

**3<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ**  
**ΣΧ. ΕΤΟΣ : 2013-2014**  
**ΤΑΞΗ Β1**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΚΟΥΤΣΟΥΜΠΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ**

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ :**

**ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΙΔΕΩΔΕΣ ΚΑΙ ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ**



**ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ 2014**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## *A. Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ*

<u>Εισαγωγή</u>	3-4
<u>Κεφάλαιο 1</u>	
Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα	5
Οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα	6
<u>Κεφάλαιο 2</u>	
Ο αθλητισμός στην αρχαία Κίνα	7-8
<u>Κεφάλαιο 3</u>	
Ο αθλητισμός στην αρχαία Ρώμη	8-9
<u>Συμπεράσματα εργασίας</u>	9

## *B. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ*

<u>Εισαγωγή</u>	10
<u>Κεφάλαιο 1</u>	
Αθλητισμός-Πρωταθλητισμός	11-15
Φυσικά αναβολικά-Συνθετικά αναβολικά	13-14
<u>Κεφάλαιο 2</u>	
Παρενέργειες αναβολικών	15-17
<u>Κεφάλαιο 3</u>	
Πρωταθλητισμός σε μικρές ηλικίες	17-19
<u>Κεφάλαιο 4</u>	
Συνέντευξη	19-21
<u>Συμπεράσματα εργασίας</u>	21

## *Γ. ΑΘΛΗΣΗ-ΥΓΕΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ*

<u>Εισαγωγή</u>	22
<u>Κεφάλαιο 1</u>	
Τι προσφέρει ο αθλητισμός στην υγεία μας	23-28
Συμπεράσματα	28
<u>Κεφάλαιο 2</u>	
Τι ρόλο παίζει η διατροφή στην άθληση	29-35
Συμπεράσματα	35
<u>Κεφάλαιο 3</u>	
Τι πρέπει να καταναλώνει ένας αθλητής	36-38
Τι πρέπει να προσέχει ένας αθλητής	39-42
Συμπεράσματα	42
<u>Κεφάλαιο 4</u>	
Αθλητισμός και stress	43-46
<u>Κεφάλαιο 5</u>	

Συνέπειες χρήσης αναβολικών	46-48
<u>Συμπεράσματα εργασίας</u>	49-50

#### *Δ. ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ - ΒΙΑ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ*

<u>Εισαγωγή</u>	51
<u>Κεφάλαιο 1</u>	
Εμπορευματοποίηση: Αίτια-Λύσεις	52-53
Συμπεράσματα	53-54
<u>Κεφάλαιο 2</u>	
Οικονομία - Εμπορευματοποίηση- Marketing	54-59
Ο αθλητισμός, το ολυμπιακό πνεύμα και η εμπορευματοποίησή τους	59-61
<u>Κεφάλαιο 3</u>	
Εμπορευματοποίηση και ντόπινγκ	61-66
Εμπορευματοποίηση και βία στα γήπεδα	66-71
Συμπεράσματα	71-72
<u>Κεφάλαιο 4</u>	
Βία στα γήπεδα: Αίτια-επιπτώσεις-τρόποι αντιμετώπισης	73-75
Συμπεράσματα	75

#### *Ε. ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΝΟΗΜΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ*

<u>Εισαγωγή</u>	76
<u>Κεφάλαιο 1</u>	
Παραολυμπιακοί Αγώνες και Special Olympics	76-81
<u>Κεφάλαιο 2</u>	
Το αθλητικό ιδεώδες	81-82
<u>Κεφάλαιο 3</u>	
Ευ αγωνίζεσθαι	82-84
<u>Συμπεράσματα</u>	85-86



## Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Είμαστε οι μουτζούρηδες και ασχοληθήκαμε με τον αθλητισμό στην αρχαιότητα. Διαλέξαμε να ασχοληθούμε με το συγκεκριμένο θέμα γιατί μας αρέσει η ιστορία και ο αθλητισμός και αυτό το θέμα τα συνδύαζε και τα δύο.

Πιο συγκεκριμένα..

Κώστας Βελιώτης(αθλητισμός -αρχαία Κίνα)

Πασχάλης Αντωνιάδης(αθλητισμός-αρχαία Ελλάδα)

Γιώργος Γούλας(αθλητισμός-αρχαία Ρώμη)

Θοδωρής Βασιλειάδης(Ολυμπιακοί αγώνες)

Μάνος Γκουλουμιάν (Εισαγωγή)

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σημαντικό μέρος της κοινωνικής ζωής και της αγωγής των νέων. Και αυτό διότι οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία. «Νους υγιής εν σώματι υγιή», όπως έλεγαν. Ο Αριστοτέλης έθεσε τον ορισμό της επιστήμης της φυσικής αγωγής, λέγοντας ότι εξετάζει το είδος της εκγύμνασης που ταιριάζει σε όλους, αφού αποσκοπεί στην γυμναστική εκπαίδευση όλων και όχι μόνων αυτών με φυσικά σωματικά χαρίσματα. Κατά τον Αριστοτέλη ο σκοπός της γυμναστικής είναι παιδαγωγικός και αισθητικός. Ο Αριστοτέλης έλεγε ότι η γυμναστική δεν πρέπει να περιλαμβάνει ακρότητες που καταστρέφουν την σωματική αρμονία. Γενικά οι αρχαίοι Έλληνες προσπαθούσαν να είναι υπέρ του μέτρου στη ζωή, αλλά και να κατακτήσουν την ευδαιμονία, την ευτυχία δηλαδή η οποία βρίσκεται στο αγαθό, στην αρετή.

Τα αγωνίσματα στην αρχαιότητα ήταν τα εξής:

- δρόμος (αγώνες ταχύτητας: στάδιον, δίαυλος, οπλιτοδρομία - αγώνας αντοχής: δόλιχος),
- πένταθλο (άλμα, δίσκος, ακόντιο, δρόμος, πάλη),
- βάρεα άθλα (πάλη, πυγμή, παγκράτιον),
- ιππικά αγωνίσματα (αρματοδρομίες και ιπποδρομίες).

Οι νεαροί Ρωμαίοι είχαν πολλές επιλογές όταν επιθυμούσαν να ψυχαγωγηθούν και να [αθληθούν](#), όπως για παράδειγμα το [άλμα](#), την [πάλη](#), την [πυγμαχία](#) και το [τρέξιμο](#).<sup>[109]</sup> Την εποχή αυτή υπήρχαν επίσης διάφορα παιχνίδια που περιελάμβαναν τη χρήση [μπάλας](#), όπως ένα παιχνίδι που θυμίζει τη σύγχρονη [χειροσφαίριση](#).<sup>[109]</sup> Τα παιδιά είχαν στη διάθεσή τους παιχνίδια, ενώ ήταν ήδη γνωστά διάφορα ομαδικά παιχνίδια όπως τα «βαρελάκια»

Οι Κινέζοι δημιούργησαν από τη 4<sup>η</sup> χιλιετία και μετά ένα σπουδαίο για την ανθρωπότητα πολιτισμό που τον χαρακτήριζε η απομόνωση από τον έξω κόσμο.

Η γύμναση στη Κίνα εμφανίζεται το 2.700 π.Χ. σαν μια θρησκευτική τελετουργία, γνωστή σαν Κογκ-Φου. Την πρώτη περίπου χιλιετία έχουμε την εμφάνιση και άλλων αθλημάτων όπως η πυγμαχία (καράτε), το κολύμπι, η κρικηλασία, η πάλη, η χιονοδρομία, το πόλο, η αλεκτορομαχία, το κυνήγι. Είχαν και την τοξοβολία την οποία χρησιμοποιούσαν σαν δοκιμασία για την επιλογή των δημοσίων υπαλλήλων.

Οι Κινέζοι οργάνωναν αγώνες, όπου το έπαθλο ήταν ένα κύπελλο κρασί το οποίο πρόσφεραν στο ηττημένο, αφού αυτός βρισκόνταν σε δύσκολη θέση.





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σημαντικό μέρος της κοινωνικής ζωής και της αγωγής των νέων. Και αυτό διότι οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία. «Νους υγιής εν σώματι υγιή», όπως έλεγαν.

Οι αρχαίοι Έλληνες γυμνάζονταν γυμνοί από την παιδική τους ηλικία έως και την μέση ηλικία σε δημόσιες παλαίστρες. Η παλαίστρα ήταν ένας ανοιχτός τετράγωνος χώρος που περιβάλλεται από τοίχους. Εκεί υπήρχαν παιδαγωγοί που επιτηρούσαν τους νέους. Ο δάσκαλος της σωματικής αγωγής ήταν ο «παιδοτρίβης» που σημαίνει γυμναστής. Οι αθλούμενοι ασκούσαν υπό τις οδηγίες του γυμναστή ο οποίος κρατώντας ένα μακρύ μπαστούνι τους έδειχνε τις ασκήσεις.

Τα γυμνάσια περιελάμβαναν τις ασκήσεις της «αλτηροβολίας», της «χειρονομίας», της «σκιαμαχίας», του «πιτυλίζεϊν», του «ανατροχασμού» και του «περιτροχασμού». Η αλτηροβολία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μύς του κορμού και σε αυτήν γίνονταν συνεχόμενες άρσεις αλτήρων του άλματος εις μήκος. Η χειρονομία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μύς του κορμού και των άνω άκρων. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούσαν τις κινήσεις του αθλήματος της «πυγμής», δηλαδή της πυγμαχίας με φανταστικό αντίπαλο. Η σκιαμαχία ήταν άσκηση που γύμναζε τους μύς του κορμού, καθώς και των χεριών. Το πιτυλίζεϊν ήταν άσκηση για την ενδυνάμωση του κορμού και των χεριών. Σε αυτήν οι αθλητές μιμούσαν τις κινήσεις της κωπηλασίας. Ο ανατροχασμός και ο περιτροχασμός ήταν ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών των ποδιών. Στον ανατροχασμό οι αθλητές έτρεχαν προς τα πίσω, ενώ στον περιτροχασμό έτρεχαν κυκλικά στο στάδιο. Οι νέοι γυμνάζονταν γυμνοί (1) (εξού και γυμνάσια) και αλείφονταν με λάδι και άμμο, γεγονός που μόνο τυχαίο δεν είναι. Σήμερα γνωρίζουμε πως το λάδι (περιέχει την βιταμίνη Ε που έχει αναζωογονητικά στοιχεία για το δέρμα, ενώ και η άμμος έχει επίσης ευεργετικές επιδράσεις στο δέρμα και στην ψυχική χαλάρωση).

Στην αρχαία Αθήνα, υπήρχε η λειτουργία της «γυμνασιάρχους». Σε αυτήν οι εύποροι βοηθούσαν οικονομικά το κράτος να συγκεντρώσει χρήματα για την εξάσκηση των αθλητών και την διακόσμηση των αγωνιστικών χώρων.

Τέλος οι πρώτοι αθλητικοί αγώνες στον Ελλαδικό χώρο, ήταν τα ταυροκαθάψια στην Μινωική Κρήτη. Οι αθλητές κατά την διάρκεια των ταυροκαθαψίων άρπαζαν τους ταύρους από τα κέρατα και πηδούσαν κάνοντας στροφή στον αέρα και κατέληγαν όρθιοι πίσω του! Στην διάρκεια των αγωνισμάτων αυτών, δεν θανατώνονταν ποτέ οι ταύροι όπως γίνεται σήμερα στις ταυρομαχίες.

## ΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Τα Ολύμπια, γνωστοί και ως Ολυμπιακοί αγώνες, στην αρχαιότητα ήταν η πιο σημαντική διοργάνωση της αρχαίας Ελλάδας και διεξάγονταν στην Αρχαία Ολυμπία κάθε τέσσερα χρόνια μετά το 776 π.χ. Στα Ολύμπια έπαιρναν μέρος αθλητές από όλη την Ελλάδα (και αργότερα από άλλα μέρη) και σταδιακά απέκτησαν ιδιαίτερη αίγλη. Η διοργάνωσή τους γινόταν μέχρι το 393 όταν ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος απαγόρευσε την διεξαγωγή τους. Από το 1896, αναβίωσαν με την ονομασία Ολυμπιακοί Αγώνες και διεξάγονται ως διεθνείς αγώνες, γνωστοί και ως Θερινοί Ολυμπιακοί.

Στην ιστορική εποχή οι Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν μετά το θερινό ηλιοστάσιο κάθε τέσσερα χρόνια. Η τετραετία αυτή ονομαζόταν «πενθετηρίς» επειδή οι αρχαίοι συμπεριλάμβαναν και τα δύο έτη της διοργάνωσης, που σημάδευαν την αρχή και το τέλος της περιόδου. Οι πενθετηρίες ονομάζονταν με τον αύξοντα αριθμό της εκάστοτε Ολυμπιάδας και χρησίμευαν ως χρονική αναφορά. Ο πρώτος καταγραμμένος εορτασμός των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα ήταν στην Ολυμπία, το 776 π.χ. δηλαδή η πρώτη πενθετηρία ξεκινά το καλοκαίρι του 775 π.χ. σύμφωνα με το σημερινό ημερολόγιο. Είναι σχεδόν σίγουρο ότι αυτή δεν ήταν και η πρώτη φορά που γίνονταν οι Αγώνες. Τότε οι Αγώνες ήταν μόνο τοπικοί και διεξαγόταν μόνο ένα αγώνισμα, η κούρσα του σταδίου.

Ο Πausανίας μνημονεύει τους κατοίκους της Ήλιδας, οι οποίοι από τα πανάρχαια χρόνια είχαν κτίσει ναό προς τιμή του Κρόνου. Όταν γεννήθηκε ο Δίας, οι Ιδαίοι Δάκτυλοι ήρθαν από την Κρήτη στην Ήλιδα και έκαναν αγώνα δρόμου για να διασκεδάσει λίγο ο βρεφικός Δίας. Ο μεγαλύτερος από αυτούς, ο Ηρακλής (όχι ο συνώνυμος ήρωας), έβαλε τους άλλους αδερφούς του, τον Παιωναίο, τον Επιμήδη, τον Ιάσιο και τον Ίδα να τρέξουν, και μετά τη λήξη των αγώνων, ο Ιδαίος Ηρακλής στεφάνωσε τους νικητές με κλαδί άγριας ελιάς, ένα δέντρο που είχε φέρει από την χώρα των Υπερβορείων. Ο αγώνας αυτός θεωρείται έτι είναι η μυθική παράδοση των Ολυμπιακών αγώνων και χρονολογείται στα τέλη της 2ης χιλιετίας π.χ. Από την 37η Ολυμπιάδα (632 π.χ.) αρχίζουν να παίρνουν μέρος έφηβοι Υπήρχαν διάφορα αγωνίσματα στους ολυμπιακούς αγώνες όπως : Αγώνες δρόμου, πάλης, πυγμαχίας, παγκρατίου, αρματοδρομίες και σφαιροβολίας

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΚΙΝΑ

#### Τοξοβολία

Από το 1046 π.χ. έως και το 771 μ.Χ η τοξοβολία αποτελούσε σημαντικό τμήμα της εκπαίδευσης ενός άντρα. Από την ηλικία των 15 ετών άρχιζαν τα νεαρά αγόρια να μαθαίνουν πέντε τεχνικές μεταξύ των οποίων η βολή τους να έχει αρκετή δύναμη ώστε να διεισδύσει στο στόχο καθώς επίσης και να "ρίχνουν" συνεχόμενα βέλη με γρήγορη διαδοχή.

#### Ξιφομαχία

Στην κινεζική μυθολογία η ξιφασκία δεν ήταν πάντα μόνο μία ανδρική απασχόληση. Λόγω της ικανότητας της με μια λεπίδα , μία έφηβη που ζούσε στα δάση ( 722π.Χ. - 221π.Χ) προσέλκυσε την προσοχή του βασιλιά ο οποίος της ανέθεσε να εκπαιδεύσει το βασιλικό στρατό . Στο δρόμο αμφισβητήθηκε από έναν ανώτερο ξιφομάχο και στον αγώνα που ακολούθησε η νεαρή κοπέλα κέρδισε σε τρεις μόνο κινήσεις , ανοίγοντας το δρόμο για την ανταγωνιστική ξιφασκία . Η Ξιφασκία ήταν πολύ διαδεδομένη σε μεταγενέστερες δυναστείες όπου ωρίμασε και έγινε πιο περίπλοκη .

#### Ποδόσφαιρο

Η πιο παλιά μορφή του ποδοσφαίρου εμφανίστηκε πριν 2.000 με την ονομασία Cuju. Η δημοτικότητα του αθλήματος κορυφώθηκε μεταξύ του 618-1279 . Η μπάλα αποτελούνταν από οκτώ κομμάτια δέρματος ραμμένα μεταξύ τους για να σχηματίσουν ένα στρογγυλό περίβλημα . Στο εσωτερικό τοποθετούσαν μια κύστη ζώου την οποία φούσκωναν , ενώ ο στόχος ήταν ένα δίχτυ από κλαδάκια μπαμπού .

#### Πόλο

Σε ευγενείς της δυναστείας των Τανγκ ( 618-907 ), άρεσε να χτυπούν ξύλινες μπάλες με ένα ραβδί με το άλογο . Από το σύνολο των 19 αυτοκρατόρων οι 11 ήταν φανατικοί οπαδοί . Λέγεται ότι οι Κινέζοι διδάχτηκαντο πόλο από τους Πέρσες . Πόλο έπαιζαν επίσης και γυναίκες. Το πόλο θεωρούνταν κάτι περισσότερο από παιχνίδι αναψυχής και πολλές φορές αποτελούσε κριτήριο επιλογής υποψηφίων για σημαντικές θέσεις.

#### Γκολφ

Αν και δεν είναι απόλυτα βέβαιη η σύνδεση μεταξύ αρχαίου και σύγχρονου γκολφ, υπάρχουν πολλές ομοιότητες . Το Κινέζικο γκολφ πραγματοποιούνταν συνήθως στην ύπαιθρο, και στον χώρο υπήρχαν 10 τρύπες σε διάφορα σημεία με μικρές σημαίες δίπλα τους . Όποιος κατάφερνε να τοποθετήσει την ξύλινη μπάλα μέσα στην τρύπα χτυπώντας την με το ραβδί τους κέρδιζε πόντους . Το παιχνίδι ήταν το πολύ δημοφιλές όχι μόνο στους αυτοκράτορες και στους ευγενείς αλλά και στον λαό και στα παιδιά.



## Παγοδρομία

Η παγοδρομία (πατινάζ στον πάγο) ήταν παλιά μία πολεμική τέχνη. Οι πολεμιστές χρειαζόντουσαν μεγάλη ικανότητα στην παγοδρομία αφού χρειαζόταν να διανύσουν 350 χλμ σε μία μέρα για να επιτεθούν στους εχθρούς τους. Στην δυναστεία των Qing θεσμοθετήθηκε σαν παραδοσιακό σπορ της χώρας με διοργανώσεις καλλιτεχνικού πλεόν πατινάζ προς τιμήν της βασιλικής οικογένειας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ

Οι νεαροί Ρωμαίοι είχαν πολλές επιλογές όταν επιθυμούσαν να ψυχαγωγηθούν και να αθληθούν, όπως για παράδειγμα το άλμα, την πάλη, την πυγμαχία και το τρέξιμο. Την εποχή αυτή υπήρχαν επίσης διάφορα παιχνίδια που περιελάμβαναν τη χρήση μπάλας, όπως ένα παιχνίδι που θυμίζει τη σύγχρονη χειροσφαίριση. Τα παιδιά είχαν στη διάθεσή τους παιχνίδια, ενώ ήταν ήδη γνωστά διάφορα ομαδικά παιχνίδια όπως τα «βαρελάκια».

Μια δημοφιλής μορφή διασκέδασης ήταν οι μονομαχίες. Οι μονομάχοι αγωνίζονταν είτε μέχρι θανάτου, είτε «μέχρι να χυθεί αίμα» με μια ποικιλία όπλων και σεναρίων. Οι αγώνες αυτοί γνώρισαν τη μεγαλύτερη ακμή τους την εποχή του Κλαυδίου, ο οποίος καθόρισε να αποφασίζει ο αυτοκράτορας το αποτέλεσμα του αγώνα με μια χειρονομία. Αντίθετα με την εικόνα που έχουμε από τις κινηματογραφικές ταινίες, ορισμένοι ιστορικοί απορρίπτουν πως η χειρονομία της γροθιάς με τον αντίχειρα στραμμένο κάτω σήμαινε θάνατο. Αν και κανείς δεν μπορεί να είναι σίγουρος για το ποιες ήταν ακριβώς αυτές οι χειρονομίες, ορισμένοι ειδικοί καταλήγουν πως υψωμένη γροθιά προς το νικητή και κατόπιν αντίχειρας προς τα πάνω σήμαινε «θάνατος», ενώ σηκωμένη γροθιά χωρίς δάχτυλο να εξέχει σήμαινε «έλεος».

Ένα άλλο δημοφιλές θέαμα περιελάμβανε ζώα από μακρινές χώρες, τα οποία εκτίθονταν για να τα δει το κοινό, ή συνδυάζονταν με μονομαχία. Ένας φυλακισμένος ή μονομάχος, οπλισμένος ή άοπλος, τοποθετούταν στην αρένα και κατόπιν ελευθερωνόταν το ζώο.

Το *Circus Maximus*, ένα λαοφιλές μέρος στην Αρχαία Ρώμη, αρχικά χρησιμοποιήθηκε για ιπποδρομίες και αρματοδρομίες. Μπορούσε επίσης να γεμίσει με νερό και να στηθούν ψεύτικες ναυμαχίες. Το *Circus* είχε χωρητικότητα 385.000 ατόμων. Δύο ναοί, ένας με επτά μεγάλα αυγά κι ένας με επτά δελφίνια, έστεκαν στη νησίδα στη μέση του *Circus Maximus*, και κάθε φορά που ένας αγωνιζόμενος ολοκλήρωνε ένα γύρο, ένα από κάθε ομάδα κινούταν. Αυτό χρησίμευε στο να γνωρίζει ο αθλητής και ο κόσμος τη φάση

στην οποία βρισκόταν ο αγώνας. Υψηλά πρόσωπα, ακόμη και ο Αυτοκράτορας, επίσης παραβρίσκονταν σε αγώνες στο Circus Maximus, καθώς η απουσία τους θεωρούταν αγένεια. Τα υψηλά πρόσωπα και οι εμπλεκόμενοι με το εκάστοτε αγώνισμα κάθονταν σε κρατημένες θέσεις υψηλότερα από τον υπόλοιπο κόσμο. Επιπροσθέτως, θεωρούνταν ανάρμοστο να υποστηρίζει ο αυτοκράτορας συγκεκριμένη ομάδα. Το Circus Maximus κατασκευάστηκε το 600 π.χ. και φιλοξένησε την τελευταία αρματοδρομία το 549 μΧ., επιβιώνοντας ως θεσμός για μια χιλιετία.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

1)Ο αθλητισμός έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο στις ζωές των ανθρωπων στην αρχαιότητα. 2)Τα αθλήματα παρά τις πολλές διαφορές τους που παρουσίαζαν είχαν και αρκετές ομοιότητες. 3)Η επικρατέστερη αθλήτικη διοργάνωση ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες που διεξάγονταν στην αρχαία Ολυμπία. 4)Στην αρχαία Κίνα ο αθλητισμός ξεκίνησε σαν στρατιωτική άσκηση. 5)Στην Αρχαία Ρώμη ήταν πολύ διαδεδομένες οι μονομαχίες μεταξύ σκλάβων με σκοπό την διασκέδαση των ανώτερων κοινωνικών τάξεων,δηλαδή χρησιμοποιούσαν τον αθλητισμό ως μέσο διασκέδασης.6)Η αγάπη για τον αθλητισμό αποτελούσε κοινό στοιχείο των λαών στην αρχαιότητα.

Πηγές:

[http://3lyk-polichn.thess.sch.gr/Olympiaki\\_paideia/exelixa/exelixa2.htm](http://3lyk-polichn.thess.sch.gr/Olympiaki_paideia/exelixa/exelixa2.htm)

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CF%8E%CE%BC%CE%B7>

<http://www.cycladic.gr/frontoffice/portal.asp?cpage=resource&cresrc=825&cnode=55>

## ΟΙ ΜΟΥΤΖΟΥΡΗΔΕΣ

## DREAM TEAM !!

### Μέλη:

Αλεξάλη Κατερίνα/Ελευθερία

Βλάχου ελευθερία

Γρηγορόπουλος Φώτης

Δερέμπεη Δανάη

Δήμητσας Βασίλης

Όλα τα μέλη που απαρτίζουν την ομάδα μας είναι φανατικοί οπαδοί και ασχολούνται με κάποια αθλητική δραστηριότητα από μικρή ηλικία. Ως 'φαν' λοιπόν της γυμναστικής και της άσκησης, είπαμε να αναλύσουμε το θέμα του πρωταθλητισμού και να ρίξουμε μια πιο κοντινή ματιά στις πλευρές του πρωταθλητισμού, τις μέχρι τώρα άγνωστες ή μερικώς γνωστές σε εμάς. Από αυτήν την αφετηρία αποφασίσαμε να εισάγουμε στην έρευνα μας και μια αρνητική συνέπεια του πρωταθλητισμού, μια μάλιστα που απασχολεί και παιδιά της ηλικίας μας, τα αναβολικά! Ο κύριος σκοπός της έρευνας μας είναι να απαντήσουμε στις απορίες που αρχικώς μας δημιουργήθηκαν σχετικά με το θέμα που αποφασίσαμε να εξετάσουμε. Ανεξάρτητα από το αν καταφέραμε να καταστήσουμε αυτό εφικτό, είμαστε όλοι χαρούμενοι για την προσπάθεια μας και την ενεργό συμμετοχή μας στην έρευνα.

Πηγές: Διαδίκτυο



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ**

### **ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΚΕ: ΓΡΗΓΟΡΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΗΣ**

Ο **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.

Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρείτο κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιείτο για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο.

Ο **ρόλος** του αθλητισμού στην παιδική και εφηβική ηλικία συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προλαμβάνει την παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, καταπολεμά το άγχος και την κατάθλιψη στην ενήλικη ζωή. Επίσης επιδρά θετικά στην προσωπικότητα του παιδιού, αφού του διδάσκει την αυτοπειθαρχία, την ομαδικότητα, τον θεμιτό ανταγωνισμό και αλτρουισμό, του ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και της συνεργασίας. Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίσει το προσωπικό του λάθος, να δημιουργήσει θετική εικόνα εαυτού. Ένα άλλο σημαντικό όφελος που προσφέρει ή άθληση στη ζωή του παιδιού είναι ότι του δίνεται η ευκαιρία να εκτονώσει την ενεργητικότητά του από το επιβαρυνόμενο σχολικό πρόγραμμα. Αυτές οι ελάχιστες ώρες εβδομαδιαίως αποτελούν στιγμές χαλάρωσης, χαράς και διασκέδασης για το παιδί. Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός εμπνέει στα παιδιά και στους εφήβους υγιή πρότυπα συμπεριφοράς. Πρότυπα που αγαπούν και σέβονται την προσωπικότητά τους και το σώμα τους χωρίς υπερβολές. Αυτού του είδους τα πρότυπα απομακρύνουν τα παιδιά από τις διάφορες καταχρήσεις που μαστίζουν την κοινωνία μας, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και καπνού καθώς και άλλων ουσιών, καθώς και από την υπερβολική και άσκοπη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του Internet.

Ο αθλητισμός όταν χάσει την πρωταρχική του αξία, της χαράς και της ευεξίας, και μετατραπεί σε κυνήγι δόξας, πρωταθλητισμού, κοινωνικής καταξίωσης και οικονομικού κέρδους οδηγεί σε σωματική και ψυχική καταπόνηση του οργανισμού. Όταν συμβεί αυτό, το παιδί ή ο έφηβος αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης και απόδοσης, το οποίο συνοδεύεται και από φόβο αποτυχίας. Αυτό το χρόνιο άγχος έχει επιπτώσεις στη σωματική και στην ψυχική υγεία του παιδιού. Οι έφηβοι συχνά, για να μπορέσουν να αυξήσουν τις σωματικές του επιδόσεις και να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις

των προπονητών ή των γονιών, μπορεί να χρησιμοποιήσουν κάποιες απαγορευμένες ουσίες προκειμένου να επιτύχουν τον προσδοκώμενο στόχο. Οι υψηλές προσδοκίες που έχουν οι γονείς ή οι προπονητές από το παιδί έχουν αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του. Το παιδί ενηλικιώνεται γρήγορα, αφού δεν χαιρέται μικρές και σημαντικές στιγμές της παιδικής και εφηβικής του ηλικίας, συχνά μειώνει τις κοινωνικές του συναναστροφές, αφού ο ελεύθερος χρόνος του καταναλώνεται στις προπονήσεις, με αποτέλεσμα να μετατρέπεται σ' ένα μοναχικό παιδί, και αποκτά ένα μόνιμο άγχος επίδοσης, το οποίο θα επηρεάσει και την ενήλικη ζωή του.

Εν κατακλείδι, ο ρόλος του αθλητισμού στη ζωή του παιδιού και του εφήβου είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Προκειμένου να μη χάσει την αξία του, οι γονείς και οι προπονητές θα χρειαστεί να περιορίσουν τις προσωπικές φιλοδοξίες τους και να επιτρέψουν στο παιδί να ξεδιπλώσει τα δικά του μοναδικά χαρίσματα. Συμβουλές για τους γονείς :Να επιτρέψουν στο παιδί τους να επιλέξει το ίδιο το άθλημα που επιθυμεί, ανάλογα με τις κλίσεις και τα ενδιαφέροντά του. Να μην πιέζουν το παιδί να αποδώσει περισσότερο απ' ότι το ίδιο μπορεί. Να στηρίζουν το παιδί τους σε πιθανές αποτυχίες και να το επιβραβεύουν στις επιτυχίες του, χωρίς υπερβολές.



Ο **πρωταθλητισμός** είναι μια παρεξηγημένη έννοια. Πρωταθλητισμός δεν είναι τίποτε άλλο παρά αθλητισμός με αγωνιστικούς στόχους.

Πώς γίνεται αυτή η μετάβαση από τον αθλητισμό στον πρωταθλητισμό; Όχι πάντως από τη μια στιγμή στην άλλη. Γίνεται σταδιακά και υπό προϋποθέσεις. Για τα παιδιά που ξεχωρίζουν μετά τα πρώτα στάδια, αρχίζει από τους προπονητές μια ολοένα και πιο συστηματική προπόνηση. Στα παιδιά αρέσει αυτό, γιατί όταν είναι καλοί σε κάτι, αυτό το κάτι αυτόματα τους ελκύει, έχουν κίνητρο να το κάνουν. Για την διαχείριση μιας τέτοιας κατάστασης χρειάζονται ισορροπίες και συνεργασία με γονείς και προπονητές!

Η επιθυμία του ανθρώπου να φτάσει στα όρια των δυνατοτήτων του, είναι και ήταν ανέκαθεν το προνόμιο των ισχυρών και εκείνων που διάλεξαν το δύσκολο δρόμο που οδηγεί στη κορυφή. Η ανώτατη, μάλιστα, επίδοση δεν προσελκύει μόνο τους αθλητές αλλά και τους θεατές. Η θετική επιδίωξη να



επιτύχει ο αθλητής το απρόσμενο και σπουδαίο , ως προϋπόθεση μάλιστα για μεγαλύτερο οικονομικό κέρδος, οδηγούν πολύ συχνά στη χρήση απαγορευμένων ουσιών. Ένας άλλος αρνητικός παράγοντας, που σχετίζεται με τις υψηλές επιδόσεις, είναι η λανθασμένη και αντικανονική προπόνηση των παιδιών προς όφελος της πρόωρης έναρξης της αθλητικής σταδιοδρομίας.

Οι **απαγορευμένες ουσίες** είναι φάρμακα τα οποία προέρχονται από την ανδρική σεξουαλική ορμόνη, την τεστοστερόνη. Προάγουν την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και αυξάνουν τη μάζα των ιστών του σώματος που δεν περιέχει λίπος. Τα αναβολικά χρησιμοποιούνται στην ιατρική για θεραπευτικούς σκοπούς. Όμως γίνεται και καταχρηστική χρήση από αθλητές και άλλους που θέλουν να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους και τη σωματική τους εμφάνιση.

Η λήψη των αναβολικών χωρίς ιατρική επίβλεψη είναι επικίνδυνη από σωματικής και ψυχολογικής άποψης. Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες που λαμβάνουν τα φάρμακα αυτά, παρουσιάζουν συνήθως αλλαγές στα σεξουαλικά τους χαρακτηριστικά. Παρά το γεγονός ότι τα αναβολικά προέρχονται από την ανδρική σεξουαλική ορμόνη, την τεστοστερόνη, εντούτοις έχουν τη δυνατότητα να καταστέλλουν την κανονική λειτουργία του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος. Στις γυναίκες οι ουσίες αυτές προκαλούν την ανάπτυξη ανδρικών σεξουαλικών χαρακτηριστικών και άλλα σοβαρά προβλήματα. Δυστυχώς παρατηρείται μια σημαντική αύξηση της χρήσης των αναβολικών από νέους και από έφηβους.

Είναι αναγκαίο να γίνεται διαφώτιση και ενημέρωση του πληθυσμού και των ομάδων που κινδυνεύουν περισσότερο όπως οι νέοι και οι αθλητές για τους σοβαρούς κινδύνους και τις αλλοιώσεις που προκαλούν στο ανθρώπινο σώμα και στον ψυχισμό οι αναβολικές ουσίες.

Στους εφήβους παρουσιάζεται σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρώιμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών.

Υπάρχουν πολλά **ειδή αναβολικών** τα οποία χωρίζονται σε 2 κατηγορίες

- **ΦΥΣΙΚΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ**

Από τις ουσίες που φυσιολογικά υπάρχουν στον ανθρώπινο οργανισμό, ισχυρή αναβολική δράση διαπιστώθηκε ότι έχουν τα ανδρογόνα, δηλαδή οι ανδρικές γεννητικές ορμόνες, που παράγονται κυρίως από τους όρχεις και δευτερευόντως από τα επινεφρίδια και χημικά ανήκουν στα στεροειδή.

Το σημαντικότερο από τα φυσικά ανδρογόνα είναι η τεστοστερόνη και μικρότερης σημασίας είναι η Δ4-ανδροστενδιόνη και η δεϋδροεπιανδροστερόνη.

Η τεστοστερόνη χρησιμοποιείται ως ανδρογόνο στον άνδρα. Η τεστοστερόνη χορηγείται σε κακή λειτουργία των όρχεων, στην καθυστέρηση ανάπτυξης

των αντρικών χαρακτηριστικών και σε νεαρά άτομα για την καταπολέμηση της πρόωρης γήρανσης.

Στην γυναίκα δρουν σαν αντιοιστρογόνα χρησιμοποιούνται σε ανωμαλίες της κλιμακτηρίου, σε καρκίνο του μαστού για αναστολή του γαλακτισμού, σε συμφορητική διόγκωση του μαστού μετά τον τοκετό.

- **ΣΥΝΘΕΤΙΚΑ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ**

Τα συνθετικά αναβολικά είναι παράγωγα της τεστοστερόνης και από αυτά συνηθέστερα χρησιμοποιούνται η νανδρολόνη, η μεθενολόνη και η οξυμεθολόνη. Δυστυχώς όλα διατηρούν, αν και εξασθενημένη, την ανδρογόνο δράση τους. Από την άλλη πλευρά η αναβολική τους δράση δεν έδωσε τα αναμενόμενα αποτελέσματα στην αντιμετώπιση σοβαρών καταστάσεων, όπως η απλαστική αναιμία, η καχεξία των καρκινοπαθών ή η γεροντική εξάντληση.

Η ενίσχυση του μυϊκού συστήματος αναμφίβολα βοηθά στη βελτίωση των αθλητικών επιδόσεων. Αυτό οδήγησε στην ευρεία χρήση αναβολικών από αθλητές που κάνουν πρωταθλητισμό, παρά τις επίσημες απαγορεύσεις που ισχύουν διεθνώς. Η χρήση όμως αυτή δημιουργεί πολλά δυσάρεστα επακόλουθα για τους αθλητές, ενώ παράλληλα τους εκθέτει σε σοβαρούς μελλοντικούς κινδύνους.

Χρησιμοποιούνται όπως και η τεστοστερόνη, με τη διαφορά ότι έχουν λιγότερες απ' αυτήν αρμοδιότητες. Επίσης ένα αναβολικό η στανολολόλη διακρίνεται σε δύο μορφές:

1. Ενέσιμη
2. Χάπια

Από περιοδικά, έρευνες και εμπειρικές γνώμες έχει διαπιστωθεί ότι η ένεση μη μορφή είναι πιο αποδοτική απ' αυτή των χαπιών.

#### A) **Winstrol-Depot (ενέσιμο)**

Πρέπει να χορηγείται τακτικά και σε μετρημένα χρονικά διαστήματα. Αυτό το κάνει να διαφέρει από τα άλλα στεροειδή, τα οποία χορηγούνται ως επί το πλείστον εβδομαδιαία. Η φαρμακοδυναμική του είναι μικρής διάρκειας και εδώ εξηγείται η συχνή ένεσή του. Δεν έχει την ικανότητα να αποθηκεύει ύδωρ στο εσωτερικό του κυττάρου, δηλαδή ένα άλλο χαρακτηριστικό στο οποίο οφείλουν "αυτοί" οι αθλητές την καλή γράμμωση των μυών τους.

Δεν είναι φάρμακο το οποίο χρησιμοποιείται για μικρή προετοιμασία πριν τη αγωνιστική, αλλά πολύ περισσότερο για μακροχρόνια (έως και 10 εβδομάδες). Οι περισσότεροι αθλητές ομολογούν ότι η χορήγηση πρέπει να γίνεται σε συνδυασμό με καλή διατροφή.

#### B) **Winstrol-Oral(χάπι)**

Η ουσία αυτή δεν φέρνει σε αυτή τη μορφή καλά αποτελέσματα. Έρευνες έδειξαν ότι η ουσία είναι αρκετά τοξική και μπορεί να φέρει βλάβες όχι μόνο στο ήπαρ, αλλά και σε όλο το πεπτικό σύστημα.

Για να συνοψίσουμε, ο αθλητισμός είναι ένα μεγάλο στοίχημα με τον εαυτό μας ,εάν πρέπει να ακολουθήσουμε των σωστό δρόμο που μπορείς και μαθαίνεις αλλά και με σκληρή δουλειά να ξεχωρίσεις ,από το να ακολουθήσουμε τον δρόμο της ευκολίας, της ανεντιμότητας και της προσωρινής δόξας.



ΠΗΓΗ: <http://mousicschoolofkavala.weebly.com/>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΚΕ: ΒΑΣΙΛΗΣ ΔΗΜΗΤΣΑΣ

Τα αναβολικά συμπληρώματα παραμένουν δημοφιλή, παρά τους κινδύνους που συνδέονται γύρω από τη χρήση τους. Επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές λαμβάνουν αυτά τα στεροειδή για να βελτιώσουν τις επιδόσεις και να επιταχύνουν την ανάκαμψη τους. Αναφορές των μέσων ενημέρωσης δείχνουν τα πλεονεκτήματα των συμπληρωμάτων αυτών, αυξάνοντας έτσι ανεξέλεγκτα τη χρήση τους, χωρίς κάποια ιατρική παρακολούθηση ακόμα και σε άτομα μικρής ηλικίας, κάτι το οποίο είναι ανησυχητικό, δεδομένου ότι τα συμπληρώματα μπορούν να προκαλέσουν ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Μερικές απο τις πιο σημαντικές παρενέργειες των αναβολικών είναι οι εξής:

- Στους άνδρες:

ακμή, αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση.

χρήση για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει στειρότητα και ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, συρρίκνωση και σκλήρυνση των όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναικομαστία, αλωπεκία, υπερτροφία προστάτη, μειωμένη

παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών.

- Στις γυναίκες:

ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, μεταξύ αυτών τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, βάθυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου),

αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση, υπερτροφία κλειτορίδας, συρρίκνωση του στήθους, αλωπεκία ανδρικού τύπου, πολύ αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης, μειωμένα επίπεδα ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης.

- Στους εφήβους:

Σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρώιμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών\*. \* Οι παρενέργειες αυτές μπορεί να είναι μόνιμες.

#### Καρδιαγγειακές βλάβες:

Σχηματισμός θρόμβων, αυξημένη πίεση αίματος, υπέρταση, ταχυκαρδία, καρδιακή προσβολή, υπερινσουλιναιμία.

Ενδοκρινικές βιοχημικές διαταραχές: Μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, αλλαγές στο λιποπρωτεϊνικό προφίλ (αλλαγές στο ισοζύγιο HDL / LDL), αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων.

#### Ηπατικές βλάβες:

Ηπατίτιδα, καρκίνος, ίκτερος, ηπατοκυτταρικό αδένωμα.

#### Άλλες βλάβες:

Νανισμός (πολύ μικρό ύψος).



Ψυχολογικές παρενέργειες:

Κατάθλιψη, ερεθιστικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, επιθετικότητα, βιαιότητα, παράνοια, υπερδιέγερση.



Διαπιστώνουμε λοιπόν ότι τα προαναφερθέντα σημεία είναι κάθε άλλο παρά ενθαρρυντικά για κάποιον ο οποίος επιθυμεί να κάνει χρήση

αναβολικών.Χρήζει σημασίας να επισημάνουμε και την επικινδυνότητα για τα άτομα μικρότερων ηλικιών που θα πρέπει να αποφεύγουν τέτοιου είδους ουσίες.Τέλος ας πουμε απλά πως ο αθλητισμός και ο πρωταθλητισμός απαιτούν έναν διαρκή αγώνα και πολλές προσπάθειες, πάντα σε νόμιμα και 'υγιή' πλαίσια, στάση που σαφώς αντιτίθεται σε μια ενδεχόμενη χρήση αναβολικών.

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΜΙΚΡΗ ΗΛΙΚΙΑ**

#### **ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΚΕ: ΑΛΕΞΑΝΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ/ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ**

Ο πρωταθλητισμός σύμφωνα με την άποψη του ψυχολόγου Γιάννη Ζηρώτη είναι η εξέλιξη χρονικά και ποιοτικά της έννοιας του αθλητισμού. Επιδιώκοντας πρωταθλητισμό, για τον αθλητή σημαίνει, ότι αφιερώνει αρκετές ώρες καθημερινά για προπόνηση, εστιάζει σε λεπτομέρειες, καθορίζει την καθημερινότητά του με βάση τις αθλητικές του δραστηριότητες, Το άθλημα βρίσκεται σε προτεραιότητα σε σχέση με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις του.

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι κυριότεροι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά αθλούνται είναι για να «παίξουν», να γνωρίσουν φίλους, να νιώσουν την αίσθηση της επίτευξης, να διασκεδάσουν τη συμμετοχή τους. Το κίνητρο των παιδιών και η ικανοποίησή τους είναι να αισθανθούν μέλη του συνόλου, να αρχίζουν σταδιακά να χτίζουν την αυτοεκτίμησή τους, επιτυγχάνονται μέσα από τον αθλητισμό. Στο σημείο αυτό, ο πρωταθλητισμός θέτει σε αμφισβήτηση τόσο την ομαλή συνύπαρξη των παιδιών μεταξύ τους όσο και τη διασκέδάσή τους, καθώς παύει να είναι παιχνίδι και γίνεται «κυνήγι της πρώτης θέσης».

Είναι εξίσου σημαντικό να γίνει κατανοητή η αδυναμία των νεαρών σε ηλικία αθλητών να ανταποκριθούν συναισθηματικά σε συνθήκες πρωταθλητισμού. Οι πολλές ώρες προετοιμασίας, η καθημερινή πίεση, η αδυναμία διαχείρισης δύσκολων συνθηκών και της απογοήτευσης, καθιστούν τους αθλητές αδύναμους, ως συναισθηματικά ανώριμους, λόγω της ηλικίας τους. Σε τέτοιες περιπτώσεις, μόλις ο αθλητής βιώσει την πίεση θα αντιδράσει, πιθανόν έντονα, με αποτέλεσμα να αποσυρθεί από τον αθλητικό περιβάλλον. Σε μικρές ηλικίες, οι αθλητές δεν δείχνουν έτοιμοι να «αντιμετωπίσουν» τις ανάγκες του πρωταθλητισμού, με βάση της ανθρώπινή τους φύση και εξέλιξη.

Η ενασχόληση του νεαρού αθλητή με τον πρωταθλητισμό σε μικρή ηλικία, είναι πιθανόν να συμβαίνει σε βάρος άλλων στοιχείων της καθημερινότητας, όπως το σχολείο, οι κοινωνικές του επαφές η ανάπτυξη της προσωπικότητάς του. Ωστόσο, είναι σημαντικό να εστιάσει σε πρώτο επίπεδο στην ισορροπία



μεταξύ των καθημερινών του δραστηριοτήτων, ώστε να αποκομίσει στοιχεία τα οποία θα αποτελέσουν τα εφόδια για την εξέλιξή του στο μέλλον.

Είναι επίσης αποδεκτό ότι ο πρωταθλητισμός απαιτεί εστίαση στη λεπτομέρεια, τα παιδιά ωστόσο, σε επίπεδο γνωστικής ανάπτυξης, δεν είναι σε θέση να ασχοληθούν και να εστιάσουν σε λεπτομέρειες. Πολλές φορές το ρόλο αυτό αναλαμβάνουν οι προπονητές ή οι γονείς, καθιστώντας το παιδί περισσότερο «πιόνι» παρά μια οντότητα που στοχεύει στο να αυτονομηθεί κάποια στιγμή στη ζωή του.

Η επιδίωξη της νίκης και μόνο, σε αθλητές μικρής ηλικίας, δεν φαίνεται να αποτελεί στόχο των παιδιών και δεν συνεισφέρει στην ικανοποίηση των ίδιων των παιδιών. Τα παιδιά ικανοποιούνται γιατί ικανοποιούνται οι γονείς τους και οι προπονητές τους, αρχίζουν να συνδέουν την επιτυχία με την αποδοχή. Όταν ωστόσο η αποδοχή από τους γονείς «περνά» μέσα από την αθλητική επιτυχία, τότε δεν ικανοποιείται η «άνευ όρων αποδοχή», την οποία έχουν ανάγκη τα παιδιά για την ανάπτυξη υγιών προσωπικοτήτων. Σε αντίθετη περίπτωση γίνονται ανασφαλή, καταβάλλονται από διαρκές άγχος και ανησυχία, τα οποία πηγάζουν από την αμφιβολία τους ότι είναι αποδεκτά. Μια αμφιβολία η οποία ξεκίνησε «από τότε που σταμάτησα να κερδίζω στους αγώνες μου και οι γονείς μου ήταν στενοχωρημένοι για εμένα», όπως ανέφερε ένας νεαρός αθλητής.

Ο πρωταθλητισμός σε μικρές ηλικίες φαίνεται να είναι αντίθετος με τις δυνατότητες και τις ανάγκες του παιδιού στις ηλικίες αυτές. Οι έρευνες υποστηρίζουν ότι μεγάλο ποσοστό των παιδιών που επενδύουν και «επενδύονται» στον αθλητισμό σε πολύ μικρή ηλικία, ασχολούμενα με την επιδίωξη της νίκης και μόνο, σταματούν νωρίς, έχοντας ανάγκη από ψυχολογική αποφόρτιση. Ο πρωταθλητισμός απαιτεί προπόνηση πολύ συχνά, απαιτεί ποσότητα προπόνησης. Ωστόσο, για την συνθήκη αυτή, η φράση "too often, too much, too soon", η οποία ισχύει στον αθλητισμό, καταδεικνύει την έμμεση σύνδεση του πρωταθλητισμού και της απόσυρσης σε μικρές ηλικίες.

Όταν το παιδί είναι μικρό, καλό είναι να μην "επενδύει" υπερβολικά σε ένα μόνο άθλημα. Η έναρξη συστηματικής προπόνησης από τόσο νεαρή ηλικία ελλοχεύει κινδύνους. Το παιδί δεν έχει την ωριμότητα και τα ψυχικά αποθέματα για κάτι τέτοιο. Δεν έχει μάθει να αναπτύσσει μέσα του άμυνες και αντιστάσεις προκειμένου να μην το καταβάλλει η ήττα. Πολλές φορές δεν αντέχει τις ατελείωτες ώρες προπόνησης κατά τη διάρκεια των οποίων προσπαθεί να τελειοποιήσει την τεχνική του εστιάζοντας στην λεπτομέρεια. Δεν αντέχει να μην έχει χρόνο να δει τους φίλους του. Η υπερβολική πίεση που υφίσταται μπορεί να το κάνει να τα παρατήσει. Και αυτό είναι ένα αρκετά σύνθηρες φαινόμενο στην περίπτωση των παιδιών που ξεκινούν εντατική

προπόνηση από πολύ νωρίς. Σύμφωνα με την έρευνα του Διατροφολόγου Θεόδωρο Κουτράκο η κατανόηση της άθλησης είναι βιωτική και η πιο κατάλληλη στιγμή να το αντιληφθεί οποιοσδήποτε το γεγονός αυτό είναι η μικρή ηλικία.



#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ: ΔΕΡΕΜΠΤΕΗ ΔΑΝΑΗ, ΒΛΑΧΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

1) Τι σπουδές έχετε κάνει;

Γυμναστική Ακαδημία Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Διδακτορικό PhD Sport Management & Administration

Μπερμινγκαμ-Αγγλίας

Πληροφορική : Επεξεργασία Προγραμμάτων Πληροφορικής

2) Πόσα χρόνια ασκείτε το επάγγελμα του προπονητή;

Από το 1996 (17 χρόνια )

3) Ποία είναι η άποψη σας για τη χρήση αναβολικών;

Είμαι ενάντια στη χρήση αναβολικών και κάθετος.



4) Η συμμετοχή σε αγώνες υψηλού επιπέδου συνδέεται με τη χρήση παράνομων ουσιών;  
Όχι πάντα!

5) Ποιές θυσίες απαιτεί ο πρωταθλητισμός;  
Δεν μιλάμε απλά για θυσίες, είναι ο τρόπος ζωής!!

6) Προωθείτε τον πρωταθλητισμό σε παιδιά μικρής ηλικίας ;  
Σε όσα έχουν μια πιθανή εξέλιξη σε κάποιο αγώνισμα του στίβου, ναι!

7) Πόσο μπορεί ο πρωταθλητισμός να επηρεάσει τη ζωή ενός παιδιού;

Όπως προανέφερα είναι τρόπος ζωής και όχι στυλ ζωής. Επηρεάζει άμεσα στην φιλοσοφία του για την ζωή , τον χαρακτήρα του, στην κοινωνικότητα του



8) Ποια θα ήταν η συμβουλή σας σε ένα παιδί που ξεκινά τα πρώτα του βήματα στον πρωταθλητισμό;

Να είναι δική του επιλογή , συνειδητά να έχει υπομονή , γιατί ο πρωταθλητισμός είναι δύσκολος και έχει διάρκεια όσο τον επιθυμείς.

9) Πολλά παιδιά ανησυχούν σχετικά με τη σύγκρουση του πρωταθλητισμού και των σχολικών τους υποχρεώσεων. Ποία είναι η γνώμη σας επί του θέματος;

Σπάνια υπάρχει ένας άριστος μαθητής να είναι και καλός αθλητής. Ένας μέτριος είναι πάντα. Εγώ σαν προπονητής πάντα δίνω προτεραιότητα στο σχολείο.

Με τη συμβολή του: Μπιστόλα Άγγελου , Προπονητή στίβου αγωνισμάτων δρόμων ταχυτήτων κ' εμποδίων.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Κλείνοντας την εργασία μας, δεν ξέρουμε αν η έρευνα και οι απαντήσεις μας θα μπορούσαν να ικανοποιήσουν τις απαιτήσεις ενός απαιτητικού αναγνώστη. Άλλωστε δεν ήταν αυτός ο σκοπός μας. Αυτό που ξέρουμε εμείς και για το οποίο είμαστε σίγουροι είναι πως η ομάδα μας προσπάθησε, τα μέλη μας ήρθαν κοντά και τελικά δώσαμε απάντηση σε πολλές από τις απορίες που αρχικά μας είχαν δημιουργηθεί. Ελπίζουμε η έρευνά μας να είναι κατατοπιστική.

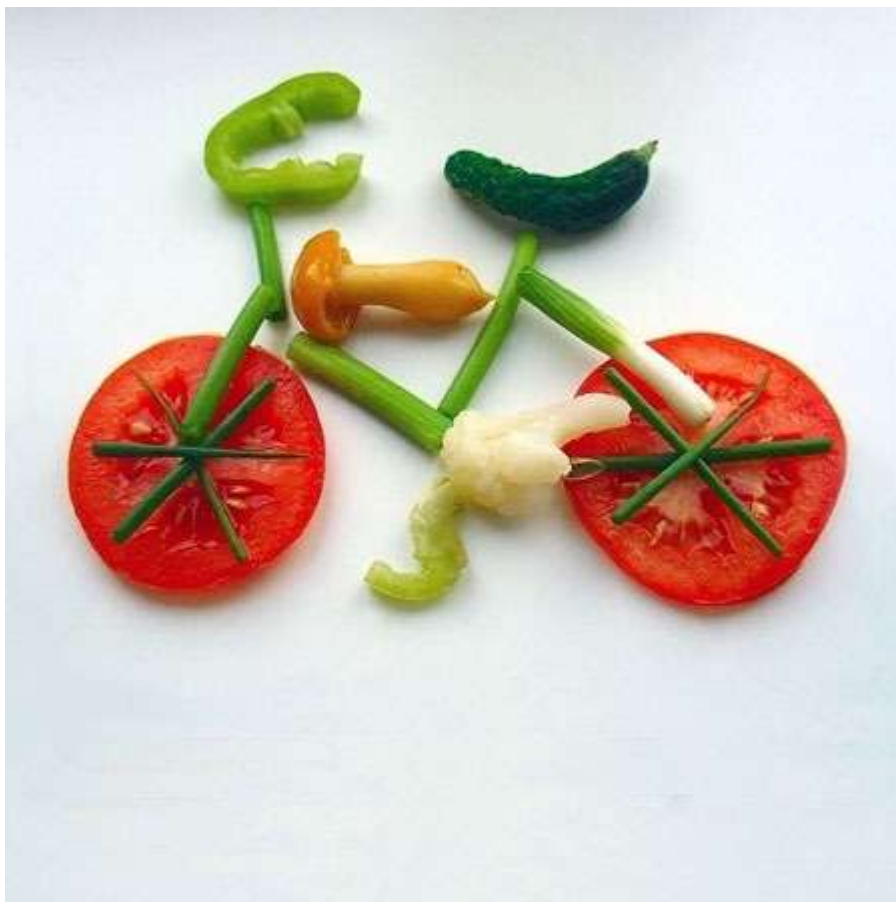
## DREAM TEAM

## ΑΘΛΗΣΗ-ΥΓΕΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Εισαγωγή

Από την αρχαιότητα, ο αθλητισμός είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και της κουλτούρας των ανθρώπων. "Νους υγιής εν σώματι υγιή". Αρχικά ξεκίνησε από την ανάγκη του ανθρώπου για επιβίωση (κυνήγι) και στην συνέχεια εξελίχθηκε σε πιο πολύπλοκη μορφή αθλητισμού (διάφορα είδη αθλημάτων.). Τα τελευταία χρόνια, με την είσοδο του επαγγελματισμού στον αθλητισμό, οι αθλητικές δραστηριότητες έχουν εξειδικευτεί. Οι απαιτήσεις, για όλο και καλύτερες επιδόσεις, είναι μεγάλες.

Η αθλητική απόδοση επηρεάζεται από την ποιότητα της διατροφής καθώς και από την ποσότητα και τη χρονική στιγμή που καταναλώνονται τα γεύματα. Η διαθεσιμότητα των κατάλληλων θρεπτικών συστατικών από τις αποθήκες ενέργειας του οργανισμού ή από την πρόσληψη των κατάλληλων τροφών είναι σημαντική προκειμένου να διατηρηθεί η παραγωγή ενέργειας σε υψηλό βαθμό. Οποιαδήποτε έλλειψη θα σήμαινε μείωση της δυνατότητας απόδοσης του αθλητή.





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1° : Τι προσφέρει ο αθλητισμός στην υγεία μας;

**Δήμητρα Άτσου**

### Τι προσφέρει ο αθλητισμός στην υγεία μας

Η σωματική άσκηση προάγει τη σύνθεση ουσιών που ενεργούν στον εγκέφαλο δημιουργώντας ευχάριστα συναισθήματα. Είναι τεκμηριωμένο ότι η τακτική σωματική εξάσκηση είναι ευεργετική για την καρδιά, για την κυκλοφορία του αίματος και για τους πνεύμονες.

Επιπρόσθετα η άσκηση βοηθά στη διατήρηση των πνευματικών ικανοτήτων κατά τη διάρκεια της άνοιξης μάχης μας με το χρόνο που ασταμάτητα μας φορτώνει με έτη ηλικίας.

Όμως η σωματική άσκηση δημιουργεί και άλλες αλλαγές που επηρεάζουν σημαντικά την ψυχική μας διάθεση.

Έρευνες έδειξαν ότι μετά από τη σωματική εξάσκηση, η φαινυλαιθυλαμίνη όπως επίσης και το παράγωγό της που προκύπτει μετά από ενζυματική διάσπαση, το φαινυλακετικό οξύ, αυξάνονται σημαντικά μέσα στο αίμα.

Η αύξηση των ουσιών αυτών είναι ευεργετική για την ψυχική μας διάθεση. Διαπερνούν την κυκλοφορία και επενεργούν στον εγκέφαλο μας. Τονώνουν την ψυχολογία μας, αυξάνουν την αυτοπεποίθησή μας και γενικά μας κάνουν να νιώθουμε ευτυχισμένοι.

Ο αθλητισμός καλλιεργεί και βελτιώνει το σώμα και την ψυχή. Προσφέρει υγεία, ψυχαγωγία και ευτυχία. Ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και είναι σημαντικό όπλο κατά της κατάθλιψης.

Η διατήρηση μιας συνεχούς δραστηριότητας ήπιας σωματικής άσκησης είναι αρκετή για να κερδίζετε τα πολύτιμα αγαθά που προσφέρει στον άνθρωπο ο αθλητισμός.

Ποτέ δεν είναι αργά για να αρχίσετε να αθλείστε. Δεν χρειάζεται να είναι έντονη, κοπιαστική ή επίπονη η αθλητική σας δραστηριότητα, η οποιαδήποτε μορφή σπορ και άσκησης για να επωφελείστε.

Διαλέγετε δραστηριότητες, ασκήσεις ή σπορ που σας αρέσουν. Να το απολαμβάνετε, να ψυχαγωγείστε, να γίνεστε ξανά παιδιά και να παίζετε.

Ασκηθείτε ήπια, χωρίς υπερβολές, χωρίς πόνο, στο μέτρο των δυνατοτήτων σας και χαλαρώστε. Έχετε πολλά να κερδίζετε και για αυτό αφιερώστε χρόνο για παιχνίδι και σπορ.



### Πρόληψη καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων

Πάρα πολλές και σπουδαίες μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική και ικανοποιητική σε διάρκεια φυσική άσκηση μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια.

Η σπουδαιότητα μάλιστα την άσκησης στη μείωση των καρδιαγγειακών επεισοδίων είναι τόσο μεγάλη ώστε να μπορεί να συγκριθεί με αυτή της διακοπής του καπνίσματος ή της μείωσης της αυξημένης αρτηριακής πίεσης ή της μείωσης της χοληστερίνης του αίματος.

Η προστατευτική δράση της σωματικής άσκησης στην πρόληψη των καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων αποδεδειγμένα φαίνεται ότι δρα μέσω ενός συνδυασμού επηρεασμού πολλών παραγόντων κινδύνου στον ανθρώπινο οργανισμό.

Γνωστοί παράγοντες κινδύνου που φαίνεται ότι επηρεάζει η άσκηση είναι η ρύθμιση του μεταβολισμού, η βελτίωση των τιμών της χοληστερίνης και των λιπιδίων του αίματος, η φυσιολογικοποίηση των παραγόντων πήξεως του αίματος, η ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και η μείωση του σωματικού βάρους.

Η τακτική άσκηση αυξάνει την απόδοση της καρδιάς και την κάνει να κουράζεται λιγότερο στην έντονη προσπάθεια. Αυτό γίνεται επειδή η καρδιά με την άσκηση μαθαίνει να λειτουργεί πιο αργά και να προσαρμόζεται στις αερόβιες συνθήκες απαιτώντας λιγότερη ενέργεια για τη λειτουργία της.

Η μείωση επίσης της αρτηριακής πίεσης που επιτυγχάνεται με την άσκηση οδηγεί σε μείωση του έργου που πρέπει να καταβάλλει η καρδιά για συγκεκριμένη εργασία.

Η τακτική άσκηση δεν θα πρέπει να περιορίζεται μόνο στα υγιή άτομα. Αντίθετα, ασθενείς που πέρασαν κάποιο στεφανιαίο καρδιακό ή εγκεφαλικό επεισόδιο θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αρχίσουν μια προγραμματισμένη άσκηση, διότι τα οφέλη από αυτή είναι ασύγκριτα ευεργετικά σε σχέση με τον μικρό κίνδυνο που διατρέχουν από την υπερβολική ίσως άσκηση.

Άλλωστε σήμερα όλα τα καρδιοχειρουργικά κέντρα σε όλο τον κόσμο μετά από μια εγχείρηση στεφανιαίων (by pass) υποδεικνύουν στους ασθενείς τους τακτική άσκηση υπό τη μορφή βαδίσματος, για την πρόληψη της επαναστένωσης των στεφανιαίων αρτηριών και για τη βελτίωση της παράπλευρης κυκλοφορίας.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο του αιφνίδιου θανάτου σε ασθενείς που πάσχουν από στεφανιαία ανεπάρκεια αυξάνοντας τη διάμετρο των στεφανιαίων αρτηριών και την παράπλευρη κυκλοφορία, ενώ μειώνει την ευαισθησία για σπασμό των στεφανιαίων αρτηριών.

#### Ο αθλητισμός προσφέρει υγεία:

- Μείωση του ποσοστού εμφάνισης της **καρδιοπάθειας** και του **διαβήτη**
- Μείωση της **παχυσαρκίας**
- Προτρέπει τους νέους σε έναν **υγιεινό τρόπο ζωής**
- Προσφέρει **διασκέδαση** και **εκτόνωση**
- Μέσα από την οργανωμένη εκγύμναση βελτιώνει τη **μυϊκή δύναμη**
- Σωστή **ανάπτυξη οστών**
- Ανάπτυξη φυσικών σωματικών ικανοτήτων, όπως είναι η **αντοχή**, η **δύναμη**, η **ταχύτητα**, η **ευκινησία**.

#### Συμβάλλει στην δόμηση ισχυρής προσωπικότητας

- Βελτιώνει την **κοινωνικότητα**
- Προωθεί το **ομαδικό πνεύμα**
- Προωθεί την **οργάνωση** και μαθαίνει στους νέους να θέτουν **στόχους**, ατομικούς και ομαδικούς
- Αναπτύσσει τη **στρατηγική σκέψη**
- Δημιουργεί «υγιείς» **φιλάθλους** και **μελλοντικούς παράγοντες**
- Μείωση του **στρες**
- Ανάπτυξη **θετικής στάσης** απέναντι στη ζωή
- Βελτίωση **αυτοπειθαρχίας** και **υπευθυνότητας**
- Ανάπτυξη **αυτοεκτίμησης** και **αυτοπεποίθησης**
- Ανάπτυξη **ηγετικών δεξιοτήτων**.
- Προσφέρει **ψυχαγωγία**.
- Εκμάθηση και τήρηση **κανόνων**
- Προάγει αξίες όπως το «**ευ αγωνίζεσθαι**» και το αίσθημα της **προσπάθειας** και της **αλληλεγγύης**.

### Η άσκηση στην πρόληψη ασθενειών

Πρόληψη καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων, προφύλαξη από την αρτηριακή υπέρταση, πρόληψη της οστεοπόρωσης, πρόληψη σακχαρώδους διαβήτη των ενηλίκων, πρόληψη του καρκίνου, βελτίωση νευρικών παθήσεων, καθυστέρηση γήρατος είναι τα οφέλη της άσκησης.

### Προφύλαξη από την αρτηριακή υπέρταση

Η τακτική φυσική άσκηση μειώνει τόσο τη μεγάλη (συστολική) όσο και τη μικρή (διαστολική) πίεση του αίματος. Η μείωση αυτή που μπορεί να φτάσει τα 10 χιλιοστά ή ακόμα και περισσότερο, θεωρείται θεραπευτικά σπουδαία, ιδιαίτερα στα άτομα που πάσχουν από ήπια έως μέτρια υπέρταση, στα οποία μπορεί να επαναφέρει την πίεσή τους ακόμα και στα φυσιολογικά επίπεδα.

Δυστυχώς όμως, στα περισσότερα υπερτασικά άτομα, μόνο η άσκηση δεν φτάνει για να ομαλοποιηθεί η πίεσή τους, για αυτό και συνιστάται να μην εγκαταλείπουν τα άλλα μέτρα ρύθμισης της πίεσής τους χωρίς τη συμβουλή του γιατρού τους.

### Πρόληψη της οστεοπόρωσης

Η οστεοπόρωση είναι μια επικίνδυνη κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αδυνάτισμα των οστών λόγω απομάκρυνσης από αυτά του ασβεστίου και άλλων μετάλλων.

Η οστική μάζα αυξάνει κατά τη διάρκεια της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας. Όσο μεγαλύτερη οστική μάζα αποκτηθεί σε αυτές τις ηλικίες, τόσο απομακρύνεται και η ηλικία εμφάνισης της οστεοπόρωσης.

Τα δραστήρια και ενεργητικά από απόψεως άσκησης παιδιά και νεαροί ενήλικες, έχουν σαφώς μεγαλύτερη οστική μάζα από τα νωθρά παιδιά που παίζουν και γυμνάζονται λίγο.

Μετά την εφηβεία, η οστική πυκνότητα παραμένει σταθερά αμετάβλητη μέχρι την τέταρτη δεκαετία και στη συνέχεια αρχίζει να μειώνεται. Οι άνδρες έχουν σε όλες τις ηλικίες μεγαλύτερη οστική πυκνότητα από τις γυναίκες.

Μετά την τέταρτη δεκαετία η οστική μάζα αρχίζει να μειώνεται με τον ίδιο ρυθμό και στα δύο φύλα, εκτός της περιόδου που ακολουθεί την εμμηνόπαυση στις γυναίκες, όπου η απώλεια οστικής μάζας επιταχύνεται.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο και οι γυναίκες φθάνουν γρηγορότερα από τους άνδρες την εποχή των καταγμάτων. Τα εύκολα κατάγματα στο ισχίο, τον καρπό και στους σπονδύλους αποτελούν συνήθεις εκδηλώσεις της οστεοπόρωσης.

Η τακτική άσκηση καθυστερεί την εγκατάσταση της οστεοπόρωσης και θεωρείται ο πιο αποτελεσματικός τρόπος (περιλαμβανόμενων και των φαρμάκων) πρόληψής της.

Γυναίκες όλων των ηλικιών, από 20-80 ετών, που ασκούνται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, έχουν σημαντικά πιο μεγάλη οστική πυκνότητα από τις γυναίκες που δεν ασκούνται. Άλλωστε, σήμερα όλα τα προγράμματα πρόληψης της οστεοπόρωσης περιλαμβάνουν και την τακτική σωματική άσκηση.

### Πρόληψη σακχαρώδους διαβήτη των ενηλίκων

Η συνήθης φυσική άσκηση εμποδίζει την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη στους ενήλικες. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση αυξάνει την ευαισθησία των κυττάρων στην ινσουλίνη καθώς και την ανοχή στη γλυκόζη. Έτσι εξηγείται η ευεργετική επίδραση της άσκησης στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη.

Παράλληλα, στα άτομα που έχουν ήδη εκδηλώσει διαβήτη, η άσκηση βοηθά σημαντικά το μεταβολισμό τους, οδηγώντας σε μείωση των αναγκών για αντιδιαβητικά χάπια ή και ινσουλίνη. Αν και τα οφέλη αυτά είναι πιο έκδηλα στους παχύσαρκους ενήλικες διαβητικούς, εν τούτοις και νεαρά ινσουλινοεξαρτώμενα διαβητικά άτομα ωφελούνται σημαντικά από την άσκηση.

### Πρόληψη του καρκίνου

Αρκετές πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα σωματικά δραστήρια άτομα έχουν σημαντικά μικρότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού και του παχέος εντέρου σε σύγκριση με άτομα που δεν ασκούνται.

### Βελτίωση νευρικών παθήσεων

Σημαντική βελτίωση του άγχους και της κατάθλιψης ατόμων που πάσχουν από αυτά, έχει αναφερθεί με τη σωματική άσκηση. Το αίσθημα σωματικής ευεξίας που εξασφαλίζει η άσκηση παρασύρει προς το καλύτερο και τον ψυχισμό του ατόμου βοηθώντας στη χαλάρωση και στην απαλλαγή από το περιττό άγχος.

Άτομα, όμως, που βρίσκονται υπό θεραπεία με αγχολυτικά ή αντικαταθλιπτικά, θα πρέπει και να συμβουλευούνται τον γιατρό τους για τη μείωση ή διακοπή των φαρμάκων τους, καθώς η άσκηση δεν μπορεί σε όλες τις περιπτώσεις να υποκαταστήσει όλες τις άλλες θεραπείες.

### Καθυστέρηση γήρατος και των συνεπειών του

Είναι γνωστό ότι η αύξηση της ηλικίας προοδευτικά συνοδεύεται από απώλεια μυϊκής ισχύος, περιορισμό της κινητικότητας των αρθρώσεων, μείωση της αντοχής, εύκολη κόπωση, δυσκολία στην αναπνοή με την προσπάθεια, δυσκοιλιότητα, αστάθεια βαδίσματος και άλλα πολλά.

Η σωματική άσκηση μπορεί να προλάβει πολλές από αυτές τις εκδηλώσεις, καθυστερώντας την εκδήλωση των επιπτώσεων της προχωρημένης ηλικίας.



Τα ασκούμενα άτομα μπορούν να φτάσουν μέχρι τα βαθιά γηρατειά διατηρώντας συχνά μια αξιοζήλευτη ευκινησία, που τους επιτρέπει να αυτοεξυπηρετούνται σε ικανοποιητικό βαθμό.

Υπάρχουν πολλά δεδομένα που δείχνουν ότι τα φυσικά δραστήρια άτομα έχουν σημαντικά μικρότερες πιθανότητες σε σύγκριση με τα ανενεργά άτομα να καθλωθούν στην πολυθρόνα ή στο κρεβάτι, να σπάσουν κάποιο πόδι ή χέρι πέφτοντας, να αποκτήσουν δυσκοιλιότητα, να γίνουν γκρινιάρηδες και καταθλιπτικοί και γενικά να αποκτήσουν μια αναπηρία βασανιστική για τη ζωή τους.

Η άσκηση δεν βοηθά μόνο τα σωματικά υγιή άτομα αλλά και αυτά που ήδη πάσχουν από χρόνιες βασανιστικές παθήσεις που συχνά τους κάνουν τη ζωή μαρτυρική. Ασθενείς με χρόνιες αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, νευροπάθειες, μυοπάθειες, ακόμα και εάν είναι καθλωμένοι σε αναπηρική καρέκλα, μπορούν να δουν σημαντικά οφέλη αρχίζοντας μια συστηματική άσκηση.

---

#### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ :

Οι άμεσες επιδράσεις της σωματικής εξάσκησης είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την πρόληψη σοβαρών χρόνιων παθήσεων όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης, ο καρκίνος, η ψηλή πίεση, η παχυσαρκία, η κατάθλιψη και η οστεοπόρωση.

Ο αθλητισμός και τα σπορ στα παιδιά συμβάλλουν στο να έχουν υγιή οστά, αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων, καλύτερες κινητικές ικανότητες και υψηλότερου επιπέδου γνωσιακές ή άλλες πνευματικές λειτουργίες.

Στους ηλικιωμένους, η τακτική σωματική εξάσκηση συμβάλλει στην πρόληψη των καταγμάτων και των πτώσεων και μειώνει τις επιδράσεις της οστεοπόρωσης. Επιπλέον βελτιώνει τις λειτουργικές τους δυνατότητες, βοηθά στη διατήρηση της αυτονομίας τους και τους προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής.

Τα σπορ, ο αθλητισμός και η σωματική εξάσκηση έχουν θεραπευτικό ρόλο για την αντιμετώπιση διαφόρων ψυχολογικών παθήσεων. Επίσης επηρεάζουν θετικά την εξέλιξη των ασθενών με κατάθλιψη.

**ΠΗΓΕΣ:** [Iatronet.gr](http://Iatronet.gr), [Medlook.gr](http://Medlook.gr)

## Κεφάλαιο 2° : Τι ρόλο παίζει η διατροφή στην άθληση;

**Εύα Βασιλοπούλου**

### **ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ**

Στις ημέρες μας, η σημασία της διατροφής για τη διατήρηση της καλής υγείας είναι αναμφισβήτητη. Σε ό,τι αφορά τον αθλητή είναι ίσως ακόμα μεγαλύτερη, αφού επηρεάζει σημαντικά την απόδοσή του. Γι' αυτό, πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στην τήρηση ενός σωστού διατροφικού προγράμματος κατά την προπόνηση.

Είναι ευνόητο ότι η διατροφή του αθλητή, παρ' όλο που ακολουθεί κάποιες αρχές ισορροπημένης δίαιτας που εφαρμόζεται στο γενικό πληθυσμό, έχει και πολλές ιδιαιτερότητες, οι οποίες θα αναπτυχθούν στη συνέχεια.

Σε γενικές γραμμές, οι **στόχοι της διατροφής ενός αθλητή** είναι οι ακόλουθοι:

- Να καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες, καθώς και τις ανάγκες του σε όλα τα θρεπτικά στοιχεία, λαμβάνοντας υπόψη ότι αυτές είναι σημαντικά αυξημένες λόγω της έντονης άσκησης.
- Να ακολουθεί τους γενικούς κανόνες της υγιεινής διατροφής που βοηθούν στη διατήρηση της καλής υγείας μακροπρόθεσμα και στην αποφυγή των ασθενειών.
- Να οδηγήσει στην επίτευξη του κατάλληλου σωματικού βάρους και αναλογίας μυϊκού ιστού-λίπους για το συγκεκριμένο αθλητή.
- Να βοηθήσει τον αθλητή να μεγιστοποιήσει τα οφέλη της προπόνησής του, επιτρέποντας στον οργανισμό του να αναλάβει όσο το δυνατό ταχύτερα από τον κάματο της σωματικής δραστηριότητας που προηγήθηκε, καθώς και να συμβάλει στην καλύτερη δυνατή βιολογική προσαρμογή του.

Φυσικά, ο κάθε αθλητής θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή περίπτωση, εφόσον οι ανάγκες του καθορίζονται από πολλούς παράγοντες, που σχετίζονται με το ίδιο το άθλημα και τη συγκεκριμένη φάση στον προπονητικό κύκλο, τα προσωπικά χαρακτηριστικά του αθλητή αλλά και το γενικότερο τρόπο ζωής του.

**Ενέργεια** Την ημερήσια ενεργειακή κατανάλωση ενός ατόμου συνιστούν ο βασικός του μεταβολισμός, η σιτιογενής θερμογένεση και το ενεργειακό κόστος των σωματικών δραστηριοτήτων.

**Βασικός μεταβολισμός** είναι η ενέργεια που καταναλώνει ένα άτομο έξι τουλάχιστον ώρες μετά το τελευταίο γεύμα, εφόσον βρίσκεται σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας.

**Σιτιογενής Θερμογένεση** είναι η θερμότητα που παράγεται από το σώμα μετά τη λήψη τροφής και εξαρτάται από τη σύσταση της διατροφής σε πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες και τις ατομικές ιδιαιτερότητες.

**Το ενεργειακό κόστος των σωματικών δραστηριοτήτων** είναι η επιπλέον του βασικού μεταβολισμού ενέργεια που καταναλώνει ένα άτομο για το σύνολο των σωματικών του δραστηριοτήτων.

Ο βασικός μεταβολισμός καλύπτει το 70-75% περίπου των ενεργειακών αναγκών ενός μέσου ανθρώπου, η σιτιογενής Θερμογένεση περίπου το 10% και η φυσική δραστηριότητα το 10-15%.

Οι διαφορές στη φυσική δραστηριότητα του αθλητή είναι εκείνες που δίνουν το μεγαλύτερο εύρος στην ημερήσια ενεργειακή κατανάλωση, αφού το ενεργειακό κόστος, που στο μέσο άνθρωπο είναι όπως προαναφέραμε μόνο το 10-15%, μπορεί να αυξηθεί μέχρι και 75% σε έναν αθλητή αντοχής σε φάση έντονης προπόνησης.

Συνεπώς, οι ενεργειακές ανάγκες ενός αθλητή είναι υψηλότερες από αυτές ατόμων των ίδιων χαρακτηριστικών που κάνουν καθιστική ζωή, για δύο λόγους:

- Το ενεργειακό κόστος του αθλήματος.
- Τον αυξημένο βασικό μεταβολισμό που προέρχεται από το μεγαλύτερο ποσοστό μυϊκού ιστού (που είναι και ο μεταβολικά ενεργός ιστός).

Θα πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι, κάποιες φορές, η ενεργειακή κατανάλωση ενός αθλητή είναι τόσο υψηλή που είναι αδύνατον να καλυφθεί μέσω της διατροφής. Ο λόγος είναι ότι οι τροφές με πολύ υψηλή ενεργειακή περιεκτικότητα έχουν και υψηλό ποσοστό λίπους και, όπως θα αναφερθεί παρακάτω, το ποσοστό λίπους στη διατροφή ενός αθλητή πρέπει να είναι χαμηλό. Ωστόσο, 5.000 θερμίδες με μια ισορροπημένη διατροφή δίνουν έναν τεράστιο όγκο τροφής, που είναι αδύνατον να καταναλωθεί σε ημερήσια βάση, ειδικά από ένα άτομο με έντονη φυσική δραστηριότητα. Στις περιπτώσεις αυτές χρησιμοποιούνται διαλύματα γλυκόζης που ταυτόχρονα αναπληρώνουν και νερό.

**Μακροστοιχεία** Στην ιδανική δίαιτα για τα περισσότερα αθλήματα, οι υδατάνθρακες θα πρέπει να συνεισφέρουν στο 60-70% της ημερήσιας

ενεργειακής πρόσληψης, οι πρωτεΐνες στο 15-20% και το λίπος στο υπόλοιπο 20-25%.

### Υδατάνθρακες



Μολονότι η κοινή αντίληψη θέλει το σημαντικότερο παράγοντα στην αθλητική διαίτα να είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες αποτελούν το βασικότερο στοιχείο στην αθλητική διατροφή, εφόσον είναι η βασική πηγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Και αυτό γιατί η παραγωγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της έντονης μυϊκής προσπάθειας εξαρτάται από τη διαθεσιμότητα μυϊκού γλυκογόνου, το οποίο αποτελεί τη μορφή με την οποία αποθηκεύονται στους μυς οι υδατάνθρακες.

Ο ρυθμός με τον οποίο καταναλώνεται το μυϊκό γλυκογόνο κατά την άσκηση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η φυσική κατάσταση, ο τύπος και η ένταση της άσκησης, η θερμοκρασία του περιβάλλοντος και φυσικά, η διαίτα.

Όταν η άσκηση είναι υψηλής έντασης, η σωματική εξάντληση (κάματος) έρχεται ταυτόχρονα με την πλήρη κατανάλωση του μυϊκού γλυκογόνου. Όσο υψηλότερα είναι τα αποθέματα γλυκογόνου πριν από την έναρξη της άσκησης, τόσο μεγαλύτερη είναι και η διάρκεια που μπορεί ο αθλητής να αποδίδει σε ένα συγκεκριμένο ρυθμό.

Συνεπώς, η κατανάλωση υδατανθράκων έχει μεγάλη σημασία:

- Πριν από την προπόνηση, για να επιτευχθεί η μέγιστη δυνατή αποθήκευση γλυκογόνου στους μυς.
- Μετά την προπόνηση, για την ταχύτερη δυνατή επανασύνθεσή του.
- Συχνά και κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή ενός αγωνίσματος αντοχής, έτσι ώστε η εξάντληση του γλυκογόνου να αναβληθεί για όσο το δυνατό μεγαλύτερο διάστημα και επομένως και ο μυϊκός κάματος.

Το είδος των υδατανθράκων έχει μεγάλη σημασία στην αθλητική διατροφή. Ενώ στο γενικό πληθυσμό συστήνεται η πρόσληψη υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης (δημητριακά, όσπρια, μαύρο ψωμί, μακαρόνια, φρούτα ολόκληρα), στους αθλητές έμφαση πρέπει να δίνεται σε υδατάνθρακες ταχείας απορρόφησης (ζάχαρη, χυμοί, γλυκόζη, ρύζι, άσπρο ψωμί) που

μπορούν να χρησιμοποιηθούν άμεσα ως πηγή ενέργειας αλλά και αναπληρώνουν ταχύτερα το μυϊκό γλυκογόνο, όταν εκείνο έχει εξαντληθεί.

Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι η κατανάλωση υδατανθράκων ταχείας απορρόφησης θα πρέπει να αποφεύγεται 15-45 λεπτά πριν από την έναρξη της άσκησης, αφού σε κάποιους αθλητές η έντονη έκκριση ινσουλίνης που προκαλείται στα πρώτα λεπτά της άσκησης προκαλεί και υπογλυκαιμία, μειώνοντας έτσι σημαντικά την απόδοση. Το φαινόμενο αυτό όμως δεν παρατηρείται όταν αυτοί οι υδατάνθρακες καταναλωθούν κατά τη διάρκεια της άσκησης.

## Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες αποτελούν τα δομικά συστατικά των περισσότερων ιστών του σώματος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι πολύ διαδεδομένη η αντίληψη ότι η αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης έχει ως αποτέλεσμα την ανάλογη αύξηση του μυϊκού ιστού.

Σύγχρονες μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική άσκηση μεγαλώνει την ανάγκη του οργανισμού σε πρωτεΐνη με τους ακόλουθους μηχανισμούς:

1. Ο καταβολισμός των πρωτεϊνών συνεισφέρει στις αυξημένες ενεργειακές ανάγκες.
2. Η έντονη άσκηση με άρση βαρών προκαλεί αύξηση του μυϊκού ιστού άρα και θετικό ισοζύγιο αζώτου.
3. Η έντονη άσκηση προκαλεί καταστροφή κάποιων μυϊκών ινών και ενζύμων που πρέπει να αναπαραχθούν.

Οι ακριβείς ανάγκες ενός αθλητή σε πρωτεΐνες επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως το είδος του αθλήματος, η διάρκεια και η ένταση της προπόνησης αλλά και η ολική ενεργειακή πρόσληψη: όταν εκείνη είναι ανεπαρκής, οι ανάγκες σε πρωτεΐνη αυξάνονται, αφού αυτές οξειδώνονται για να παραχθεί ενέργεια.

Σε γενικές γραμμές, ένας αθλητής χρειάζεται περίπου 1,7γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως. Ένας αθλητής που ζυγίζει 75 κιλά, για παράδειγμα, χρειάζεται 127,5γρ. πρωτεΐνης την ημέρα. Η πρωτεΐνη αυτή θα πρέπει να είναι υψηλής βιολογικής αξίας, με άλλα λόγια, να περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που δεν μπορούν να παραχθούν στον οργανισμό. Πρέπει όμως να τονιστεί ότι η υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών, που ξεπερνά τις

ανάγκες του αθλητή, δεν οδηγεί σε περαιτέρω αύξηση του μυϊκού ιστού αλλά σε λιπογένεση.

## Λίπη

Όπως προαναφέρθηκε, το ανώτατο ποσοστό λίπους στη δίαιτα του αθλητή δεν θα πρέπει να ξεπερνά το 25% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης και τα κεκορεσμένα λίπη το 10%. Αυτό ισχύει ακόμα και σε περιπτώσεις πολύ υψηλής ενεργειακής κατανάλωσης, οπότε οι επιπλέον ενεργειακές ανάγκες θα πρέπει να καλύπτονται από υδατάνθρακες. Όπως συστήνεται και στο γενικό πληθυσμό, η έμφαση πρέπει να δίνεται στα μονοακόρεστα λίπη που δεν επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό σύστημα. Η υπερβολική κατανάλωση λίπους από τον αθλητή πρέπει να αποφεύγεται, για έναν επιπλέον λόγο (εκτός από τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του στην υγεία): το λίπος καθυστερεί τη χώνεψη και μπορεί να προκαλέσει δυσφορία κατά τη διάρκεια της άσκησης ή λόγω κορεσμού να αποτρέψει την επαρκή κατανάλωση υδατανθράκων που είναι η καλύτερη πηγή ενέργειας.

## Βιταμίνες



Είναι γνωστό ότι οι περισσότερες βιταμίνες δρουν ως καταλύτες για τον οργανισμό, συμμετέχοντας σε αντιδράσεις παραγωγής ενέργειας. Το γεγονός αυτό όμως έχει οδηγήσει στη λανθασμένη αντίληψη ότι η επιπλέον κατανάλωση βιταμινούχων σκευασμάτων μπορεί να ενισχύσει τις αντιδράσεις αυτές.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμινών έχει καθοριστεί με βάση τις ανάγκες του γενικού πληθυσμού: το ερώτημα λοιπόν είναι εάν η αυξημένη μεταβολική δραστηριότητα των αθλητών επηρεάζει τις ανάγκες τους σε βιταμίνες.

Η πλειονότητα των κλινικών ερευνών έχει δείξει ότι οι αθλητές που ακολουθούν ισορροπημένη ποσοτικά και ποιοτικά διατροφή με όλες τις ομάδες τροφών δεν έχουν όφελος από βιταμινούχα συμπληρώματα. Εξαιρέση αποτελούν οι περιπτώσεις πολύ υψηλής ή πολύ χαμηλής ενεργειακής πρόσληψης που παρατηρούνται σε συγκεκριμένες ομάδες αθλητών, οπότε ένα πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα μπορεί να καλύψει πιθανές ελλείψεις. Επίσης,



κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι τα συμπληρώματα βιταμίνης Β αυξάνουν την απόδοση σε θερμά κλίματα, ενώ η πρόσληψη βιταμίνης Ε αυξάνει την αντοχή σε μεγάλο υψόμετρο. Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η έντονη αεροβική άσκηση αυξάνει την παραγωγή ελεύθερων ριζών οξυγόνου. Συνεπώς, για τον αθλητή έχει ιδιαίτερη σημασία να καταναλώνει επαρκείς ποσότητες αντιοξειδωτικών (βιταμίνες Α, Ε και C).

### **Μέταλλα και ιχνοστοιχεία**

Έχει παρατηρηθεί ότι οι αθλητές παρουσιάζουν συχνά ελλείψεις σε κάποια μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία. Αυτό οφείλεται σε κακή διατροφή και σε αύξηση των αναγκών μέσω της άσκησης σε κάποιες περιπτώσεις.

#### *Ασβέστιο*

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την υγεία των οστών. Ανεπαρκής πρόσληψη ασβεστίου, σε συνδυασμό με ορμονικές ανωμαλίες που συχνά παρατηρούνται σε νεαρές αθλήτριες χαμηλού σωματικού βάρους, καθιστά απαραίτητη την πρόσληψη συμπληρώματος ασβεστίου για την αποφυγή οστεοπόρωσης.

#### *Σίδηρος*

Ο σίδηρος έχει μεγάλη σημασία στην αθλητική διατροφή, αφού η σιδηροπενική αναιμία ελαττώνει σημαντικά την απόδοση. Έλλειψη σιδήρου παρατηρείται συχνά στους αθλητές, η οποία όμως δεν έχει επίδραση στην απόδοση, εάν δεν συνοδεύεται από χαμηλό αιματοκρίτη. Η έλλειψη σιδήρου είναι πιο συνήθης σε νεαρές αθλήτριες και οφείλεται εν μέρει σε ανεπαρκή δίαιτα και στην έμμηνο ρύση. Επίσης, κάποιες μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική άσκηση μπορεί να επιδράσει στο μεταβολισμό του σιδήρου. Εάν οι αυξημένες ανάγκες δεν μπορούν να καλυφθούν από τη διατροφή, μπορεί να δοθεί συμπλήρωμα σιδήρου. Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι υπερβολική δόση ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά την απορρόφηση κάποιων ιχνοστοιχείων (π.χ., ψευδαργύρο).

Όσον αφορά στα υπόλοιπα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, οι μελέτες δείχνουν ότι η επιπλέον πρόσληψη δεν επιδρά στην απόδοση, με την προϋπόθεση ότι υπάρχουν σε επαρκείς ποσότητες στη διατροφή.

#### *Νερό και ηλεκτρολύτες*

Η έντονη προπόνηση αυξάνει την αποβολή νερού και ηλεκτρολυτών από τον οργανισμό μέσω της αυξημένης εφίδρωσης. Η σημασία της επαρκούς ενυδάτωσης για τον αθλητή είναι αναμφισβήτητη, για την αποφυγή

αφυδάτωσης και διαταραχών ηλεκτρολυτών που έχουν σοβαρότατες επιπτώσεις στην υγεία και φυσικά την απόδοση. Τα διαλύματα που χρησιμοποιούνται για την ενυδάτωση των αθλητών είναι το νερό με προσθήκη χλωριούχου νατρίου ή με προσθήκη γλυκόζης σε διάφορες συγκεντρώσεις ή, απλώς, το νερό. Η επιλογή γίνεται με βάση πολλούς παράγοντες, οι κυριότεροι από τους οποίους είναι οι εξής:

1. Η ένταση, η διάρκεια και το είδος της προπόνησης.
2. Η θερμοκρασία και η υγρασία του περιβάλλοντος.

Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι, σε αγώνες αντοχής, ο αθλητής θα πρέπει να ενυδατώνεται συστηματικά και όχι σύμφωνα με τη δίψα του. Σε γενικές γραμμές, κάθε 15-20 λεπτά πρέπει να καταναλώνονται 150-250ml.

### *Καφές-αλκοόλ*

Ο καφές, καθώς και όλα τα καφεϊνούχα ποτά (π.χ., τσάι, αναψυκτικά τύπου κόλα) επιδρούν μέσω της καφεΐνης στο κεντρικό νευρικό σύστημα και το μυοκάρδιο και αυξάνουν την παραγωγή αδρεναλίνης. Ωστόσο, οι επιδράσεις αυτές της καφεΐνης γίνονται αντιληπτές στην απόδοση του αθλητή, όταν η δόση ξεπερνά τα 500mg (ένα φλιτζάνι καφέ περιέχει περίπου 100mg).

Ιδιαίτερη είναι η σημασία της καφεΐνης στα αθλήματα αντοχής, αφού αυξάνει τη λιπόλυση και, συνεπώς, τη χρήση ελεύθερων λιπαρών οξέων για ενέργεια, καθυστερώντας έτσι την κατανάλωση του μυϊκού γλυκογόνου. Επίσης, η καφεΐνη μειώνει το αίσθημα της κόπωσης.

Το αλκοόλ, σε μικρές δόσεις δεν επιδρά στην απόδοση. Σε μεγάλες όμως δόσεις, η επίδρασή του είναι αρνητική γιατί μειώνει την ψυχοκινητική απόδοση. Επίσης, λόγω της διουρητικής του δράσης, μπορεί να συντελέσει στην αφυδάτωση του αθλητή.

### **Επίλογος**

Γενικά, για την αθλητική διατροφή επικρατούν διάφορες λανθασμένες αντιλήψεις. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι αθλητές δεν έχουν γνώση των ορθών διαιτητικών πρακτικών και συχνά αγνοούν τους απλούς κανόνες της υγιεινής διατροφής. Συνεπώς, ο ρόλος του ειδικού θα πρέπει να είναι εκτός από συμβουλευτικός και εκπαιδευτικός, ώστε οι βάσεις της σωστής αθλητικής δίαιτας να γίνουν συνείδηση για τον αθλητή και να τον βοηθήσουν να έχει καλή υγεία αλλά και τη μέγιστη δυνατή απόδοση.

### Κεφάλαιο 3° : Τι πρέπει να καταναλώνει ένας αθλητής;

**Δημήτρης Γκολέμης**

#### **ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙ ΕΝΑΣ ΑΘΛΗΤΗΣ**

Η αθλητική απόδοση επηρεάζεται από την ποιότητα της διατροφής καθώς και από την ποσότητα και τη χρονική στιγμή που καταναλώνονται τα γεύματα. Η διαθεσιμότητα των κατάλληλων θρεπτικών συστατικών από τις αποθήκες ενέργειας του οργανισμού ή από την πρόσληψη των κατάλληλων τροφών είναι σημαντική προκειμένου να διατηρηθεί η παραγωγή ενέργειας σε υψηλό βαθμό. Οποιαδήποτε έλλειψη θα σήμαινε μείωση της δυνατότητας απόδοσης του αθλητή.

Το βασικό ερώτημα σε όσους ασχολούνται με τον αθλητισμό αφορά την διατροφή σε σχέση με τον αγώνα. Ο ρόλος του διαιτολόγου-διατροφολόγου είναι να προσφέρει στον αθλητή ισορροπημένο προαγωνιστικό γεύμα ή μια σωστή διατροφική αγωγή λίγες μέρες πριν καθώς και κατά την διάρκεια αγώνα έτσι ώστε να βελτιωθεί η απόδοση του αθλητή. Γι αυτό η αθλητική απόδοση στηρίζεται στην επιμόρφωση του αθλητή σε θέματα διατροφής και στην καθημερινή εφαρμογή των κανόνων ορθής διατροφής. Μια ισορροπημένη διατροφή θα παρέχει στους αθλητές όλα τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά χωρίς να υπάρχει ανάγκη πρόσληψης συμπληρωμάτων.

#### **ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ**

Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη για τους υγιείς έφηβους σε πρωτεΐνη, ανάλογα με το ύψος κυμαίνεται από 0,29 - 0,34 g/cm στα αγόρια και 0,27 - 0,29 g/cm στα κορίτσια, δηλαδή κατά μέσο όρο περίπου 0,8 - 1,0 g/kg. Δεν υπάρχει κάποια ένδειξη σε έρευνες που έχουν γίνει που να μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι αθλητές αυτής της ηλικιακής ομάδας χρειάζονται πρόσθετα ποσά πρωτεϊνών.

Αθλητές που χρειάζονται πρόσθετα ποσά πρωτεϊνών είναι οι εξής:

- Αθλητές που τώρα ξεκινάνε. Αυτά τα άτομα πρέπει να καταναλώνουν πρόσθετη πρωτεΐνη (1,2 - 1,7 g/kg).
- Οι αθλητές αντοχής, που χρειάζονται 1,2 - 1,4 g/kg ημερησίως.
- Άτομα που ασχολούνται με αθλήματα αντίστασης, όπως η άρση βαρών ή άλλα δυναμικά αθλήματα που χρειάζονται 1,6 - 1,7 g/kg ημερησίως.
- Άτομα που αποκλείουν τα ζωικά προϊόντα από το διαιτολόγιό τους.

Στις περισσότερες έρευνες έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση των εφήβων σε πρωτεΐνη ξεπερνάει τις συνιστώμενες ποσότητες. Παρ' όλα αυτά οι έφηβοι θα πρέπει να γνωρίζουν να λαμβάνουν την πρωτεΐνη από το κρέας, το ψάρι, το αυγό και τα γαλακτοκομικά, λόγω του ότι σε αυτά τα προϊόντα υπάρχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

Μία ομάδα εφήβων που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής, όσον αφορά την πρωτεϊνική πρόσληψη είναι οι φυτοφάγοι αθλητές. Αυτοί θα πρέπει να γνωρίζουν ποιες είναι οι εναλλακτικές πηγές πρωτεΐνης, όπως η σόγια. Αρκετοί έφηβοι πιστεύουν ότι η φυτοφαγία είναι μια καλή μέθοδος μείωσης του βάρους και μπορεί να υιοθετήσει αρχές φυτοφαγίας, χωρίς να γνωρίζει η σπουδαιότητα των πρωτεϊνών που θα χάνει από τα ζωικά προϊόντα.

Θρεπτικά συστατικά	Μη αθλούμενος	Αθλούμενος
Υδατάνθρακες	50%	55%
Πρωτεΐνες	15%	15-20%
Λίπη	35%	25-30%
Βιταμίνες: B1	0,5mg/1.000kcal	5mg/1.000kcal
B2	1mg/1.000kcal	1,4mg/1.000kcal
B12	3μg	20-30μg
Βιταμίνη C	60mg	150-250mg
Μέταλλα: Ασβέστιο	0,8gr	2gr
Φώσφορος	1,6gr	4gr
Μαγνήσιο	0,8gr	0,8gr
Κάλιο	3gr	5gr
Σίδηρος	15mg	20mg
Νερό	1,5-2 λίτρα	2,5-4 λίτρα

## ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Σχετικά με τις απαιτήσεις σε βιταμίνες τα στοιχεία που έχουμε είναι πολύ περιορισμένα. Έμφαση έχει δοθεί μόνο στις βιταμίνες που είναι απαραίτητες και χρειάζεται η χορήγηση πρόσθετων ποσών κατά την απότομη εφηβική ανάπτυξη.

Αυτές είναι:

- Η βιταμίνη A που χρειάζεται για την όραση, την σωστή ανάπτυξη, την αναπαραγωγή και την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Πλούσιες πηγές της είναι το συκώτι, το γάλα και τα πράσινα και κίτρινα λαχανικά.

- Η βιταμίνη C που είναι απαραίτητη για την σύνθεση κολλαγόνου και την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Πλούσιες πηγές της είναι τα εσπεριδοειδή φρούτα, το μπρόκολο, το κουνουπίδι κ.α.

### Διατροφικές Προσαρμογές

Άτομα που ξεκινούν σταδιακά να αυξάνουν την φυσική τους δραστηριότητα θα πρέπει να γνωρίζουν ότι και οι διατροφικές τους ανάγκες, αλλά και αυτές των υγρών, αυξάνουν. Έτσι, ένα άτομο που ξεκινάει να ασκείται θα πρέπει να αυξήσει παράλληλα και την πρόσληψη νερού πριν αλλά και μετά την άσκηση. Ο κίνδυνος για αφυδάτωση, ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, είναι ιδιαίτερα αυξημένος με όλα τα αρνητικά της επακόλουθα στην υγεία του ανθρώπου. Παράλληλα αυξάνονται και οι ανάγκες σε ενέργεια και επιμέρους ιχνοστοιχεία και βιταμίνες, όπως είναι ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος, το μαγνήσιο, η βιταμίνη B3 και η βιταμίνη C. Για την κάλυψη, λοιπόν, των αναγκών του οργανισμού του, κάθε άτομο που ασκείται θα πρέπει να λαμβάνει αυξημένες ποσότητες τροφίμων πλούσιων σε σύνθετους υδατάνθρακες όπως το ρύζι, οι πατάτες, τα δημητριακά κ.α., αλλά και μεγάλη ποικιλία φρούτων και λαχανικών καθημερινά.

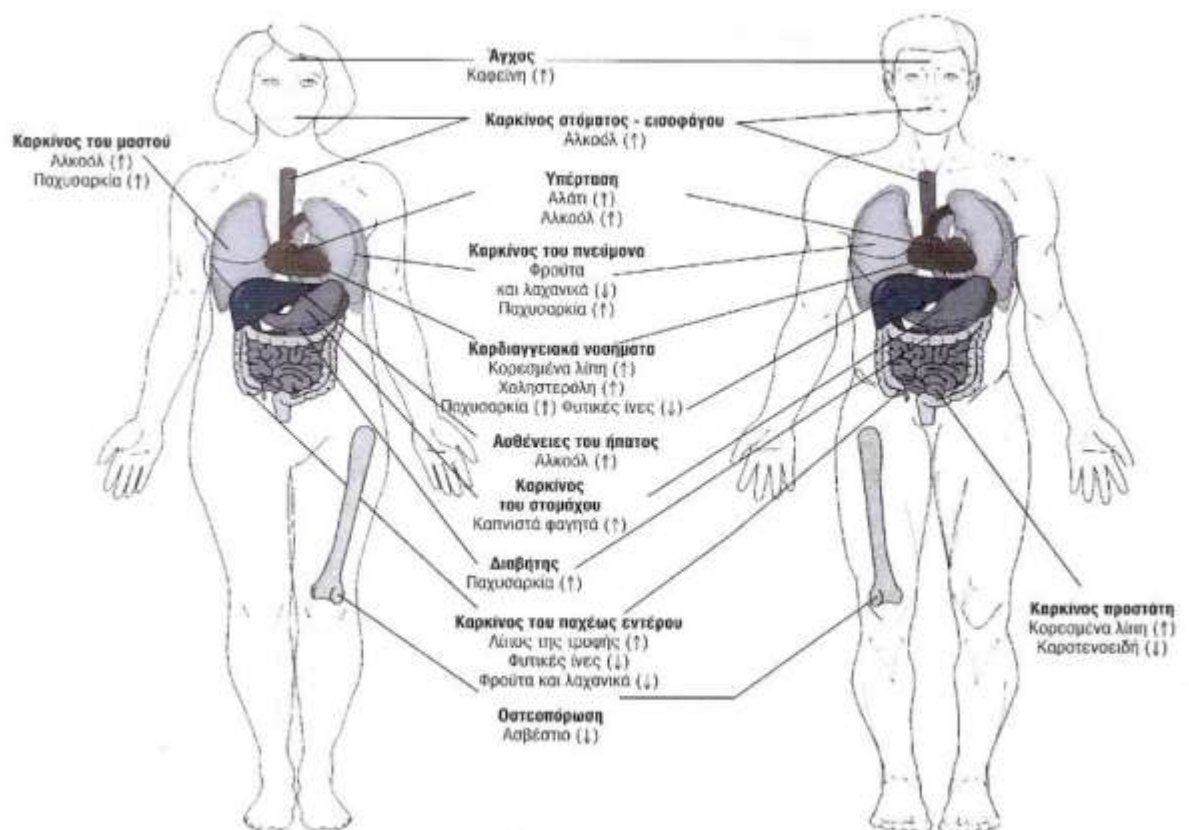
### ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

- Να επιτρέπει στο στομάχι να είναι αδειανό κατά την εκκίνηση του αγώνισματος
- Να βοηθά στην πρόληψη ή ελαχιστοποίηση γαστρεντερικής δυσφορίας
- Να βοηθά στην αποφυγή αισθημάτων πείνας, ζαλάδας ή κόπωσης
- Να παρέχει επαρκή τροφοδότηση με καύσιμα, κατά κύριο λόγο υδ/κες & χαμηλό σε Λ & πρωτ
- Να παρέχει επαρκή ποσότητα νερού το οποίο μπορεί να ληφθεί ακόμα 15-30' πριν το αγώνισμα
- Ένα γεύμα σε στερεά τροφή (κρέας, μακαρόνια, πατάτες) θα πρέπει να καταναλώνονται 3 ή 4 ώρες πριν το αγώνισμα

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙ ΕΝΑΣ ΑΘΛΗΤΗΣ

Μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνουμε:

1. **Στην απότομη αυξομείωση του σωματικού βάρους.** Απότομη μείωση βάρους σημαίνει μεγάλη απώλεια μυϊκού ιστού. Απότομη αύξηση βάρους σημαίνει αύξηση του λιπώδους ιστού. Ένας αθλητής δεν πρέπει να χάνει περισσότερο από 1 με 2 κιλά τον μήνα. Ιδίως όταν πρόκειται για αγωνιστική περίοδο.
2. **Στην κατανάλωση καφέ.** Έχει παρατηρηθεί ότι 8 στους 10 αθλητές έχουν αύξηση της απόδοσης με την πρόσληψη καφέ 1 ώρα πριν τον αγώνα. Ενώ 2 στους 10 δεν επηρεάζονται καθόλου ή έχουν μείωση της απόδοσης τους λόγω εκνευρισμού.
3. **Στην κατανάλωση αλκοόλ.** Αυξημένη πρόσληψη αλκοόλ μέχρι και ένα 24ωρο πριν τον αγώνα έχει σαν αποτέλεσμα την έντονη αφυδάτωση του οργανισμού. Ένας αφυδατωμένος οργανισμός δεν μπορεί να αποδώσει το μέγιστο των δυνατοτήτων του.



Εικόνα 1.3. Πιθανά προβλήματα υγείας που σχετίζονται με λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. Το βέλος προς τα πάνω

(↑) δηλώνει υπερβολική πρόσληψη ή αύξηση, ενώ το βέλος προς τα κάτω (↓) δηλώνει ελλιπή πρόσληψη ή ανεπάρκεια.



## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

**Καθημερινά:** Λαχανικά (1-2 φλιτζάνια)  
Φρούτα - χυμοί (1-2 φλιτζάνια)  
Ψωμί (έως 3 φέτες)  
Ρύζι ή Μακαρόνια (1-2 φλιτζάνια)

**5 φορές την εβδομάδα:** Γαλακτοκομικά(γάλα,τυρί,γιαούρτι)(12φλιτζάνια)

Κρέας,πουλερικά,ψάρι, όσπρια (1-2 φλιτζάνια/ 2-3 μερίδες των 120γρ)

**1 φορά την εβδομάδα:** Γλυκά και γλυκίσματα.

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗΣ ΥΓΡΩΝ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ



Ένας από σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν καθοριστικά στην αθλητική απόδοση και συνήθως υποτιμάται από τους αθλητές είναι τα επαρκή επίπεδα υδάτωσης του οργανισμού τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Συνεπώς, η αθλητική απόδοση είναι βέλτιστη όταν οι αθλητές διατηρούν το ισοζύγιο υγρών κατά την άσκηση, ενώ αντίθετα, διαταράσσεται με τη βαθμιαία αφυδάτωση. Οι επιπτώσεις της αφυδάτωσης δεν περιορίζονται μόνο στην αναστολή της απόδοσης, αλλά είναι ικανές να προκαλέσουν επικίνδυνες για τη ζωή θερμικές βλάβες, όπως η θερμοπληξία.

Η άσκηση αυξάνει τη μεταβολική παραγωγή θερμότητας, μέσω της οξειδωσης των ενεργειακών υποστρωμάτων(υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες), προκαλώντας την αύξηση της σωματικής θερμοκρασίας. Η θερμοκρασία

σώματος είναι γνωστή με τον όρο Θερμοκρασία πυρήνα και συνήθως μετράται στην περιοχή του οισοφάγου. Εκτός από την πυρηνική θερμοκρασία συχνά μετράται και η θερμοκρασία φλοιού, η οποία αφορά στο δέρμα και τους υποκείμενους ιστούς. Η μέση θερμοκρασία σώματος κατά την ηρεμία είναι 37°C και οι φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού επιτελούνται κατά το βέλτιστο τρόπο μεταξύ 36.1°C και 40°C. Τα επίπεδα της σωματικής θερμοκρασίας αυξάνουν ανάλογα με την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης.

Η θερμοκρασία περιβάλλοντος αποτελεί έναν ακόμη επιβαρυντικό παράγοντα στην αύξηση του θερμικού φορτίου των αθλητών. Αν λοιπόν φανταστούμε έναν αθλούμενο ο οποίος ασκείται σε υψηλά επίπεδα έντασης για παρατεταμένο χρονικό διάστημα και σε θερμό περιβάλλον, τότε αυξάνεται σημαντικά ο κίνδυνος ραγδαίας αύξησης της εσωτερικής θερμοκρασίας σε τέτοιο επίπεδο που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά όχι μόνο την απόδοση αλλά και την υγεία του.

<b>Οδηγίες αναπλήρωσης υγρών στην άσκηση</b>	
<b>Πριν την άσκηση</b>	400-600 ml 2-3 ώρες πριν την άσκηση
<b>Κατά τη διάρκεια της άσκησης:</b>	150-300 ml ανά 15-20 λεπτά από την έναρξη της άσκησης
➤ Άσκηση <60 λεπτά	λήψη πόσιμου νερού
➤ Άσκηση >60 λεπτά	λήψη ενεργειακών ποτών με περιεκτικότητα υδατανθράκων 4-8%
<b>Μετά την άσκηση</b>	

## ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ



Κατά τη διάρκεια της άσκησης εκτός από την απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών, χάνονται μεγάλα ποσά υδατανθράκων που είναι η αγαπημένη

καύσιμη ύλη των μυών. Μιας και τα αποθέματα των υδατανθράκων είναι σχετικά μικρά, η μείωση των αποθεμάτων τους προκαλεί κόπωση και αναγκάζει ή τη διακοπή της άσκησης ή την μείωση της έντασής της. Έτσι λοιπόν γεννήθηκε η ιδέα και η ανάγκη αναπλήρωσης των υγρών, των υδατανθράκων και των ηλεκτρολυτών. Αυτά λοιπόν είναι και τα κύρια συστατικά των αθλητικών ποτών, γνωστών και ως sport drinks.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1. ΕΝΕΡΓΕΙΑ,ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ & ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ			
Προϊόν	Ενέργεια (kcal/240ml)	Υδατάνθρακες (g/240ml)	Επιπλέον συστατικά
Arizona Extreme Energy Shot™ b	124	32	καφεΐνη, ταυρίνη, ριβόζη, τζίνσενκ, καρνιτίνη, γκουαράνα, ινοσιτόλη, βιταμίνες
Battery Energy Drink™ b	114	27	καφεΐνη, γκουαράνα
Dynamite Energy Drink™ b	95	25	καφεΐνη, ταυρίνη, ινοσιτόλη, βιταμίνες
Gatorade Energy Drink™ k	203	52	βιταμίνες
Prozone Fat-Reducing Energy Drink™ g	184	19	πρωτεΐνη, τριγλυκερίδια μέσης αλύσου, λάδι borage
Red Bull™ b	109	27	ταυρίνη, καφεΐνη, ινοσιτόλη, βιταμίνες
Sobe Adrenaline Rush™ b	135	35	καφεΐνη, ταυρίνη, ριβόζη, καρνιτίνη, ινοσιτόλη, τζίνσενκ, βιταμίνες
Venom Energy Drink™ b	127	28	καφεΐνη, ταυρίνη, mate, βασιλικός πολτός, γκουαράνα, τζίνσενκ, πρωτεΐνη, βιταμίνες

## Επίλογος

Η ανάγκη για σωστή διατροφή είναι απαραίτητη σε όλους. Πολύ περισσότερο σε ορισμένες ομάδες ατόμων με αυξημένες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά. Μία από αυτές τις ομάδες είναι και οι αθλητές. Για την καλή απόδοση του αθλητή σημασία έχουν η προπόνηση, οι γενετικές προδιαγραφές και η διατροφή. Ακόμη, ένας από σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν καθοριστικά στην αθλητική απόδοση και συνήθως υποτιμάται από τους αθλητές είναι τα επαρκή επίπεδα υδάτωσης του οργανισμού τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της άσκησης εκτός από την απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών, χάνονται μεγάλα ποσά υδατανθράκων που είναι η αγαπημένη καύσιμη ύλη των μυών. Την απώλεια αυτή, έχουν την ικανότητα να την αναπληρώσουν τα αθλητικά ποτά, γνωστά και ως sport drinks.

Πηγές : [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)

[allsportsagrinio.gr](http://allsportsagrinio.gr)

[www.diatrofi.gr](http://www.diatrofi.gr)

## Κεφάλαιο 4° : Αθλητισμός και stress.

Νίκος Δημητρίου

### **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ STRESS**

Ο αθλητισμός με την μορφή της ερασιτεχνικής άθλησης είναι ένα σημαντικό φάρμακο εναντίον του stress της σύγχρονης ζωής. Είναι μια υγιής φυγή από τα πολλαπλώς παρουσιαζόμενα προβλήματα. Αποτελεί μια ανακούφιση από την διαρκή πίεση για επιτυχία. Είναι μια αντίδραση στην εξαφάνιση του σώματος από την καθιστική ζωή και τις σύγχρονες ανέσεις. Βέβαια όλα αυτά έχουν γραφτεί και ειπωθεί, όμως η σημασία τους παραμένει ακέραια, αφού οι παράμετροι που αχρηστεύουν το σώμα μας συνεχώς πολλαπλασιάζονται.

Συνεπώς η υγεία, οριζόμενη σαν κατάσταση σωματικής και ψυχικής ευεξίας, απαιτεί και την εκγύμναση και την άθληση και το παιχνίδι, που η σημασία του είναι τεράστια, ενώ η απουσία του καταντά την ζωή των παιδιών μαρτύριο. Όμως, αν ο αθλητισμός και πιο σωστά το «αθλείσθε» είναι ένα ισχυρό φάρμακο κατά του stress, μάλιστα ένα φάρμακο φυσικό χωρίς παρενέργειες, το ίδιο δεν μπορούμε να πούμε για τον πρωταθλητισμό. Ο πρωταθλητισμός, αντίθετα, αποτελεί από την ίδια του την φύση μια κύρια πηγή stress, αφού είπαμε ότι το stress έχει να κάμει με τον ανταγωνισμό και ο πρωταθλητισμός είναι κορωνίδα του ανταγωνισμού.



Αναφερόμενοι στον αθλητισμό βλέπουμε ότι η συμμετοχή στην εκγύμναση έχει άμεσα τα οφέλη στην ίδια σου την ύπαρξη και χωρίς προϋποθέσεις. Στον πρωταθλητισμό όμως η αξία δεν είναι ούτε η εκγύμναση, ούτε καν η επίδοση.



Αξία είναι η επίδοσή σου εν σχέση προς τις επιδόσεις των άλλων. Ο στόχος σου δεν είναι απλά να τα καταφέρεις αλλά και καλύτερα από τους άλλους.



Επομένως ο άλλος άνθρωπος είναι αυτός που σε απειλεί και παραφράσσοντας τον Sartre: «ο συναθλητής μου είναι η κόλασή μου». Αξία έχεις όσο είσαι στο βάθρο, όσο είσαι ο καλύτερος. Έτσι ζεις με την διαρκή αγωνία, αφού πρέπει πάση θυσία να είσαι ο καλύτερος για να μπορείς να υπάρχουν. Η μεγαλύτερη αγωνία βιώνεται από τους «πρώτους». Οι πρώτοι, οι πρωταθλητές πληρώνουν το ακριβό τίμημα που απαιτείται για να έρθει η πρωτιά και στην συνέχεια την μοναξιά και την αγωνία για την διατήρηση της πρωτιάς, αφού όλοι οι άλλοι που επιθυμούν να γίνουν πρώτοι είναι αντίπαλοί τους, οι εχθροί τους.

Θα γνωρίζετε τις ιστορίες πρώην πρωταθλητών που δεν άντεξαν τον εξοστρακισμό από το βάθρο του πρώτου και την στροφή των φώτων στον καινούργιο «πρώτο». Η πτώση όμως από το βάθρο είναι ταυτόσημη του πρωταθλητισμού. Τα χρόνια περνούν και είναι αδύνατο να τα βάλει κανείς με τον χρόνο και τις συνέπειές του επί άπειρον. Ο πρωταθλητής τρέμει ότι δεν θα τα καταφέρει για πολύ ακόμα. Ο κόσμος έχει ανάγκη για είδωλα, αλλά αποζητά τα καινούργια. Και αν τον Αριστείδη τον διώξαν επειδή βαρέθηκαν να ακούνε για τις αρετές του, κάτι ανάλογο συμβαίνει και με τα σύγχρονα είδωλα.

Τα είδωλα συγκεντρώνουν τον θαυμασμό εξυπηρετώντας την ανάγκη του ανθρώπου να ταυτίζεται με τον «υπεράνθρωπο», ταυτόχρονα όμως συγκεντρώνουν και κάποιο υποσυνείδητο μίσος γιατί ξεφεύγουν από τον μέσο όρο των υπολοίπων. Συνεπώς, ο πρώτος βιώνει την διαδικασία του πένθους όπου θρηνεί τον χαμένο εαυτό του και που ζει τα συναισθήματα αρχικά της άρνησης να δεχτεί την νέα πραγματικότητα, μετά του θυμού για τους γύρω του που έφταιξαν (π.χ. εναντίον του προπονητή του, των παραγόντων, των δημοσιογράφων κ.ο.κ.) Αργότερα τα βάζει με τον εαυτό του που δεν έκανε

ίσως ό,τι μπορούσε να κάνει και έτσι βρίσκεται σε μια κατάσταση θλίψης από την οποία θα βγει με την αποδοχή της νέας πραγματικότητας. Πολλές φορές όμως δεν αντέχει να δει την νέα πραγματικότητα, ιδίως όταν η πτώση ήταν απότομη και μη αναμενόμενη. Τότε η κατάσταση της θλίψης παγιώνεται σε κατάθλιψη. Βέβαια όταν πρόκειται για μια υγιή προσωπικότητα, θα βρει διέξοδο και θα υπηρετήσει νέους στόχους. Πιο αδύνατες προσωπικότητες ή πιο ναρκισσιστικές δεν αντέχουν το πλήγμα και δεν είναι λίγοι αυτοί που έχουν τελειώσει την ζωή τους αλκοολικοί.

Πολλές φορές οι γονείς των αθλουμένων φτάνουν σε οριακές καταστάσεις. Για παράδειγμα, γνωρίζουμε άλλωστε την περίπτωση κάποιου πατέρα που το παιδί του θεωρείτο ταλέντο και έπαιζε ποδόσφαιρο στους εφήβους μίας ομάδας Α΄ Εθνικής. Ο πατέρας, οικοδόμος στο επάγγελμα, είχε επενδύσει τα πάντα στον γιο του και περίμενε να τον δει να θριαμβεύει στα γήπεδα. Ο γιος όμως κάποια στιγμή ενδιαφέρθηκε για την ηλεκτρονική και παράτησε το ποδόσφαιρο. Ο πατέρας ένιωσε προδομένος στις φιλοδοξίες του και τον έδιωξε, κόβοντας κάθε επαφή μαζί του. Αλλά και όταν το παιδί δέχεται να παίξει τον ρόλο του κυνηγού της πρωτιάς, δέχεται τέτοια εσωτερική πίεση που πολλές φορές τον καταβάλλει.

Θα πρέπει να τολμήσουμε να πούμε ότι το ίδιο που παρατηρείται στους γονείς συμβαίνει και με τους προπονητές, αφού νοιώθουν ότι άμεσα κρίνονται από τα αποτελέσματα των αθλητών που προπονούν. Ο γυμναστής είχε σαν σκοπό του να καθοδηγήσει τον γυμναζόμενο ώστε να αποκτήσει πιο δυνατό και λειτουργικό σώμα. Ο προπονητής είναι ταγμένος στην υπηρεσία του πρωταθλητισμού. Πρέπει να «φορτσάρει» τον αθλητή του για να αποδώσει το μέγιστο των δυνατοτήτων του. Ο στόχος, το ρεκόρ, καταπιέζει τους πάντες και υπάρχει μια διαρκής αγωνία για το διαρκές ξεπέρασμά του.



Σημαντικός είναι ο ρόλος που μπορούν να παίξουν οι ψυχίατροι, οι ψυχολόγοι και οι ψυχοθεραπευτές στον αθλητικό χώρο, γιατί αποτελεί ένα κρίσιμο θέμα. Αν λοιπόν ο ειδικός καλείται να βοηθά στην κατανόηση και την επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει ο αθλητής, αν καλείται να βοηθά στην



επίλυση των προβλημάτων σχέσεων μεταξύ προπονητή και αθλητή, ή μεταξύ των μελών της ομάδας, τότε είναι κάτι που μπορεί να το κάνει και που σίγουρα επιφέρει έμμεσα και κάποιους καρπούς χωρίς παρενέργειες. Αν όμως καλείται να απομονώσει τον αθλητή, και να τον δει μόνο ως αθλούμενο που πρέπει να επιτύχει ρεκόρ και όχι ως άνθρωπο, αν δηλαδή χρησιμοποιήσει τις τεχνικές από τον χώρο της επιστήμης του για να ντοπάρει τον αθλητή με τους δικούς του τρόπους, τότε ίσως το ντοπάρισμα να είναι τέλειο, το ρεκόρ να επιτευχθεί, η πρωτιά να έρθει και η εξέταση των ούρων να μην δείξει τίποτα, όμως δεν ξέρω αν θα πρέπει να νοιώθει περήφανος. Οι ειδικοί καλούνται στα πλαίσια της προληπτικής αθλητιατρικής να πραγματώσουν όχι έναν άνθρωπο πλασμένο για τον αθλητισμό, αλλά έναν αθλητισμό πλασμένο για τον άνθρωπο.

Πηγές :

<http://www.antistixi.gr>

## Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup> : Αναβολικά.

**Λήδα Δημακουλέα**

**Συνέπειες χρήσης αναβολικών:**

- ➡ Αρχικά τα αναβολικά εμποδίζουν στους έφηβους την κανονική ανάπτυξη του σώματος.
- ➡ Πρωθούν την ακμή στο πρόσωπο και μάλιστα σε πολύ έντονη μορφή.
- ➡ Μπορεί να προκαλέσουν τρεμούλιασμα και ψηλή πίεση η οποία με το πέρασμα του χρόνου προκαλεί βλάβες στα αγγεία και στην καρδιά.
  - ➡ Το δέρμα κιτρινίζει.
  - ➡ Επίσης παρατηρούνται ανωμαλίες στη λειτουργία διαφόρων οργάνων όπως στους νεφρούς, στο συκώτι και στην καρδιά με τον κίνδυνο να προκληθούν ασθένειες σε αυτά.



➡ Πολύ μεγάλος είναι και ο κίνδυνος να μολυνθεί κάποιος με μεταδοτικές ασθένειες όπως το AIDS και η ηπατίτιδα, όταν χρησιμοποιούνται ενέσεις οι οποίες δεν είναι αποστειρωμένες ή όταν τις μοιράζονται μεταξύ τους πολλά άτομα με αποτέλεσμα να μπορεί να μεταδοθεί η ασθένεια από κάποιον που είναι άρρωστος στους άλλους.

➡ Στα κορίτσια βαθαίνει η φωνή και γίνεται ανδρική! Επίσης μειώνεται το μέγεθος των μαστών, υπάρχει έντονη τριχοφυΐα στο πρόσωπο και παρατηρούνται αλλαγές στην περίοδο.

➡ Στα αγόρια παρατηρείται μείωση του μεγέθους των όρχεων, απώλεια μαλλιών και γυναικομαστία (δηλαδή αύξηση των μαστών έτσι που να φαίνονται γυναικείοι)!

➡ Πολύ σημαντικό είναι πως πολλές από τις αλλαγές αυτές στο σώμα είναι μόνιμες, μένουν δηλαδή ακόμη και όταν κάποιος σταματήσει την χρήση αναβολικών.



Γενικά τα στεροειδή μπορούν να επηρεάσουν εκτός από το σώμα και την ψυχική διάθεση κάποιου με αρνητικό τρόπο. Κάποιος που παίρνει αναβολικά μπορεί να έχει ψευδαισθήσεις και ιδιαίτερα έντονο το αίσθημα πως είναι αήττητος. Πολλές φορές τα άτομα που παίρνουν αναβολικά είναι πολύ ευερέθιστα και ξεσπούν εύκολα σε οργή με αποτέλεσμα κάποτε να γίνονται βίαια. Αφού όμως σταματήσουν τη χρήση αναβολικών, πολλοί πέφτουν σε κατάθλιψη.



Πριν από δύο χρόνια, η περίπτωση του Αντόνιο Πουέρτα συγκλόνισε την Ευρώπη. Ο 22χρονος ο οποίος είχε κατακτήσει δύο Κύπελλα UEFA, ένα Κόπα ντελ Ρέι και δύο Σούπερ Καπ "έφυγε" έπειτα από τρεις μέρες νοσηλείας στην εντατική και αφού είχε καταρρεύσει μέσα στον αγωνιστικό χώρο στις 25/8/2007, με τις γνωματεύσεις να κάνουν αρχικά λόγο για δύο καρδιακές προσβολές. Σύμφωνα όμως με τα όσα αποκάλυψε αργότερα η ισπανική "Público", ο θάνατος του άτυχου άσου της Σεβίλης ενδέχεται να οφείλεται σε εγκεφαλικό επεισόδιο που προήλθε από εξωτερικούς παράγοντες και όχι από καρδιακή προσβολή εξαιτίας χρόνιου προβλήματος υγείας, όπως ανέφερε το πόρισμα των ιατροδικαστών. Συγκεκριμένα, ο διευθυντής του νοσοκομείου που νοσηλεύτηκε έκανε λόγο για "αρρυθμογενετική δυσπλασία της δεξιάς κοιλίας", η οποία δεν εντοπίζεται εύκολα.

Όπως αποκάλυψαν οι Ισπανοί όμως, η νεκροψία δεν έδειξε κάποιο πρόβλημα στην καρδιά του παίκτη, το οποίο θα μπορούσε να είχε εντοπιστεί στις λεπτομερέστερες εξετάσεις στις οποίες είχε υποβληθεί λίγες μέρες πριν το θάνατό του. Σύμφωνα με την άποψη γιατρών που είχαν πρόσβαση στη νεκροψία του παίκτη, ο θάνατος του Πουέρτα ενδέχεται να οφείλεται σε εγκεφαλικό που προήλθε από εμβολή, ενώ έγιναν αναφορές σε εξωτερικά αίτια, αφήνοντας ανοιχτά όλα τα ενδεχόμενα, ακόμα και αυτά των φαρμάκων ή των αναβολικών, για τα οποία μάλιστα υπήρξαν και υπόνοιες.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ

Τα οφέλη της άθλησης στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι πολυάριθμα και αναμφισβήτητα. Η άθληση ενισχύει την αυτοπειθαρχία και την ικανότητα αντοχής και προάγει την αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, είναι ο πιο υγιής τρόπος εκτόνωσης και, όταν μάλιστα γίνεται στην ύπαιθρο, προάγει την ενασχόληση με τη φύση, γεγονός που δρα ευνοϊκά στη συνολική ψυχοσωματική υγεία.

Η συστηματική άθληση κατά την παιδική ηλικία προσφέρει τη δυνατότητα καταπολέμησης της παιδικής παχυσαρκίας και ελάττωσης των παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων στην ενήλικη ζωή.

Η συστηματική άθληση και μάλιστα στα πλαίσια μίας ομάδας συνομηλίκων, ενισχύει επιπλέον το αίσθημα της ευγενούς άμιλλας και προωθεί το πνεύμα συνεργασίας για ένα κοινό στόχο. Η από κοινού μάλιστα άθληση μελών της ίδιας οικογένειας, π.χ. πατέρα και γιού, οδηγεί στο μεγαλύτερο συναισθηματικό τους δέσιμο, κάτι που δύσκολα επιτυγχάνεται διαφορετικά μέσα στη φορτωμένη καθημερινότητα παιδιών και γονέων. Πλήθος μελετών έχει καταδείξει τη θετική προσφορά της συστηματικής άθλησης στην εκτόνωση των παιδιών και εφήβων, απομακρύνοντάς τα από επικίνδυνα πρότυπα συμπεριφοράς, όπως κατανάλωσης καπνού, αλκοόλ και χρήσης ναρκωτικών.

Ποιο είδος άθλησης θα προτείνουμε σ' ένα παιδί; Ας αφήσουμε το ίδιο το παιδί να διαλέξει. Η άθληση δεν πρέπει να εκληφθεί ως μια τιμωρία για τα περιττά κιλά του, ούτε ως ένα υποχρεωτικό φάρμακο για μια του πάθηση (π.χ. το σακχαρώδη διαβήτη). Επίσης, η άθληση δεν θα πρέπει να καταντήσει κάτι το καταναγκαστικό στο ήδη φορτωμένο πρόγραμμα του παιδιού, ούτε βέβαια να καλύπτει ανεκπλήρωτες επιθυμίες των γονέων. Η άθληση θα πρέπει να είναι πηγή χαράς, ευεξίας και δύναμης για το ίδιο το παιδί. Πολύ συχνά το παιδί που αθλείται φθάνει με τη δική του θέληση ή με την παρότρυνση των προπονητών και πολλές φορές των γονέων του, στη διεκδίκηση πρωταθλητικού ρόλου. Εδώ, όμως, υποκρύπτεται και μια σωρεία κινδύνων και η υπερβολή μπορεί να επισκιάσει τα οφέλη της άθλησης. Έτσι, ξεκινά ένας φαύλος κύκλος ατέρμονου στρες και μια εξαντλητική άσκηση με σκοπό το βάθος της επιτυχίας, με θυσίες που μπορεί να έχουν συνέπειες στην υγεία και τη μετέπειτα ζωή του ατόμου. Πολύ συχνά, ο πρωταθλητισμός διακατέχεται από τη νοοτροπία της επιτυχίας ανεξαρτήτως κόστους (win at all cost mentality), με αποτέλεσμα να καταλήγει το αθλούμενο παιδί σε μία κατάσταση χρόνιου στρες, να υφίσταται την αρνητική επίδραση στην αύξησή του και στο αναπαραγωγικό σύστημα.

Συγκεκριμένα, το χρόνιο στρες οδηγεί τα έφηβα κορίτσια πολύ συχνά σε αμηνόρροια και απώλεια οστικής πυκνότητας, την οποία μπορεί να μην καλύψουν ποτέ στη μετέπειτα ζωή τους. Επιπλέον, ο εφιάλτης των περιττών

κιλών, τις οδηγεί σε εξαντλητικές δίαιτες, με αποτέλεσμα ποιοτικό υποσιτισμό, σιδηροπενική αναιμία, ακόμη και πολλαπλές υποβιταμινώσεις. Ο συνδυασμός αυτός διατροφικών διαταραχών, αμηνόρροιας και οστεοπόρωσης αποτελεί το σύνδρομο των εφήβων αθλητριών, ή, όπως απαντάται στη διεθνή βιβλιογραφία «The female athlete triad».

Τα ανεπιθύμητα συνοδά φαινόμενα στην περίπτωση του πρωταθλητισμού εκτείνονται και στη σφαίρα της ψυχικής υγείας. Το παιδί παύει να ζει την ηλικία του, σταματά να γελά και να συμμετέχει σε δραστηριότητες με τους συνομηλίκους και φίλους του, γιατί όλος του ο χρόνος καταναλώνεται στις προπονήσεις.

Βεβαίως, θα ήταν παράλειψη ν'αναφερθεί κανείς στο θέμα του πρωταθλητισμού, χωρίς να θίξει το λυπηρό θέμα του doping, δηλαδή της χρήσης αναβολικών και άλλων ουσιών με σκοπό την αύξηση των σωματικών επιδόσεων. Κανένας άλλος δεν θα μπορούσε να αποδώσει καλύτερα την απεχθή συμμετοχή του doping σε μιά άνιση νίκη, από το αρχαίο ρητό "Έν αμίλλαις πονηραίς αθλιότερος ο νικήσας". Δυστυχώς, υπολογίζεται πως το 3-5% των παιδιών και εφήβων που ακολουθούν πρωταθλητισμό κάνουν χρήση ουσιών, ενώ το πρόβλημα είναι της τάξης του 5-15% στους ενήλικες αθλητές. Οι ανεπιθύμητες δράσεις των ουσιών του doping περιλαμβάνουν ηπατοτοξικότητα, καρδιοτοξικότητα, ψυχολογικές επιπτώσεις με διαταραχές του ψυχισμού, διαταραχές γονιμότητας και γυναικομαστία στους άνδρες, καθώς και αύξηση της θνητότητας.

Συμπερασματικά, η συστηματική άθληση αποτελεί πηγή ευεξίας για το παιδί και τον έφηβο και είναι ο πιο υγιής τρόπος εκτόνωσης και αποφυγής της παχυσαρκίας, ενώ μπορεί να υποκρύπτει σημαντικούς κινδύνους όταν φθάνει στην υπερβολή. Είναι, λοιπόν, ανάγκη να τονίσουμε στους γονείς και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, τα οφέλη της συστηματικής άσκησης, αλλά και τους κινδύνους της υπερβολής, προκειμένου να διασφαλίσουμε στα παιδιά μας την παιδικότητά τους και μια ισορροπημένη σωματική και ψυχική υγεία για όλη τους τη ζωή.

## **DOPEZ**

**ΘΕΜΑ:  
ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΒΙΑ ΣΤΑ  
ΓΗΠΕΔΑ**

**Εμπορευματοποίηση Αθλητισμού**

**Εισαγωγή**

Αναμφισβήτητα ο αθλητισμός, ως θεσμός αποβλέπει σε ανώτερους σκοπούς αγωγής και παιδείας και αποτελεί έναν τρόπο έκφρασης της ανθρώπινης σωματικής και πνευματικής ομορφιάς. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν συλλάβει ακέραια το νόημά του και είχαν ως αρχή στην καθημερινή τους ζωή το περίφημο "Νους υγιής εν σώματι υγιή", το οποίο πετύχαιναν μέσα από τον αθλητισμό.

Σήμερα ο αθλητισμός γοητεύει ένα πλήθος ανθρώπων και αποτελεί αγαπητό θέαμα. Όμως, αρκετές φορές γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης από πολλούς, τόσο από οικονομική σκοπιά, όσο και πολιτική. Δεν έχει την παλιά του αίγλη, έχει εμπορευματοποιηθεί, όπως και άλλες αξίες της ζωής, πράγμα που αποδεικνύει το υλιστικό πνεύμα της εποχής μας, τη βαθιά κρίση που αθόρυβα διαβρώνει την κοινωνία μας.





## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

### Φίλιππος Δημητρακόπουλος

#### Αίτια

Το καταναλωτικό πνεύμα, ενισχυμένο από τη διαφήμιση έχει εισβάλλει στο χώρο του αθλητισμού, μετατρέποντάς τον σε πηγή πλουτισμού: μια ολόκληρη αθλητική βιομηχανία εξαρτάται από την προβολή του αθλητισμού, κυρίως από τα Μ.Μ.Ε., την ακροαματικότητα των ολυμπιακών αγώνων εκμεταλλεύονται οι ισχυρές χώρες και οι μεγάλες βιομηχανίες για να προωθήσουν τα προϊόντα τους και να προβάλλουν τη δύναμή τους. Μέσω του αθλητισμού εξυπηρετούνται πολιτικές σκοπιμότητες. Σε ανελεύθερα καθεστώτα με την υπέρμετρη προβολή του αθλητισμού πετυχαίνεται ο αποπροσανατολισμός της νεολαίας από τα ουσιαστικά προβλήματα και η διοχέτευση του δυναμισμού της σ' αυτό και όχι στους κοινωνικούς αγώνες. Για παράδειγμα, ο Χίτλερ χρησιμοποίησε τους ολυμπιακούς αγώνες για να διαφημίσει το καθεστώς του και να προπαγανδίσει τις φυλετικές του θεωρίες. Εξάλλου, ο αθλητισμός χρησιμοποιήθηκε ως δικλείδα ασφαλείας για να εκτονώνεται η λαϊκή δυσαρέσκεια και ν' αποπροσανατολίζονται οι πολίτες απ' τα πραγματικά τους προβλήματα. Έτσι χρησιμοποίησε και το δικτατορικό καθεστώς το ποδόσφαιρο στην πρόσφατη ελληνική ιστορία. Από την άλλη πλευρά, με το μπούκοτάζ διεθνών αθλητικών εκδηλώσεων αποδείχτηκε και μια άλλη πλευρά του αθλητισμού: χρησιμοποιείται ως μέσο άσκησης εξωτερικής πολιτικής, υποβιβάζεται σε όπλο αλλότριων σκοπιμοτήτων.

Η έλλειψη παιδείας και ιδιαίτερα αθλητικής, η απουσία ιδανικών και η έκπτωση των ηθών έχει επιπτώσεις και στον αθλητισμό. Η μετατροπή του αθλητισμού σε διέξοδο για εκτόνωση από τα πολλά και ποικίλα προβλήματα της ζωής. Υπάρχουν και καθαρά ψυχολογικά αίτια, όπως ο εγωισμός, η ματαιοδοξία, η τάση για ανάδειξη, η απληστία και η φιλοδοξία που ενισχύουν τον εκφυλισμό.



## Λύσεις

Η παιδεία και ιδιαίτερα η ανθρωπιστική, η πνευματική καλλιέργεια, η εμμονή στην άμιλλα.

Η εξυγίανση των αθλητικών συλλόγων, χώρων, ομοσπονδιών και η αποστασιοποίηση του αθλητισμού από πολιτικά ή οικονομικά συμφέροντα, δηλ. να πάψει να είναι αντικείμενο συναλλαγών και κερδοσκοπίας. Με τη στάση τους ως αθλητές - συναγωνιστές μπορούν να περάσουν μηνύματα συναδέλφωσης και αγάπης, να δείξουν ότι αυτό που μετρά δεν είναι μόνο η νίκη, αλλά κυρίως ο αγώνας για τη νίκη. Η έλλειψη εμπρηστικών ή υπονομευτικών δημοσιευμάτων, που εξάπτουν το φανατισμό των χούλιγκαν και υποβιβάζουν το νόημα του αθλητισμού. Ο εκσυγχρονισμός της αθλητικής νομοθεσίας, η ισότιμη και αυστηρή επιβολή ποινών στους αθλητές που χρησιμοποιούν απαγορευμένες χημικές ουσίες. αντικατάσταση των βραβείων από χρηματικά σε συμβολικά. Πρέπει να καλλιεργηθεί η ιδέα του ολυμπισμού σ' όλους τους ανθρώπους, γιατί ο αθλητισμός φέρνει σ' επαφή λαούς με διαφορετική κουλτούρα, ιδεολογία και αξίες. Οι Ολυμπιακοί αγώνες να μη χρησιμοποιούνται από πολυεθνικές εταιρείες, να σταθούν μακριά από πολυδάπανες αθλητικές διοργανώσεις, τη χλιδή και την ενοικίαση της ολυμπιακής φλόγας απ' τον πλειοδότη. Το Ολυμπιακό ιδεώδες ν' αποκτήσει ξανά τη γνησιότητά του. Ν' αποδεδουλευτεί από τα συμφέροντα, να σταματούν οι πόλεμοι κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των αγώνων, δίνοντας την ευκαιρία σε χώρες που βρίσκονται σ' εμπόλεμη κατάσταση να επανεξετάσουν τις σχέσεις τους.

## Συμπερασματικά

Ο ρόλος του αθλητισμού στην σημερινή του μορφή πρέπει να επαναπροσδιοριστεί στη βάση του αθλητικού ιδεώδους και του « ευ αγωνίζεσθαι » και να απαλλαγεί από τον ιδιοτελή και ωφελιμιστικό χαρακτήρα του.

**Πρέπει να σταματήσουμε να μετράμε το σώμα σαν πράγμα και τον αθλητισμό σαν εργασία !**



Πηγή: <http://www.imlarisis.gr>

Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού αλλάζει τον πραγματικό χαρακτήρα του, η δε ύπαρξη του "επαγγελματικού αθλητισμού" δηλητηριάζει και υπονομεύει κάθε ηθική βάση του ερασιτεχνικού αθλητισμού. Με την εμπορευματοποίηση που χαρακτηρίζει σε μεγάλο βαθμό τον αθλητικό κόσμο του σήμερα, ο αθλητισμός έχει εξελιχθεί από μία «δραστηριότητα» σε μία «μεγάλη επιχείρηση». Η βιομηχανία του αθλητισμού είναι σήμερα από τις πλέον ισχυρές οικονομικές επιχειρήσεις και ίδιος έχει ενταχθεί στο σύγχρονο μάρκετινγκ. Όταν λοιπόν η αθλητική ομάδα θεωρείται επιχείρηση, η ίδια και οι χορηγοί της θέτουν ως στόχο την αύξηση των κερδών και επομένως, η πάση θυσία και με κάθε μέσο νίκη του αθλητή αποτελεί σκοπό για τη μεγιστοποίηση του κέρδους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

Χάρης Αποστολόπουλος



Η επίτευξη των χρυσών μεταλλίων έχει αποκτήσει υψηλή αξία και η ανάγκη για επιτυχία πιέζει πολύ τους αθλητές, να γίνουν πρωταθλητές. Η φράση «ο δεύτερος δεν είναι τίποτα, ο πρώτος είναι τα πάντα» περιγράφει το σύγχρονο τρόπο σκέψης σε πολλές περιπτώσεις. Τελικά, η ανάγκη για επιτυχία οδήγησε σε αυξημένη συχνότητα εμφάνισης περιστατικών **κατάχρησης ουσιών** και σε πολυάριθμες περιπτώσεις το ντόπινγκ σχετιζόταν με τους θανάτους αθλητών. Ακόμη η πρόσφατη έκρηξη των τηλεοπτικών δικαιωμάτων σε συνδυασμό με τα μεγάλα συμβόλαια χορηγίας οδήγησε σε αύξηση των πιέσεων προς τους αθλητές και τον περίγυρό τους και τους ωθεί να καταφύγουν στη χρήση απαγορευμένων ουσιών. Όμως, εδώ ωφελούνται πολλοί και πολλαπλά. Ο προπονητής έχει και αυτός αμοιβή από τη διάκριση του αθλητή του. Οι Ομοσπονδίες, προτάσσοντας τις επιτυχίες, διεκδικούν αυξημένη χρηματοδότηση από την πολιτεία. Η χώρα έχει όφελος από τη χρηματοδότηση από τη ΔΟΕ.



Είναι επίσης σκόπιμο να αναφέρουμε τις αρνητικές συνέπειες των συμβολαίων που υπογράφονται μεταξύ ορισμένων αθλητικών ομοσπονδιών και των χορηγών τους, τα οποία προβλέπουν αμοιβή ανάλογα με τα αποτελέσματα ή τα μετάλλια που θα κατακτήσουν οι αθλητές σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις. Το περιβάλλον των αθλητών συνολικά, από τον προπονητή μέχρι το γιατρό, τον αρχηγό της ομάδας και τους συγγενείς, μπορεί να συμβάλει στις πιέσεις που ασκούνται στους αθλητές.



Δυστυχώς όσο ο αθλητισμός είναι ποτισμένος με την εμπορευματοποίηση και το ντόπινγκ θα γιγαντώνεται. Πρέπει λοιπόν να πούμε όχι στην χρήση αναβολικών και άλλων φαρμάκων που υποτάσσουν την ζωή των ανθρώπων **στον κερδοφόρο για τους σπόνσορες, πρωταθλητισμό.** Ο αθλητισμός είναι δημόσιο και κοινωνικό αγαθό και δεν πρέπει να μπαίνει στη λογική του ιδιωτικού κέρδους.

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ-ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

Ο **αθλητισμός marketing** χωρίζεται σε τρεις τομείς. Η πρώτη είναι η διαφήμιση του αθλητισμού και των αθλητικών ενώσεων, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες, ισπανικά Football League και το NFL. Η δεύτερη αφορά τη χρήση των αθλητικών διοργανώσεων, τις αθλητικές ομάδες και μεμονωμένους αθλητές για την προώθηση διαφόρων προϊόντων. Το τρίτο είναι η προώθηση

του αθλητισμού για το κοινό, προκειμένου να αυξηθεί η συμμετοχή. Στην πρώτη περίπτωση, η προώθηση είναι άμεσα συνδεδεμένη με τον αθλητισμό. Στη δεύτερη περίπτωση, τα προϊόντα μπορούν, αλλά δεν χρειάζεται να έχουν άμεση σχέση με τον αθλητισμό. Όταν η προσφορά είναι για τον αθλητισμό γενικά, αθλητικές ομάδες ή αθλητικών εκδηλώσεων, με τη χρήση αυτού του είδους της στρατηγικής ονομάζεται "Μάρκετινγκ του Αθλητισμού". Όταν η προσφορά δεν είναι για τον αθλητισμό, αλλά τα αθλητικά γεγονότα, αθλητές, ομάδες ή ενώσεις που χρησιμοποιούνται για την προώθηση διαφόρων προϊόντων, η στρατηγική μάρκετινγκ είναι εκφρασμένο «Μάρκετινγκ μέσω του αθλητισμού». Όταν η προώθηση αυξάνεται για συμμετοχή στο ευρύ κοινό καλείται "Grassroots Sports Marketing". Για την προώθηση των προϊόντων ή των υπηρεσιών, οι επιχειρήσεις και οι ενώσεις χρησιμοποιούν διάφορους διαύλους, όπως χορηγίες των ομάδων ή αθλητών, την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο, διαφήμιση κατά τη μετάδοση διαφόρων αθλητικών εκδηλώσεων και γιορτών, και / ή διαφήμιση σε αθλητικούς χώρους. Είναι γνωστή η μέσω " μάρκετινγκ οδός του αθλητισμού », η οποία θεωρεί σωστή την εμπορία του αθλητισμού μέσα από διαφημιστικές πινακίδες στους δρόμους, προκειμένου να προωθηθούν προϊόντα και να αποκτήσουν δημοσιότητα κατά τη διάρκεια μεγάλων αθλητικών γεγονότων σε όλο τον κόσμο, όπως το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου, οι Ολυμπιακοί Αγώνες, το Super Bowl ή τους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες.

### **Οφέλη Marketing Αθλητισμού**

Ο αθλητισμός συνδέεται με παρορμήσεις μάρκετινγκ, συνδρομές, πωλήσεις, και αναγνώριση. Οι παράγοντες αυτοί αποτελούν τα μεγαλύτερα οφέλη για τις εταιρείες, τους αθλητές, τις ενώσεις, τα πρωταθλήματα, και τα διευθυντικά στελέχη. Το καλά προγραμματισμένο, αποτελεσματικό μάρκετινγκ βοηθά να κατανοήσουμε τον πελάτη και την αγορά. Επίσης, οι ενημερωμένες αποφάσεις μάρκετινγκ συμβάλλουν στην αύξηση της εταιρείας, κλαμπ, ή την απόδοση του σωματείου. Λόγω της κατάστασης και της σημασίας στη ζωή των ανθρώπων, ο αθλητισμός θεωρείται μια κερδοφόρα και βιώσιμη πηγή μάρκετινγκ.

**Η εμπορία των προϊόντων μέσω του αθλητισμού, « μάρκετινγκ μέσω του αθλητισμού »,** είναι μια έννοια που έχει χρησιμοποιηθεί από τη δεκαετία του 1980, αλλά έχει επίσης αυξηθεί σε σημασία τις τελευταίες δύο δεκαετίες, λόγω της ανάπτυξης και επέκτασης που τα διάφορα είδη έχουν απολαύσει από τότε. «Μάρκετινγκ μέσω του αθλητισμού» είναι μια στρατηγική μάρκετινγκ που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε αθλητικές δραστηριότητες με δύο διαφορετικούς τρόπους. Στην πρώτη σειρά, η χρήση του μάρκετινγκ και προώθησης μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω του αθλητισμού ή μέσω του

αθλητικού συλλόγου. Στην πρώτη περίπτωση, η χρήση του μάρκετινγκ είναι υπό την ευθύνη των διαφόρων αθλητικών ομοσπονδιών, ενώ στη δεύτερη περίπτωση, η ευθύνη πέφτει στους διάφορους αθλητικούς συλλόγους. Με αυτόν τον τρόπο, το μάρκετινγκ και η προώθηση μέσω του αθλητισμού και μέσω του συλλόγου περιλαμβάνουν τη χορηγία, εταιρικές εκδηλώσεις και κουτιά, άδεια εμπορεύματα, τα ονόματα και τις εικόνες, επίσης, γνωστό και ως "θεώρηση", τη διαφήμιση μέσω του ραδιοηλεκτρονικού οργανισμού, τη διαφήμιση και σήμανση του εδάφους / ρούχα / εξοπλισμός διαφήμισης, την προώθηση παιχνιδιών, προωθώντας τη χρήση τους παίκτες / σύλλογο / ένωση ή την ανάπτυξη «επιχειρηματικής ευκαιρίας». Η ιδιαιτερότητα του αθλητισμού είναι ότι «ο αθλητισμός είναι η μόνη διασκέδαση που, ανεξάρτητα από το πόσες φορές θα πάει πίσω, ποτέ δεν ξέρεις το τέλος." Αυτή η μοναδική πραγματικότητα χρησιμοποιείται από τις εταιρείες εμπορίας ως ένα πλεονέκτημα, διότι με αυτόν τον τρόπο αντιλαμβάνονται τις διαφημίσεις ξανά και ξανά. Επομένως, η εμπορία των αθλητικών αντανάκλα διαφορετικά από ό, τι σε άλλες περιοχές ή τη συνήθη κοινή βιομηχανία, ένα ευρύ πεδίο ευκαιριών και την ποικιλομορφία των διαφόρων εταιρειών που δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον τομέα.

### ***Παραδείγματα της εμπορίας των προϊόντων μέσω του αθλητισμού***

#### ***Χορηγία των ομάδων***

Ένα πραγματικό παράδειγμα για την αναπαράσταση της έννοιας του μάρκετινγκ μέσω του αθλητισμού είναι η περίπτωση της ισπανικής τράπεζας, BBVA Bancomer, και το ισπανικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου. Σε αυτή την περίπτωση για την Bancomer που είναι ο κύριος χορηγός του ισπανικού πρωταθλήματος αυξήθηκε η χρονική περίοδος της συμμετοχής στο πρωτάθλημα μέχρι το 2013. Έτσι, η εταιρεία που χρησιμοποιεί αυτή τη στρατηγική μάρκετινγκ δεν έχει κατ' ανάγκη σχέση με τον αθλητισμό. Σε αυτή την περίπτωση πρόκειται για μια τράπεζα και μέσω του αθλητισμού, προωθεί το σήμα κατατεθέν της και τις υπηρεσίες που παρέχει. Ένα από τα εξέχοντα και πολύ επιτυχημένα παράδειγματα αθλητικού μάρκετινγκ είναι οι Τουρκικές Αερογραμμές, ο μεγαλύτερος εθνικός αερομεταφορέας της Τουρκίας. Οι Τουρκικές Αερογραμμές έχουν δημιουργήσει μια καλά σχεδιασμένη στρατηγική μάρκετινγκ αθλητικών μέσω διάφορων ανά κατηγορία σπορ με την οποία διαφημίζονται μέσα από ομάδες, διάσημους παίκτες και αθλητικές ομοσπονδίες όπως η Manchester United, FC Barcelona, Euroleague, τον αστέρα του NBA παίκτη Kobe Bryant, κορυφαίες ομάδες ποδοσφαίρου, την Τουρκική Εθνική Ομάδα Ποδοσφαίρου, τον αριθμό έναν τενίστα Caroline Wozniacki.



Ένα άλλο παράδειγμα του αθλητικού μάρκετινγκ, με χορηγίες, είναι η ανανέωση της σύμβασης μεταξύ της Adidas και της Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας του Μεξικού (FMF). Τον Αύγουστο του τρέχοντος έτους ο διευθύνων σύμβουλος της Adidas Herbert Hainer ανακοίνωσε την ανανέωση της σύμβασης προκειμένου να καταστεί δυνατό η Adidas να συνεχίσει την παραγωγή και το σχεδιασμό της ομοιόμορφης στολής του Μεξικού μέχρι το 2018. Αυτό είναι ένα παράδειγμα του αθλητικού μάρκετινγκ, επειδή το αθλητικό μάρκετινγκ είναι μια στρατηγική εμπορίας κατά την οποία οι εταιρείες που σχετίζονται με αθλητικά προϊόντα ή υπηρεσίες προωθούν τους εμπορικό σήμα μέσω του σχεδιασμού, της παραγωγής ή άλλους πόρους. Στην περίπτωση αυτή η Adidas, η οποία έχει απολύτως σχέση με τον αθλητισμό, είναι η εταιρεία που χρησιμοποιεί αθλητικό μάρκετινγκ ως στρατηγική, σχεδιάζοντας τις στολές της ποδοσφαιρικής ομάδας και κατά συνέπεια το σήμα κατατεθέν της προωθείται κάθε φορά που υπάρχει ένα παιχνίδι.

Τέλος ένα άλλο παράδειγμα του μάρκετινγκ μέσω του αθλητισμού είναι η στρατηγική που χρησιμοποιείται από Gillette Match για την προώθηση των προϊόντων προσωπικής υγιεινής μέσα από την τηλεόραση κατά τη διάρκεια αθλητικών προγραμμάτων ή τη μετάδοση εκδηλώσεων. Η Gillette χρησιμοποιεί για αυτό το θέμα χαρακτήρες από το ποδόσφαιρο, όπως ο Thierry Henry και Rafael Marquez, από το τένις Ραφαέλ Ναδάλ και από το γκολφ Tiger Woods. Αυτές οι διασημότητες εμφανίζονται χρησιμοποιώντας τα προϊόντα της εταιρείας.

### ***Μάρκετινγκ αθλητικών οργανώσεων βάσης.***

Grassroots μάρκετινγκ αθλητισμός είναι ένα κομμάτι του τομέα της εμπορίας, γνωστό ως [κοινωνικό μάρκετινγκ](#). Αυτό αναφέρεται στο μάρκετινγκ που είναι προς όφελος του κοινού, και γίνεται κανονικά από την κυβέρνηση ή φιλανθρωπικές οργανώσεις αντί οργανισμούς του ιδιωτικού τομέα. Συνήθως γίνεται με πολύ μικρότερο προϋπολογισμό από την εμπορία των αθλητικών ομάδων και εκδηλώσεων ή την εμπορία των προϊόντων μέσω του αθλητισμού, καθώς δεν φέρει κανένα άμεσο οικονομικό όφελος.

### **ΛΥΣΕΙΣ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ:**

Αξιοποίηση των υπάρχουσών εγκαταστάσεων για την εκγύμναση όσο το δυνατόν περισσότερων ατόμων. Αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης των αξιόλογων αθλητικών εγκαταστάσεων από όλους τους πολίτες παρά μόνον από συλλόγους του αγωνιστικού αθλητισμού. Όπου δεν επαρκούν ή δεν υπάρχουν αθλητικές εγκαταστάσεις να κατασκευαστούν τέτοιες που να είναι οικονομικές, εύχρηστες και με μικρό κόστος λειτουργίας και

συντήρησης. Ουσιαστική αξιοποίηση όλων των χώρων που προσφέρονται για αθλητισμό: τα γήπεδα στις γειτονιές, οι παιδικές χαρές, οι αθλητικοί χώροι των σχολείων καθώς και οι αίθουσες των πολλαπλών χρήσεων αυτών. Ο προγραμματισμός - σχεδιασμός των αθλητικών έργων και προγραμμάτων να γίνεται με την συνεργασία και βοήθεια των Νομαρχιακών Γραφείων Φυσικής Αγωγής. Αναβάθμιση των Γραφείων Φυσικής Αγωγής σε Διευθύνσεις με λειτουργία αντιστοίχων αρμοδίων Τμημάτων:



## Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ, ΤΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΠΝΕΥΜΑ ΚΑΙ Η ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥΣ



### Αίτια

Το καταναλωτικό πνεύμα, ενισχυμένο από τη διαφήμιση έχει εισβάλλει στο χώρο του αθλητισμού, μετατρέποντάς τον σε πηγή πλουτισμού: μια ολόκληρη αθλητική βιομηχανία εξαρτάται από την προβολή του αθλητισμού, κυρίως από

τα Μ.Μ.Ε., την ακροαματικότητα των ολυμπιακών αγώνων εκμεταλλεύονται οι ισχυρές χώρες και οι μεγάλες βιομηχανίες για να προωθήσουν τα προϊόντα τους και να προβάλλουν τη δύναμή τους.

Μέσω του αθλητισμού εξυπηρετούνται πολιτικές σκοπιμότητες. Σε ανελεύθερα καθεστώτα με την υπέρμετρη προβολή του αθλητισμού πετυχαίνεται ο αποπροσανατολισμός της νεολαίας από τα ουσιαστικά προβλήματα και η διοχέτευση του δυναμισμού της σ' αυτό και όχι στους κοινωνικούς αγώνες. Για παράδειγμα, ο Χίτλερ χρησιμοποίησε τους ολυμπιακούς αγώνες για να διαφημίσει το καθεστώς του και να προπαγανδίσει τις φυλετικές του θεωρίες. Εξάλλου, ο αθλητισμός χρησιμοποιήθηκε ως δικλείδα ασφαλείας για να εκτονώνεται η λαϊκή δυσαρέσκεια και ν' αποπροσανατολίζονται οι πολίτες απ' τα πραγματικά τους προβλήματα. Έτσι χρησιμοποίησε και το δικτατορικό καθεστώς το ποδόσφαιρο στην πρόσφατη ελληνική ιστορία. Από την άλλη πλευρά, με το μπουκότζ διεθνών αθλητικών εκδηλώσεων αποδείχτηκε και μια άλλη πλευρά του αθλητισμού: χρησιμοποιείται ως μέσο άσκησης εξωτερικής πολιτικής, υποβιβάζεται σε όπλο αλλότριων σκοπιμοτήτων.

Η έλλειψη παιδείας και ιδιαίτερα αθλητικής, η απουσία ιδανικών και η έκπτωση των ηθών έχει επιπτώσεις και στον αθλητισμό. Η μετατροπή του αθλητισμού σε διέξοδο για εκτόνωση από τα πολλά και ποικίλα προβλήματα της ζωής. Υπάρχουν και καθαρά ψυχολογικά αίτια, όπως ο εγωισμός, η ματαιοδοξία, η τάση για ανάδειξη, η απληστία και η φιλοδοξία που ενισχύουν τον εκφυλισμό.

## Λύσεις

Η παιδεία και ιδιαίτερα η ανθρωπιστική, η πνευματική καλλιέργεια, η εμμονή στην άμιλλα. Η εξυγίανση των αθλητικών συλλόγων, χώρων, ομοσπονδιών και η αποστασιοποίηση του αθλητισμού από πολιτικά ή οικονομικά συμφέροντα, δηλ. να πάψει να είναι αντικείμενο συναλλαγών και κερδοσκοπίας. Με τη στάση τους ως αθλητές - συναγωνιστές μπορούν να περάσουν μηνύματα συναδέλφωσης και αγάπης, να δείξουν ότι αυτό που μετρά δεν είναι μόνο η νίκη, αλλά κυρίως ο αγώνας για τη νίκη.

Η έλλειψη εμπρηστικών ή υπονομευτικών δημοσιευμάτων, που εξάπτουν το φανατισμό των χούλιγκαν και υποβιβάζουν το νόημα του αθλητισμού. Ο εκσυγχρονισμός της αθλητικής νομοθεσίας, η ισότιμη και αυστηρή επιβολή ποινών στους αθλητές που χρησιμοποιούν απαγορευμένες χημικές ουσίες. Αντικατάσταση των βραβείων από χρηματικά σε συμβολικά.

Πρέπει να καλλιεργηθεί η ιδέα του ολυμπισμού σ' όλους τους ανθρώπους, γιατί ο αθλητισμός φέρνει σ' επαφή λαούς με διαφορετική κουλτούρα, ιδεολογία και αξίες. Οι Ολυμπιακοί αγώνες να μη χρησιμοποιούνται από

πολυεθνικές εταιρείες, να σταθούν μακριά από πολυδάπανες αθλητικές διοργανώσεις, τη χλιδή και την ενοίκιαση της ολυμπιακής φλόγας απ' τον πλειοδότη. Το Ολυμπιακό ιδεώδες ν' αποκτήσει ξανά τη γνησιότητά του. Ν' αποδεσμευτεί από τα συμφέροντα, να σταματούν οι πόλεμοι κατά τη διάρκεια διεξαγωγής των αγώνων, δίνοντας την ευκαιρία σε χώρες που βρίσκονται σ' εμπόλεμη κατάσταση να επανεξετάσουν τις σχέσεις τους.



ΠΗΓΕΣ

[www.images.wordpress.com/2013/01/10](http://www.images.wordpress.com/2013/01/10) [εμπορευματοποίηση](#)

ΤΟΥ

αθλητισμού

[www.athlisi.wikispaces.com/εμπορευματοποίηση](http://www.athlisi.wikispaces.com/εμπορευματοποίηση)

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

#### Βασίλης Βασιλειάδης

Ο άνθρωπος στην αρχή της ζωής του ασχολείται με το σώμα του και σχεδόν καθόλου με την ψυχή του. Αργότερα ασχολείται κυρίως με την ψυχή του και πολύ λίγο με το σώμα του και αυτό για συντήρηση. Όλοι θέλουμε την αιώνια νεότητα. Σαν νέοι δεν μας φτάνουν αυτά που φυσιολογικά στην ακμή του το σώμα προσφέρει, αλλά θέλουμε ακόμα περισσότερα, να γίνουμε υπεράνθρωποι, με υπερφυσικές δυνάμεις, να είμαστε υπερβολικά δυνατοί με εξαιρετικά μεγάλη αντοχή (κι ας είναι σε όλους γνωστό ότι η σωματική ρώμη συνήθως δε συνδυάζεται με την πνευματική).

Εάν τα παραπάνω είναι για όλους ποθητά για αυτούς που ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό είναι απαραίτητα. Πρωταθλητισμός σημαίνει δύναμη, αντοχή, νίκη του αντιπάλου. Σήμερα δε που ο πρωταθλητισμός μπορεί να συνδυαστεί και με λαμπρή καριέρα, άφθονο χρήμα και δόξα ή ακόμα και με ευκολότερη εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση!!, όπως είναι ευνόητο είναι πολύ εύκολο να παρασυρθεί κανείς σε λιγότερο ή περισσότερο βλαβερά για την υγεία μέσα μια και μπορεί άλλοι να μίσησαν το χρήμα και άλλοι τη δόξα και τα δύο όμως κανείς. Έτσι, με τη σκέψη στα ρεκόρ υπερανθρώπων, αρχίζει το πρόβλημα της δημόσιας υγείας που λέγεται Ντόπινγκ.

**Πότε ένας αθλητής θεωρείται ντοπαρισμένος.**

Όταν στα ούρα του ανιχνεύεται γνωστή ουσία που παράγει ο οργανισμός, σε ποσοστά μεγαλύτερα από τα θεωρούμενα φυσιολογικά ή όταν επίσης ανιχνεύεται άλλη ουσία που δεν παράγεται από τον οργανισμό και συγκαταλέγεται στον κατάλογο των απαγορευμένων.

## **ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ**

Η χρησιμοποίηση διαφόρων ουσιών και μεθόδων, πριν από τη συμμετοχή σε αγώνες, με στόχο τις καλύτερες επιδόσεις, ήταν γνωστή από την αρχαιότητα. Σε κείμενα του Πυθαγόρα, Ιπποκράτη, Αριστοτέλη, αναφέρεται η χρήση διαφόρων βοηθημάτων για την αύξηση της απόδοσης. Οι αρχαίοι πρόγονοί μας έτρωγαν λάδι, σύκα, μεγάλες ποσότητες κρέατος και άλλα πολλά. Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι στην ελληνορωμαϊκή εποχή υπήρξαν εξέχουσες μορφές που έγραψαν κείμενα κατά του έντονου πρωταθλητισμού. Επίσης υπάρχουν αναφορές για τις βλαβερές συνέπειες της χρήσης διαφόρων ουσιών όπως και την απόκλιση από το υγιεινό μεσογειακό διαιτολόγιο. Ο Ιπποκράτης πίστευε ότι η σωματική υγεία δεν έχει καμία σχέση με τη μυϊκή δύναμη. Οι απόψεις του Αριστοτέλη για τον πρωταθλητισμό αλλά και ειδικότερα για τις παραμορφώσεις που προκαλεί, κάνοντας τους ανθρώπους να μοιάζουν με ζώα, είναι γνωστές. Τέλος ο Γαληνός φαίνεται ότι εκτιμούσε πολύ περισσότερο τα ψυχικά χαρίσματα από τα σωματικά.

Στην πρώτη σύγχρονη Ολυμπιάδα είναι γνωστό ότι υπήρξε περίπτωση ντόπινγκ. Επίσης είναι γνωστό ότι στις επόμενες διοργανώσεις οι εθνικές επιτυχίες χρησιμοποιήθηκαν, από ορισμένες χώρες, για πολιτικούς σκοπούς. Στην περίοδο του ψυχρού πολέμου το ντόπινγκ αποτέλεσε ένα ακόμη μέσο αντιπαράθεσης μεταξύ Ανατολικού και Δυτικού μπλοκ. Το τέλος του Β' Παγκόσμιου πολέμου σηματοδότησε την έκρηξη στη χρήση των απαγορευμένων ουσιών. Υπήρχε η εμπειρία από τη χρήση αμφεταμινών στους στρατιώτες λόγω της διεγερτικής τους δράσης και η γνώση αυτή πέρασε στον αθλητισμό, ο οποίος υπήρξε ένας από τους βασικούς χώρους και πεδίο ανταγωνισμού μεταξύ του τότε δυτικού και ανατολικού κόσμου.

Αναβολικά στην Ελλάδα κυκλοφορούσαν από τις αρχές της δεκαετίας του 1970. Το πρώτο συνταρακτικό κρούσμα ντόπινγκ για τον ελληνικό αθλητισμό σημειώθηκε το 1984 στους Ολυμπιακούς του Λος Άντζελες με την Άννα Βερούλη που βρέθηκε θετική σε νανδρολόνη.

Το Ντόπινγκ στο σύγχρονο αθλητισμό αξιόπιστα καταγράφηκε από το δεύτερο μισό του 19ου Αιώνα. Όλα αυτά τα χρόνια οι αθλητές χωρών όπως ΗΠΑ, Ρωσία, Κίνα, Ανατολική Γερμανία, Αγγλία, Γαλλία μονοπωλούσαν τα

μετάλλια, με απίστευτες επιδόσεις. Υπάρχουν ρεκόρ που έχουν επιτευχθεί πριν από είκοσι χρόνια, από αποδεδειγμένα ντοπαρισμένους αθλητές, τα οποία ισχύουν μέχρι σήμερα. Με την πάροδο των χρόνων η χρήση του ντόπινγκ επεκτάθηκε και σε άλλες χώρες (και στη χώρα μας), παίρνοντας έτσι ανεξέλεγκτες διαστάσεις παγκόσμια. Όλα αυτά οφείλονται στην εμπορευματοποίηση του ελίτ πρωταθλητισμού που κάνει τις διακρίσεις και τα μετάλλια να συνδέονται άμεσα με χορηγούς, διαφήμιση, κρατικές επιχορηγήσεις, επαγγελματική αποκατάσταση κ.τ.λ. και τον καθάρω πρωταθλητισμό να μοιάζει ρομαντικό κατάλοιπο του παρελθόντος. Φαίνεται ότι οι περισσότεροι από τους αθλητές που διακρίνονται, ιδίως σε συγκεκριμένα αθλήματα, χρησιμοποιούν κάποιου είδους ντόπινγκ που άλλοτε γίνεται αντιληπτό και άλλοτε όχι.

## **ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ**

Από τα φαρμακευτικά σκευάσματα, τις ουσίες και τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται στις μέρες μας, άλλες είναι γνωστές από παλιά ενώ άλλες αποτελούν πρόσφατα επιτεύγματα των εργαστηρίων. Το τι θα χρησιμοποιηθεί αύριο μπορεί ακόμα να μην είναι γνωστό, μια και όπως αναφέρεται, το ντόπινγκ θα βρίσκεται πάντα ένα ή περισσότερα βήματα μπροστά.

Αναφέρονται παρακάτω οι κυριότερες κατηγορίες.

### **1. Συμπληρώματα Διατροφής – Πολυβιταμινούχα Σκευάσματα :**

Η χρήση τους είναι ευρύτατα διαδεδομένη στους αθλητές. Η λήψη των ουσιών αυτών, θεωρείται ότι έχει ευεργετική επίδραση στους αντιοξειδωτικούς μηχανισμούς, προστατεύοντας έτσι από τη φθορά, το γήρας και διατηρώντας το σφρίγος και την ομορφιά. Επίσης διαφημίζονται οι ευεργετικές τους επιδράσεις στην κόπωση και την τόνωση της άμυνας. Στους μαθητές-φοιτητές υπόσχονται μεγαλύτερη αντοχή στο διάβασμα. Στις μεγαλύτερες ηλικίες, βελτίωση της γενικής κατάστασης..

### **2. Αναψυκτικά τύπου Sports drinks και Energy drinks:**

Τα Sports drinks δεν είναι επικίνδυνα μια και στην πραγματικότητα πρόκειται για ηλεκτρολυτικά διαλύματα. Χρησιμοποιούνται από τους αθλητές καθώς και από αυτούς που γυμνάζονται συστηματικά στα γυμναστήρια. Έχουν ευχάριστη γεύση και δεν ενοχλούν το πεπτικό σύστημα. Επίσης έχουν πολύ λιγότερες θερμίδες από την πλειονότητα των φρουτοχυμών.

Τα Energy drinks (ενεργειακά ποτά) περιέχουν κυρίως καφεΐνη αλλά και άλλες ουσίες όπως βιταμίνες, κ.τ.λ. Λόγω της υψηλής τους περιεκτικότητας σε καφεΐνη προκαλούν διέγερση. Σε αλόγιστη χρήση μπορεί να παρουσιαστεί ταχυκαρδία, τρόμος αύξηση της αρτηριακής πίεσης κ.τ.λ. Επίσης μπορεί να προκληθεί εθισμός. Για τους λόγους αυτούς μολονότι η κατανάλωση τους



αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς, στις ΗΠΑ, στη Γαλλία, Δανία, Νορβηγία έχει απαγορευτεί η πώληση τους, με τα σημερινά επίπεδα περιεκτικότητας σε καφεΐνη.

### **3. Αναβολικά Στεροειδή :** Τεστοστερόνη, κ.τ.λ

Προκαλούν αύξηση της μυϊκής δύναμης, της μυϊκής μάζας και βελτίωση της αντοχής, με την άνοδο της τιμής της αιμοσφαιρίνης και την αύξηση της παροχής οξυγόνου στους ιστούς (αναβολική δράση). Η χρήση τους είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη. Σαν παρενέργειες αναφέρονται αλλαγές στα εξωτερικά χαρακτηριστικά του φύλου.

### **4. Διεγερτικά :** Αμφεταμίνες, Εφεδρίνη, Κοκαΐνη Καφεΐνη, κ.τ.λ.

Αυξάνουν την αντοχή. Προκαλούν αίσθημα αυτοπεποίθησης και ενισχύουν την αυτοσυγκέντρωση. Στις παρενέργειες περιλαμβάνονται: Αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, υπέρταση, διέγερση, τρόμος, αρρυθμίες, , απώλεια γεύσης,. Σε παρατεταμένη και υπερβολική χρήση μπορεί να προκληθεί ακόμα και θάνατος .

### **5. Нарκωτικά Αναλγητικά:** Οπιούχα, Μορφίνη, Μεθαδόνη, κ.α..

Χρησιμοποιούνται για την αύξηση της αντοχής στον πόνο (κυρίως πυγμαχία). Προκαλούν εθισμό. Επίσης μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές στο καρδιαγγειακό σύστημα, αρρυθμίες, εγκεφαλική αιμορραγία, απώλεια μνήμης ή προσανατολισμού καθώς και ψυχικές διαταραχές.

**6. Διουρητικά** Χρησιμοποιούνται για ταχεία απώλεια βάρους (κυρίως άρση βαρών, πάλη κ.α.) αλλά και για αποβολή ή αραιώση διαφόρων ουσιών στο αίμα. Σε αλόγιστη χρήση μπορεί να προκαλέσουν αφυδάτωση, μυϊκές διαταραχές καθώς και διαταραχές από το καρδιαγγειακό σύστημα..

### **Ποια είναι τα αίτια της εξάπλωσης του ντόπινγκ**

- Η υπερβολική εμπορευματοποίηση στο χώρο του αθλητισμού.
- Η έκρηξη των τηλεοπτικών δικαιωμάτων σε συνδυασμό με τα μεγάλα συμβόλαια χορηγίας.
- Οι πολλές αθλητικές διοργανώσεις.
- Τα συμβόλαια των χορηγών που πριμοδοτούν ανάλογα με τα αποτελέσματα ή τα μετάλλια που θα κατακτήσουν οι αθλητές σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις.
- Η πίεση που δέχονται οι αθλητές από τον περίγυρό τους (από τον προπονητή μέχρι τον γιατρό, τον αρχηγό της ομάδας και τους συγγενείς).
- Διάφοροι οικονομικοί παράγοντες που θέλουν να "παράγουν" ακατάπαυστα αθλητές με μεγάλη προβολή από τα μέσα ενημέρωσης οδηγεί σε αύξηση του προσωρινού χαρακτήρα της καριέρας νεαρών αθλητών.
- Ο εγωισμός για εκείνους που δεν δέχονται την ήττα.
- Η οικονομική στενότητα για κάποιους έστω να αθληθούν.
- Η έλλειψη εξασφαλισμένης δουλειάς για το μέλλον, μέσα από την απόκτηση γνώσης.

- Οι ελπίδες των γονέων να ζήσουν το όνειρό τους μέσα από τα παιδιά τους.
- Η εντύπωση που δίνουν τα ΜΜΕ πως για να υπάρξεις πρέπει να είσαι διάσημος.
- Οι φιλοδοξίες των προπονητών.

Με την εμπορευματοποίηση του αθλητισμού, όπως είδη αναφέρθηκε, το δέλεαρ μιας λαμπρής καριέρας με άφθονο χρήμα και δόξα είναι μεγάλο. Οι πρωταθλητές-πρωταγωνιστές, αποτελούν ινδάλματα, πρότυπα. Είναι δε γνωστό ότι ακόμα και χωρίς ιδιαίτερα σημαντική διάκριση-επίδοση, που σε ορισμένα αθλήματα μπορεί να μην είναι αποκλειστικά δικό του επίτευγμα, ένα παιδί είναι δυνατό να προσπορίσει οφέλη όπως η πριμοδότηση για εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

## **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ**

Να οργανωθεί μια αποτελεσματική παγκόσμια στρατηγική αντιμετώπισης του ντόπινγκ. Στόχος θα πρέπει να είναι η ύπαρξη καθαρού αθλητισμού. Η επίτευξή του όμως όπως φαίνεται προς το παρόν είναι δύσκολη διότι πρώτα απ' όλα χρειάζεται αλλαγή νοοτροπίας απέναντι στη ζωή. Επίσης, χρειάζεται αλλαγή νοοτροπίας και σε ότι αφορά τον αθλητισμό με κυριότερο σημείο την αποσύνδεση του από τα οικονομικά ή άλλα οφέλη. Ο αθλητής θα πρέπει να χαίρεται με αυτό που κάνει για την υγεία και το πνεύμα του.

Για να ζήσουμε πρέπει να αθλούμαστε συστηματικά. Αυτό είναι γνωστό στους καρδιολόγους και σε όσους έχουν επισκεφτεί γιατρό. Η γυμναστική και τα αθλητικά πρέπει να αρχίζουν από τη μικρή παιδική ηλικία . Για να γίνει αυτό εφικτό θα πρέπει να δοθεί έμφαση στο μαζικό αθλητισμό και λιγότερο στον πρωταθλητισμό. Επίσης θα πρέπει να γίνει απόλυτα κατανοητή η διαφορά μεταξύ αθλητισμού και πρωταθλητισμού.

Ίσως ακόμα και η πολιτεία δεν θα έπρεπε να προσφέρει πλουσιοπάροχα, χρήματα, θέσεις, επαγγελματική αποκατάσταση και τιμές, στο βαθμό που τα προσφέρει (τηλεγραφήματα από πρωθυπουργούς, επισκέψεις σε προέδρους δημοκρατίας) σε αυτούς που φέρνουν τα μετάλλια. Οι πομπές των χρυσοστεφανωμένων (ινδαλμάτων προτύπων θαυμασμού για τα παιδιά) νικητών και οι υπερβολικοί πανηγυρισμοί σε σύγκριση με την εικόνα αυτών που κάνουν τζόγκινγκ στους σκονισμένους δρόμους των μεγαλουπόλεων, μέσα στο καυσαέριο, μάλλον δεν μοιάζει σωστή. Η δημιουργία πάρκων, χώρων πρασίνου, γυμναστηρίων, κολυμβητηρίων, σταδίων, ποδηλατοδρομιών κτλ. με όλους τους σύγχρονους όρους ασφαλείας, σίγουρα θα συμβάλλει στην αύξηση όλων όσων ασχολούνται με την υγεία του σώματος τους, κάτι που αποτελεί και τον πραγματικό σκοπό και νόημα του αθλητισμού.

## **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

Το μορφωτικό και πνευματικό επίπεδο των γονέων, οι επιρροές που οι ίδιοι είχαν δεχτεί σαν παιδιά, οι εμμονές και οι προσδοκίες τους, οι ανεκπλήρωτοι πόθοι, τα απραγματοποίητα όνειρα, οι χαμένες ευκαιρίες και οι κρυφές επιθυμίες καθορίζουν και τη στάση τους απέναντι στα παιδιά.

Πρέπει πρώτα ο ίδιος ο γονέας να κατανοήσει και στην συνέχεια να μεταδώσει και να εμψύχσει στα παιδιά του την αξία μιας ευγενούς άμιλλας και μιας ηθικής στάσης που θα απορρίπτει το παράνομο κέρδος, όσο και επικίνδυνη χρήση φαρμακευτικών ουσιών. Ο γονέας πρέπει να βλέπει το παιδί ως ανεξάρτητη προσωπικότητα που δέχεται βέβαια μηνύματα από το περιβάλλον της οικογενείας, αλλά έχει και τις δικές του προτιμήσεις και φιλοδοξίες.

## **ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ**

Η πείρα έχει δείξει ότι επί πλέον του τακτικού τυχαίου ελέγχου πληροφοριακά προγράμματα και ενέργειες που μπορούν να επηρεάσουν τη γενικότερη στάση για το ζήτημα, είναι εξ ίσου σημαντικά. Τέτοια προγράμματα πρέπει να θεωρούνται οποιαδήποτε μπορούν να γίνουν για να περιορισθεί η έκταση του Ντόπινγκ και σε εθνικό και σε διεθνές επίπεδο.

## **ΜΟΡΦΕΣ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

Η βία στα γήπεδα εκδηλώνεται με δύο βασικές μορφές : ως βία μεταξύ των αθλουμένων και των λοιπών συμμετεχόντων στην αθλητική δράση και ως βία προκαλούμενη από θεατές αθλητικών αγώνων μεταξύ τους ή απευθυνόμενη σε κάποιους από τους συμμετέχοντες στον αγώνα . Η βία μεταξύ των αθλουμένων και των λοιπών συμμετεχόντων εμφανίζεται ως αποτέλεσμα του πάθους και της έντασης του αγώνα εξηγείται από την έντονη επιθυμία για την κατάκτηση της νίκης και έχει σχέση με τη φύση του αθλήματος (αν υπάρχει ή όχι σωματική επαφή). Έτσι είναι πιθανότερο να σημειωθούν βίαια επεισόδια μεταξύ των αθλητών στα αθλήματα που υπάρχει σωματική επαφή (ποδόσφαιρο, πυγμαχία, καλαθοσφαίριση κ.λ.π) απ'ότι σε άλλα που δεν υπάρχει (ενόργανη γυμναστική, κολύμβηση κ.ά)

## **ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ**

Η βία που εκδηλώνεται στις αθλητικές εκδηλώσεις, κυρίως ομαδικών αθλημάτων, αποτελεί πλέον κοινωνικό φαινόμενο. Η βία των 'οπαδών', η

γενική εικόνα αυτών των "χούλιγκαν" που καταστρέφουν χωρίς τίποτα να ζητούν ή να διεκδικούν, οδηγούν στην αδυναμία κατανόησης του φαινομένου, στην έξαρση των δημοσιογραφικών περιγραφών για "Ζωώδη Ένστικτα", στην κατάταξη των χούλιγκαν σε απάνθρωπα όντα, που δυστυχώς προκαλούν και τον μιμητισμό των νεώτερων.

Ο χουλιγκανισμός ξεκίνησε από τους ποδοσφαιρικούς αγώνες ,πέρασε στους αγώνες της καλαθόσφαιρας και τελευταία σε άλλα ομαδικά αθλήματα Στην Ελλάδα καταγράφηκε κρούσμα βίας το 2005 σε αγώνα Υδατοσφαίρισης. Επειδή το ποδόσφαιρο και η καλαθόσφαιρα ,εκφράζουν συμμετοχή σε κοινότητα, τοπικιστική ή εθνική εχθρότητα, καβγά, φυσική δύναμη και ανδρισμό, ως μαζική εκδήλωση επιτρέπει την οργάνωση "ομάδων" και το ξεκαθάρισμα λογαριασμών πριν κατά και μετά τους αγώνες.

Δικαιολογητική βάση ή φαινομενική αιτία για αυτή τη συμπεριφορά είναι οι αντίπαλοι οπαδοί, η αντίπαλη ομάδα, η τηλεόραση, ο Διαιτητής, οι Αστυνομικοί, οι δωροδοκίες, το καθένα ξεχωριστά ή και όλα μαζί. Τις πράξεις βίας θα μπορούσε κανείς να τις ερμηνεύσει όχι ως αποτέλεσμα του πάθους για τη νίκη, αλλά περισσότερο ως επιθυμία των χούλιγκαν να αποδείξουν στον εαυτό τους αλλά και στους άλλους ότι ΥΠΑΡΧΟΥΝ.

Ο αθλητισμός δεν γεννά τη βία .Τη συναντάει στην καθημερινή κοινωνική ζωή ,στα γραφεία, στο σπίτι, στη γωνία του δρόμου και τη μεταφέρει στο "γήπεδο". Αντί λοιπόν να προσπαθούμε να πολεμήσουμε τα συμπτώματα του χουλιγκανισμού, ας αναζητήσουμε καλύτερα να βρούμε τις αιτίες που τον γεννούν και ταυτόχρονα τον συντηρούν. Σε γενικές γραμμές θα λέγαμε ότι οι παράγοντες και οι λόγοι που οδηγούν τους νέους στη βία και πιο συγκεκριμένα στους αθλητικούς χώρους, αν και αρκετοί αναφέρθηκαν ήδη, είναι οι παρακάτω:

**1) Η οικογένεια:** Όλοι γνωρίζουμε τη σπουδαιότητά της και τον σημαντικό καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζει στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού. Άλλωστε θεωρείται ο πρωταρχικός φορέας κοινωνικοποίησής του. Έτσι λοιπόν τα χαρακτηριστικά της οικογενειακής δομής και η διαπαιδαγώγηση του παιδιού διαμορφώνουν την κοινωνικοποίησή του. Επίσης σημαντικό ρόλο παίζει η παιδεία, η κοινωνική διαστρωμάτωση και οι προσωπικές επιλογές.

**2)Το σχολείο:** Για πολλούς ειδικούς η κοινωνικοποίηση του παιδιού που πραγματοποιείται στην οικογένεια έχει συναισθηματικό χαρακτήρα ,ενώ το σχολείο πνευματικό. Στο σχολείο το άτομο προετοιμάζεται για τους διάφορους πόλους που θα κληθεί να εκπληρώσει σε διάφορες φάσεις της ζωής του .

**3)Το φιλικό περιβάλλον:** Οι παρέες πολλές φορές καθορίζουν αποφασιστικότερα από ότι η οικογένεια και οι δάσκαλοι, τη στάση του νέου απέναντι στην καθημερινότητα και τις όποιες δυσκολίες της.

**4) Οι κορυφαίοι ποδοσφαιρικοί παράγοντες** των ομάδων, οι οποίοι στην Ελλάδα είναι συνήθως «επιτυχημένοι επιχειρηματίες», έχουν την τάση να αντιμετωπίζουν το ποδόσφαιρο ως μια επαγγελματική υπόθεση ικανή να αποφέρει κέρδη. Επομένως δεν διστάζουν, στις περισσότερες των περιπτώσεων, να ενθαρρύνουν την ύπαρξη σκληροπυρηνικών οπαδών, οι οποίοι, χάρη στον ενθουσιασμό τους, μπορούν να ασκήσουν μια θετική επίδραση στην ομάδα τους, ώστε ο αγώνας να αποκτήσει περισσότερη ένταση και αποτελεσματικότητα (άρα και οικονομική επιτυχία!). Οπωσδήποτε, τούτο είναι ένα παιχνίδι με τη φωτιά, αφού κανείς δεν μπορεί εύκολα να ελέγξει τις αντιδράσεις αυτών των οπαδών, σε περίπτωση που τα πράγματα δεν πάνε καλά για την ομάδα τους.

**5) Τα ΜΜΕ:** Συγκεκριμένες μορφές της εγκληματικής συμπεριφοράς αποτελούν θέμα ιδιαίτερα αγαπητό για τον αθλητικό τύπο. Αρχικά με δημοσιεύματα κατασκευάζουν εντυπώσεις. Τίτλοι εφημερίδων όπως "πατήστε τους", "λιώστε τους", "όλα έτοιμα για τη μεγάλη μάχη", "ο πόλεμος ξεκίνησε", και όταν τα επεισόδια γίνουν οι ίδιες εφημερίδες τα καταγγέλλουν και υποστηρίζουν ότι θέλουν να καταπολεμήσουν τη βία που μαστίζει τον αθλητισμό. Στην πραγματικότητα η κυκλοφορία αυτών των εφημερίδων στηρίζεται σε αυτά τα φαινόμενα.

**6) Οι διαιτητές** είναι πιθανό να πάρουν μια εσφαλμένη ή φαινομενικά εσφαλμένη απόφαση επίτηδες ή κατά λάθος (οι διαιτητές παραδέχθηκαν ότι σε ένα μεγάλο ποσοστό η αντικειμενικότητα της απόφασής τους επηρεάζεται «σχετικά» από την ψυχολογική τους διάθεση κατά τη διάρκεια του αγώνα.

**7) Πολλά από τα νεαρά άτομα πριν πάνε στο γήπεδο έχουν πάρει απαγορευμένες ουσίες -ναρκωτικά οι οποίες συμβάλλουν ακόμα περισσότερα σε βίαιες συμπεριφορές.** Γνωρίζουν ότι δεν θα τιμωρηθούν, αλλά και όποια τιμωρία τυχόν τους επιβληθεί, θα είναι ελάχιστη σε σχέση με όσα θα διαπράξουν.

**8) Το άγχος της καθημερινότητας και η απουσία μακρόπνοων στόχων ή αξιών, σε συνδυασμό με την έλλειψη ευκαιριών για ενεργητική συμμετοχή στην κοινωνική ζωή,** είναι προφανές ότι επιτείνουν σημαντικά τα αδιέξοδα των νέων μας. Η κατάσταση μάλιστα αυτή γίνεται ακόμη χειρότερη για άτομα που θεωρούνται από την κοινωνία μας ως περιθωριακά ή αποκλίνοντα. Ο αγχώδης τρόπος ζωής, η έλλειψη χώρου εκτόνωσης και χρόνου ευθύνονται, για την όξυνση των κρουσμάτων του χουλιγκανισμού. Οι δυσμενείς οικονομικές συνθήκες, η ανεργία, ωθούν στην εκτόνωση της συσσωρευμένης ενέργειας των νέων με βίαιους και αθέμιτους τρόπους. Διέξοδος αποτελεί η ποδοσφαιρική ομάδα, με την οποία ταυτίζονται «ξεχνώντας» το κοινωνικό και οικονομικό τους αδιέξοδο.

**9) Η σημαντική αύξηση της ανεργίας συμβάλλει στην αύξηση του προβλήματος της βίας μέσα από τον αθλητισμό.**

**10) Τα αστυνομικά όργανα** που είναι επιφορτισμένα με την τήρηση της τάξης στους αγωνιστικούς χώρους είναι επίσης, μερικές φορές, υπεύθυνα για την κλιμάκωση βίαιων επεισοδίων, ιδιαίτερα όταν παρεμβαίνουν είτε λιγότερο και πιο καθυστερημένα από όσο επιβάλλουν οι περιστάσεις είτε και περισσότερο και νωρίτερα από όσο χρειάζεται, συμβάλλοντας κατ' αυτόν τον τρόπο στην όξυνση ενός υπολανθάνοντος κλίματος βίας και εκνευρισμού .

**11) Ευθύνη για τα βίαια περιστατικά μπορεί περαιτέρω να αποδοθεί στην αθλητική και πολιτική ηγεσία** για τις παραλείψεις της τόσο ως προς το να θεσπισθούν τα αναγκαία εκείνα μέτρα, που θα απέτρεπαν έγκαιρα την άμετρη επαγγελματοποίηση ή και εμπορευματοποίηση του ποδοσφαίρου, όσο και ως προς το να σχεδιασθεί μια ουσιαδώς προληπτική πολιτική για την αντιμετώπιση του χουλιγκανισμού (π.χ. με την οργάνωση εναλλακτικών μορφών ριψοκίνδυνης δραστηριότητας για τους νεαρούς οπαδούς).

**12) στην μαζικότητα χιλιάδων θεατών** που παρακολουθούν ένα ποδοσφαιρικό αγώνα αλλά και την μονάδα που κρύβεται πίσω από το σύνολο (πολλές φορές σε ένα ποδοσφαιρικό αγώνα με χιλιάδες κόσμο στις κερκίδες παρατηρούνται άνθρωποι να «εκμεταλλεύονται» την ανωνυμία του πλήθους και να προβαίνουν σε ενέργειες τις οποίες ούτε κατά διάνοια τολμούν να πράξουν εκτός γηπέδων.

Συμπερασματικά, καταλήγουμε ότι, δυστυχώς, στον αθλητισμό όλα λειτουργούν, σαν μία αλυσίδα, όπου όλοι οι κρίκοι αλληλοεξαρτώνται. Οι παράγοντες εξαρτώνται από τις εφημερίδες και οι εφημερίδες εξαρτώνται από τους τυφλούς και φανατικούς αναγνώστες που απευθύνονται.

## **ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**

Οι επιπτώσεις αφορούν και τους πολίτες και την Πολιτεία μερικές από τις οποίες ενδεικτικά αναφέρονται:

1. Ο φίλαθλοι μένουν μακριά από τα γήπεδα. Χαρακτηριστικό είναι ότι δεν πηγαίνουν πια οικογένειες στους αγώνες. Εικόνες που καταγράφηκαν στο παρελθόν, παιδιά να κλαίνε στις αγκαλιές των γονιών τους κατά τη διάρκεια επεισοδίων σε αγώνες μαρτυρούν το αίσχος.
2. Ο αθλητισμός δεν αποτελεί πηγή ξεγνοιασιάς ,χαλάρωσης ,ξεκούρασης και ψυχαγωγίας, διότι οι εντάσεις οι συγκρούσεις και η βία παράγουν φόβο.
3. Δεν αναπτύσσεται ο αθλητικός τομέας ,τον οποίο έχουν ανάγκη όλα τα σύγχρονα κράτη, για κοινωνικούς, πολιτισμικούς και οικονομικούς λόγους.
4. Διαιωνίζεται η βία αφού οι φανατικοί οπαδοί έρχονται σε επαφή με άλλους ομοίους τους. Μαθαίνουν ότι το γήπεδο μπορεί να καλύψει κάποιες από τις «στρεβλές» ανάγκες τους και έτσι επιδιώκουν την εισχώρησή τους σε τέτοιες ομάδες.



5. Οι οικονομικές συνέπειες είναι τεράστιες από τις καταστροφές που προκαλούν τόσο μέσα στα γήπεδα όσο και έξω από αυτά σε βάρος των περιουσιών των απλών πολιτών.

6. Η μη τήρηση των νόμων και το γεγονός ότι τις περισσότερες φορές μένουν ατιμώρητοι οι υπεύθυνοι δίνει την εντύπωση ότι επικρατεί 'ανομία' σε αυτή τη χώρα, η οποία οδηγεί σε αύξηση της βίας. Αυτό το εκμεταλλεύονται και διάφοροι 'επιχειρηματίες' που κινούνται στα όρια της νομιμότητας και προωθούν τα δικά τους συμφέροντα άσχετα με τον αθλητισμό, χρησιμοποιώντας όμως αυτόν και τους φανατικούς ως ομπρέλα προστασίας.

7. Μικρά σωματεία υφίστανται εξοντωτικές ποινές σε σχέση με τα οικονομικά εύρωστα με συνέπεια την διάλυσή τους ή την υποταγή τους στους «μεγάλους» και λειτουργούν ως «παραμάγαζα», με ότι αυτό συνεπάγεται για τον αθλητισμό.

## ΛΥΣΕΙΣ

Τα αρμόδια όργανα της Πολιτείας προσπαθούν να πατάξουν το φαινόμενο της βίας, με ημίμετρα ή με νόμους που δεν εφαρμόζονται ποτέ. Ακόμη και τότε που συλλαμβάνονται κάποιοι για επεισόδια στα γήπεδα, στον επόμενο αγώνα, την επόμενη Κυριακή βρίσκονται πάλι σε αυτά, για να κάνουν τα ίδια ή και χειρότερα. Αν και προβλέπεται από το νόμο, ποτέ δεν τιμωρήθηκε ένας ταραξίας με την υποχρεωτική παρουσία στο αστυνομικό τμήμα κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής των αγώνων της ομάδας του.

Οι σχέσεις μεταξύ Διοικήσεων και οργανωμένων οπαδών χρόνια είναι σχέσεις «δούνε και λαβείν». Τα ανταλλάγματα συνηθισμένα, «φτηνά εισιτήρια», εκδρομές δωρεάν για τους εκτός έδρας αγώνες, στις οποίες η χρήση ναρκωτικών και οι κλοπές των καταστημάτων των εθνικών οδών, κάνουν «θραύση». Ελάχιστος έως ανύπαρκτος ο έλεγχός τους κατά την είσοδό τους στις αγαπημένες τους θύρες. Επίσης επικρατεί νομιμοποίηση της 'μαύρης αγοράς' των εισιτηρίων, αφού σχεδόν σε όλους τους οργανωμένους συνδέσμους υπάρχει το περίφημο «καπέλο» στην τιμή των εισιτηρίων. Κύριο χαρακτηριστικό και κοινό σημείο των Παραγόντων, των Οπαδών και της Πολιτείας είναι ότι τις περισσότερες φορές 'ευθύνεται' η Αστυνομία για τη δημιουργία των επεισοδίων. Όμως το κωμικοτραγικό με τους οργανωμένους οπαδούς είναι ότι μετά από κάθε μορφής βίας βγαίνουν δημόσια και καταδικάζουν, όπως λένε, απερίφραστα, τα επεισόδια και ότι επιθυμούν να συλληφθούν οι υπεύθυνοι για το «καλό» του αθλητισμού.

Ακόμα και οι αθλητές των ομάδων, ποτέ δεν αντιδρούν και δεν τα βάζουν με τους φανατικούς της ομάδας τους, αφού και οι ίδιοι φοβούνται για τη σωματική τους ακεραιότητα. Απεναντίας τους ευχαριστούν μετά από κάθε μεγάλη νίκη τρέχοντας στο «πέταλο» που βρίσκονται οι φανατικοί. Οι

Διοικήσεις των Εταιρειών, λόγω των οικονομικών και όχι μόνο, συμφερόντων τους, συντηρούν και διαιωνίζουν αυτούς τους "φτηνούς μισθοφορικούς" στρατούς των χούλιγκαν.

**Τα αυστηρά αστυνομικά μέτρα** μπορούν να αποτρέψουν τα αιματηρά γεγονότα στα γήπεδα και θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα ώστε να υπάρξει έλεγχος της συμπεριφοράς των οπαδών. **Τα ονομαστικά εισιτήρια με αριθμημένη θέση μέσα στο γήπεδο, η στενή αστυνομική παρακολούθηση, η χρησιμοποίηση κάμερας για καταγραφή επεισοδίων, η διακοπή των παιχνιδιών εάν παρατηρηθούν επεισόδια.**

Η αυστηρή αστυνόμευση ωστόσο δεν λύνει και τα κοινωνικά προβλήματα των περιθωριοποιημένων ομάδων ούτε αλλάζει τις κοινωνικές δομές ώστε να περιορισθούν οι βαθιές κοινωνικές ανισότητες που προκαλούν κοινωνική ανομία και οξύνουν τις βίαιες συγκρούσεις που εκφράζονται σε διάφορους μαζικούς χώρους μέσα στην κοινωνία. Η μετάθεση της βίαιων συγκρούσεων εκτός των γηπέδων μεταθέτει το πρόβλημα αλλά δεν το λύνει. Επειδή το πρόβλημα θα είναι εκτός του αθλητικού χώρου και δεν θα συνδέεται με το θεσμό του αθλητισμού άμεσα δεν σημαίνει ότι δεν θα υπάρχει και δεν θα συνεχίζει ως καρκίνωμα να βλάπτει ολόκληρο το κοινωνικό σώμα.

Η καλή παιδεία, η αλλαγή των κοινωνικών δομών και η έγκυρη ενημέρωση είναι το ζητούμενο αν θέλουμε έναν ενεργό πολίτη που θα δραστηριοποιηθεί για την επίλυση των προβλημάτων που τον αφορούν και για τη διαμόρφωση του κοινωνικοπολιτικού γίνεσθαι. Σε αυτό το πλαίσιο θα ευελπιστούμε για μια κοινωνία με λιγότερη βία, με καλύτερη παιδεία, με ελεύθερο και φίλαθλο πνεύμα, δηλαδή διψασμένο για άθλους, στους πνευματικούς και αθλητικούς στίβους.

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Τη βία δεν τη γεννά ο αθλητισμός από μόνος του αλλά η εμπορευματοποίηση, η απαξίωση του αθλήματος, η ανομία, η ατιμωρησία, οι υποψίες για στημένα παιχνίδια, η ένδεια των παραγόντων του αθλήματος να το κρατήσουν σ' ένα υψηλό επίπεδο. Βία δεν παρατηρείται στον μαζικό αθλητισμό γιατί δεν υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί ούτε αντικρουόμενα οικονομικά συμφέροντα ή πολιτικά παιχνίδια και παρασκηνίο. Οι αθλητές, δεν είναι πρωταθλητές, αθλούνται για τη χαρά της συμμετοχής στο παιχνίδι, στον αγώνα και για να ασκηθούν. Στον οργανωμένο επαγγελματικό αθλητισμό κυρίως στο ποδόσφαιρο στο οποίο υπάρχουν οργανωμένοι οπαδοί των ομάδων και λειτουργεί η ψυχολογία της μάζας στα γήπεδα, ο ανώνυμος φανατισμένος οπαδός.

Η βία είναι απόρροια της νοοτροπίας του οπαδού και της ψυχολογίας της μάζας μέσα στο γήπεδο. Η μάζα επιζητεί τη χαρά και την ικανοποίηση

μόνο από την νίκη της ομάδας της σαν να πρόκειται για νίκη δική της και το άτομο πλέον ξεχνάει τα δικά του προβλήματα και νιώθει πληρότητα με την συμμετοχή στη νίκη της ομάδας του. Ο οπαδός χαίρεται κυρίως τη νίκη ενώ το θέαμα και ο αγώνας έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Είναι έτοιμος να αποδοκιμάσει την αντίπαλη ομάδα ακόμα και αν παίζει καλύτερα από την δική του, και την θέση της λογικής παίρνει ή φανατική υποστήριξη έστω και αναξιοκρατικά της δικής του ομάδας που έχασε το παιχνίδι. Θεωρεί την νίκη ή την ήττα της ομάδας, προσωπική του νίκη ή ήττα. Η ανεργία, η περιθωριοποίηση, τα ναρκωτικά, οι μεγάλες κοινωνικές ανισότητες, η φτώχεια, το χαμηλό βιοτικό επίπεδο, η έλλειψη ιδανικών, οραμάτων και η έκπτωση των αξιών είναι το κατάλληλο περιβάλλον εκκόλαψης της εγκληματικότητας και βίας. Τα ονομαστικά εισιτήρια με αριθμημένη θέση μέσα στο γήπεδο, η στενή αστυνομική παρακολούθηση, η χρησιμοποίηση κάμερας για καταγραφή επεισοδίων, η διακοπή των παιχνιδιών εάν παρατηρηθούν επεισόδια και ο αποκλεισμός φιλάθλων και ομάδων που ευθύνονται για τις βίαιες συγκρούσεις θα περιορίζαν σημαντικά τα έκτροπα και τις αιματοχυσίες.

Η αλλαγή των κοινωνικό-οικονομικών δομών και η καλύτερη παιδεία είναι η δύσκολη και επίπονη λύση την οποία προφανώς δεν επιθυμούν τα ισχυρά ανεξέλεγκτα οικονομικά συμφέροντα των λίγων επιχειρηματιών που κρατούν στα χέρια τους την παραγωγή και την οικονομία και λειτουργούν με βάση το ατομικό τους συμφέρον εις βάρος του κοινωνικού συνόλου. *Ας ελπίσουμε ότι θα 'ρθει σύντομα ο καιρός και στην Ελλάδα, κατά τον οποίο οι γονείς θα πηγαίνουν στα γήπεδα μαζί με τα παιδιά τους, για να χειφοκροτήσουν την αγαπημένη τους ομάδα, χωρίς να φοβούνται για τη σωματική ακεραιότητα αυτών και των παιδιών τους.*

ΠΗΓΕΣ:

Wikipedia, "Χουλιγκανισμός-Περιπτώσεις βίας"

"Νομοσχέδιο 2012 για τη βία στον αθλητισμό"

Δ. Παναγιωτόπουλος "Αθλητικό δίκαιο"

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>

Θοδωρής Αποστολίδης

ΒΙΑ ΣΤΑ ΓΗΠΕΔΑ

Τα φαινόμενα εξωκοινωνικής συμπεριφοράς είναι γνωστά, σε ένα γενικότερο πλαίσιο, ως "βία στα γήπεδα". Βέβαια, με τον όρο "βία" δεν εννοούμε μόνο τη σωματική, αλλά και τη φραστική βία, πράγμα πολύ οικείο στα περισσότερα γήπεδα του κόσμου. Είναι γεγονός ότι ο αθλητισμός σαν σωματική δραστηριότητα και σαν θέαμα προσελκύει μεγάλες μάζες ανθρώπων, κυρίως στο ποδόσφαιρο. Όμως στα επεισόδια που γίνονται μέσα κι έξω από το γήπεδο δεν υπάρχει συμμετοχή από όλους, αλλά μόνο από ένα μέρος.



### **Αίτια**

Η αποθέωση της βίας και η διαρκώς αυξανόμενη προβολή της, η αποπροσωποποίηση των σχέσεων, η κοινωνική αναληθσία, η διάρρηξη του κοινωνικού ιστού, ο ανταγωνισμός, η αποθέωση του ατομικού επιτεύγματος και η μοναχική πορεία χωρίς οράματα, στόχους και ιδανικά καθιστούν το σύγχρονο άνθρωπο ευάλωτο στην εκδήλωση βίαιων συμπεριφορών. Τα αποτελέσματα των ερευνών αποδεικνύουν ότι η συντριπτική πλειονότητα των πολιτών πιστεύει ότι η ατιμωρησία της βίας στα γήπεδα αποτελεί την κυριότερη αιτία διαιώνισής της και επιρρίπτει τις ευθύνες στις διοικήσεις των ομάδων, ενώ το 50% των φιλάθλων εκτιμά ότι η συχνότητα των συμπλοκών στα γήπεδα έχει σαφώς αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Οκτώ στους δέκα φιλάθλους εκφράζουν την άποψη ότι η χρήση αλκοολούχων ποτών και ναρκωτικών ουσιών έχουν σοβαρό μερίδιο ευθύνης στην εκδήλωση κρουσμάτων χουλιγκανισμού, αλλά παράλληλα το ίδιο ποσοστό (80%) συναρτά το φαινόμενο με τη γενική έκπτωση αξιών της κοινωνίας. Και μέσα σε όλα αυτά, μόλις το 15% των φιλάθλων πιστεύουν ότι το πρωτάθλημα ποδοσφαίρου είναι «σίγουρα καθαρό», ενώ ως «καθόλου καθαρό» το βαθμολογεί το 34%.



## Επιπτώσεις

Οι επιπτώσεις αφορούν και τους πολίτες και την Πολιτεία μερικές από τις οποίες ενδεικτικά αναφέρονται: Ο φίλαθλοι μένουν μακριά από τα γήπεδα. Χαρακτηριστικό είναι ότι δεν πηγαίνουν πια οικογένειες στους αγώνες. Εικόνες που καταγράφηκαν στο παρελθόν, παιδιά να κλαίνε στις αγκαλιές των γονιών τους κατά τη διάρκεια επεισοδίων σε αγώνες μαρτυρούν το αίσχος. Ο αθλητισμός δεν αποτελεί πηγή ξεγνοιασιάς ,χαλάρωσης ,ξεκούρασης και ψυχαγωγίας, διότι οι εντάσεις οι συγκρούσεις και η βία παράγουν φόβο. Δεν αναπτύσσεται ο αθλητικός τομέας ,τον οποίο έχουν ανάγκη όλα τα σύγχρονα κράτη, για κοινωνικούς, πολιτισμικούς και οικονομικούς λόγους. Διαιωνίζεται η βία αφού οι φανατικοί οπαδοί έρχονται σε επαφή με άλλους ομοίους τους. Μαθαίνουν ότι το γήπεδο μπορεί να καλύψει κάποιες από τις «στρεβλές» ανάγκες τους και έτσι επιδιώκουν την εισχώρησή τους σε τέτοιες ομάδες.

Οι οικονομικές συνέπειες είναι τεράστιες από τις καταστροφές που προκαλούν τόσο μέσα στα γήπεδα όσο και έξω από αυτά σε βάρος των περιουσιών των απλών πολιτών. Η μη τήρηση των νόμων και το γεγονός ότι τις περισσότερες φορές μένουν ατιμώρητοι υπεύθυνοι δίνει την εντύπωση ότι επικρατεί "ανομία " σε αυτή τη χώρα ,η οποία οδηγεί σε αύξηση της βίας .Αυτό το εκμεταλλεύονται και διάφοροι "επιχειρηματίες" που κινούνται στα όρια της νομιμότητας και προωθούν τα δικά τους συμφέροντα άσχετα με τον αθλητισμό, χρησιμοποιώντας όμως αυτόν και τους φανατικούς ως ομπρέλα προστασίας και προκάλυμμα. Μικρά σωματεία υφίστανται εξοντωτικές ποινές σε σχέση με τα οικονομικά εύρωστα ,με συνέπεια την διάλυσή τους ή την υποταγή τους στους «μεγάλους» και λειτουργούν ως «παραμάγαζα», με ότι αυτό συνεπάγεται για τον αθλητισμό.



Ένα παιχνίδι είναι – όχι πόλεμος.  
Βάλε το δικό σου ΓΚΟΛ ΣΤΗ ΒΙΑ

I-CREATE

## Τρόποι αντιμετώπισης

Πρέπει άμεσα η Κυβέρνηση να δείξει τη βούλησή της για την αντιμετώπιση του φαινομένου με τη μεταρρύθμιση του Θεσμικού πλαισίου, ψηφίζοντας ένα νόμο σύγχρονο, ρεαλιστικό, εφαρμόσιμο, αλλά κυρίως και πάνω απ' όλα κοινωνικά αποδεκτό.



## Συμπερασματικά

Ο αθλητισμός, πέρα από ψυχαγωγία που μόνο αυτό θα έπρεπε να είναι, έχει καταντήσει μέσο πολιτικοποίησης και εμπορευματοποίησης. Τα χρήματα που διακινούνται στον αθλητισμό είναι τεράστια. Έτσι έρχεται η πίεση σε παίχτες και προπονητές από τους οπαδούς, με αποτέλεσμα να υπάρχουν απαιτήσεις, πολλές φορές υπερβολικές, που σε περίπτωση αποτυχίας μπορεί να ξεσπάσει σε απογοήτευση, θυμό και φυσικά εκδίκηση.

Πηγές :

[www.football-academies.gr](http://www.football-academies.gr)

[www.tovima.gr](http://www.tovima.gr) [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com)

PROJECT X



## ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΝΟΗΜΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε από την ομάδα "Το Τριώνυμο", που αποτελείται από την Ειρήνη Βλάσση, το Γιάννη Βορδάκη και τη Μαρίνα Γιάχαϊ. Στόχος της είναι να προβάλλει την ιστορική εξέλιξη των Παραολυμπιακών Αγώνων, αλλά και τη σημασία του εύ αγωνίζεσθαι και του αθλητικού ιδεώδους ανά τους αιώνες.

### Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>

Γιάννης Βορδάκης

## ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ & SPECIAL OLYMPICS

### Ιστορικό

Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία. Την ημέρα της τελετής έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων του 1948 στο Λονδίνο, ξεκίνησαν και θεσμοθετήθηκαν οι αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ και πραγματοποιήθηκε η πρώτη αθλητική διοργάνωση για αθλητές με αμαξίδιο. Τέσσερα χρόνια αργότερα, αθλητές από την Ολλανδία συμμετείχαν σε αυτούς τους αγώνες και έτσι γεννήθηκε το διεθνές κίνημα που είναι γνωστό πλέον ως Παραολυμπιακό κίνημα.

Οι πρώτοι Αγώνες Ολυμπιακού χαρακτήρα για αθλητές με αναπηρία οργανώθηκαν το 1960 στην Ρώμη, ύστερα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην ίδια πόλη. Θεωρούνται ως οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες. Περίπου 400 αθλητές από 23 χώρες συμμετείχαν σε 8 αθλήματα, 6 από τα οποία εξακολουθούν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων (Τοξοβολία, Κολύμβηση, Ξιφασκία, Καλαθοσφαίριση, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Στίβος).

Από τότε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, πάντα την ίδια χρονιά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το 1976 στο Τορόντο, προστέθηκαν και άλλες κατηγορίες αναπηρίας και γεννήθηκε η ιδέα της συγχώνευσης διαφορετικών κατηγοριών αθλητών με αναπηρία για τη συμμετοχή τους σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις. Την ίδια χρονιά έγιναν και οι πρώτοι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στην Σουηδία. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες στη Σεούλ (1988) ξεχώρισαν και από το γεγονός ότι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες φιλοξενήθηκαν στην ίδια χώρα, στην ίδια πόλη και χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιες εγκαταστάσεις με τους

Ολυμπιακούς Αγώνες. Έκτοτε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάντα στην ίδια πόλη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Από το 1960, έχουν διοργανωθεί 12 Θερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες και 9 Χειμερινοί. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες έχουν εξελιχθεί πλέον στο δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς.

## Η συμμετοχή της Ελλάδας

Έλληνες αθλητές συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες από το 1976. Από το 1988, η Ελλάδα συμμετέχει στους Αγώνες με επίσημες Εθνικές Αποστολές. Όλα αυτά τα χρόνια, οι Έλληνες αθλητές πέτυχαν καλές επιδόσεις και κέρδισαν πολλά μετάλλια. Έλληνες αθλητές κέρδισαν τα πρώτα μετάλλια στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ το 1988 κατακτώντας 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια. Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης το 1992 κέρδισαν 2 αργυρά και 1 χάλκινο μετάλλιο. Ενώ στους Αγώνες στην Ατλάντα το 1996 κέρδισαν 1 χρυσό, 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια. Το 2000, στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Σύδνεϋ, η Ελληνική ομάδα 4 χρυσά, 4 ασημένια και 3 χάλκινα.

Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, η Ελλάδα συμμετείχε με την πολυπληθέστερη μέχρι στιγμής Παραολυμπιακή Ομάδα, με 137 αθλητές, οι οποίοι κατάφεραν να κατακτήσουν συνολικά 20 μετάλλια (3 χρυσά, 13 αργυρά, 4 χάλκινα). Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες του Πεκίνου ήταν οι πιο επιτυχημένοι αγώνες για την Ελληνική Ομάδα μέχρι στιγμής. Συμμετέχοντας σε 10 αθλήματα οι 69 αθλητές και αθλήτριες της Ελληνικής Ομάδας κατάφεραν να κατακτήσουν 24 μετάλλια (5 χρυσά, 9 αργυρά και 10 χάλκινα).

Η πρώτη συμμετοχή Έλληνα Αθλητή σε Χειμερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες έγινε το 2002 στο Σάλτ Λεϊκ Σίτι. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες του Τορίνο το 2006 ήταν οι δεύτεροι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες όπου συμμετείχε Ελληνική Αποστολή. Οι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες του Βανκούβερ αποτέλεσαν τους τρίτους Χειμερινούς Αγώνες που συμμετείχε η Ελλάδα, με τη συμμετοχή μάλιστα και της πρώτης αθλήτριας.

## Θερινά Αθλήματα

- Αντισφαίριση με αμαξίδιο
- Γκόλπολ
- Ιππασία
- Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο
- Κωπηλασία
- Ξιφασκία με αμαξίδιο
- Ποδόσφαιρο 7x7

- Ποδόσφαιρο 5x5
- Ποδηλασία
- Σκοποβολή
- Τζούντο
- Άρση Βαρών σε πάγκο
- Επιτραπέζια Αντισφαίριση
- Ιστιοπλοΐα
- Κολύμβηση
- Μπότσια
- Πετοσφαίριση
- Στίβος
- Τοξοβολία

### **Χειμερινά Αθλήματα**

- Αλπικό Σκι
- Δίαθλο
- Σκι Αντοχής
- Κέρλινγκ με αμαξίδιο
- Χόκεϊ επί πάγου με έλκηθρο

### **Special Olympics**

#### **Η ιστορία**

«Από μια θερινή κατασκήνωση για ανθρώπους με διανοητικές δυσκολίες σ' ένα Παγκόσμιο Κίνημα, τα Special Olympics αλλάζουν ζωές και συμπεριφορές για περισσότερο από 40 χρόνια».

Τα Special Olympics είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε επισήμως το 1968, δίνοντας μορφή στο όραμα της ιδρύτριας του, Eunice Kennedy Shriver (1921-2009), αδελφής του Προέδρου των Η.Π.Α John F. Kennedy. Ένα όραμα που γεννήθηκε τον Ιούνιο του 1962 σε μία θερινή κατασκήνωση στο σπίτι της Eunice, όπου κλήθηκαν παιδιά και ενήλικες με διανοητική αναπηρία, προκειμένου η ίδια να ανιχνεύσει τις δυνατότητές τους σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες. Δύο μόλις χρόνια μετά, το καλοκαίρι του 1968, λαμβάνουν χώρα στο Illinois των Η.Π.Α οι πρώτοι Διεθνείς Θερινοί Αγώνες Special Olympics με συμμετέχοντες 1.000 αθλητές με διανοητική αναπηρία από 26 Πολιτείες των Η.Π.Α και τον Καναδά, ενώ τον Δεκέμβριο του 1971 τα Special Olympics λαμβάνουν από την Ολυμπιακή Επιτροπή των Η.Π.Α το προνόμιο, να είναι μεταξύ των δύο φορέων στην Αμερική που έχουν το δικαίωμα να φέρουν το τίτλο "Olympics". Από τότε

μέχρι σήμερα, τα Special Olympics έχουν εξελιχθεί σ' ένα Παγκόσμιο Κίνημα που δίνει την ευκαιρία σε 3,1 εκατομμύρια ανθρώπους με διανοητικές δυσκολίες από 185 χώρες του κόσμου, κυρίως μέσω του αθλητισμού, να ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους, να ανακαλύπτουν τις ξεχωριστές τους ικανότητες και με τους τρόπους αυτούς να αποτελούν ενεργά και χρήσιμα μέλη της κοινότητάς τους. Στους αθλητικούς αγώνες που διοργανώνονται κάθε χρόνο από τα Special Olympics ανά τον κόσμο, προσφέροντας τη δυνατότητα συμμετοχής σε περισσότερα από 30 Ολυμπιακού τύπου θερινά και χειμερινά αθλήματα, παίρνουν μέρος 550.000 αθλητές από τις Η.Π.Α, 500.000 από την Ευρώπη, 700.000 από την Κίνα και 410.000 από την Ινδία. Στην Ελλάδα, οι αθλητές που συμμετέχουν σε αθλητικές διοργανώσεις των Special Olympics φτάνουν τις 12.000.

### **Φιλοσοφία**

«Τα Special Olympics διδάσκουν σε ολόκληρο τον κόσμο, ότι καμία σωματική ή διανοητική δυσκολία δεν μπορεί να κάμψει τη δύναμη του ανθρώπινου πνεύματος.» Barack Obama, Πρόεδρος Η.Π.Α

Στα επιμνημόσυνα αυτά λόγια του Προέδρου των Η.Π.Α για την Eunice Kennedy Shriver συμπυκνώνεται η φιλοσοφία του Παγκοσμίου Κινήματος των Special Olympics. Η πίστη δηλαδή, ότι οι άνθρωποι με διανοητική αναπηρία μπορούν με την κατάλληλη εκπαίδευση και υποστήριξη να αναδείξουν τις ξεχωριστές τους ικανότητες, να απολαύσουν ισότιμα με τους άλλους ανθρώπους τη χαρά που προσφέρει ο αθλητισμός και να αποδείξουν στην κοινωνία ότι **ΤΟΥΣ ΕΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ**. Οι σύγχρονες εξάλλου ερευνητικές προσπάθειες που διεξάγουν από το 2001 τα Special Olympics σε συνεργασία με διάφορους επιστημονικούς φορείς του κόσμου, καθώς και η σαραντάχρονη διεθνή τους πείρα αποδεικνύουν με γεγονότα και αριθμούς πλέον, ότι οι δυνατότητες που δίνει το Παγκόσμιο Κίνημα σε ανθρώπους με διανοητική αναπηρία για συμμετοχή στον αθλητισμό, για την κοινωνική τους ένταξη και την απόδειξη της επάρκειάς τους στην κοινωνία είναι ευεργετικές για τους ίδιους, τις οικογένειές τους και τις κοινότητες στις οποίες ζουν, ανεξαρτήτως πολιτιστικών, θρησκευτικών ή άλλων διαφορών.

### **Αποστολή**

«Η διανοητική αναπηρία είναι άλλη μια απόδειξη της παγκόσμιας διαφορετικότητας. Ας δεσμευτούμε όλοι στις θεμελιώδεις αρχές της αξιοπρέπειας και της ισότητας για όλους τους ανθρώπους» Kofi A. Annan, Γενικός Γραμματέας Ηνωμένων Εθνών

**Η αποστολή του Παγκόσμιου Κινήματος των Special Olympics αναφέρεται στους εξής στόχους:**

**Να εμπνέει την ειρήνη στην παγκόσμια κοινότητα.**

Σ' ένα παγκόσμιο περιβάλλον διαρκών απειλών από πολέμους, εθνικές διαμάχες και τρομοκρατία, τα Special Olympics αποδεικνύουν ότι άνθρωποι από διαφορετικές φυλές, διαφορετικούς πολιτισμούς και διαφορετικές θρησκείες μπορούν ειρηνικά να συνεργάζονται πάνω σε κοινές, διαχρονικές και πάνω απ' όλα πραγματικές κοινωνικές ανάγκες. Σε μια πορεία 40 χρόνων του Παγκόσμιου Κινήματος Special Olympics, αθλητές με διανοητικές δυσκολίες συναντώνται τακτικά για να αγωνιστούν, ακόμα και αν προέρχονται από διχασμένα έθνη.

**Να αλλάζει συμπεριφορές.**

Τα Special Olympics είναι το μεγαλύτερο σχολείο ανθρωπιάς. Και οι αθλητές των Special Olympics είναι εκείνοι που δίνουν μαθήματα ικανότητας, αποδοχής και συμμετοχής στο πεδίο της ευγενούς άμιλλας που προσφέρει ο αθλητισμός.

**Να ενθαρρύνει μέσα από τον αθλητισμό.**

Για ανθρώπους με διανοητικές δυσκολίες, τα Special Olympics είναι συχνά ο μόνος χώρος, όπου έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους, να νιώσουν τη χαρά του αγώνα και την αποδοχή που προσφέρει ακόμα και μόνο η συμμετοχή.

**Να καθιερώσει τους Παγκόσμιους Αγώνες Ποδοσφαίρου Special Olympics.**

Η έκρηξη της αδρεναλίνης. Οι φωνές των παιχτών που αγκαλιάζονται στο σφύριγμα της λήξης. Τα Special Olympics αγωνίζονται να μεταφέρουν τη μοναδική εμπειρία του ποδοσφαίρου σε 500.000 ανθρώπους με διανοητική αναπηρία σε όλο τον κόσμο.

**Να εκπονεί προγράμματα για την Παγκόσμια Υγεία.**

Μέσα από το πρόγραμμα «ΥΓΙΕΙΣ ΑΘΛΗΤΕΣ» των Special Olympics, περίπου 63.000 άνθρωποι με ειδικότητες υγείας εκπαιδεύονται κάθε χρόνο, δουλεύοντας με ανθρώπους με διανοητικές δυσκολίες και μεταφέροντας αυτή τη γνώση και την εμπειρία στις πατρίδες τους. Πολλοί γιατροί αφοσιώθηκαν, μετά από την εμπειρία τους σε αγώνες Special Olympics, στην αναζήτηση

πρακτικών που βελτιώνουν το βιοτικό επίπεδο ανθρώπων με διανοητική αναπηρία.

**Να ενθαρρύνει την έρευνα.**

Η βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των ανθρώπων με διανοητική αναπηρία προϋποθέτει συνολική κατανόηση του τι είναι απαραίτητο να γίνει και με ποιο σχέδιο μπορεί αυτό να προσφερθεί. Από το 2001, τα Special Olympics σε συνεργασία με πανεπιστήμια και διάφορους επιστημονικούς φορείς ανά τον κόσμο διεξάγουν συνεχώς έρευνες σε σχέση με τις ευεργετικές επιπτώσεις του αθλητισμού σε ανθρώπους με διανοητική αναπηρία, στις οικογένειές τους και στις κοινωνίες που ζουν.

**Να εκπαιδεύει την κοινωνία** σε σχέση με τον τρόπο που πρέπει να απευθύνεται και να συμπεριφέρεται σε ανθρώπους με διανοητική αναπηρία.

**Να εκπαιδεύει προπονητές αθλητών** με διανοητική αναπηρία για τις ιδιαίτερες πρακτικές που πρέπει να χρησιμοποιούν, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα αθλητικά προγράμματα προσαρμοσμένα στις ιδιαίτερες ανάγκες τους.

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>

**Μαρίνα Γιάχαι.**

### **ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΙΔΕΩΔΕΣ**

Το αθλητικό ιδεώδες θεμελιώνεται σε αρχές δημοκρατικότητας, ισοτιμίας και ηθικής, αφού με άξονα τον αθλητισμό οι αρχαίοι Έλληνες δίδαξαν μερικές από τις σημαντικότερες αξίες του πρακτικού βίου. Η αποξένωση του σύγχρονου ανθρώπου από τη φύση, οι νοσηρές συνθήκες διαβίωσης στις μεγαλουπόλεις, η εντατικοποίηση της εργασίας, η καθιστική ζωή, το άγχος, η ανάγκη για ψυχαγωγία και φυσική ζωή καθιστούν τον αθλητισμό διέξοδο στη δύσκολη ζωή του.

Επιπλέον, το αγωνιστικό πνεύμα, που στάθηκε παράγοντας αποφασιστικός στην ανάπτυξη της ελληνικής ιστορίας, κατακτούσε το πνευματικό και θρησκευτικό βάθος που το καταξίωνε και το ύψωνε σε σφαίρες πολύ υψηλότερες από την απλή παιδεία, απ' όπου ίσως ξεκίνησε. Αν θυμηθούμε τους αγώνες που μας ιστορεί η Οδύσσεια στο νησί των Φαιάκων θα καταλάβουμε τη διαφορά. Εκεί οι άντρες συναγωνίζονται σε διάφορα



αθλήματα ποιος θα ξεπεράσει τον άλλον, γιατί, λέει ένας νεαρός Φαίακας, «δεν υπάρχει μεγαλύτερη δόξα για τον άντρα, ως που βρίσκεται στη ζωή, απ' αυτό που κατορθώνει με τα χέρια και τα πόδια», μια ρήση που βαθαίνει στη γνωστή ομηρική επιταγή «αιέν αριστεύειν και υπείροχον έμμεναι άλλων».

Αυτή η φυσική διάθεση του ανθρώπου να δοκιμάσει τις δυνάμεις του και να ξεπεράσει το διπλανό του στάθηκε βέβαια το αρχικό κίνητρο για την αγωνιστική διάθεση των Ελλήνων. Όμως το ίδιο κίνητρο υπήρχε και σε άλλους λαούς που δεν έφτασαν ποτέ στην ιδέα του αθλητισμού, όπως την εννοούσαν οι αρχαίοι Έλληνες και όπως την οραματίστηκε ο βαρόνος P. de Coubertin.

Ποια είναι η αιτία δεν είναι ίσως εύκολο να αναπτύξουμε σε λίγες εισαγωγικές γραμμές. Δεν είναι όμως δύσκολο να κατανοήσουμε ότι η αθλητική ιδέα, όπως προβάλλει στους ελληνικούς αγώνες, ιδιαίτερα τους ολυμπιακούς, προϋποθέτει την καταξίωση του ανθρώπου, την πίστη στην ελευθερία του και στην αξία του, τη συνείδηση της ευθύνης του στον κόσμο, τέλος, στην παραδοχή της ισότιμης και δημοκρατικής συμμετοχής του στα κοινά.

Η καλλιέργεια του αθλητικού πνεύματος στην αρχαία Ελλάδα εδράζεται στις ίδιες εκείνες πνευματικές βάσεις, όπου εδράζονται και οι λοιπές πολιτιστικές αξίες του ελληνικού πολιτισμού. Και πρώτη ανάμεσα σ' αυτές στέκεται η απελευθέρωση του ανθρώπου από τη δεσποτεία κάθε μορφής. Η θρησκευτική πίστη των Ελλήνων δεν τους στερεί την ανθρώπινη ελευθερία και σα συνέπεια δεν τους απαλλάσσει από την ανθρώπινη ευθύνη. Η κοινωνική πειθαρχία και η υπαγωγή στους νόμους της πολιτείας αποτελεί υποχρέωση ελεύθερων και υπεύθυνων πολιτών.

### **Κεφάλαιο 3°**

#### **Ειρήνη Βλάσση**

#### **ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ**

Ο αθλητισμός στις μέρες μας φέρεται να προτάσσει τη σημασία της νίκης αδιαφορώντας για τη συμμετοχή, το σεβασμό των αντιπάλων, το σεβασμό των θεατών και των αρχών του αθλητισμού. Αγνοείται συστηματικά η καλλιέργεια αθλητικού πνεύματος και του «ευ αγωνίζεσθαι». Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι εικόνες βίας και επιθετικότητας, η χρήση αναβολικών και η καταπάτηση των ανθρώπινων αξιών.

Με δεδομένο ότι η καλλιέργεια των αξιών στους ανθρώπους ξεκινά από την παιδική και εφηβική τους εκπονήθηκε ένα πρόγραμμα για την ανάδειξη της

αθλητικής εντιμότητας και του Fair play στο σχολικό περιβάλλον. Το προτεινόμενο πρόγραμμα αποτελεί μια προσπάθεια για την ενημέρωση των μαθητών γύρω από την έννοια της Αθλητικής Εντιμότητας και την ανάδειξη συμπεριφορών που αναπτύσσουν και αναδεικνύουν το «τίμιο παιχνίδι» εντός των αγωνιστικών χώρων. Στόχος του σχεδίου δράσης αποτελεί η καλλιέργεια ηθικού - αθλητικού πνεύματος στο πλαίσιο του αθλητισμού και η ανάπτυξη συμπεριφορών που αναδεικνύουν την πολιτιστική διάσταση του αθλητισμού και τη συνεισφορά του στη διαμόρφωση έντιμου και ηθικού χαρακτήρα.

### **Πρόγραμμα ενημέρωσης για την αθλητική εντιμότητα**

---

#### **Δομή του προγράμματος:**

- Ενημέρωση των μαθητών για τις έννοιες της Αθλητικής Εντιμότητας, του «έντιμου παιχνιδιού», του Fair play, της ηθικής ανάπτυξης και ωρίμασης, της αρετής, του ευ αγωνίζεσθαι των Αρχαίων Ελλήνων.  
Ιστορική αναδρομή του ευ αγωνίζεσθαι, η ανάπτυξή του στην Αρχαία Ελλάδα, παραδείγματα ανάλογων συμπεριφορών από τους αρχαιότερους χρόνους, γιατί αναπτύχθηκε, πού βοήθησε στην τέλεση αγώνων, η σύνδεσή μας με τους προγόνους μας για τη συνέχιση και την περαιτέρω ανάδειξη της έννοιας. Ο ρόλος μας ως χώρα και η σύνδεσή μας με τους Ολυμπιακούς αγώνες .
- Καλλιέργεια πνεύματος αθλητικής εντιμότητας. Πώς αναπτύσσεται η αθλητική εντιμότητα, τι κερδίζουμε από την έντιμη συμπεριφορά. Πώς βοηθά η ηθική συμπεριφορά στην καλύτερη σωματική-ψυχολογική-κοινωνική κατάσταση των ανθρώπων. Κέρδη και ωφέλειες από την υιοθέτηση αθλητικά έντιμων συμπεριφορών.
- Ο ρόλος της αθλητικής εντιμότητας στους αγωνιστικούς χώρους. Τα αποτελέσματα από την υιοθέτηση αντίθετων από τις αποδεκτές ηθικά συμπεριφορές (επιθετικότητα, διατάραξη αθλητικού κλίματος, αναβολικά).
- Προβολή βίντεο (με αθλητικά έντιμες συμπεριφορές από γνωστούς αθλητές) για τη καλύτερη κατανόηση της έννοιας. Συμμετοχή των μαθητών σε ολιγόλεπτες «δράσεις» που αναδεικνύουν την αθλητική εντιμότητα. Επίλυση ηθικού διλήμματος.

### **Πέντε τομείς εκπαίδευσης των παιδιών:**

- Συμμετοχή ανεξάρτητη από το αποτέλεσμα του αγώνα. Σημασία στον αγώνα και όχι στο αποτέλεσμα. Το αποτέλεσμα δεν αλλάζει τη στάση μου απέναντι στον αθλητισμό.
- Παίζω σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού.
- Αποφεύγω να χρησιμοποιήσω παράνομα μέσα για να φτάσω στη νίκη.
- Συνεργάζομαι με τους συμπαίκτες μου.
- Σέβομαι τον αντίπαλο.

### **Πέντε βασικές αρχές του fairplay:**

- Ίσες ευκαιρίες για παρακολούθηση για όλους.
- Σεβασμός στους κανονισμούς του αθλήματος.
- Σεβασμός στις αποφάσεις των αρχών.
- Σεβασμός στον αντίπαλο.
- Καλλιέργεια και διευκόλυνση του αυτοελέγχου.

### **Στο πλαίσιο της αλληλεπίδρασης του σχεδίου δράσης οι μαθητές καλούνται να συζητήσουν θέματα όπως:**

- Ποιες είναι οι συνέπειες της κακής συμπεριφοράς ενός αθλητή είτε χτυπώντας τον αντίπαλο στο παιχνίδι είτε χρησιμοποιώντας αναβολικά:
  - Για τον ίδιο
  - Για την ομάδα του
  - Για την οικογένειά του
  - Για τον αθλητισμό
  - Για όσους τον παρακολουθούν
- Οι επαγγελματίες αθλητές θα έπρεπε να αποτελούν πρότυπα για τους νεότερους αθλητές;
- Ο καθένας από εσάς αποτελεί πρότυπο συμπεριφοράς για τους νεότερους αθλητές;
- Πιστεύετε ότι ο επαγγελματικός αθλητισμός ευνοεί τη βία;
- Πώς μπορούμε να αντιδρούμε σε μη έντιμες συμπεριφορές;

Ας βοηθήσουμε λοιπόν όλοι μας οι νέοι αθλητές, οι νέοι πολίτες της κοινωνίας μας να αποκτήσουν σωστή αντίληψη της έννοιας 'ανταγωνίζομαι'.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό από όλους πως η διαφορετικότητα δεν είναι κάτι το κατακριτέο. Επιπροσθέτως, τα μέλη της κοινωνίας μας θα πρέπει να διέπονται από το πνεύμα της ευγενούς άμιλλας σε κάθε αγώνα της ζωής τους.





### Διαδικτυακές Αναφορές

[http://el.wikipedia.org/wiki/Παραολυμπιακοί\\_Αγώνες](http://el.wikipedia.org/wiki/Παραολυμπιακοί_Αγώνες)

[www.paralympic.gr](http://www.paralympic.gr)

[www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)

[www.sportpsychologist.gr/index.php/program2.html](http://www.sportpsychologist.gr/index.php/program2.html)

[www.millap.gr](http://www.millap.gr)

### **ΤΟ ΤΡΙΩΝΥΜΟ**

Βλάσση Ειρήνη  
Βορδάκης Γιάννης  
Γιάχαϊ Μαρίνα