

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ- DOPPING

ΤΜΗΜΑ Α2

Σχ. Έτος 2014-15

Υπ.Εκπαιδευτικός

Ε. ΔΑΜΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ

Η ιστορία του αθλητισμού και η εξέλιξή του σε πρωταθλητισμό

FINAL 5

- Καραμπίνης Γιάννης
 - Δεγαϊτης Γιάννης
 - Θάνος Δημήτρης
 - Ζουλέκου Ελένη
 - Ζαχαρίας Γιώργος

Η σημασία του αθλητισμού στην αρχαία Ελλάδα

Ο αθλητισμός ήταν καθημερινή συνήθεια στη ζωή των αρχαίων Ελλήνων. Υπήρχαν διάφορες μορφές αθλητισμού, όπως:



Αρματοδρομίες



Τρέξιμο



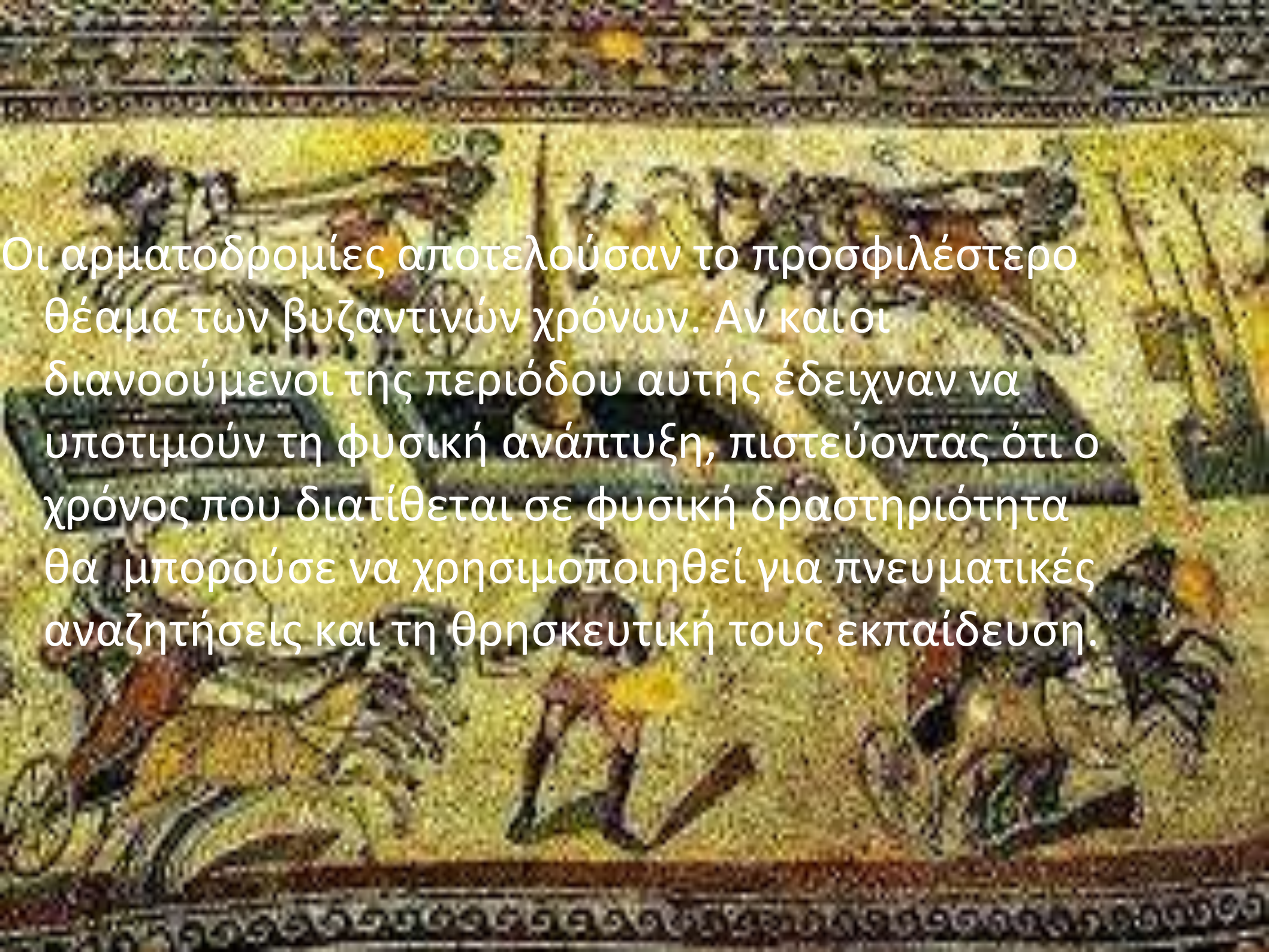
Μπάλα



Ο αθλητισμός στη ρωμαϊκή αυτοκρατορία και στο Βυζάντιο

Οι Ρωμαίοι ταύτιζαν τον αθλητισμό με αιμοσταγή θεάματα, όπως: μονομαχίες και θηριομαχίες.





Οι αρματοδρομίες αποτελούσαν το προσφιλέστερο θέαμα των βυζαντινών χρόνων. Αν και οι διανοούμενοι της περιόδου αυτής έδειχναν να υποτιμούν τη φυσική ανάπτυξη, πιστεύοντας ότι ο χρόνος που διατίθεται σε φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για πνευματικές αναζητήσεις και τη θρησκευτική τους εκπαίδευση.

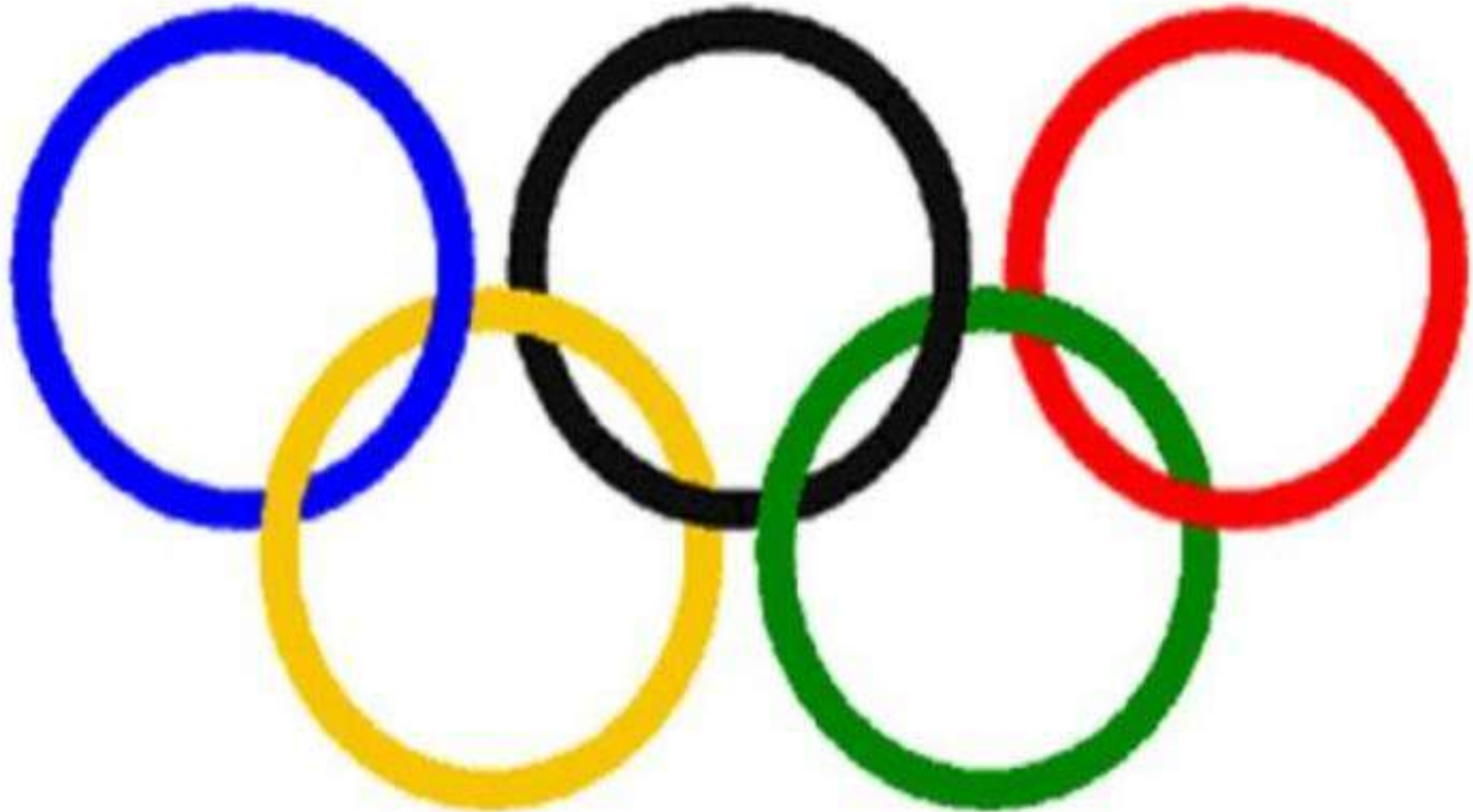
Από τη φεουδαρχική περίοδο μέχρι και τη βιομηχανική επανάσταση

Οι κονταρομαχίες μεταξύ δυο ατόμων ή
μεταξύ ομάδων, ήταν οι
προσφιλέστερες δραστηριότητες των
ευγενών.



Στην περίοδο της αναγέννησης που ακολούθησε τη φεουδαρχική περίοδο οι ανθρωπιστές έδωσαν έμφαση στη φυσική αγωγή εισάγοντας τη σωματική δραστηριότητα στα σχολεία. Στη συνέχεια η βιομηχανική επανάσταση έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του σύγχρονου αθλητισμού.

Ολυμπιακοί Αγώνες



Οι ολυμπιακοί αγώνες τελούνται από την αρχαία Ελλάδα μέχρι και σήμερα με μια μεγάλη διακοπή από τα χρόνια του Θεοδόσιου του Α΄ (αυτοκράτορας του Βυζαντίου) έως το 1896.



**Βέβαια υπάρχουν και διαφορές μεταξύ αρχαίων και σύγχρονων
Ολυμπιακών αγώνων:**

1) Η οικουμενικότητα

2) Η περιφερειακή τέλεση


3) Η απουσία του θρησκευτικού στοιχείου

4) Η συμμετοχή γυναικών

5) Το πλούσιο αγωνιστικό πρόγραμμα

6) Η απουσία του θεσμού της εκχειρίδας

**7) Η εμπορευματοποίηση του θεσμού και η έντονη οικονομική
επιβάρυνση των χωρών που τους διοργανώνουν**



Σήμερα ο αθλητισμός έχει εξελιχθεί
σε πρωταθλητισμό

Πολλά άτομα τη σημερινή εποχή
στρέφονται προς τον αθλητισμό με
στόχο την πρωτιά και το προσωπικό
τους κέρδος (χρηματικό και κοινωνικής
ανάδειξης).

Πολλοί αθλητές για να
φτάσουν στην πρωτιά
καταφεύγουν σε
παράνομους τρόπους,
όπως στη χρήση
ντόπινγκ.





Ο αθλητισμός έχει αλλάξει από την αρχαιότητα
εως σήμερα και θα συνεχίσει να αλλάζει για
όσο ακόμα υπάρχει.



ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Ερευνητική Εργασία

Five – K

Τάξη: Α΄2

ΜΑΘΗΤΕΣ:

Υπεύθνη Καθηγήτρια:
Δαμιανοπούλου Ελένη

Κορωνιού Ιωάννα

Κοστίλιοβ Τιμούρ

Κομπότης Φοίβος

Καΐση Χριστίνα

Κορσικόβα Έλενα

Τι είναι τα αναβολικά;

Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή είναι φυσικές ή τεχνητές ενώσεις που δρουν με τρόπο παρόμοιο με την ορμόνη τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη προκαλεί την ανάπτυξη των ανδρικών χαρακτηριστικών του φύλου (ανδρογόνος δράση) και τη σταδιακή αύξηση του μυϊκού ιστού (αναβολική δράση).



Ιστορία Ντόπινγκ

Στην Αρχαία Ελλάδα, ειδικοί περιγράφεται να προσφέρουν στους αθλητές διατροφικά συστατικά προκειμένου να βελτιώσουν τη φυσική τους απόδοση. Αυτό θεωρούνταν απολύτως απαραίτητο και οι τότε προμηθευτές μπορούν να συγκριθούν με τους σημερινούς εξειδικευμένους αθλητίατρους. Επιπλέον, αναφέρεται πως οι αθλητές προσπαθούσαν να αυξήσουν τη φυσική τους δύναμη καταναλώνοντας διαφόρων ειδών κρέας ή ζωμό αίματος πριν από τους αγώνες. Κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων τον Τρίτο Αιώνα Π.Χ. οι αθλητές προσπαθούσαν να αυξήσουν την απόδοσή τους χρησιμοποιώντας μανιτάρια. Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι οι ιατροί ήταν σημαντικά χρήσιμοι στην προετοιμασία των αθλητών για τους αγώνες και οι μάγειρες ετοίμαζαν ψωμί με αναλγητικές ιδιότητες. Τον 1ο αιώνα Μ. Χ., αναφέρεται επίσης ότι οι Έλληνες δρομείς έπιναν ένα αφέψημα βοτάνων για να αυξήσουν τη δύναμή τους και να είναι ικανοί να αποδώσουν σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας. Περισσότερες αναφορές σχετικά με αυτήν την περίοδο είναι δύσκολο να βρεθούν καθώς «η γνώση για το ντόπινγκ» ήταν καλά κρυμμένη από τους ιερείς. Η χρήση ουσιών στη Ρωμαϊκή ιστορία έχει, επίσης, καταγραφεί. Οι αρματοδρομείς έτρεφαν τα άλογά τους με διάφορα μείγματα προκειμένου να τα κάνουν να τρέχουν γρηγορότερα. Περιγράφεται, επίσης, ότι οι μονομάχοι χρησιμοποιούσαν παράγοντες ντόπινγκ για την αύξηση της δύναμης.

Καταπολέμιση Ντόπινγκ

Κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα, η εμπορευματοποίηση χαρακτήριζε τον αθλητικό κόσμο και ο αθλητισμός έχει βαθμιαία εξελιχθεί από μια «δραστηριότητα» σε μια «μεγάλη επιχείρηση». Η επίτευξη των χρυσών μεταλλίων έχει αποκτήσει υψηλή αξία και η ανάγκη για επιτυχία πιέζει πολύ τους αθλητές, προπονητές και άλλους ανθρώπους του αθλητισμού 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.



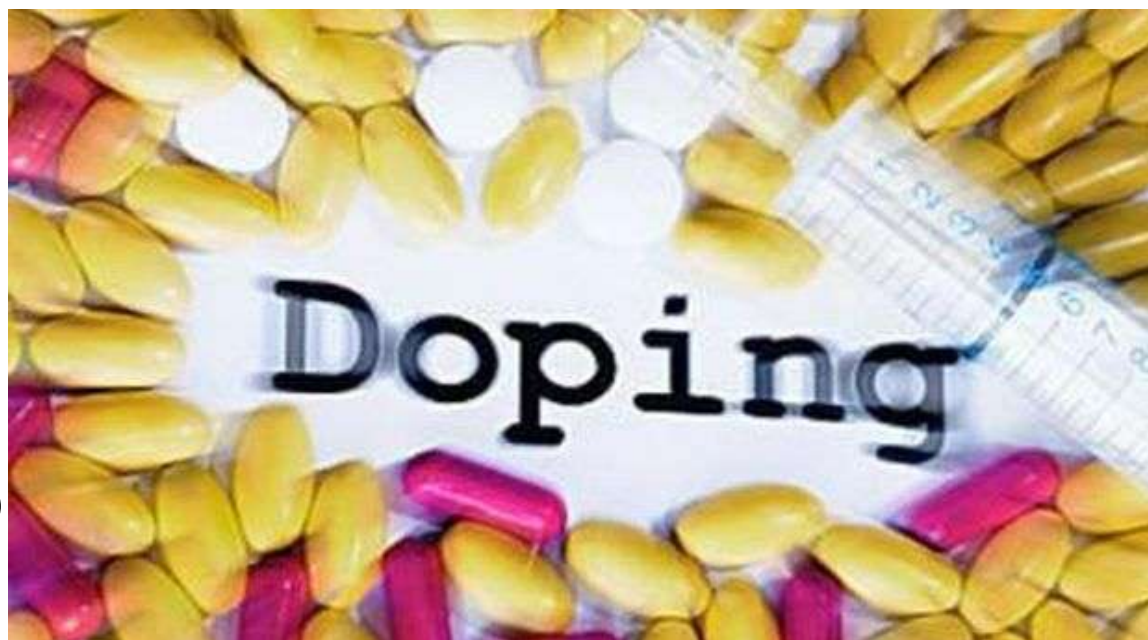
ΕΪΔΗ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Αναβολικά Ανδρογόνα Στεροειδή:

- Γονιδιακό Ντόπινγκ
- Φυσικό Ντόπινγκ
- Νανδρολόνη
- Στανοζόλη
- Τεστοστερόνη
- Μπολντενόνη
- Ανδροστενεδιόνη
- DHEA
(δεϋδροεπιανδροστερόνη)

Άλλοι Αναβολικοί Παράγοντες (β2-Αγωνιστές):

Κλενβουτερόλη
Ζερανόλη



Λόγοι Χρήσης Αναβολικών

Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή για να βελτιώσουν την αθλητική τους επίδοση και συγκεκριμένα για να:

- **Αυξήσουν το μέγεθος, και την ισχύ των μυών τους.**
- **Μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.**
- **Αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητά τους.**
- **Προκαλέσουν ήπιου βαθμού ευφορία.**



Αθλητές που χρησιμοποιούν:

Μερικές από τις πιο καταφανείς ομάδες αθλητών που εμπλέκονται στην χρήση τους είναι, οι bodybuilders, οι «αναρριχώμενοι» (φιλόδοξοι) αθλητές και οι φανατικοί της διατήρησης της φόρμας τους. Τα αναβολικά στεροειδή όλο και περισσότερο λαμβάνονται από αυτούς που επιθυμούν μια πιο μυώδη σωματική ανάπτυξη για καθαρά αισθητικούς λόγους ή αυξημένη επιθετικότητα. Οι πλειονότητα αυτών των αθλητών ασχολούνται με προπόνηση με βάρη.



Παρενέργειες Αναβολικών:

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 πρόιμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών.

Καρδιαγγειακές βλάβες: Σχηματισμός θρόμβων, αυξημένη πίεση αίματος, υπέρταση, ταχυκαρδία, καρδιακή προσβολή, υπερινσουλιναίμια.

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.

Θέματα: 1)Αίτια χρήσης αναβολικών/2)Αθλήματα στα οποία γίνεται χρήση αναβολικών
3)Σκέψεις και συναισθήματα που προκαλεί ο αθλητισμός

1)Ποια είναι τα αίτια της χρήσης αναβολικών;/2)Σε ποια αθλήματα γίνεται η χρήση τους;

Τα κύρια αίτια χρήσης αναβολικών είναι:

Η ανάγκη για βελτίωση της απόδοσης των αθλητών.

Η έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Η υπέρμετρη βιασύνη για γρήγορα, εύκολα και επιτυχή αποτελέσματα.

Η άγνοια, η πίεση.

Η επιθυμία για εύκολο κέρδος και άφθονο χρήμα.

SAY NO!
TO DOPING



WORLD ANTI-DOPING AGENCY

SAY
TO DOPING



WORLD ANTI-DOPING AGENCY

1. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο τη σωματική ανάπτυξη και υγεία αλλά και το πώς αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:

Η συστηματική σωματική εξάσκηση μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη, υψηλής πίεσης και καρδιακών παθήσεων

Βοηθά στην μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης σ' αυτούς που έχουν ήδη εκδηλώσει υπέρταση

Βελτιώνει και υποβοηθά την ψυχολογική κατάσταση, καλυτερεύει την ψυχική διάθεση, μειώνει το άγχος, την ένταση και την κατάθλιψη

Βοηθά στο να δημιουργήσουμε και να διατηρήσουμε υγιή οστά, μυς και αρθρώσεις

▪

Βοηθά στο να διατηρούμε ένα φυσιολογικό για το ύψος μας βάρος και μειώνει το λίπος του σώματος

Στους ηλικιωμένους βοηθά στην ανακούφιση από το πρήξιμο των αρθρώσεων και βελτιώνει την κινητικότητα και την ευκαμψία

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ:

Ανάπτυξη κοινωνικών και ψυχικών αρετών όπως συνεργασία, αλληλεγγύη, ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, υπευθυνότητα, θέληση, υπομονή, επιμονή και θάρρος

Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης μέσω της βελτίωσης των φυσικών ικανοτήτων και της εκμάθησης αθλητικών δραστηριοτήτων

Ανάπτυξη της αυτοεμπιστοσύνης του ατόμου με τη γνώση των ικανοτήτων του και των ορίων του σε σύγκριση με τους άλλους

Ανάπτυξη αρετών όπως τιμιότητα, αξιοκρατία, δικαιοσύνη, σεβασμός των αντιπάλων, μετριοφροσύνη, σωστή αντιμετώπιση της νίκης και της ήττας

2. ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ερασιτεχνικός.

Πρωταθλητισμός.

Μαζικός.

Σαν φυσική δραστηριότητα ορίζουμε κάθε μορφή κινητικής δραστηριότητας στην οποία ενεργοποιούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος

3^ο ΓΕ.Λ. Π.Φαλήρου

“The Intouchables”

“Αναβολικά και σκέψεις/συναισθήματα ενός αθλητή”

Η εργασία επιμελήθηκε από τους
μαθητές:

Ζαφειρόπουλος Χρήστος
Δόσης Αλέξανδρος
Θεοδωρής Ευριπίδης
Ανδρέας Δερέμπτης

- Η επιθυμία για επιβεβαίωση/αναγνώριση.
- Η ανάγκη και η επιθυμία απόκτησης ενός καλλίγραμμου, ποθητού και δυνατού σώματος.
- Τα λανθασμένα πρότυπα/είδωλα.
- Η ανάγκη για άνοδο/προβολή.

Τα κυριότερα αθλήματα στα οποία γίνεται χρήση αναβολικών είναι:

- Κολύμβηση
- Ποδηλασία
- Στίβος
- Πυγμαχία
- Ποδόσφαιρο
- Μπασκετ
- Τένις

3) Ποιες είναι οι σκέψεις και τα συναισθήματα που προκαλεί ο αθλητισμός;

Για την απάντηση του 3^{ου} θέματος βασιστήκαμε και ανατρέξαμε σε δύο συνεντεύξεις αθλητών/μαθητών του σχολείου μας. Η πρώτη συνέντευξη είναι από τους αθλητές του ποδοσφαίρου Θεοδωρή Ευριπίδη και Δόση Αλέξανδρο, ενώ η δεύτερη είναι από τις αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής Ντάρια Αμούρσκαϊα και Σωτηρία Γκαργκάνα.

Οι ερωτήσεις στις οποίες απάντησαν οι αθλητές/μαθητές είναι οι εξής:

Ποια είναι γενικά τα συναισθήματα και οι σκέψεις που σου προκαλεί ο αθλητισμός και ποια είναι η γνώμη σου όσον αφορά σημασία του αθλητισμού;

Ποια είναι τα συναισθήματα σου όταν μπαίνεις στο γήπεδο πριν τον αγώνα;

Ένας παίκτης θα πρέπει να παίζει περισσότερο ατομικά και λιγότερο ομαδικά ή το αντίθετο;

Ποια χαρακτηριστικά θα πρέπει να έχει ένας παίκτης/παίκτρια για να εξελιχθεί στον χώρο του ποδοσφαίρου/της ρυθμικής γυμναστικής και γενικότερα του αθλητισμού;

Ποια πρότυπα έχετε και κατά πόσο νομίζετε ότι παίζεται σαν αυτές;



Αθλητισμός ⚽ Doping



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΘΕΜΑ: Αθλητισμός-Doping

ΦΥΛΟ: Κορίτσι Αγόρι

1) Ασχολείσαι με κάποιο άθλημα;

➤ Ναι Όχι

2) Είσαι μέλος αθλητικού συλλόγου;

➤ Ναι Όχι

3) Με ποιο άθλημα ασχολείσαι;

➤ Ποδόσφαιρο Μπάσκετ Βόλει Στίβο Κολύμβηση Πόλο Πολεμικές Τέχνες

➤ Τένις Χορός Άλλο άθλημα

4) Από πότε ασχολείσαι με αυτό το άθλημα;

➤ 5-10 χρονών 11-14 χρονών 14-18 χρονών

5) Πόσες ώρες αθλείσαι την εβδομάδα;

➤ 1-2 ώρες 2-4 ώρες 4-6 ώρες 6< ώρες

6) Πιστεύεις ότι η άθληση είναι για σένα...

➤ Ανάγκη Πολυτέλεια Τρόπος ζωής Συνηθείας Άλλο

7) Γιατί επέλεξες να αθλείσαι;

- Θέληση των γονέων σου
- Δικιά σου θέληση
- Διότι ασχολούνται οι φίλοι σου και θες να περνάς χρόνο μαζί τους
- Άλλο

8) Βοηθά το άθλημα στο οποίο συμμετέχετε στην κοινοποίηση και στη βελτίωση του χαρακτήρα σας;

- Ναι Όχι

9) Σε τι ωφελεί ο αθλητισμός;

- Σωματική υγεία
- Ψυχολογική υγεία
- Ψυχαγωγία
- Όλα τα παραπάνω
- Άλλο



10) Ασχολείσαι με τον αθλητισμό σε επαγγελματικό επίπεδο;

- Ναι Όχι

11) Με την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής που επιτρέπονται (βιταμίνες, κλπ) πιστεύεις ότι βελτιώνεται η αθλητική απόδοση;

- Ναι Όχι

12) Τι στάση έχεις σχετικά με την χρήση των αναβολικών;

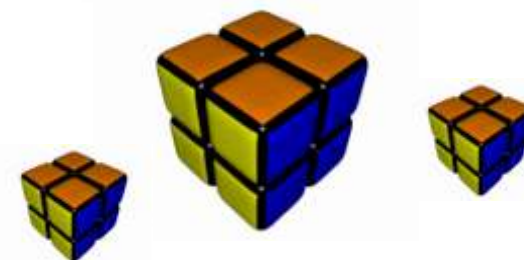
- Θετική Αρνητική Ουδέτερη

13) Γνωρίζεις τις επιπτώσεις του Doping στην υγεία;

- Ναι Όχι περίπου

14) Οι αθλητικές εγκαταστάσεις του δήμου Παλαιού Φαλήρου πιστεύεις ότι είναι:

- Άριστες Πολύ καλές Καλές Μέτριες Ανεπαρκείς



Σας ευχαριστούμε για το χρόνο σας!!!



Απαντήσεις ερωτήσεων/Ποσοστά



| α/α | Φύλο | | % | Ασχολεία με άθλημα ΝΑΙ - ΟΧΙ | | % | Μέλος αθλητικού συνλόγου ΝΑΙ - ΟΧΙ | | % | Πρώ άθλημα? 1. ΠΟΔ. 2. Μ.Σ. Β. 4ΣΤ, 5.Χ. 6. ΠΟΛ. 7. ΠΤ. 8.ΤΕΧΝΟ. 10. Α ΛΛΟ | | % |
|-----|----------|----|-------------|---------------------------------|----|----|---------------------------------------|----|-------------|---|----|-------------|
| 1 | A | | | N | | | O | | | 7 | | |
| 2 | K | | | O | | | - | | | - | | |
| 3 | K | | | O | | | - | | | - | | |
| 4 | K | | | N | | | O | | | 7 | | |
| 5 | A | | | N | | | N | | | 10 | | |
| 6 | A | | | N | | | O | | | 7 | | |
| 7 | K | | | O | | | - | | | - | | |
| 8 | A | | | N | | | N | | | 1 | | |
| 9 | K | | | O | | | O | | | - | | |
| 10 | A | | | N | | | O | | | 10 | | |
| 11 | K | | | N | | | N | | | 2 | | |
| 12 | K | | | N | | | N | | | 3 | | |
| 13 | A | | | O | | | - | | | - | | |
| 14 | A | | | O | | | - | | | - | | |
| 15 | A | | | N | | | N | | | 3 | | |
| 16 | A | | | N | | | N | | | 3 | | |
| 17 | K | | | N | | | O | | | 10 | | |
| 18 | A | | | O | | | - | | | - | | |
| 19 | K | | | N | | | O | | | 5 | | |
| 20 | A | | | N | | | O | | | 10 | | |
| 21 | K | | | N | | | O | | | 9 | | |
| 22 | K | | | N | | | N | | | 3 | | |
| 23 | A | | | O | | | O | | | - | | |
| 24 | K | | | O | | | O | | | - | | |
| 25 | K | | | O | | | O | | | - | | |
| 26 | A | | | N | | | O | | | 7 | | |
| 27 | A | | | N | | | O | | | 2 | | |
| 28 | K | | | N | | | N | | | 4 | | |
| 29 | A | | | N | | | N | | | 1 | | |
| | ΑΓΟΡΙΑ | 15 | 51,72413793 | ΝΑΙ | 19 | 66 | ΝΑΙ | 9 | 31,03448276 | ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ | 2 | 6,896551724 |
| | ΚΟΡΙΤΣΙΑ | 14 | 48,27586207 | ΟΧΙ | 10 | 34 | ΟΧΙ | 14 | 48,27586207 | ΜΠΑΣΚΕΤ | 2 | 6,896551724 |
| | | | | | | | ΚΕΝΟ | 6 | 20,68965517 | ΒΟΛΕΙ | 4 | 13,79310345 |
| | | | | | | | | | | ΣΤΙΒΟ | 1 | 3,448275862 |
| | | | | | | | | | | ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ | 1 | 3,448275862 |
| | | | | | | | | | | ΠΟΛΟ | | |
| | | | | | | | | | | ΠΟΛ. ΤΕΧΝΕΣ | 4 | 13,79310345 |
| | | | | | | | | | | ΤΕΝΙΣ | | |
| | | | | | | | | | | ΧΟΡΟΣ | 1 | 3,448275862 |
| | | | | | | | | | | ΑΛΛΟ ΑΘΛΗΜΑ | 4 | 13,79310345 |
| | | | | | | | | | | ΚΕΝΟ | 10 | 34,48275862 |



Απαντήσεις ερωτήσεων/Ποσοστά



| α/α | Εναρξη αθλήματος Α=5-10, Β=11-14, Γ=14-18 | % | Πόσες ώρες ενασχόληση Α=1-2, Β=2-4, Γ=4-6, Δ=6< | % | Τι είναι η άθληση για σένα; 1=ΑΝΑΓΚΗ 2=ΠΟΛΥΤ 3=ΤΡ.ΖΩΗΣ 4=ΣΥΝ 5=ΑΛΛΟ | % | | | |
|-----|---|----|---|----------|---|-------------|-------------|----|-------------|
| 1 | Β | | Β | | 3 | | | | |
| 2 | - | | - | | - | | | | |
| 3 | - | | - | | - | | | | |
| 4 | Γ | | Γ | | 4 | | | | |
| 5 | Γ | | Γ | | 5 | | | | |
| 6 | - | | Γ | | 3 | | | | |
| 7 | - | | - | | - | | | | |
| 8 | Β | | Γ | | 4 | | | | |
| 9 | - | | - | | - | | | | |
| 10 | Γ | | Γ | | 5 | | | | |
| 11 | Β | | Δ | | 3 | | | | |
| 12 | Α | | Γ | | 3 | | | | |
| 13 | - | | - | | - | | | | |
| 14 | - | | - | | - | | | | |
| 15 | Β | | Γ | | 4 | | | | |
| 16 | Β | | Β | | 1 | | | | |
| 17 | Γ | | Β | | 4 | | | | |
| 18 | - | | - | | - | | | | |
| 19 | Α | | Β | | 1 | | | | |
| 20 | Γ | | Β | | 1 | | | | |
| 21 | Α | | Α | | 3 | | | | |
| 22 | Β | | Γ | | 5 | | | | |
| 23 | - | | - | | - | | | | |
| 24 | - | | - | | - | | | | |
| 25 | - | | - | | - | | | | |
| 26 | Α | | Β | | 1 | | | | |
| 27 | Α | | Β | | 3 | | | | |
| 28 | Β | | Γ | | 3 | | | | |
| 29 | Α | | Γ | | 3 | | | | |
| | 5-10 ΕΤΩΝ | 6 | 20,68965517 | 1-2 ΩΡΕΣ | 1 | 3,448275862 | ΑΝΑΓΚΗ | 4 | 13,79310345 |
| | 11-14 ΕΤΩΝ | 7 | 24,13793103 | 2-4 ΩΡΕΣ | 7 | 24,13793103 | ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ | 0 | 0 |
| | 14-18 ΕΤΩΝ | 5 | 17,24137931 | 4-6 ΩΡΕΣ | 10 | 34,48275862 | ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ | 8 | 27,5862069 |
| | ΚΕΝΟ | 11 | 37,93103448 | 6< ΩΡΕΣ | 1 | 3,448275862 | ΣΥΝΗΘΕΙΑ | 4 | 13,79310345 |
| | | | | ΚΕΝΟ | 10 | 34,48275862 | ΑΛΛΟ | 3 | 10,34482759 |
| | | | | | | | ΚΕΝΟ | 10 | 34,48275862 |





Απαντήσεις ερωτήσεων/Ποσοστά

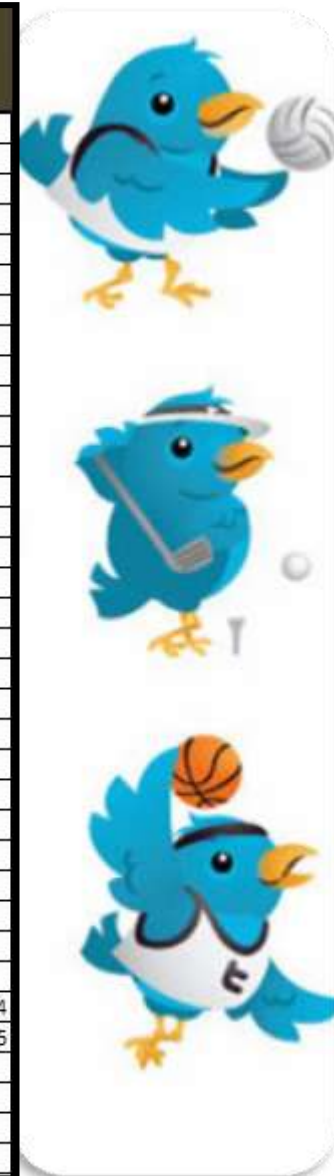


| α/α | Επιλογή άθλησης 1=ΘΕΛ.ΓΟΝΕΩΝ 2=ΠΡΟΣΩΠ.ΘΕΛΗΣΗ 3=ΛΟΓΩ ΦΙΛΩΝ 4=ΑΛΛΟ | | % | Το άθλημα βοηθά την κοινωνίωση και βελτίωση του χαρακτήρα | | % |
|-----|---|----|-------------|---|-----|-------------|
| | | | | - ΟΧΙ | ΝΑΙ | |
| 1 | 2 | | | N | | |
| 2 | - | | | N | | |
| 3 | - | | | - | | |
| 4 | 2 | | | N | | |
| 5 | 2 | | | N | | |
| 6 | 2 | | | N | | |
| 7 | - | | | - | | |
| 8 | 2 | | | N | | |
| 9 | - | | | - | | |
| 10 | 2 | | | N | | |
| 11 | 2 | | | N | | |
| 12 | 2 | | | N | | |
| 13 | - | | | - | | |
| 14 | - | | | - | | |
| 15 | 2 | | | N | | |
| 16 | 2 | | | N | | |
| 17 | 2 | | | N | | |
| 18 | - | | | - | | |
| 19 | 1 | | | O | | |
| 20 | 2 | | | N | | |
| 21 | 2 | | | N | | |
| 22 | 2 | | | N | | |
| 23 | - | | | - | | |
| 24 | - | | | - | | |
| 25 | - | | | - | | |
| 26 | 2 | | | N | | |
| 27 | 2 | | | N | | |
| 28 | 2 | | | N | | |
| 29 | 2 | | | - | | |
| | ΘΕΛΗΣΗ ΓΟΝΕΩΝ | 1 | 3,448275862 | ΝΑΙ | 18 | 62,06896552 |
| | ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΘΕΛΗΣΗ | 18 | 62,06896552 | ΟΧΙ | 1 | 3,448275862 |
| | ΛΟΓΩ ΦΙΛΩΝ | 0 | 0 | ΚΕΝΟ | 10 | 34,48275862 |
| | ΑΛΛΟ | 0 | 0 | | | |
| | ΚΕΝΟ | 10 | 34,48275862 | | | |





Απαντήσεις ερωτήσεων/Ποσοστά



| α/α | Σε τι ωφελεί ο αθλητισμός 1=ΣΩΜ.ΥΓ 2=ΨΥΧ.ΥΓ 3=ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ 4=ΟΛΑΤΑ ΠΑΡ. 5=ΑΛΛΟ | % | Ενασχόληση σε επαγγελματικό επίπεδο ΝΑΙ - ΟΧΙ | % | Βελτιώνει η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής ΝΑΙ - ΟΧΙ | % | | | |
|-----|--|----|---|------|--|-------------|-----|----|-------------|
| 1 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 2 | 4 | | - | | N | | | | |
| 3 | 4 | | - | | Ο | | | | |
| 4 | 1 | | Ο | | Ο | | | | |
| 5 | 4 | | N | | N | | | | |
| 6 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 7 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 8 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 9 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 10 | 4 | | - | | N | | | | |
| 11 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 12 | 4 | | N | | N | | | | |
| 13 | 4 | | Ο | | Ο | | | | |
| 14 | 3 | | - | | Ο | | | | |
| 15 | 4 | | - | | N | | | | |
| 16 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 17 | 4 | | Ο | | Ο | | | | |
| 18 | 4 | | - | | N | | | | |
| 19 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 20 | 4 | | Ο | | Ο | | | | |
| 21 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 22 | 1 | | Ο | | N | | | | |
| 23 | 4 | | - | | N | | | | |
| 24 | 4 | | - | | Ο | | | | |
| 25 | 4 | | - | | N | | | | |
| 26 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 27 | 4 | | Ο | | Ο | | | | |
| 28 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| 29 | 4 | | Ο | | N | | | | |
| | ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ | 2 | 6,896551724 | ΝΑΙ | 2 | 6,896551724 | ΝΑΙ | 20 | 68,96551724 |
| | ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ | 0 | 0 | ΟΧΙ | 18 | 62,06896552 | ΟΧΙ | 9 | 31,03448276 |
| | ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ | 1 | 3,448275862 | ΚΕΝΟ | 9 | 31,03448276 | | | |
| | ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ | 26 | 89,65517241 | | | | | | |
| | ΑΛΛΟ | 0 | 0 | | | | | | |



Απαντήσεις ερωτήσεων/Ποσοστά



| α/α | Στάση έναντι της χρήσης αναβολικών; 1=θετική 2=αρνητική 3=ουδέτερη | % | Γνώση των επιπτώσεων του Doping. 1=ΝΑΙ 2=ΟΧΙ 3=ΠΕΡΙΠΟΥ | % | Πως κρίνεις τις Αθλητικές εγκ/σεις του δήμου 1=ΑΡΙΣΤΕΣ 2=ΠΟΛΥ ΚΑΛΕΣ 3=ΚΑΛΕΣ 4=ΜΕΤΡΙΕΣ 5=ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΣ | % | | | |
|-----|---|----|---|---------|---|-----|------------|----|----|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | | 3 | | 5 | | | | |
| 3 | 2 | | 1 | | 3 | | | | |
| 4 | 2 | | 3 | | 3 | | | | |
| 5 | 3 | | 1 | | 3 | | | | |
| 6 | 1 | | 3 | | 3 | | | | |
| 7 | 2 | | 1 | | 2 | | | | |
| 8 | 2 | | 1 | | 3 | | | | |
| 9 | 3 | | 3 | | 3 | | | | |
| 10 | 2 | | 1 | | 3 | | | | |
| 11 | 3 | | 1 | | 3 | | | | |
| 12 | 2 | | 1 | | 3 | | | | |
| 13 | 2 | | 1 | | 2 | | | | |
| 14 | 2 | | 1 | | 3 | | | | |
| 15 | 2 | | 1 | | 3 | | | | |
| 16 | 2 | | 1 | | 2 | | | | |
| 17 | 2 | | 3 | | 5 | | | | |
| 18 | 2 | | 1 | | 5 | | | | |
| 19 | 3 | | 3 | | 5 | | | | |
| 20 | 2 | | 3 | | 3 | | | | |
| 21 | 2 | | 1 | | 5 | | | | |
| 22 | 2 | | 2 | | 3 | | | | |
| 23 | 2 | | 3 | | 3 | | | | |
| 24 | 2 | | 3 | | 4 | | | | |
| 25 | 2 | | 1 | | 5 | | | | |
| 26 | 2 | | 3 | | 5 | | | | |
| 27 | 2 | | 3 | | 4 | | | | |
| 28 | 2 | | 1 | | 4 | | | | |
| 29 | 2 | | 1 | | 4 | | | | |
| | ΘΕΤΙΚΗ | 1 | 3,448275862 | ΝΑΙ | 17 | 59 | ΑΡΙΣΤΕΣ | 0 | 0 |
| | ΑΡΝΗΤΙΚΗ | 24 | 82,75862069 | ΟΧΙ | 1 | 3,4 | ΠΟΛΥ ΚΑΛΕΣ | 3 | 10 |
| | ΟΥΔΕΤΕΡΗ | 4 | 13,79310345 | ΠΕΡΙΠΟΥ | 11 | 38 | ΚΑΛΕΣ | 14 | 48 |
| | | | | | | | ΜΕΤΡΙΕΣ | 4 | 14 |
| | | | | | | | ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΣ | 8 | 28 |

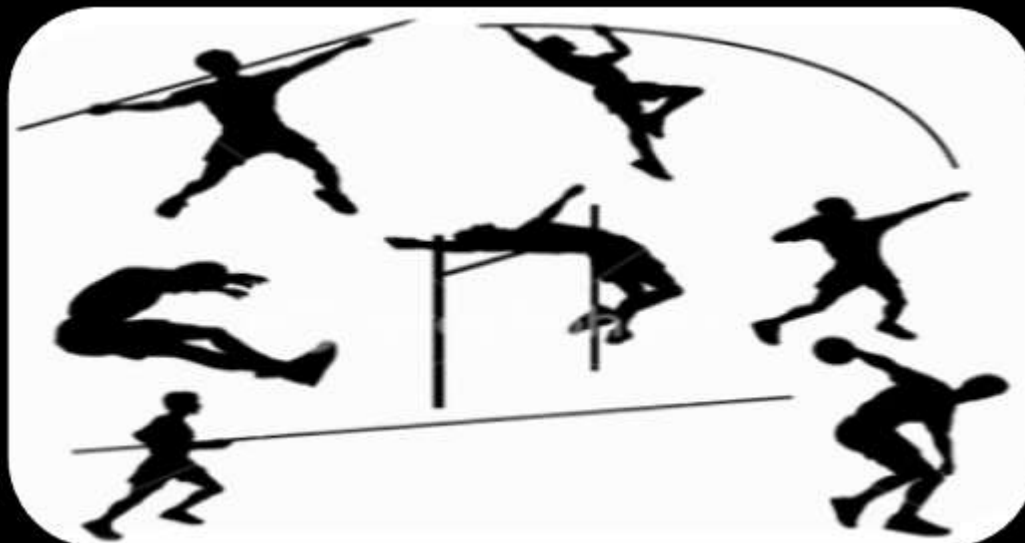




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|-----------|------------|----|-----------|
| ΦΥΛΟ | ΑΓΟΡΙΑ | 15 | 51,72 |
| | ΚΟΡΙΤΣΙΑ | 14 | 48,28 |



Ρωτήσαμε 29 μαθητές





| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|---------------------------------|------------|-----|-----------|
| | ΝΑΙ | ΟΧΙ | |
| 1) Ασχολείσαι με κάποιο άθλημα; | 19 | 10 | 65,52 |
| | | | 34,48 |



| | %ΠΟΣΟΣΤΟ | |
|----------|----------|-------|
| | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| ΑΓΟΡΙΑ | 37,93 | 13,79 |
| ΚΟΡΙΤΣΙΑ | 27,59 | 20,69 |

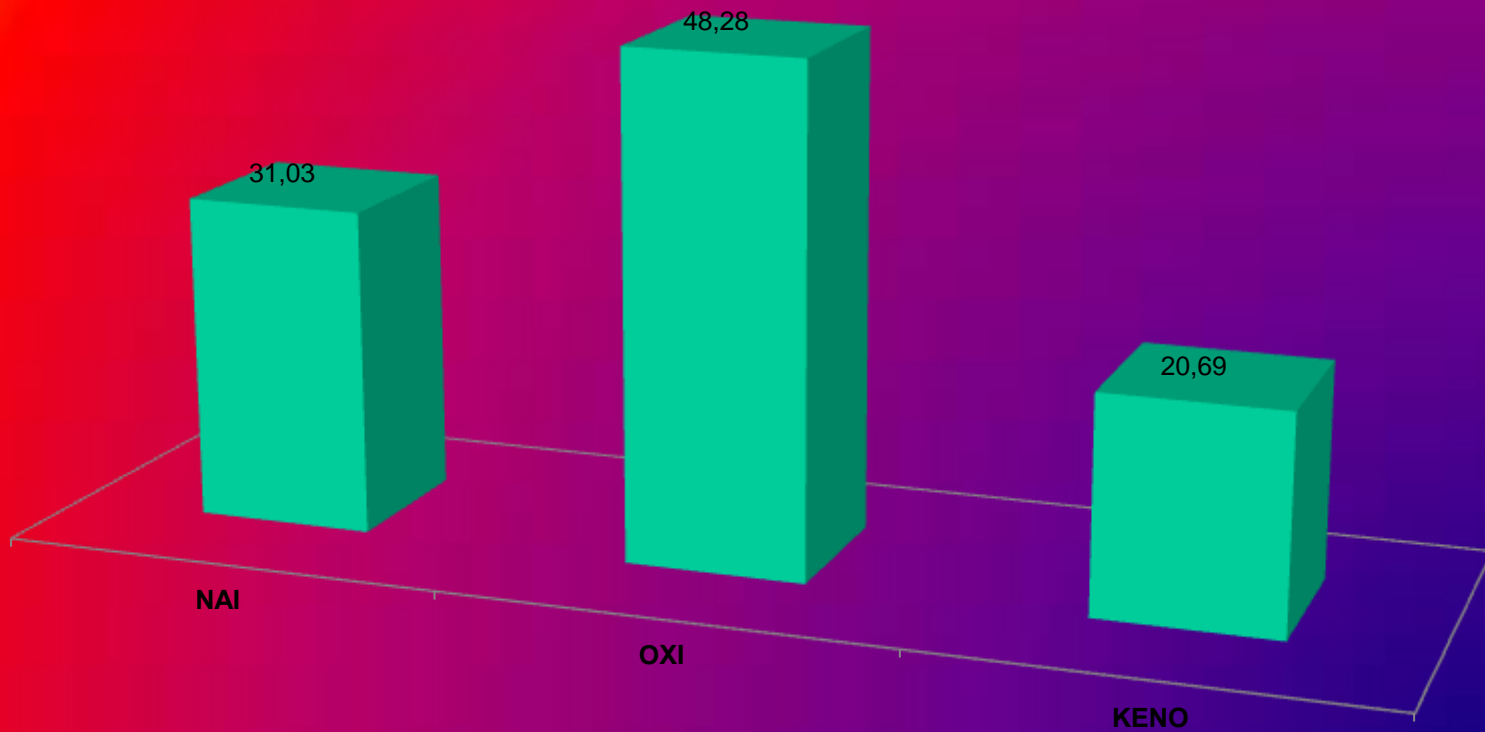




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|-----------|------------------------------------|-----|-----------|
| | 2) Είσαι μέλος αθλητικού συλλόγου; | ΝΑΙ | 9 |
| ΟΧΙ | | 14 | 48,28 |
| ΚΕΝΟ | | 6 | 20,69 |

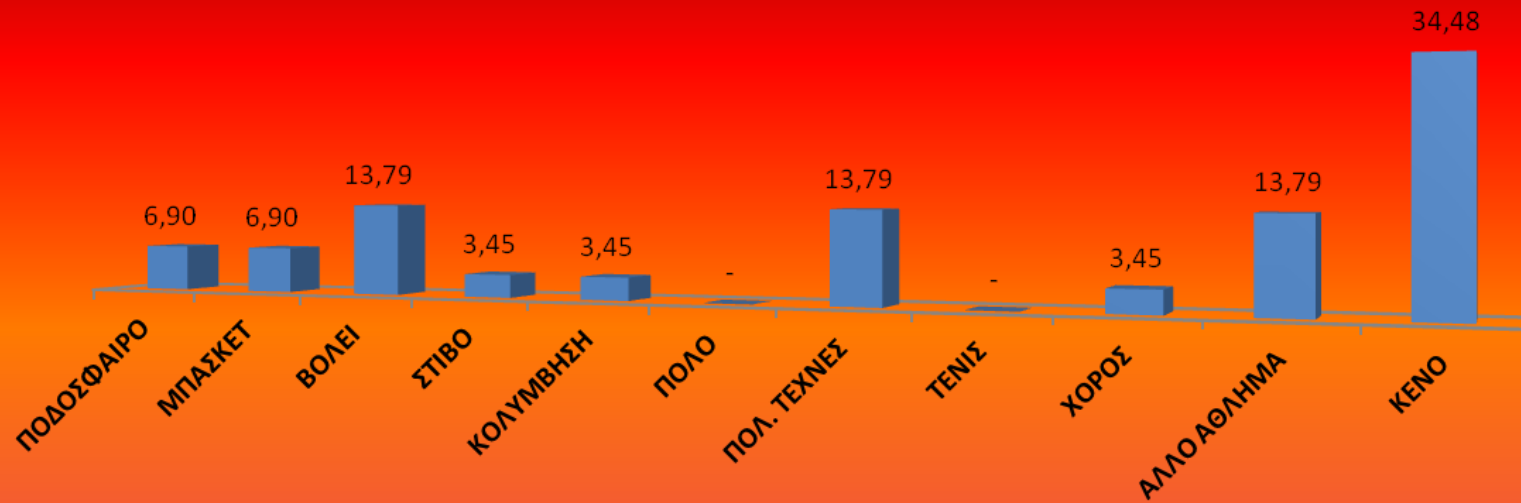


2.ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ





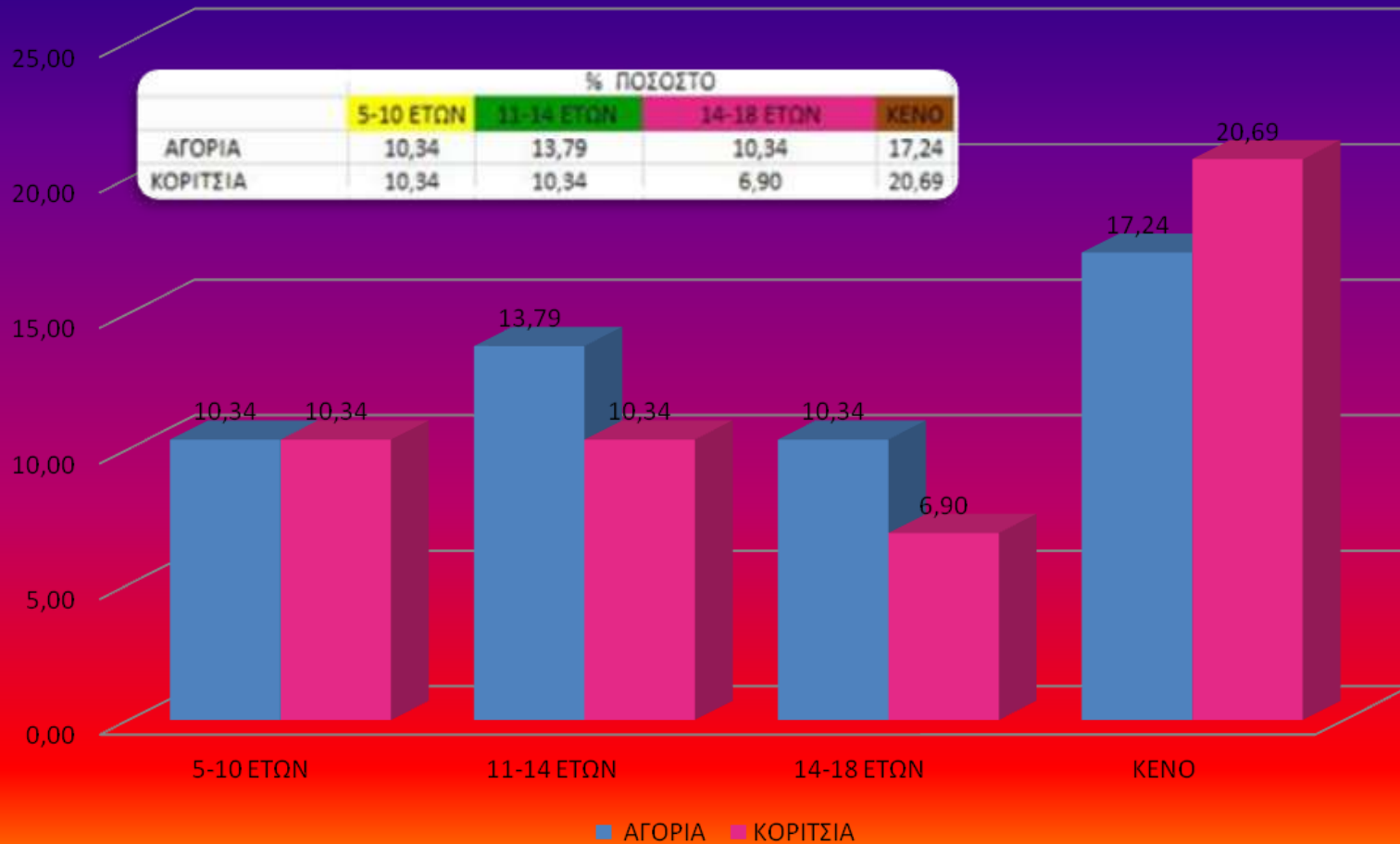
| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|-------------|-------------------------------|------------|-----------|
| | 3) Με ποιο άθλημα ασχολείσαι; | ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ | 2 |
| ΜΠΑΣΚΕΤ | | 2 | 6,90 |
| ΒΟΛΕΙ | | 4 | 13,79 |
| ΣΤΙΒΟ | | 1 | 3,45 |
| ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ | | 1 | 3,45 |
| ΠΟΛΟ | | 0 | - |
| ΠΟΛ. ΤΕΧΝΕΣ | | 4 | 13,79 |
| ΤΕΝΙΣ | | 0 | - |
| ΧΟΡΟΣ | | 1 | 3,45 |
| ΑΛΛΟ ΑΘΛΗΜΑ | | 4 | 13,79 |
| ΚΕΝΟ | | 10 | 34,48 |





| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|---|------------|----|-----------|
| 4) Από πότε ασχολείσαι με αυτό το άθλημα; | 5-10 ΕΤΩΝ | 6 | 20,69 |
| | 11-14 ΕΤΩΝ | 7 | 24,14 |
| | 14-18 ΕΤΩΝ | 5 | 17,24 |
| | ΚΕΝΟ | 11 | 37,93 |

ΠΟΣΟΣΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟΥ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ ΕΝΑΡΞΗΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑ ΦΥΛΟ

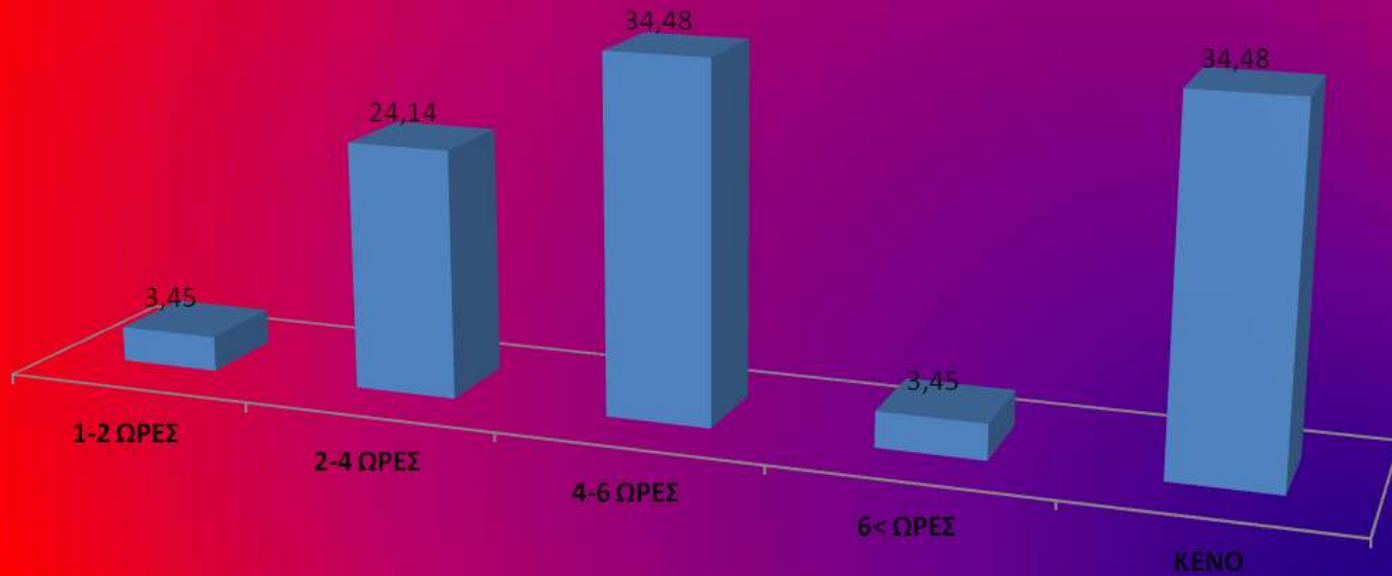




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|--------------------------------------|------------|----|-----------|
| 5) Πόσες ώρες αθλείσαι την εβδομάδα; | 1-2 ΩΡΕΣ | 1 | 3,45 |
| | 2-4 ΩΡΕΣ | 7 | 24,14 |
| | 4-6 ΩΡΕΣ | 10 | 34,48 |
| | 6< ΩΡΕΣ | 1 | 3,45 |
| | ΚΕΝΟ | 10 | 34,48 |



5)ΩΡΕΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ

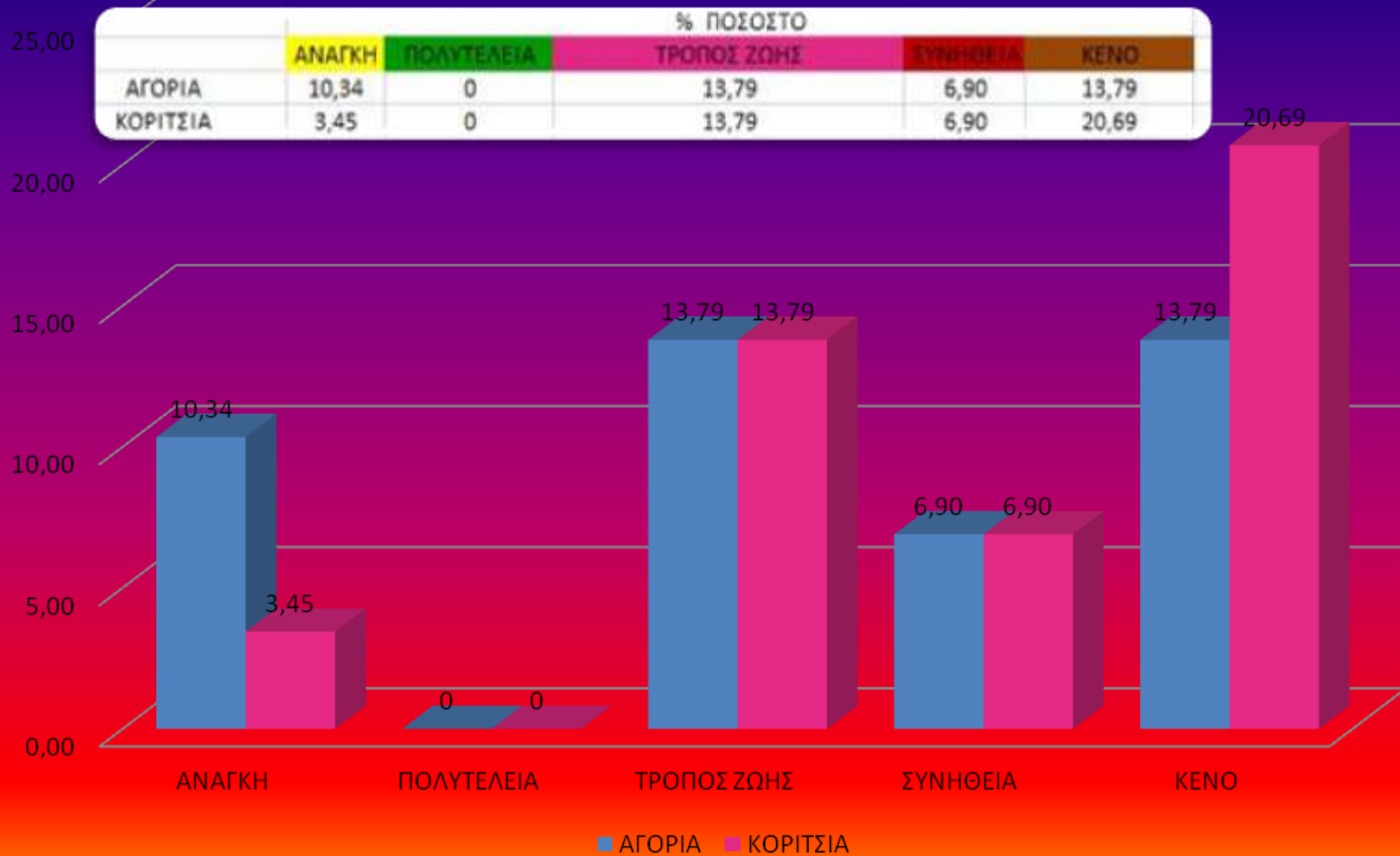




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|-------------|---|--------|-----------|
| | 6) Πιστεύεις ότι η άθληση είναι για σένα... | ΑΝΑΓΚΗ | 4 |
| ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ | | 0 | - |
| ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ | | 8 | 27,59 |
| ΣΥΝΗΘΕΙΑ | | 4 | 13,79 |
| ΑΛΛΟ | | 3 | 10,34 |
| ΚΕΝΟ | | 10 | 34,48 |



ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

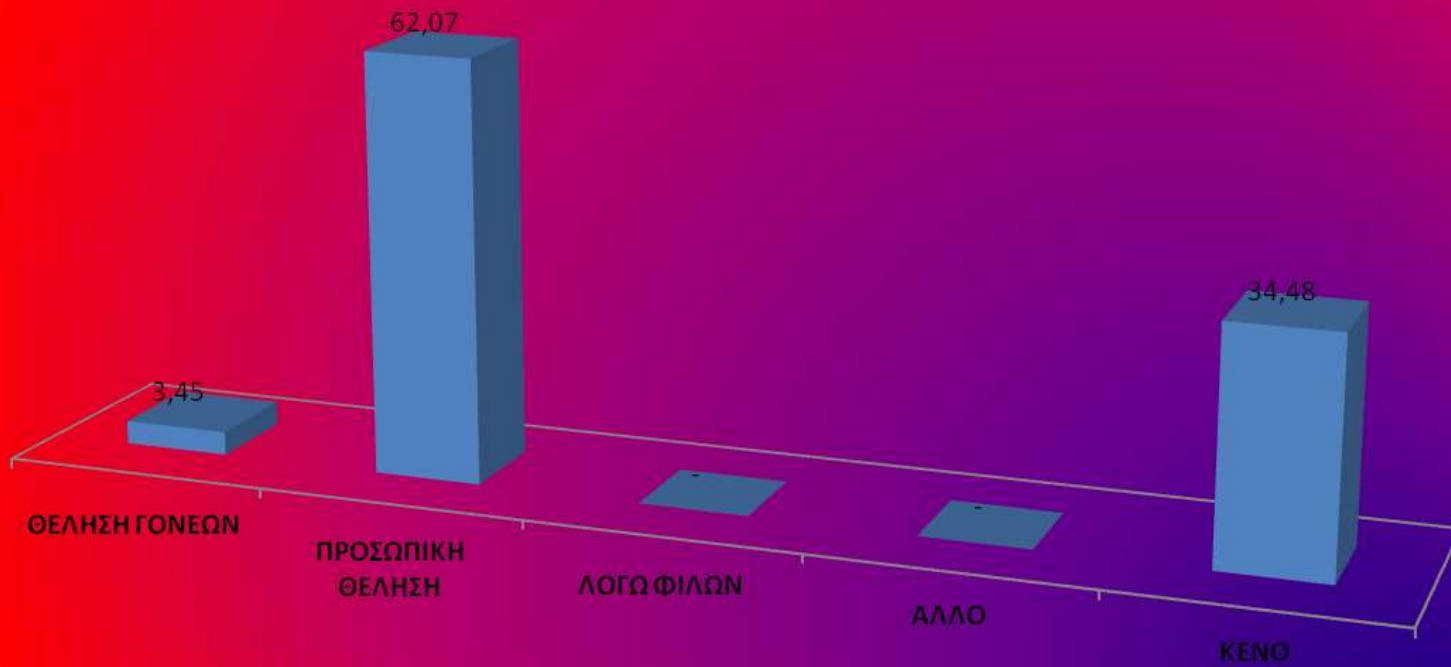




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|------------------|--------------------------------|---------------|-----------|
| | 7) Γιατί επέλεξες να αθλείσαι; | ΘΕΛΗΣΗ ΓΟΝΕΩΝ | 1 |
| ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΘΕΛΗΣΗ | | 18 | 62,07 |
| ΛΟΓΩ ΦΙΛΩΝ | | 0 | - |
| ΑΛΛΟ | | 0 | - |
| ΚΕΝΟ | | 10 | 34,48 |



7) ΛΟΓΟΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

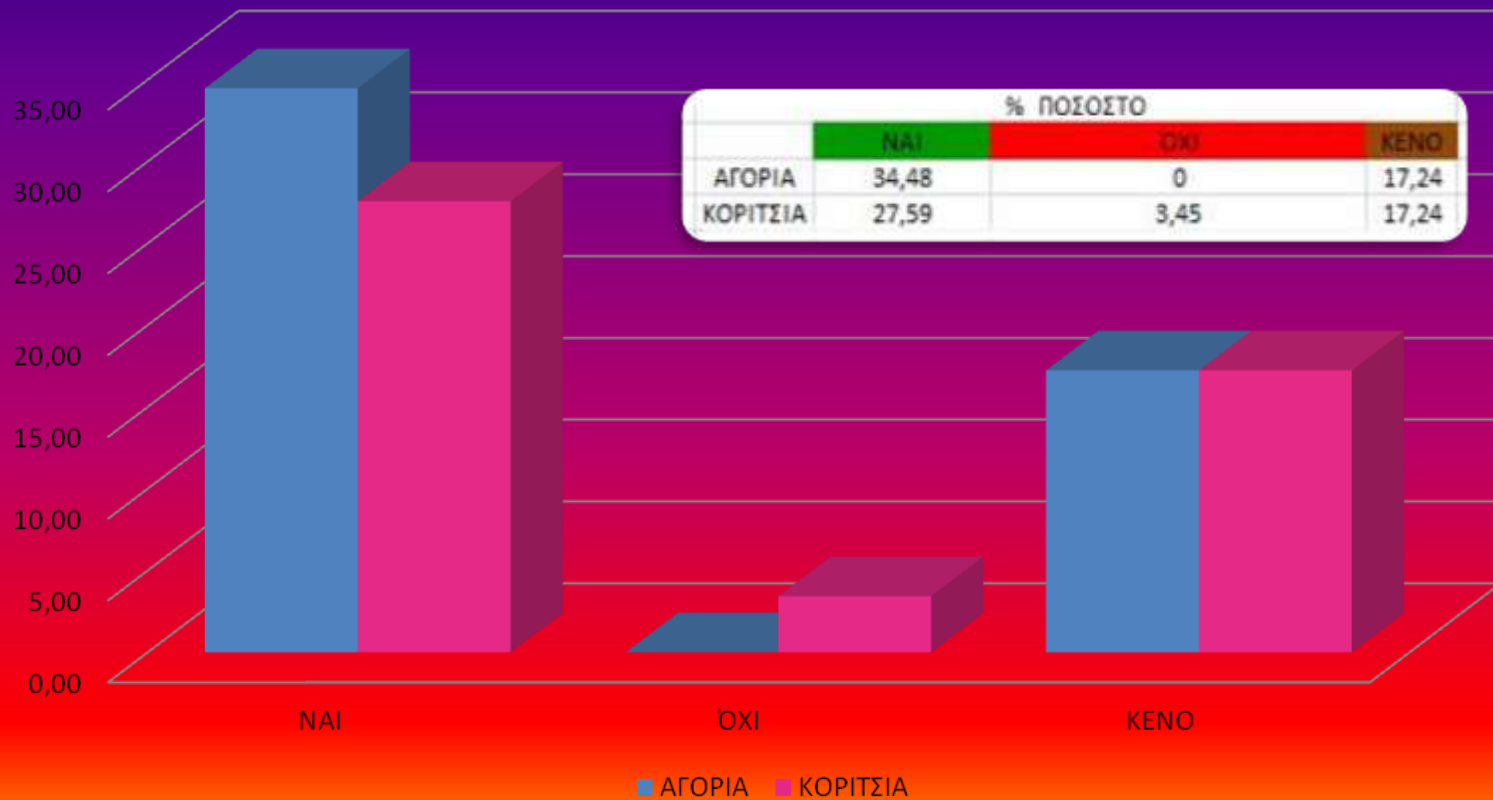




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|---|------------|-----|-----------|
| | ΝΑΙ | ΟΧΙ | |
| 8) Βοηθά το άθλημα στο οποίο συμμετέχετε στην κοινωνικοποίηση και στη βελτίωση του χαρακτήρα σας; | 18 | 1 | 62,07 |
| | 0 | 1 | 3,45 |
| | 10 | 0 | 34,48 |



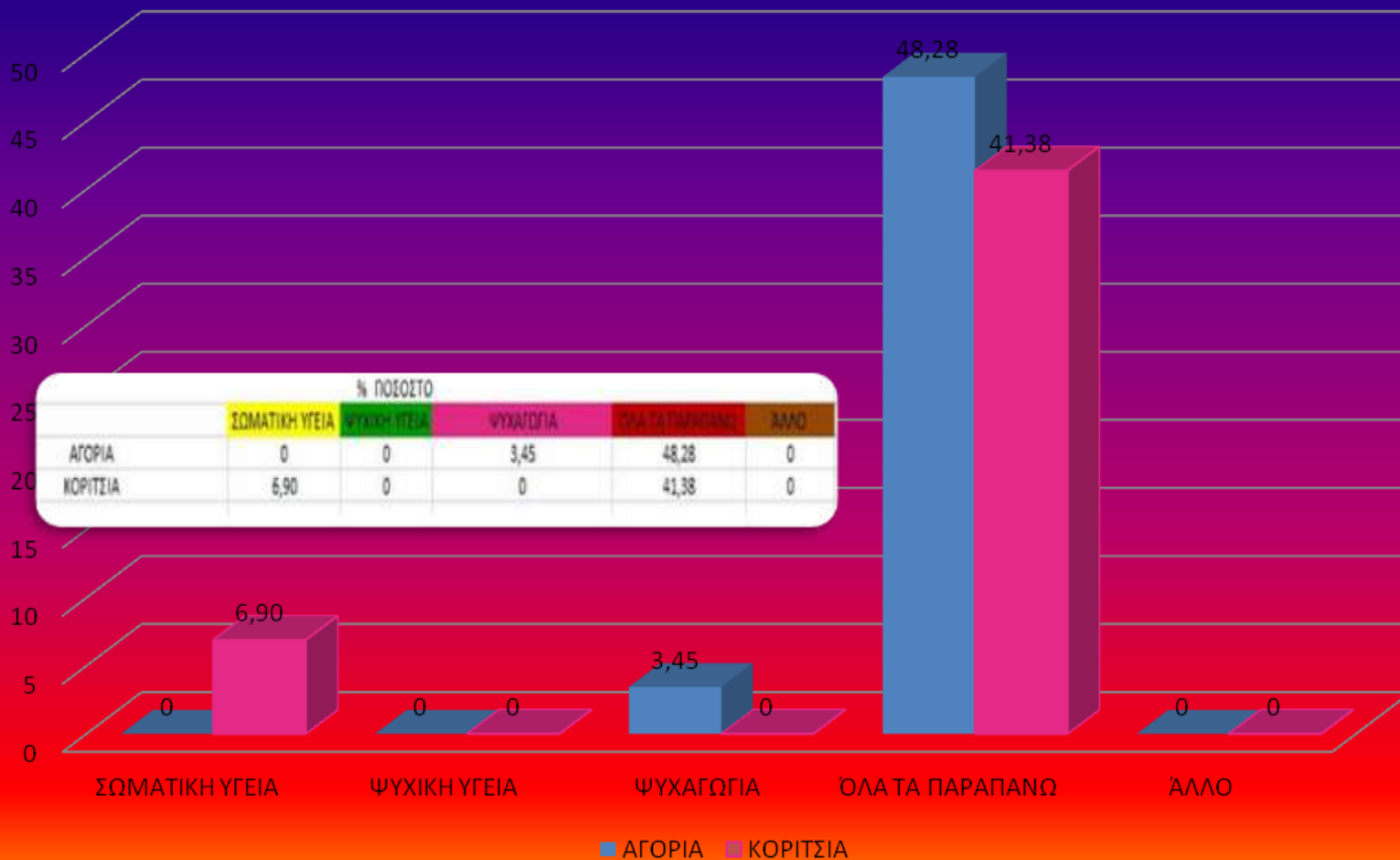
Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΜΕΣΟ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ





| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|-------------------------------|-----------------|----|-----------|
| ΦΥΛΟ | ΑΓΟΡΙΑ | 15 | 51,72 |
| 9) Σε τι ωφελεί ο αθλητισμός; | ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ | 2 | 6,90 |
| | ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ | 0 | - |
| | ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ | 1 | 3,45 |
| | ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ | 26 | 89,66 |
| | ΆΛΛΟ | 0 | - |

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

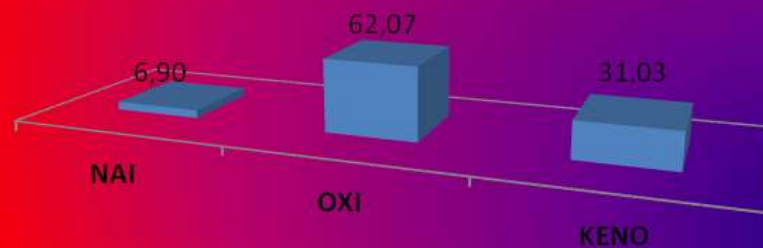




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|--|------------|----|-----------|
| 10)Ασχολείσαι με τον αθλητισμό σε επαγγελματικό επίπεδο; | ΝΑΙ | 2 | 6,90 |
| | ΟΧΙ | 18 | 62,07 |
| | ΚΕΝΟ | 9 | 31,03 |



10)ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

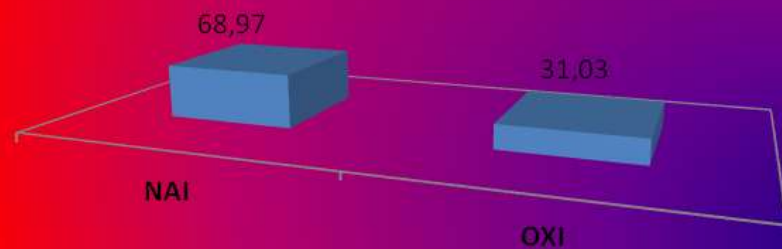




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|-----------|--|-----|-----------|
| | 11) Με την χρήση συμπληρωμάτων διατροφής που επιτρέπονται (βιταμίνες, κλπ) πιστεύεις ότι βελτιώνεται η αθλητική απόδοση; | ΝΑΙ | 20 |
| | ΟΧΙ | 9 | 31,03 |



11) ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

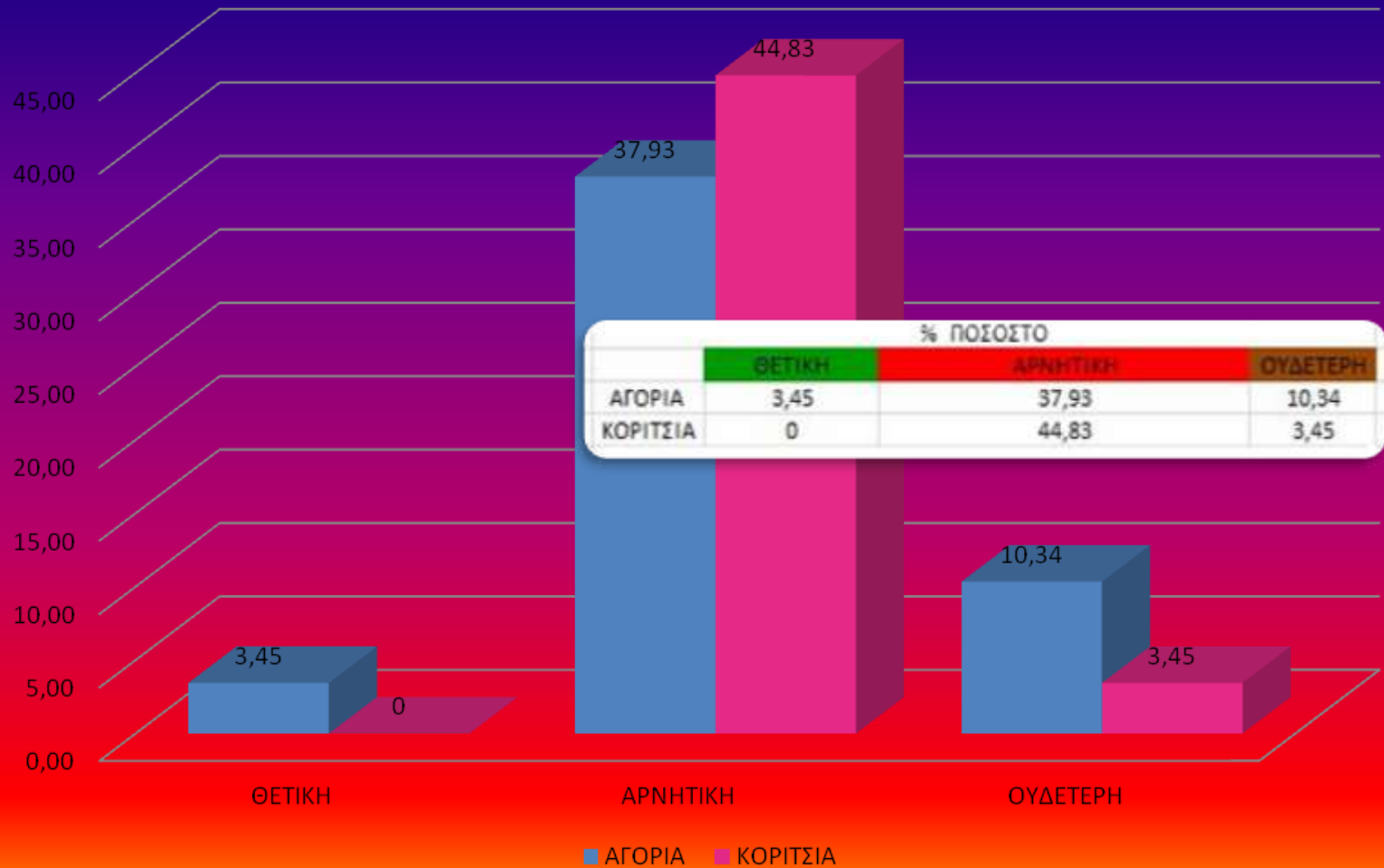




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|---|------------|----------|-----------|
| | ΘΕΤΙΚΗ | ΑΡΝΗΤΙΚΗ | ΟΥΔΕΤΕΡΗ |
| 12) Τι στάση έχεις σχετικά με την χρήση των αναβολικών; | 1 | 24 | 4 |
| | | | |
| | | | |



Η ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ ΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ DOPING

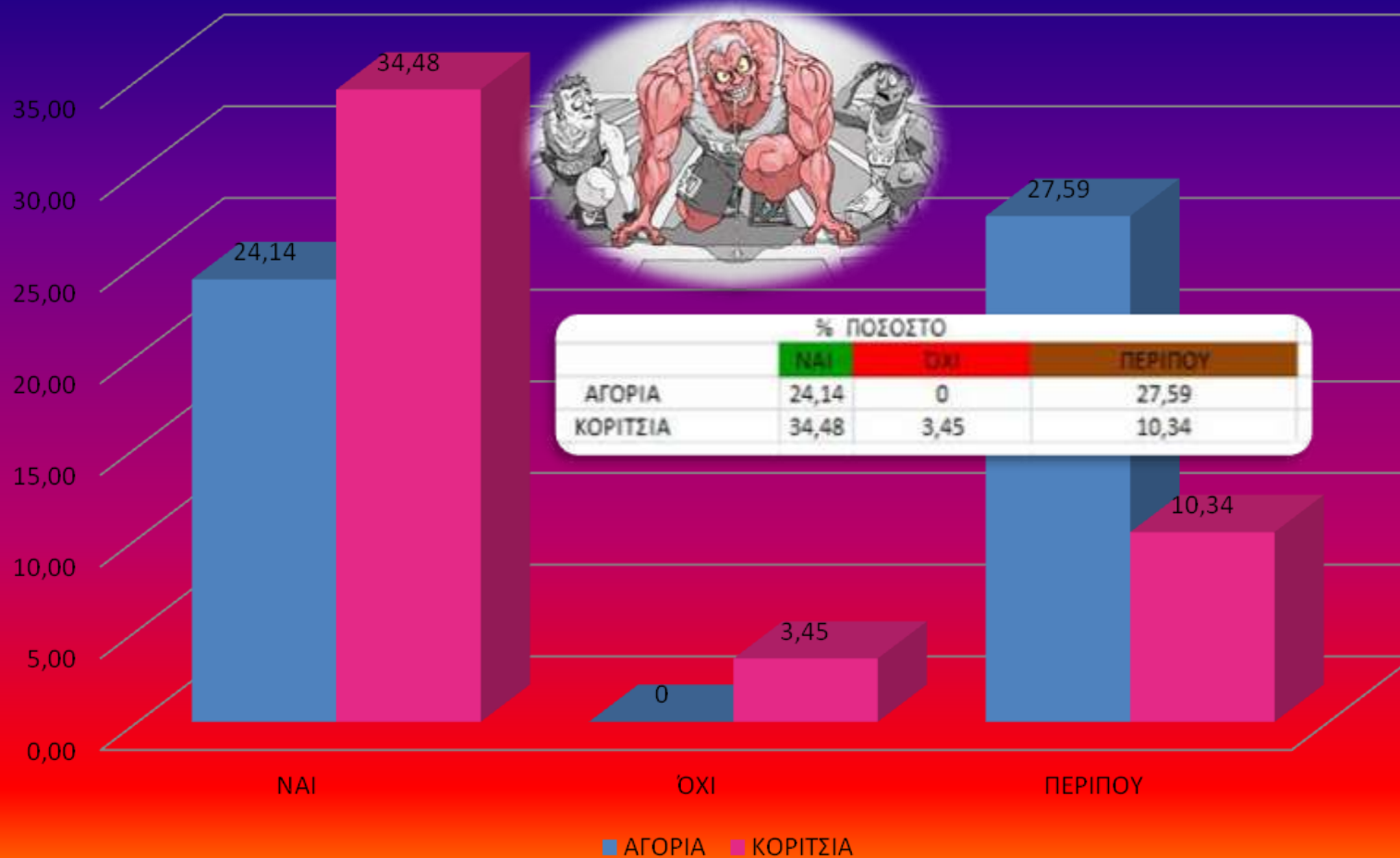




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|-----------|---|-----|-----------|
| | 13) Γνωρίζεις τις επιπτώσεις του Doping στην υγεία; | ΝΑΙ | 17 |
| | ΟΧΙ | 1 | 3,45 |
| | ΠΕΡΙΠΟΥ | 11 | 37,93 |



ΓΝΩΣΗ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΟΥ DOPING ΑΝΑ ΦΥΛΟ

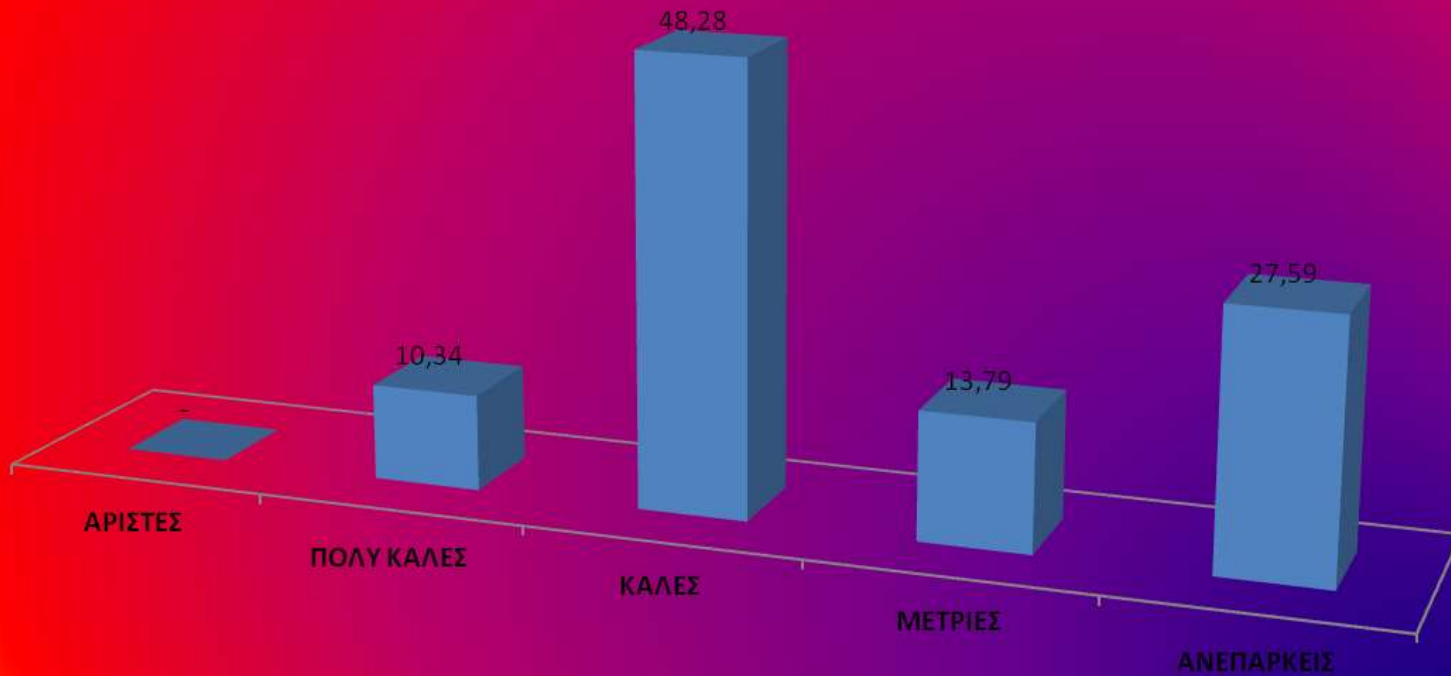




| ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ | | % ΠΟΣΟΣΤΟ |
|---|------------|----|-----------|
| 14) Οι αθλητικές εγκαταστάσεις του δήμου Παλαιού Φαλήρου πιστεύεις ότι είναι: | ΑΡΙΣΤΕΣ | 0 | - |
| | ΠΟΛΥ ΚΑΛΕΣ | 3 | 10,34 |
| | ΚΑΛΕΣ | 14 | 48,28 |
| | ΜΕΤΡΙΕΣ | 4 | 13,79 |
| | ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΣ | 8 | 27,59 |



14) ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ





ΕΛΛΑΣ

αθλητισμός
χωρίς
αναβολικά

αθλητισμός

