρούσας και τα στοιχεία που ενδεικτικά αναφέρονται στις Προσθήκες «2» και «3» του Παραρτήματος «Α» της παρούσας. Όλα τα παραπάνω να γίνονται σε συνδυασμό με τη σύνταξη κατάλληλων προγραμμάτων συσσιτίων (στις Στρατιωτικές Λέσχες, εντός των Μονάδων, όσο και κατά τη διάρκεια των ασκήσεων).

(2) Επανεξετάσουν, λόγω της αύξησης του ορίου παραμονής στις ΕΔ τα όρια ηλικίας δοκιμασίας στη ΣΑ και το είδος των ασκήσεων που θα περιλαμβάνουν, καθώς επίσης την αναγκαιότητα επικαιροποίησης της κατηγοριοποίησης του ηλικιακού διαχωρισμού αντρών-γυναικών, κατά την αξιολόγηση της ΦΚ καθώς και το ενδεχόμενο να συμπεριληφθεί το τεστ κοπώσεως σε συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες.

(3) Αναθεωρήσουν τις Διαταγές τους περί ΦΚ, όποτε εκτιμούν ότι απαιτείται, προκειμένου να μπορούν να ανταποκρίνονται στις σύγχρονες απαιτήσεις στον υπόψη τομέα, λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές κατευθύνσεις της παρούσας, τα εκάστοτε επιστημονικά διδάγματα-εξελίξεις στον τομέα της διατροφής-εκγύμνασης του προσωπικού και τα εκάστοτε διδάγματα από τις επιχειρήσεις.

β. Το ΓΕΕΘΑ/ΔΣΣΝΣ να προβεί στην έκδοση ΠαΔ για την εξέταση στις δοκιμασίες ΣΑ όλων των ΚΣ.

γ. Ισχύς παρούσας από λήψεως.

Ακριβές Αντίγραφο

Στρατηγός Μιχαήλ Κωσταράκος
ΑΓΕΕΘΑ

Τχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
Επιτελής Β2

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

«Α» Θεωρητικό Πλαίσιο Φυσικής Κατάστασης (ΦΚ)

«Β» Φυσική Αγωγή Μάχης (ΦΑΜ)

«Γ» Κοινά Ελάχιστα Όρια Επίδοσης των Στελεχών Ανεξαρτήτως Φύλου, Ηλικίας, Κατεχόμενου Βαθμού και Βάρους.

«Δ» Βιβλιογραφία-Παραπομπές

Θεωρητικό Πλαίσιο Φυσικής Κατάστασης (ΦΚ)

1. Σωματική Αγωγή (ΣΑ)

Είναι το σύνολο φυσικών και σωματικών δραστηριοτήτων με κοινωνικό, εκπαιδευτικό, ψυχαγωγικό και πολιτιστικό περιεχόμενο. Απευθύνεται σε τρεις βασικούς τομείς της προσωπικότητας κάθε ανθρώπου: τον ψυχαγωγικό, το συναισθηματικό και τον γνωστικό.

2. Γενική Φυσική Αγωγή (ΓΦΑ)

Γενικά, περιλαμβάνει χαρακτηριστικά ενός συνόλου δραστηριοτήτων, με στόχο τη Γενική Φυσική Κατάσταση, όπως Προσθήκη «1» παρόντος.

3. Στρατιωτική Φυσική Κατάσταση (ΣΦΚ)

Στις Ε.Δ. πέραν του πλαισίου διαμόρφωσης μιας αποδεκτής ΦΚ για όλο το προσωπικό, λειτουργεί παράλληλα και η ΣΦΚ. Η ΣΦΚ έχει σχέση με την αποστολή των Ε.Δ που με τη σειρά της συνδέεται με ένα εύρος στρατιωτικών δραστηριοτήτων (π.χ. πορείες, βολές, ασκήσεις, κολύμβηση).

4. Διατροφή

α. Το πρόγραμμα άσκησης ενός ατόμου καθορίζει κυρίως τις διατροφικές ανάγκες του, διότι από αυτό εξαρτάται η ενεργειακή κατανάλωση αλλά και ο τρόπος ζωής που ακολουθεί το άτομο αυτό. Για παράδειγμα, στο υψηλό αθλητικό επίπεδο, η καθημερινή προπόνηση είναι απαραίτητη ενώ πολλοί αθλητές πραγματοποιούν περισσότερες από μία προπονήσεις την ημέρα που μπορεί να διαρκούν και πάνω από δύο ώρες η κάθε μία. Ένας τέτοιος όγκος προπόνησης επηρεάζει σημαντικά τις διατροφικές απαιτήσεις του ατόμου.

β. Προτεινόμενοι διατροφικοί στόχοι:

(1) Να καλύπτονται οι βασικές διατροφικές ανάγκες του ατόμου, συμπεριλαμβανομένων και των επιπρόσθετων ή αυξημένων αναγκών που μπορεί να προέρχονται από ένα έντονο πρόγραμμα άσκησης.

(2) Να περιλαμβάνουν διατροφικές συνήθειες που προάγουν την υγεία και μειώνουν την πιθανότητα χρόνιας πάθησης.

(3) Να επιτυγχάνεται και να διατηρείται το απαραίτητο σωματικό βάρος και ποσοστό σωματικού λίπους.

(4) Να βοηθούν την αποκατάσταση από την συστηματική άσκηση ή τον αγώνα και να υποστηρίζουν τις φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού.

(5) Να πειραματίζεται το άτομο με διατροφικές τεχνικές που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν στον αγώνα, έτσι ώστε να συνηθίσει σε αυτές.

γ. Ενδεικτικοί πίνακες με ημερήσια ενεργειακή δαπάνη σε διάφορους στρατιωτικούς πληθυσμούς κατά την εκτέλεση αποστολών σε διάφορα περιβάλλοντα, καθώς και με διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές για το Προσωπικό με παράδειγμα Προτεινόμενης Διατροφής για Άντρα Βάρους 75 Κιλών και Σωματικά Δραστήριο, όπως Προσθήκες «2» και «3» αντίστοιχα του παρόντος.

5. Αθλητισμός

Είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός, ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της.

6. Άσκηση

α. Ορισμένες βασικές αρχές είναι απαραίτητες για να εκπονηθεί ένα αποδοτικό πρόγραμμα άσκησης. Οι αρχές αυτές εφαρμόζονται σε όλα τα επίπεδα άσκησης, από τον αθλητή υψηλού επιπέδου μέχρι τον ερασιτέχνη δρομέα και είναι οι ακόλουθες:

- (1) Συνέχεια.
- (2) Προοδευτικότητα.
- (3) Ισορροπία.
- (4) Ποικιλία.
- (5) Εξειδίκευση.
- (6) Υπερφόρτωση.
- (7) Αποκατάσταση.

β. Τα χαρακτηριστικά άσκησης ανάλογα με το υφιστάμενο επίπεδο εκγύμνασης, ενδεικτικά είναι:

- (1) Για τον αρχάριο:

(α) Ένταση 60%-75% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΜΚΣ) ή της Συχνότητας Εφεδρείας Καρδιάς (ΣΕΚ), ανάλογα με τον τρόπο υπολογισμού της καρδιακής συχνότητας που θα επιλεγεί.

(β) Διάρκεια 15 έως 45 λεπτά.

(γ) Συχνότητα 3-5 φορές την εβδομάδα αν απαιτείται βελτίωση της αερόβιας ικανότητας (1-2 φορές την εβδομάδα αν στόχος είναι η συντήρηση της ικανότητας).

(2) Για τον προπονημένο:

(α) Ένταση 75%-90% της ΜΚΣ ή της ΣΕΚ.

(β) Διάρκεια 60 έως 120 λεπτά.

(γ) Συχνότητα 5-7 φορές την εβδομάδα.

γ. Ασκήσεις Δύναμης: ενδεικτικός Πίνακας με Ασκήσεις βελτίωσης Μυϊκής Δύναμης και Μυϊκής Αντοχής, όπως Προσθήκη «4» του παρόντος.

7. Ευρωστία

α. Γενικά

(1) Η ευρωστία αναφέρεται στη δυναμική κατάσταση του οργανισμού που χαρακτηρίζεται από την ικανότητα εκτέλεσης με σφρίγος, καθημερινών δραστηριοτήτων και από παράγοντες που αποτρέπουν την πρόωμη ανάπτυξη υποκινητικών νόσων ή νοσηρών καταστάσεων.

(2) Οι παράγοντες της ευρωστίας που συνδέονται με την απόδοση, μπορεί να είναι μορφολογικοί (σωματικό λίπος, οστική πυκνότητα), νευρομυϊκοί (μυϊκή δύναμη και αντοχή, μυϊκή ισχύς, συναρμογή), καρδιοαναπνευστικοί (μέγιστη αερόβια ισχύς, καρδιακές και πνευμονικές προσαρμογές, αρτηριακή πίεση) και μεταβολικοί (επίπεδα λιποπρωτεϊνών, συμμετοχή λιπών και υδατανθράκων στο μεταβολισμό, ανοχή στη γλυκόζη και ευαισθησία στην ινσουλίνη). Ακόμα, η ευρωστία επηρεάζεται άμεσα από παράγοντες που συνδέονται με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, με τον τρόπο διαβίωσης, τη διατροφή και τα ψυχολογικά γνωρίσματα του ατόμου.

(3) Η έννοια της ευρωστίας των στρατιωτών, προϋποθέτει το συνδυασμό των παραμέτρων του σώματος με τις ψυχοκοινωνικές και διανοητικές παραμέτρους. Συγκεκριμένα, στις παραμέτρους του σώματος, περιλαμβάνεται η καλή φυσική κατάσταση με τις συνιστώσες της ευρωστίας που περιγράφηκαν παραπάνω, η σωστή διατροφή, και η ιατρική παρακολούθηση, ενώ στις ψυχοκοινωνικές και διανοητικές παραμέτρους, περιλαμβάνονται η καλή ψυχολογική συμπεριφοριστική και κοινωνική κατάσταση.

(4) Τα βασικά συστατικά που συνθέτουν την ευρωστία στις Ένοπλες Δυνάμεις και δημιουργούν ένα περιβάλλον αποκατάστασης αν δράσουν σε συνδυασμό, βελτιώνοντας την ευρωστία του μάχιμου και θωρακίζοντας την υγεία του, είναι:

Ευρωστία).

(α) Άσκηση και κατάλληλη ξεκούραση (Σωματική

(β) Κατάλληλη διατροφή (Διατροφική Ευρωστία).

(γ) Δυνατότητα ψυχολογικής ανάρρωσης.

(δ) Δυνατότητα κοινωνικής ένταξης και ολοκλήρωσης.

β. Σωματική Ευρωστία

(1) «Ολιστική ευρωστία» είναι μία κατάσταση όπου το άτομο, η οικογένεια, και η κοινωνία μπορούν να βρίσκονται σε ιδανική κατάσταση και επιδόσεις κάτω από οποιαδήποτε συνθήκες. Η σωματική ευρωστία είναι ένα συστατικό της ολιστικής ευρωστίας, η οποία περιλαμβάνει επίσης, τη ψυχολογική, συμπεριφοριστική, ιατρική, διατροφική, πνευματική και κοινωνική ευρωστία.

(2) Η προπόνηση σωματικής ευρωστίας μπορεί να διαιρεθεί σε τέσσερις επιμέρους παραμέτρους, διευκολύνοντας έτσι την ποικιλομορφία της προπόνησης που είναι απαραίτητη για να πραγματοποιηθούν οι στρατιωτικές δράσεις:

(α) Αντοχή είναι η ικανότητα του σώματος να πραγματοποιεί την ίδια κίνηση επαναλαμβανόμενα, όπως είναι η μεταφορά εφοδίων σε ένα πλοίο.

(β) Ευκινησία είναι η ικανότητα μετακίνησης του σώματος στο χώρο και με την απαραίτητη ακρίβεια έτσι ώστε να πραγματοποιηθεί διαπέραση ενός εμποδίου. Ένα παράδειγμα για την ευκινησία είναι η αναρρίχηση ενός τοίχου.

(γ) Δύναμη είναι η ικανότητα υπερνίκησης μίας αντίστασης όπως όταν κάποιος ανυψώνει ένα κιβώτιο πυρομαχικών.

(δ) Ευλυγισία είναι η ικανότητα επίτευξης ιδανικού εύρους κίνησης αρθρώσεων.

(3) Και οι τέσσερις παράμετροι της σωματικής ευρωστίας είναι σημαντικές και απαραίτητες για τη δημιουργία ενός καλά γυμνασμένου, ανθεκτικού στους τραυματισμούς και εξειδικευμένου προπονημένο για την αποστολή του προσωπικό.

γ. Διατροφική Ευρωστία

(1) Η ευρωστία του ανθρώπινου δυναμικού των Ενόπλων Δυνάμεων αναφέρεται σε μια ολιστική προσέγγιση για την ενίσχυση της υγείας και της ευεξίας του δυναμικού αυτού. Η διατροφική ευρωστία είναι μια βασική συνιστώσα του συνόλου του ανθρώπινου δυναμικού, καθώς η κακή διατροφή επηρεάζει αρνητικά την ετοιμότητα αποστολής του μαχητή και προκαλεί σειρά άλλων διαταραχών στην υγεία.

(2) Τα συστατικά μέρη της διατροφικής ευρωστίας είναι:

- (α) Διατροφική Ποιότητα.
- (β) Συγκεκριμένες διατροφικές απαιτήσεις.
- (γ) Υγιεινές επιλογές τροφίμων.

(3) Για να αξιολογηθεί η ωφελιμότητα της διατροφικής ευρωστίας πρέπει κανείς να εξετάσει κατά πόσο η παρεχόμενη διατροφή καλύπτει τις ανάγκες μιας ομάδας ατόμων καθώς και την ποιότητα του καθενός ξεχωριστά όσον αφορά την διατροφική του συμπεριφορά και τις διατροφικές του γνώσεις.

8. ΦΚ

α. Η ΦΚ ως όρος μπορεί να περιλαμβάνει δύο διαφορετικούς τελικούς στόχους: σε πρώτο επίπεδο την υγεία του ατόμου και σε δεύτερο τη μεγιστοποίηση της σωματικής του απόδοσης που συνήθως σχετίζεται με την υψηλή αθλητική απόδοση. Στόχος του μέσου ατόμου είναι το πρώτο επίπεδο φυσικής κατάστασης το οποίο ορίζεται ως:

(1) Η ικανότητα του ατόμου να πραγματοποιεί τις ημερήσιες δραστηριότητές του με ένταση και

(2) Η επίδειξη χαρακτηριστικών και ιδιοτήτων που σχετίζονται με μειωμένη πιθανότητα πρόωρης εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με την υποκινητικότητα.

β. Οι δραστηριότητες ενός στρατευμένου απαιτούν αυξημένη σωματική απόδοση που σε πολλά σημεία πλησιάζει αυτή των αθλητών. Στην περίπτωση αυτή απαιτούνται αυξημένες σωματικές ικανότητες. Για τα άτομα αυτά η φυσική κατάσταση ορίζεται «ως άθροισμα ικανοτήτων, που το άτομο διαθέτει ή αποκτά με συστηματική άσκηση, και σχετίζονται με την ικανότητά του να πραγματοποιεί αυξημένη σωματική δραστηριότητα».

γ. Σε συνέχεια του παραπάνω διαχωρισμού, διακρίνονται δύο επίπεδα παραγόντων φυσικής κατάστασης, τους πρωτογενείς και τους δευτερογενείς.

(1) Στο πρώτο περιλαμβάνονται πρωτογενείς παράγοντες που σχετίζονται με την πρόοδο της υγείας και της βασικής φυσικής κατάστασης και είναι οι ακόλουθοι:

- (α) Καρδιοαναπνευστική λειτουργία.
- (β) Μυοσκελετική λειτουργία.
- (γ) Σωματική σύσταση.
- (δ) Ευκαμψία.

(2) Στο δεύτερο επίπεδο που σχετίζεται με την αυξημένη σωματική απόδοση, επιπλέον των παραπάνω, περιλαμβάνονται και οι ακόλουθοι δευτερογενείς παράγοντες:

- (α) Ανθρωπομετρήσεις.
- (β) Αναερόβια Ικανότητα.
- (γ) Νευρομυϊκή Λειτουργία.

(δ) Αξιολόγηση της όρασης.

δ. Ατομική ΦΚ

Η βελτίωση-εξέλιξη της ΦΚ αποτελεί πρωτίστως προσωπική μέριμνα για κάθε υπηρετούντα στις ΕΔ. Η άθληση και η εκγύμναση μπορούν να πραγματοποιηθούν τόσο στον ελεύθερο χρόνο εκτός υπηρεσίας (κατά τη διάρκεια άδειας ή εξόδου), όσο και σε χρόνο καθοριζόμενο από το Πρόγραμμα Ωρών Υπηρεσίας και Εκπαιδευσεως (ΠΩΥΕ), εντός υπηρεσίας, π.χ. χρόνος για αθλοπαιδιές. Εν προκειμένω, το ισχύον ΠΩΥΕ χρήζει αναπροσαρμογής τόσο στο θέμα των εβδομαδιαίων ωρών ΣΑ, όσο και στο θέμα χώρου άσκησης, συνυπολογιζομένων των παραγόντων που το επηρεάζουν (παράγραφος 5γ της παρούσας). Π.χ. σε μια Μονάδα στον Έβρο, με τις ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν (ομίχλη-υγρασία-ψύχος) θα ήταν προτιμότερο να γίνονται δύο 45λεπτα ΣΑ κάθε εβδομάδα σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους (π.χ. κλειστό γυμναστήριο ή στεγασμένο χώρο με θέρμανση) ή σε καθοριζόμενες ώρες της ημέρας που επικρατούν ευνοϊκότερες συνθήκες (π.χ. στις 1 μ.μ.).

ε. Συλλογική ΦΚ

(1) Η βελτίωση-εξέλιξη της ΦΚ σε συλλογικά-ομαδικά πλαίσια πραγματοποιείται με την ΣΑ και την ΦΑΜ και μέσω σαφών οδηγιών και Διαταγών από τις Μονάδες-Υπηρεσίες των Ε.Δ.

(2) Η ΣΑ και ο τρόπος, ο οποίος διεξάγεται, οφείλει να προσαρμοστεί απόλυτα στους παράγοντες που παρατίθενται στην υποπαράγραφο 5. β της παρούσας και να καθοριστούν λεπτομέρειες διεξαγωγής της, αναλόγως και των τιθέμενων στόχων, οι οποίοι προκύπτουν από την αναγωγή των εκάστοτε επιχειρησιακών αναγκών σε απόλυτη συνάρτηση με τους παράγοντες αυτούς (π.χ. Ανθυπολοχαγός (ΠΖ)-προερχόμενος από την ΣΣΕ-με κανονικό ΔΜΣ-ηλικίας 24 ετών-προερχόμενος από δίμηνη αναρρωτική άδεια, λόγω εγχείρησης σκωληκοειδίτιδας, ο οποίος υπηρετεί σε Μοίρα Καταδρομών σε νησιωτικό χώρο και εκτελεί καθήκοντα Διμοιρίτη και Αξκού Γραφείου).

Αντιναύαρχος Σπυρίδων Δημητρίου ΠΝ
Υ/ΓΕΕΘΑ

Ακριβές Αντίγραφο

Τχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
Επιτελής Β2

ΠΡΟΣΘΗΚΕΣ

«1» Είδη Δραστηριοτήτων σε Συνάρτηση με τα Είδη των Παραμέτρων που Βελτιώνουν (Γενική Φυσική Κατάσταση)

«2» Ενδεικτική Ημερήσια Ενεργειακή Δαπάνη σε Διάφορους Στρατιωτικούς Πληθυσμούς Κατά την Εκτέλεση Αποστολών σε Διάφορα Περιβάλλοντα

«3» Πίνακας με Ενδεικτικές Διατροφικές Κατευθυντήριες Γραμμές για το Προσωπικό και Προτεινόμενη Διατροφή για Άντρα Βάρους 75 Κιλών και Σωματικά Δραστήριο

«4» Γενικές Ασκήσεις Βελτίωσης Μυϊκής Δύναμης και Μυϊκής Αντοχής

ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ
 Β΄ ΚΛΑΔΟΣ/Β2/1
 ΤΜΗΜΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ
 ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΔΙΑΚΛΑΔΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ
 6 Αυγ 15

ΠΡΟΣΘΗΚΗ «1» ΣΤΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Α»

ΣΤΗΝ ΠαΔ 3-22

**Είδη Δραστηριοτήτων σε Συνάρτηση με τα
 Είδη των Παραμέτρων που Βελτιώνουν (ΓΦΚ)**

	ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ								
	ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ	ΜΥΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΚΑΡΔΙΟΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ	ΕΥΚΑΜΨΙΑ	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ	ΤΑΧΥΤΗΤΑ - ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ	ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ	ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ	ΜΑΧΗΤΙΚΗ ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ
Αεροβικές Ασκήσεις		x	x	x	x		x		
Ποδηλασία		x	x		x				
Κυκλική Άσκηση	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ανταγωνιστικές Δραστηριότητες						x	x	x	x
Γυμναστικές Ασκήσεις				x		x	x		
Καταδρομικές Ασκήσεις	x	x	x		x		x		
Στίβος Εμποδίων/Μάχης	x	x	x		x	x	x	x	x
Ασκήσεις με Συνασκούμενο	x	x						x	
Σκυταλοδρομίες		x	x		x	x	x	x	
Οπλασκία	x	x					x		x
Πορεία	x	x	x		x				x
Τρέξιμο		x	x		x				
Διατάσεις				x					
Άσκηση με Βάρη	x	x				x	x		

Αντιπύραρχος (Ι) Γεώργιος Παρασχόπουλος
 ΕΠΧΗΣ/ΓΕΕΘΑ

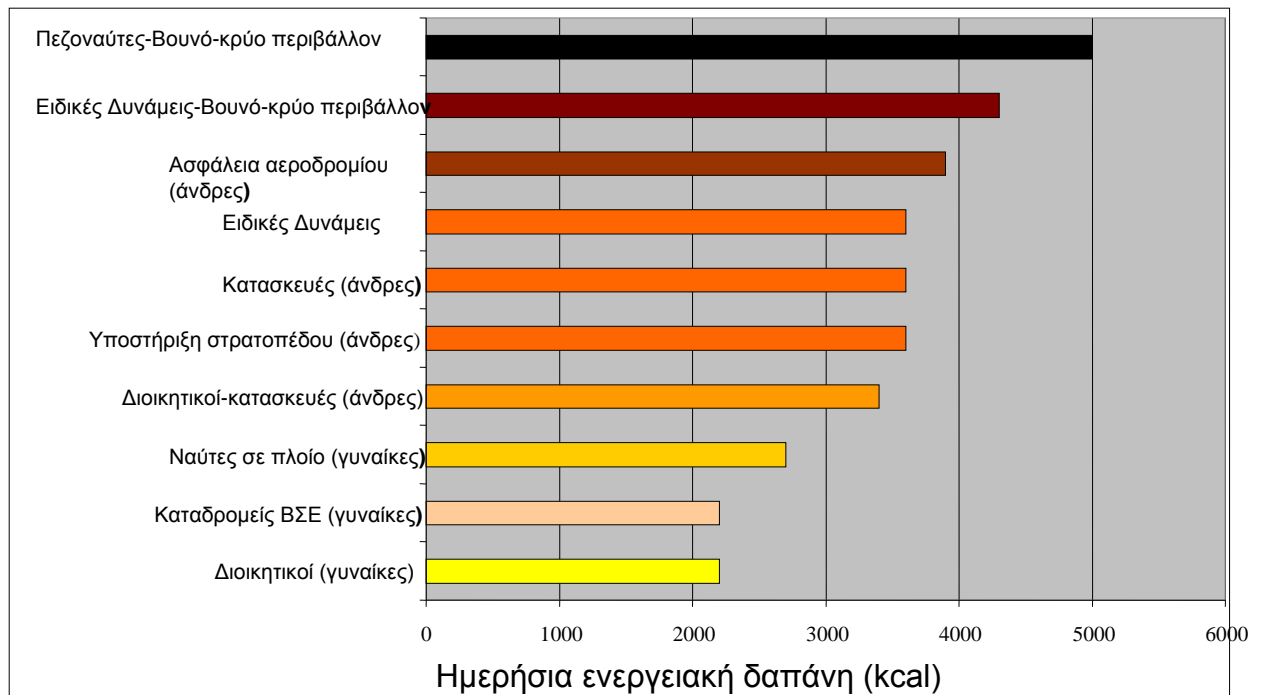
Ακριβές Αντίγραφο

Τχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
 Επιτελής Β2

ΠΡΟΣΘΗΚΗ «2» ΣΤΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Α»

ΣΤΗΝ ΠαΔ 3-22

Ενδεικτική Ημερήσια Ενεργειακή Δαπάνη σε Διάφορους Στρατιωτικούς Πληθυσμούς Κατά την Εκτέλεση Αποστολών σε Διάφορα Περιβάλλοντα



Αντιπύραρχος (Ι) Γεώργιος Παρασχόπουλος
ΕΠΧΗΣ/ΓΕΕΘΑ

Ακριβές Αντίγραφο

Τχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
Επιτελής Β2

ΠΡΟΣΘΗΚΗ «3» ΣΤΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Α»

ΣΤΗΝ ΠαΔ 3-22

Πίνακας με Ενδεικτικές Διατροφικές Κατευθυντήριες Γραμμές για το Προσωπικό και Προτεινόμενη Διατροφή για Άντρα Βάρους 75 Κιλών και Σωματικά Δραστήριο

Κατηγορίες τροφίμων	Ανάλυση διαιτολογίου 3200 θερμίδων	Ισοδυναμίες μεγεθών μερίδας (30 γραμ. = 1 φλιτζάνι)	Παρ/σεις
Δημητριακά	300 γραμμάρια	1 φέτα ψωμί, 1 φλιτζάνι δημητριακών (corn flakes) ή μισό φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι, μακαρόνια ή δημητριακά	Στόχος τουλάχιστον 150 γραμμάρια δημητριακών ολικής άλεσης την ημέρα.
Λαχανικά	120 γραμμάρια	1 φλιτζάνι ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά ή χυμό λαχανικών, 2 φλιτζάνια ωμών πράσινων φυλλωδών λαχανικών, 2 μέτρια καρότα, 1 καλαμπόκι	Τα λαχανικά να περιλαμβάνουν ποικιλία χρωμάτων και ειδών.
Φρούτα	75 γραμμάρια	1 φλιτζάνι κομμένων φρούτων ή 100% χυμός, ½ φλιτζάνι αποξηραμένων φρούτων, 1 μικρό μήλο, 1 μεγάλη μπανάνα, πορτοκάλι, ή ροδάκινο	Καταναλώστε μια ποικιλία φρούτων αλλά και φυσικούς χυμούς

Γαλακτοκομικά	90 γραμμάρια	1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι, 45 γραμμάρια (ή 2 φέτες σκληρού τυριού, 2 φλιτζάνια τυρί cottage, 1.5 φλιτζάνι παγωτό	Επιλέξτε άπαχο ή σε χαμηλά λιπαρά γάλα, γιαούρτι ή τυρί
Κρέας- Όσπρια	210 γραμμάρια	30 γραμμάρια κρέατος, πουλερικών ή ψαριού, ¼ του φλιτζανιού μαγειρεμένα ξηρά φασόλια, 1 αυγό , 15 γραμμάρια καρύδια ή ξηροί καρποί	Επιλέξτε κρέας χαμηλών λιπαρών ή άλιπα και πουλερικά, κατανάλωση περισσότερων ψαριών, φασολιών, μπιζελιών, φασολιών, καρυδιών και ξηρών καρπών.

Ακριβές Αντίγραφο

Αντιπρόεδρος (I) Γεώργιος Παρασχόπουλος
ΕΠΧΗΣ/ΓΕΕΘΑΤχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
Επιτελής Β2

ΓΕΝΙΚΟ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ
 Β΄ ΚΛΑΔΟΣ/Β2/1
 ΤΜΗΜΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ
 ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ - ΔΙΑΚΛΑΔΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ
 6 Αυγ 15

ΠΡΟΣΘΗΚΗ «4» ΣΤΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Α»

ΣΤΗΝ ΠαΔ 3-22

**Γενικές Ασκήσεις Βελτίωσης Μυϊκής
 Δύναμης και Μυϊκής Αντοχής**

ΑΣΚΗΣΗ		ΚΝΗΜΗ	ΜΗΡΟΣ	ΚΟΡΜΟΣ	ΣΤΗΘΟΣ	ΒΡΑΧΙΟΝΑΣ	ΠΗΧΗΣ	ΩΜΟΙ	ΠΛΑΤΗ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΥΝΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥ	Βαθύ Κάθισμα		√						
	Κάθισμα με ένα πόδι		√						
	Έκταση γόνατος		√						
	Κάμψη γόνατος		√						
	Έκταση ποδοκνημικής	√							
	Κάμψη ποδοκνημικής	√							
	Τάσεις-Κάμψεις αγκώνων				√	√			
	Καθιστή κωπηλατική					√			√
	Πίεση πάνω από το κεφάλι					√		√	
	Κατακόρυφη έλξη					√			√
	Ανύψωση ώμων							√	
	Έκταση αγκώνα					√			
	Κάμψη αγκώνα					√			
	Διάφορες μορφές κοιλιακών			√					
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ	Κάθισμα		√						
	Έκταση ποδοκνημικής	√							
	Πίεση πάγκου				√	√			
	Κωπηλατική με πρόκυψη					√			√
	Πίεση πάνω από το κεφάλι					√		√	
	Ανύψωση ώμων							√	
	Έκταση αγκώνα					√			
	Κάμψη αγκώνα					√			
	Κάμψη καρπού						√		
Άρση "θανάτου" με λυγισμένα πόδια		√					√	√	
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΔΥΝΑΜΗΣ	Πίεση ποδιών		√						
	Έκταση γόνατος		√						
	Κάμψη γόνατος		√						
	Έκταση ποδοκνημικής	√							
	Κάμψη ποδοκνημικής	√							
	Πίεση πάγκου				√	√			
	Καθιστή κωπηλατική					√			√
Πλευρικές έλξεις					√			√	

	Ανύψωση ώμων						√	
	Βυθίσεις				√	√		
	Έλξεις					√		√
	Έκταση αγκώνα					√		
	Κάμψη αγκώνα					√		
	Διάφορες μορφές κοιλιακών			√				

Ακριβές Αντίγραφο

Αντιπέραρχος (I) Γεώργιος Παρασχόπουλος
ΕΠΧΗΣ/ΓΕΕΘΑ

Τχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
Επιτελής Β2

Φυσική Αγωγή Μάχης (ΦΑΜ)

1. Γενικά

α. Η ΦΑΜ θεωρείται σε επιστημονικό επίπεδο το πλέον λειτουργικό είδος άσκησης. Για την ΦΑΜ και την διαδικασία άσκησής της, πρέπει, αφενός να ληφθούν υπόψη οι παράγοντες της παραγράφου 5β της παρούσας, αφετέρου να εκδοθούν Διαταγές για το ευρύτερο πλαίσιο λειτουργίας της, καθόσον δεν υπάρχουν ισχύουσες Διαταγές ή Κανονισμοί περί ΦΑΜ που να υποστηρίζουν και να καθορίζουν το πλαίσιο αυτό. Η ΦΑΜ αφορά αποκλειστικά στην σωματική και επομένως και στην ψυχική εξάσκηση του υπηρετούντος σε συνθήκες προσομοίωσης της Μάχης, στην οποία ενδέχεται να βρεθεί, εν καιρώ πολέμου. Η προσαρμογή στις ανάγκες της Μάχης από άποψη σωματικών δυνατοτήτων και φυσικής κατάστασης είναι η σημαντικότερη προϋπόθεση για την ύπαρξη και βελτίωση της επιχειρησιακής ικανότητας και ισχύος για όλους τους Κλάδους των ΕΔ.

β. Ο στόχος ενός προγράμματος ΦΑΜ είναι να αναπτύξει τις παραμέτρους φυσικής κατάστασης του μαχητή, ώστε αρχικά να επιβιώσει και στη συνέχεια να νικήσει στο πεδίο της μάχης. Οι εκπαιδευτές Φυσικής Αγωγής πρέπει να γνωρίζουν πολύ καλά τις αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης, τα χαρακτηριστικά άσκησης στις διάφορες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης καθώς και πως θα τα εφαρμόσουν για να σχεδιάσουν ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα άσκησης που θα βελτιώσει όλες αυτές τις παραμέτρους. Δε θα πρέπει να στοχεύουν απλώς στο να καλύψουν οι εκπαιδευόμενοι τα ελάχιστα αποδεκτά κριτήρια φυσικής κατάστασης, αλλά στο να μεγιστοποιήσουν τη σωματική τους απόδοση.

γ. Ο σχεδιασμός του προγράμματος πρέπει να αντικατοπτρίζει του στόχους της Μονάδας και να στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές. Το πρόγραμμα άσκησης πρέπει επίσης να βοηθά στην ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος αλλά και να υποστηρίζει άλλες εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Οι εκπαιδευτές πρέπει να θέτουν δύσκολους αλλά ρεαλιστικούς στόχους και να λαμβάνουν πάντα υπόψη τους κινδύνους που εμπεριέχονται σε ένα έντονο πρόγραμμα άσκησης. Πρέπει λοιπόν να σχεδιάζουν με προσοχή έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσουν την πιθανότητα ατυχήματος ή τραυματισμού.

δ. Βήματα στην πορεία σχεδιασμού ΦΑΜ:

(1) Ανάλυση Αποστολής.

- (2) Καθορισμός Στόχων Προγράμματος.
- (3) Αξιολόγηση της Μονάδας.
- (4) Καθορισμός Απαιτήσεων Προγράμματος Άσκησης.
- (5) Σχεδιασμός Σωματικών Δραστηριοτήτων.
 - (α) Ομαδικές δραστηριότητες.
 - (β) Ατομικές δραστηριότητες.
 - (γ) Δραστηριότητες εκπαιδευτών.
 - (δ) Μέσα υλοποίησης προγράμματος.
- (6) Σχεδιασμός του Προγράμματος Άσκησης.

(α) Καθορισμός της ελάχιστης συχνότητας άσκησης. Ιδανικά θα πρέπει να περιλαμβάνει τρεις ασκήσεις στη καρδιοαναπνευστική αντοχή και τρεις στη δύναμη για κάθε εβδομάδα.

(β) Καθορισμός της μορφής σωματικής δραστηριότητας, η οποία εξαρτάται από το σκοπό της ημερήσιας γύμνασης.

(γ) Καθορισμός της έντασης και της διάρκειας της δραστηριότητας.

(δ) Ενδεικτικός Πίνακας Επιλογής Δραστηριοτήτων, όπως Παράρτημα «B» (Είδη Δραστηριοτήτων σε Συνάρτηση με τα Είδη των Παραμέτρων που Βελτιώνουν).

- (7) Εφαρμογή και Αξιολόγηση του Προγράμματος.

ε. Η Πορεία ως το σημαντικότερο είδος Άσκησης στην εξέλιξη-βελτίωση της ΦΑΜ:

(1) Η πορεία χαρακτηρίζεται ως μετακίνηση στρατευμάτων και εξοπλισμού κυρίως με τα πόδια και ελάχιστη υποστήριξη από οχήματα. Χαρακτηρίζεται από την ετοιμότητα μάχης, ευκολία στο έλεγχο, προσαρμοστικότητα στο φυσικό περιβάλλον, χαμηλό ρυθμό μετακίνησης και αυξημένη κόπωση του προσωπικού. Μία πορεία είναι επιτυχής όταν το στράτευμα φθάνει στον προορισμό του στον προκαθορισμένο χρόνο και είναι σωματικά έτοιμο να εκτελέσει την αποστολή του.

(2) Η ικανότητα μεταφοράς φορτίου είναι κρίσιμη παράμετρος, τόσο για την κινητικότητα, όσο την ικανότητα αντιμετώπισης της κόπωσης αλλά και την απόδοση και επιβίωση του μαχητή στο πεδίο της σύγκρουσης.

(3) Το φορτίο μάχης είναι το ελάχιστο απαιτούμενο από την αποστολή έτσι ώστε ο μαχητής να εμπλακεί και να επιβιώσει σε άμεση επιχείρηση.

(4) Το σωματικό βάρος του μαχητή θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη. Το ιδανικό φορτίο έχει καθορισθεί μεταξύ 20 και 30% του σωματικού του βάρους για επιχειρησιακές αποστολές. Το μέγιστο φορτίο δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 45% του σωματικού βάρους σε παρατεταμένες μετακινήσεις χωρίς εμπλοκή με τον αντίπαλο.

(5) Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα του μαχητή για πορεία και μεταφορά φορτίου. Σε αυτούς περιλαμβάνονται η μάζα του φορτίου, η ταχύτητα της πορείας, παράγοντες του εδάφους, όπως κλίση και μορφή της επιφάνειάς του, κατανομή του φορτίου, όγκος του φορτίου καθώς και η φυσική κατάσταση του μαχητή:

(α) Η ενεργειακή κατανάλωση μεταφοράς σακιδίου πλάτης αυξάνεται με συστηματικό τρόπο με την αύξηση της σωματικής μάζας, το βάρος του φορτίου, την ταχύτητα βηματισμού, την κλίση του εδάφους και τη μορφή του εδάφους.

(β) Για πολύ γυμνασμένα άτομα, η βάρδιση σε μία σταθερή ταχύτητα και κλίση εδάφους και το ενεργειακό κόστος ανά κιλό είναι ανεξάρτητα από το επιπλέον φορτίο. Μέσα στο εύρος φορτίου 0 έως 30 κιλά, κάθε κιλό μεταφερόμενου φορτίου επιφέρει μία αύξηση στην καρδιακή συχνότητα, κατά μέσο όρο, 1.1 καρδιακού κτύπου το λεπτό.

(γ) Περισσότερη άλιπη σωματική μάζα και μεγαλύτερο ανάστημα σχετίζονται με ταχύτερη μεταφορά φορτίου.

(δ) Η δρομική ικανότητα δεν είναι καλός δείκτης πρόβλεψης της ικανότητας μεταφοράς φορτίου.

(ε) Η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και της ετοιμότητας μαχητών και Μονάδων είναι απαραίτητη τόσο για τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες όσο και εξάσκηση στη σωματική αγωγή.

(6) Ο ιδανικός τρόπος εξάσκησης για βελτίωση της ικανότητας πορείας φαίνεται να είναι ο συνδυασμός εξάσκησης στη δύναμη μαζί με εξάσκηση στην καρδιοαναπνευστική αντοχή καθώς και η επανάληψη της πορείας. Προγράμματα εξάσκησης τα οποία εστίαζαν μόνο στην αερόβια άσκηση ή μονό στη μυϊκή δύναμη δεν είναι αποδοτικά.

(7) Όταν σχεδιάζονται προγράμματα βελτίωσης της ικανότητας για πορεία, οι Μονάδες θα πρέπει να υπολογίζουν τουλάχιστον μία πορεία ανά μήνα, ενώ για συντήρηση της ικανότητας πορείας τέσσερεις ανά εξάμηνο με απόσταση μεταξύ τους τουλάχιστον ένα μήνα.

(8) Μεγάλος αριθμός πορειών μπορεί να κοστίσει τόσο σε χρόνο εξάσκησης όσο να εμφανίσει αυξημένη πιθανότητα τραυματισμού. Ανάλογα με τις επιχειρησιακές απαιτήσεις, σύντομη αλλά έντονη άσκηση στην πορεία είναι ιδιαίτερα αποδοτική.

(9) Παράγοντες που συνήθως εμπλέκονται στους τραυματισμούς κατά την εξάσκηση στην πορεία, περιλαμβάνουν τα χαρακτηριστικά των προγραμμάτων εξάσκησης, τα χαρακτηριστικά των

υποδημάτων, την επιφάνεια επάνω στην οποία γίνεται η εξάσκηση, το αρχικό χαμηλό επίπεδο των ατόμων που εξασκούνται, ανατομικές ανωμαλίες, μειωμένη ευκαμψία, αυξημένο ποσοστό σωματικού λίπους, το φύλο και την ηλικία, παράγοντες υγείας καθώς το ιστορικό τραυματισμών.

(10) Η στρατηγική πρόληψης των τραυματισμών περιλαμβάνει:

(α) Σταδιακά αύξηση στη συχνότητα, διάρκεια και ένταση στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες συμπεριλαμβανόμενης και της πορείας.

(β) Ικανοποιητική ξεκούραση μεταξύ των περιόδων άσκησης.

(γ) Χρήση κατάλληλων υποδημάτων.

(δ) Προθέρμανση και διατάσεις πριν από κάθε εξάσκηση.

(ε) Τρέξιμο ή έντονη πορεία σε μαλακή και επίπεδη επιφάνεια.

(στ) Αποφυγή υπερβολικής άσκησης.

(11) Ικανοποιητική απόδοση σε μία πορεία σημαίνει την ικανότητα ολοκλήρωσης της πορείας στον ταχύτερο χρόνο, αλλά και την ολοκλήρωση απαραίτητων στρατιωτικών δραστηριοτήτων μετά το τέλος της.

(12) Οι άνδρες είναι σημαντικά ταχύτεροι (περίπου 20%) σε σχέση με τις γυναίκες στην ολοκλήρωση πορείας 10 χιλιομέτρων με φορτία 18, 27 και 36 κιλών.

(13) Ο μέσος άνδρας και η μέση γυναίκα μπορούν να πραγματοποιήσουν παρατεταμένη εργασία για 8 έως 9 ώρες σε μία σχετική ένταση της τάξης του 35% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου. Ο μέσος άνδρας μπορεί να αποδώσει με μία μέση ενεργειακή κατανάλωση της τάξης των 430 θερμίδων ανά ώρα ενώ η μέση γυναίκα 285 θερμίδες ανά ώρα. Αν η διάρκεια της πορείας είναι 2 έως τρεις ώρες, η συνιστώμενη σχετική ένταση είναι της τάξης του 40% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και η ενεργειακή κατανάλωση 477 και 317 θερμίδες ανά ώρα για άνδρες και γυναίκες αντίστοιχα. Μία έντονη δραστηριότητα της τάξης των 900 έως 1000 θερμίδων ανά ώρα μπορεί να διατηρηθεί μόνο για 6 έως 10 λεπτά.

(14) Όσο η ταχύτητα βάδισης αυξάνει, τόσο η αποδοτικότητα του βαδίσματος γίνεται χαμηλότερη από αυτή του τρεξίματος. Πάνω από μία ταχύτητα 8 περίπου χιλιομέτρων την ώρα, το τρέξιμο χωρίς φορτίο είναι αποδοτικότερο από το βάδισμα χωρίς φορτίο. Με ένα φορτίο 20 κιλών, το σημείο καμψής είναι τα 7,8 χιλιόμετρα την ώρα. Τα μικρόσωμα άτομα έχουν ένα σημείο καμψής μεταξύ βαδίσματος και τρεξίματος (με 20 κιλά φορτίο) σε χαμηλότερη ταχύτητα (6.5 χιλιόμετρα την ώρα) σε σχέση με τα μεγαλόσωμα άτομα (8.3 χιλιόμετρα την ώρα).

(15) Κατά την πορεία με βαρύ φορτίο, οι στρατιώτες πρέπει να δέχονται ατομικά φορτίο, σχετικό με τη μέγιστη μεταφορική τους ικανότητα και το σωματικό τους βάρος. Αυτή η στρατηγική έχει ως αποτέλεσμα την απόδοση της

Μονάδας με περισσότερο ομοιογένεια και μεγαλύτερη χρονική διάρκεια απόδοσης σε σχέση με το να μεταφέρουν όλοι το ίδιο απόλυτο φορτίο.

(16) Όταν οι στρατιώτες εκτελούν έντονες πορείες με βαρύ φορτίο, οι επικεφαλής θα πρέπει να αναμένουν αλλαγές στη διάθεση αλλά και τις απαραίτητες ικανότητες των στρατιωτών όπως ευστοχία και ικανότητα ρίψης χειροβομβίδας τα οποία μπορεί να έχουν σημαντική επίπτωση στη μαχητική ικανότητα.

(17) Η μεταφορά φορτίου έχει σημαντική αρνητική επίπτωση σε αρκετές φυσικές ικανότητες των στρατιωτών όπως την ταχύτητα, την αλτικότητα, την επιδεξιότητα, την ικανότητα αναρρίχησης. Σε γενικές γραμμές, η μείωση της απόδοσης είναι σχεδόν γραμμικά συσχετιζόμενη με την αύξηση του φορτίου.

(α) Το πιο χαρακτηριστικό μέσο άσκησης και βελτίωσης της ΦΑΜ είναι ο ΣΕ. Υπάρχουν δύο τύποι ΣΕ:

1/ Στίβοι βελτίωσης της ΦΚ, οι οποίοι αναφέρονται ως ΣΕ.

2/ Στίβοι βελτίωσης της αυτόπεποίθησης, οι οποίοι αναφέρονται ως Στίβοι Μάχης (ΣΜ).

(β) Οι Στίβοι βελτίωσης της ΦΚ περιλαμβάνουν χαμηλά εμπόδια, στα οποία η διέλευση πρέπει να γίνει γρήγορα. Η διέλευση του στίβου είναι μια δοκιμασία του επιπέδου των βασικών κινητικών δεξιοτήτων και της ΦΚ του εκπαιδευόμενου. Η μορφή του Στίβου πρέπει να είναι αυτή που χρησιμοποιείται στους διεθνείς αγώνες Στρατιωτικού Πεντάθλου που διοργανώνει το Διεθνές Συμβούλιο Στρατιωτικού Αθλητισμού (Μήκους 500 μέτρων και απαρτιζόμενος από 20 εμπόδια). Οι τύποι των εμποδίων του ΣΕ είναι τα εμπόδια άλματος προσγείωσης, τα εμπόδια αλλαγής κατεύθυνσης, τα εμπόδια κατακόρυφης αναρρίχησης, τα εμπόδια οριζόντιας διέλευσης, τα εμπόδια έρπυσης, τα εμπόδια άλματος ύψους και τα εμπόδια ισορροπίας.

(γ) Οι Στίβοι βελτίωσης της αυτοπεποίθησης περιλαμβάνουν συνδυασμό χαμηλών και ψηλών εμποδίων και συνήθως η διέλευσή τους γίνεται με κατάλληλη στρατιωτική ενδυμασία και φόρτο.

(δ) Βασιζόμενοι στην λογική του Μαχητή και όχι απαραίτητα του Αθλητή, θα μπορούσε ο ΣΕ και ο ΣΜ με απαραίτητη προσαρμογή στις ανάγκες κάθε Μονάδας και Υπηρεσίας, να είναι το αποκλειστικό μέσο, τόσο άσκησης ΦΑΜ, όσο και εξέτασης της ΦΚ, χωρίς ενδεχομένως να είναι απαραίτητα συνοδευτικά προγράμματα ΣΑ. Κατ'αυτόν τον τρόπο τα υπάρχοντα όρια στις αθλητικές δοκιμασίες θα μπορούσαν να απαλειφθούν για συγκεκριμένες κατηγορίες υπηρετούντων και να ισχύσει σαν όριο κατάλληλος χρόνος διεκπεραίωσης του ΣΜ σε συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων ανά εξάμηνο (π.χ. 9 φορές ΣΜ ανά εξάμηνο με όριο τα 7 λεπτά).

(ε) Δύναται να εξεταστούν εναλλακτικά μέσα άσκησης και βελτίωσης της ΦΑΜ, ανάλογα με τη δυνατότητα υλικών, μέσων και κατάλληλων χώρων, όπως ο Στίβος Εμποδίων (ΣΕ) ή άσκηση τύπου «crossfit». Δέον είναι να

εξεταστούν σαν εναλλακτικοί τρόποι άσκησης-εγκύμνασης, κατά περίπτωση, οι Πολεμικές Τέχνες, με δεσπόζουσα το Παγκράτιο, το οποίο θεωρείται από τους ειδικούς ως η πιο ολοκληρωμένη από αυτές. Επισημαίνεται ότι υπάρχουν ήδη προσαρμοσμένες ώρες στο ακαδημαϊκό πρόγραμμα ορισμένων εκ των ΑΣΣΕΙ-ΑΣΣΥ Σχολών, με εκμάθηση Πολεμικών Τεχνών (π.χ. ΣΣΕ με 25 περίπου ώρες κάθε έτος), χωρίς ωστόσο να υπάρχει ανάλογη συνέχεια μετά την αποφοίτηση και κατά τη σταδιοδρομία των αποφοιτησάντων. Σε συνέχεια της περίπτωσης αυτής, θα μπορούσε να μελετηθεί και να εφαρμοστεί η δυνατότητα πιστοποίησης, μέσω της Υπηρεσίας, ατόμων που έχουν επάρκεια στη γνώση και στην πρακτική Πολεμικών Τεχνών.

(στ) Μέσα από εμπειριστατωμένη μελέτη επιστημονικής επιτροπής (αθλίατροι-γυμναστές), θα μπορούσε να υπάρξει αντιστοίχιση των αποτελεσμάτων στη ΦΚ, προερχόμενη από την εξάσκηση στον ΣΒ, με τα αποτελέσματα κάποιου εναλλακτικού είδους σωματικής εξάσκησης και εγκύμνασης, π.χ. 1 επανάληψη του ΣΒ κάθε μήνα, σε χρόνο 7 λεπτών, μπορεί να αντιστοιχεί σε 15 ώρες άσκησης ανά μήνα πάνω σε ελλειπτικό όργανο γυμναστικής ή σε 30 ώρες άσκησης ανά μήνα σε στατικό ποδήλατο ή σε 20 ώρες άσκησης ανά μήνα σε όργανο γυμναστικής τύπου «Steps» ή 3 ώρες άσκησης τύπου «crossfit» ανά μήνα, κ.ο.κ. Επίσης, γενικότερα, πρέπει να ληφθούν υπόψη σύγχρονες απόψεις-πεπτοιθήσεις της επιστημονικής κοινότητας που αφορούν στην σωματική άσκηση, όπως το δόγμα «εντονότερος ρυθμός άσκησης ή εντονότερες επαναλήψεις ασκήσεων σε λιγότερο χρόνο». Π.χ. το συγκεκριμένο δόγμα στο ειδικότερο θέμα της άσκησης του τρεξίματος βρίσκει εφαρμογή ως εξής: «μικρότερη απόσταση, αλλά με εντονότερο ρυθμό τρεξίματος».

Ακριβές Αντίγραφο

Αντιναύαρχος Σπυρίδων Δημητρίου ΠΝ
Υ/ΓΕΕΘΑ

Τχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
Επιτελής Β2

ΠΡΟΣΘΗΚΗ

«1» Είδη Δραστηριοτήτων σε Συνάρτηση με τα Είδη των Παραμέτρων που Βελτιώνουν

ΠΡΟΣΘΗΚΗ «1» ΣΤΟ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Β»

ΣΤΗΝ ΠαΔ 3-22

**Γενικά Χαρακτηριστικά Προγραμμάτων με Στόχο τη
 Γενική Φυσική Κατάσταση**

ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ				
Καρδια/στική Αντοχή	Μυϊκή Δύναμη	Μυϊκή Αντοχή	Μυϊκή Δύναμη και Μυϊκή Αντοχή	Ευκαμψία
Συχνότητα 3-5 φορές ανά εβδομάδα	3-5 φορές ανά εβδομάδα	3-5 φορές ανά εβδομάδα	3-5 φορές ανά εβδομάδα	Προθέρμανση και αποκατάσταση για βελτίωση: Διατάσεις 2-3 φορές την εβδομάδα
Ένταση 60-90% ΚΣΕ	3-7 ΜΑΕ	12 και πλέον ΜΑΕ	8-12 ΜΑΕ	Αίσθηση Διάτασης και ελαφράς ενόχλησης, ΟΧΙ ΠΟΝΟ.
Διάρκεια 20 λεπτά ή περισσότερο	Ο χρόνος που απαιτείται για την εκτέλεση 3-7 επαναλήψεων σε κάθε άσκηση.	Ο χρόνος που απαιτείται για την εκτέλεση 12 και πλέον επαναλήψεων σε κάθε άσκηση.	Ο χρόνος που απαιτείται για την εκτέλεση 8-12 επαναλήψεων σε κάθε άσκηση.	Προθέρμανση και Αποκατάσταση:10-15 δευτ. Για βελτίωση:30-60 δευτ./ανά άσκηση
Τύπος Άσκησης Τρέξιμο, Κολύμβηση, Ανώμαλος δρόμος, Ποδηλασία, Σχοινάκι, Βάδισμα, Σκαλιά	Ελεύθερα Βάρη, Μηχανήματα Δύναμης Συνασκήσεις, Ασκήσεις με τη χρήση του σωματικού βάρους.			Διάταση Στατική, Παθητική, Ιδιοδεκτική
ΚΣΕ = Καρδιακή Συχνότητα Εφεδρίας ΜΑΕ = Μέγιστος Αριθμός Επαναλήψεων				

Ακριβές Αντίγραφο

Αντιπύραρχος (Ι) Γεώργιος Παρασχόπουλος
 ΕΠΧΗΣ/ΓΕΕΘΑ

Τχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
 Επιτελής Β2

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Γ»
ΣΤΗΝ ΠαΔ 3-22

ΚΟΙΝΑ ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΟΡΙΑ ΕΠΙΔΟΣΗΣ
ΤΩΝ ΣΤΕΛΕΧΩΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΣ ΦΥΛΟΥ, ΗΛΙΚΙΑΣ, ΚΑΤΕΧΟΜΕΝΟΥ
ΒΑΘΜΟΥ ΚΑΙ ΒΑΡΟΥΣ

1. Τα παρακάτω ελάχιστα όρια επίδοσης καθορίζονται για το σύνολο του προσωπικού των ΕΔ ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, κατεχόμενου βαθμού και βάρους:

(α) Δρόμος 1610μ. ή εναλλακτικά κολύμβηση 200μ.: σε χρόνο 9 λεπτά και 20 δευτερόλεπτα.

(β) Τάσεις-Κάμψεις Αγκώνων: 6 επαναλήψεις σε ένα λεπτό.

(γ) Έλξεις ή εναλλακτικά σχοινί (μπόντζοι): 3 επαναλήψεις ή 2 κινήσεις αντίστοιχα.

(δ) Αναδιπλώσεις: 10 επαναλήψεις σε ένα λεπτό.

(ε) Πορεία 8.000μ (αφορά προσωπικό Σ.Ξ.): 115 λεπτά για ηλικίες έως και 45 ετών και 130 λεπτά για ηλικίες από 46 έως και 52 ετών.

2. Η εξέταση στις παραπάνω δοκιμασίες θα είναι εξαμηνιαία, υποχρεωτική και θα γίνεται με την καθολική συμμετοχή του προσωπικού.

3. Οι δοκιμασίες του δρόμου των 1610μ. (τέσσερις πλήρεις στροφές σε στίβο), τάσεων-κάμψεων αγκώνων, έλξεων, σχοινού, αναδιπλώσεων, θα αφορούν στο προσωπικό μέχρι ηλικίας 45 ετών.

4. Η δοκιμασία της πορείας θα διεξάγεται για το προσωπικό ηλικίας μέχρι και 45 ετών με φόρτο μάχης ενώ για το προσωπικό από 46 έως και 52 ετών χωρίς φόρτο μάχης.

Ακριβές Αντίγραφο

Αντιναύαρχος Σπυρίδων Δημητρίου ΠΝ
Υ/ΓΕΕΘΑ

Τχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
Επιτελής Β2

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ «Δ»
ΣΤΗΝ ΠαΔ 3-22

Βιβλιογραφία-Παραπομπές

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- «1» Beedie, C.J., & Foad, A.J. (2009). The placebo effect in sports performance. *Sports Med*, 39(4), 313-329.
- «2» Bell, I.R., & Koithan, M. (2006). Models for the study of whole systems. *Integr Cancer Ther*, 5 (4), 293 – 307.
- «3» Bouchard, C., Shepard, R., & Stephens, T. (Eds). *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement.* Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- «4» Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G. (2001). Άσκηση, Ευρωστία, Υγεία, 10η έκδοση. Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα.
- «5» Deuster, P., O'Connor, F., Henry, K., et al. (2007). Human performance optimization: an evolving charge to the Department of Defense. *Mil Med*, 72(11), 1133-7.
- «6» Engelhard, I.M., Huijding, J., van den Hout, M.A., & de Jong, P.J. (2007). Vulnerability associations and symptoms of post-traumatic stress disorder in soldiers deployed to Iraq. *Behav Res Ther*, 45(10), 2317-25.
- «7» Greenwood, M., & Oria, M., (Eds) (2008). *Use of Dietary Supplements by Military Personnel.* Washington, DC, Institute of Medicine.
- «8» Jonas, W., & Chez, R. (2004). Toward optimal healing environments in health care. *J Altern Complement Med*, 10(1), S1 -6.
- «9» Jonas, W.B., O'Connor, F.G., Deuster, P., Peck, J., Shake, C., & Frost, S.S. (2010). Why Total Force Fitness? *Mil Med*, 175(6), 6-13.
- «10» Kiecolt-Glaser, J.K., Loving, T.J., Stowell, J.R., et al. (2005). Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *Arch Gen Psychiatry*, 62(12), 1377-1384.
- «11» Koithan, M., Verhoef, M., Bell, I.R., White, M., Mulkins, A., & Ritenbaugh, C. (2007). The process of whole person healing: “unstuckness” and beyond. *J Altern Complement Med*, 13(6), 659-68.
- «12» Losada, M. (1999). The complex dynamics of high performance teams. *Math Comput Model*, 30, 179-92.
- «13» NATO RTO TECHNICAL REPORT TR-HFM-080 (2009). *Optimizing Operational Physical Fitness.* Available at www.rto.nato.int.
- «14» Sublette, M.E., Hibbeln, J.R., Galfalvy, H., Oquendo, M.A., & Mann, J.J. (2006). Omega-3 polyunsaturated essential fatty acid status as a predictor of future suicide risk. *Am J Psychiatry*, 163(6), 1100-1102.

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ (ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ)

- «1» <http://www.shapeup.org/interactive/phys1.php>
- «2» <http://www.mypyramidtracker.gov/>
- «3» <http://cdph.ca.gov/programs/cpns/pages/californiastatewidesurveys.aspx>
- «4» <http://www.nutritionquest.com>
- «5» <http://riskfactor.cancer.gov/DHQ>
- «6» <http://ars.usda.gov/services>
- «7» <http://www.ucl.ac.uk/hbrc/resources.html>

Ακριβές Αντίγραφο

Αντιναύαρχος Σπυρίδων Δημητρίου ΠΝ
Υ/ΓΕΕΘΑ

Τχης (ΠΖ) Αθανάσιος Κωστάκος
Επιτελής Β2