

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Α'3

<<Αθλητισμός και αλληλεπιδράσεις>>

Ο αθλητισμός έχει τις ρίζες του στην άσκηση των θρησκευτικών καθηκόντων και κατέχει θρησκευτική ιερότητα. Ο αθλητισμός αποτελεί έναν από τους πιο όμορφους τρόπους έκφρασης της σωματικής και πνευματικής ομορφιάς και δε σημαίνει μόνο άσκηση σωμάτων, αλλά και δράση ανιδιοτελή για την κατάκτηση της νίκης μέσω ενός νικηφόρου συναγωνισμού. Η αξία του αθλητισμού είναι α-νυπέρβλητη όσον αφορά τη σωματική υγεία και ευεξία, καθώς οδηγεί στην απο-βολή των τοξινών και την αποδοτική λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος εφόσον το άτομο αποφορτίζεται από το άγχος, την πνευματική και σωματική κούραση των καθημερινών δραστηριοτήτων του. Επιπλέον, συμβάλει στην ανάπτυξη ψυχικών ικανοτήτων και στην πνευματική υγεία. Το άτομο σφυρηλατείται με υπομονή, αγωνιστικότητα και αυτοκυριαρχία. Πέρα από την ανάπτυξη της αγωνιστικής διάθεσης, το άτομο οδηγείται σε υψηλότερους στόχους και αξίες. Από κοινωνική άποψη, το άτομο συνδέεται με δεσμούς φιλίας με τους συναγωνιζόμενους, εθίζεται στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων και στην ανάπτυξη του σεβασμού. Επιπλέον, ο αθλητισμός διευκολύνει την καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος, την αλληλεγγύη, τη συνεργασία και άλλες κοινωνικές αρετές που προάγουν την κοινωνική ζωή. Επίσης, οι αθλητές λειτουργούν ως πρότυπα και απομακρύνουν τους νέους από φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας, όπως η βία, τα ναρκωτικά κ.α. Ο αθλητισμός δημιουργεί κίνητρα για ειρήνη και συμπόνια των λαών, συντροφικότητα, αδερφοσύνη. Από πολιτισμική άποψη, τα διάφορα αθλήματα, ατομικά και ομαδικά όπως η πάλη και το ποδόσφαιρο στα οποία συμμετέχουν αθλητές από όλες τις χώρες του κόσμου είναι μια ένδειξη διεθνούς συνεργασίας, με κοινό στόχο να συνυπάρξουν ειρηνικά. Αρχικά, με τους Ολυμπιακούς αγώνες, έρχονται σε επαφή λαοί και γίνεται σύσφιξη των σχέσεών τους. Κατόπιν, ενδυναμώνεται το όραμα της παγκόσμιας ειρήνης και αλληλεγγύης και προβάλλεται το γνήσιο αθλητικό ιδεώδες και οι αρχές του. Ωστόσο, πολλές φορές κυριαρχεί το πνεύμα της εμπορευματοποίησης που μετατρέπουν τους αγώνες σε μέσο εξυπηρέτησης των οικονομικών συμφερόντων και προβολής πολυεθνικών επιχειρήσεων, που οδηγούν στο στείρο ανταγωνισμό και στην επίδειξη του θεάματος. Με αυτόν τον τρόπο, έγινε εισαγωγή των αναβολικών-στεροειδών στην αγορά, που κλονίζουν ολοένα και περισσότερο το θεσμό των Ολυμπιακών αγώνων, όπως και των Παραολυμπιακών, αλλά και του αθλητισμού γενικότερα. Συνεπώς, ο αθλητισμός συμβάλει και στην οικονομική οργάνωση των λαών. Μια νέα αγορά έχει αναπτυχθεί με τις διαφημίσεις και τα καταναλωτικά προϊόντα. Οι μεγάλες αθλητικές συναντήσεις, επίσης, οδηγούν στην αύξηση της τουριστικής κίνησης και στην τόνωση της τοπικής οικονομίας. Ωστόσο, μία αρνητική όψη της οικονομίας σχετικά με τον αθλητισμό, είναι τα λεγόμενα <<στημένα παιχνίδια>>, στο χώρο κυρίως του Ποδοσφαίρου,

αλλά και τα τυχερά παιχνίδια που εθίζουν τους οπαδούς σε μεγάλη κλίμακα. Εκ μέρους της πολιτείας πολλές αθλητικές εγκαταστάσεις, λιγότερο αναπτυγμένες σε σχέση με αυτές των Ευρωπαϊκών χωρών, βρίσκονται σε κάθε περιφέρεια, ενώ το μάθημα της Φυσικής Αγωγής είναι υποχρεωτικό σε όλες τις βαθμίδες της Εκπαίδευσης. Ωστόσο, τελευταία ο χουλιγκανισμός, ο φανατισμός εκ μέρους των οπαδών, η έλλειψη αθλητικής παιδείας και κριτικής σκέψης, ο υλικός ευδαιμονισμός και ο άκρατος καταναλωτισμός, καθώς επίσης και οι πολιτικές σκοπιμότητες που αποπροσανατολίζουν το λαό, έχουν οδηγήσει στην κρίση του αθλητικού ιδεώδους και κρίνεται απαραίτητος ο επαναπροσδιορισμός του.

Αξία του αθλητισμού:

Αρχικά η αξία του αθλητισμού είναι ανυπέρβλητη όσον αφορά τη σωματική υγεία και ευεξία. Δημιουργεί εύρωστα και γερά σώματα, συντηρεί την υγεία, οδηγεί στην αποβολή των τοξινών και την αποδοτική λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, προσφέρει ψυχική δύναμη και ζωντάνια, κέφι για ζωή και δημιουργία. Επιπλέον, καλλιεργεί την πνευματική υγεία. Στα πλαίσια της σωματικής άσκησης σφυρηλατείται ο αθλητής με επιμονή, αγωνιστικότητα και αυτοκυριαρχία. Κατόπιν συντελεί στην ανάπτυξη ψυχικών ικανοτήτων, όπως η φαντασία, αλλά και στην ανάπτυξη αγωνιστικής διάθεσης, γιατί οδηγεί σε υψηλότερους στόχους και βοηθά το άτομο να αποκτήσει αξίες, όπως επιμονή, θέληση, άμιλλα και υπομονή. Ως ιδεώδες κοινωνικοποιεί το άτομο, το συνδέει με δεσμούς φιλίας με τους συναγωνιζόμενους, εθίζει στη ν αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων και στην ανάπτυξη του σεβασμού. Διευκολύνει την καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος, την αλληλεγγύη, τη συνεργασία και άλλες κοινωνικές αρετές που προάγουν την κοινωνική ζωή. Επίσης, οι αθλητές λειτουργούν ως πρότυπα και απομακρύνουν τους νέους από φαινόμενα κοινωνικής παθογένειας, όπως η βία, τα ναρκωτικά κ.α. Επιπροσθέτως, προσφέρει αξιοποίηση του χρόνου και αποφορτίζει το άτομο από το καθημερινό άγχος και τις εντάσεις. Δημιουργεί κίνητρα για ειρήνη και σύμπνοια των λαών συντροφικότητα, αδερφοσύνη. Φέρνει σε επαφή τους λαούς και συμβάλλει στην ανταλλαγή πολιτιστικών στοιχείων. Τέλος, συμβάλλει στην οικονομική οργάνωση των λαών. Μια νέα αγορά έχει αναπτυχθεί με τις διαφημίσεις και τα καταναλωτικά προϊόντα. Οι μεγάλες αθλητικές συναντήσεις, επίσης, οδηγούν στη αύξηση της τουριστικής κίνησης και στην τόνωση της τοπικής οικονομίας.

Συμβολή του αθλητισμού στην παγκόσμια ειρήνη :

Αρχικά, η συναδέλφωση, η φιλία, η ευγενική άμιλλα, η αναγνώριση, η προσπάθεια, ο αλtruισμός, είναι μερικές από τις αρχές που εμπεριέχονται στην αθλητική ιδεολογία και που συνθέτουν την έννοια της ειρήνης. Η δε ειρηνική συμβίωση και ο ειρηνικός αθλητικός αγώνας, δηλαδή η πρακτική του αθλητισμού, εκφράζει τη δυνατότητα συνύπαρξης και τον ειρηνικό ανταγωνισμό. Η Ολυμπιακή ειρήνη δεν είναι απλά μια στιγμιαία υπέρβαση της ανθρώπινης σκέψης, αλλά ταυτόχρονα υπογραμμίζει την επιθυμία και βούληση για ειρηνική συ-

νύπαρξη. Ο αθλητικός αγώνας μετατρέπει την πρωταρχική βιολογική επιθετικότητα του ανθρώπου σε κοινωνική σχέση. Τέλος, η συμμετοχή αθλητών, από όλες τις χώρες του κόσμου, σε αθλητικούς αγώνες είναι μια ένδειξη διεθνούς συνεργασίας όλων των λαών του κόσμου, με κοινό στόχο αν συνυπάρξουν ειρηνικά. Αποτελεί απόδειξη της δυνατότητας αλλά και της θέλησης του ανθρώπου για παγκόσμια και μόνιμη ειρήνη.

Το αθλητικό ιδεώδες και οι αρχές του :

Οι βασικές αρετές του αθλητικού ιδεώδους είναι ότι μέσα από τον αθλητισμό θεμελιώνονται αρχές δημοκρατικότητας, ισοτιμίας και ηθικής. Το άτομο μαθαίνει να παίζει ανάλογα με τους κανόνες και να εκτιμά. Συνεπώς βασική αρχή του αθλητισμού είναι το «ευ αγωνίζεσθαι». Στα πλαίσια της ευγενούς άμιλλας το άτομο κοινωνικοποιείται, αναγνωρίζει τις δεξιότητές του, απελευθερώνεται, μαθαίνει να συνεργάζεται, να σέβεται τους συμπαίκτες αλλά και τους αντιπάλους του, να αποδέχεται ακόμη και την ήττα του. Επιπλέον, καλλιεργείται η αγωνιστική αρετή, το φίλαθλο πνεύμα και όχι ο φανατισμός και η βία. Ακόμη μια θεμελιώδης αρχή του αθλητισμού είναι η πανεθνική συνάθροιση απ' όπου απορρέει και το πνεύμα του ολυμπισμού και της συναδέλφωσης των λαών. Τέλος, βασική αρχή αποτελεί η αθλητική συνύπαρξη που εξισώνεται με την κοινωνική συνεργατικότητα και την ηθική συντροφικότητα.

Η κρίση του αθλητικού ιδεώδους :

Η διάβρωση του αθλητικού ιδεώδους είναι σήμερα δεδομένη. Ο πρωταθλητισμός οδηγεί συχνά σε αθέμιτα μέσα με σκοπό την επιδίωξη νίκης. Τα αναβολικά, οι δωροδοκίες, οι προκαθορισμένοι αγώνες αποτελούν στοιχεία που παραπέμπουν στη νοοτροπία του πρωταθλητισμού. Η εμπορευματοποίηση και η επικράτηση των οικονομικών συμφερόντων οδηγούν σε στείρο ανταγωνισμό και στην επιδίωξη του θεάματος. Οι αθλητές ξεπουλιούνται διαφημίζοντας προϊόντα, οπότε υπάρχει και συνειδησιακή αλλοτρίωση. Συχνά οι αθλητές γίνονται μονάδες αγοράς από επαγγελματικά σωματεία ή συλλόγους. Ο αθλητισμός γίνεται ένα θέαμα μαζικής κατανάλωσης. Επιπλέον, δεν είναι λίγες οι φορές όπου οι πολιτικοί χρησιμοποιούν τους αγώνες για προσωπικά συμφέροντα με σκοπό τον αποπροσανατολισμό του λαού από κοινωνικά και άλλα ζητήματα. Τέλος, σε πολλές περιπτώσεις ο αθλητισμός από την πλευρά των φιλάθλων οδηγεί στη βία και την εγκληματικότητα. Ο χουλιγκανισμός μετέτρεψε το θεατή σε φανατικό οπαδό και οδήγησε στην έξαρση του φανατισμού και της βίας, σε θλιβερή διαστρέβλωση του αθλητικού ιδεώδους, που διδάσκει την άμιλλα και τη συνεργασία, καθώς και σε απομάκρυνση των φιλάθλων από του αθλητικούς αγώνες.

Αίτια της κρίσης :

Βασικά αίτια της κρίσης είναι ο υλικός ευδαιμονισμός και ο άκρατος καταναλωτισμός, που οδήγησαν στην κρίση των αξιών και των ιδεωδών και στον αλλοτριωτικό χαρακτήρα της εποχής μας. Μεγάλη ευθύνη δίνεται και στην αθλητική διαπαιδαγώγηση που παρέχεται σήμερα. Η εκπαίδευση έχει προσλάβει ένα

αυστηρά τεχνοκρατικό χαρακτήρα και οι νέοι δεν έχουν μάθει να λειτουργούν με βάση την αξία της συλλογικότητας και της ευγενούς άμιλλας, ενώ οι αθλητικοί σύλλογοι με την εμπορευματοποίηση συνέβαλαν στον υποβιβασμό του αθλητισμού. Μεγάλο ρόλο παίζουν και οι πολιτικές σκοπιμότητες. Ο αθλητισμός συχνά σε ορισμένα κράτη χρησιμοποιείται ως μέσο αποπροσανατολισμού από άλλα βασικά προβλήματα, ενώ καταξιωμένοι αθλητές χρησιμοποιούνται από συγκεκριμένες πολιτικές παρατάξεις στα πλαίσια των προεκλογικών εκστρατειών. Ένα ακόμη αίτιο είναι η έλλειψη αθλητικής παιδείας και κριτικής σκέψης, καθώς και η κυριαρχία της ψυχολογίας της μάζας στις τάξεις των φανατικών οπαδών. Τέλος, μια βασική αιτία της κρίσης του αθλητικού ιδεώδους είναι η καλλιέργεια του φανατισμού από τους υπεύθυνους των ομάδων και τον αθλητικό τύπο με σκοπό τα οικονομικά τους συμφέροντα.

Προτάσεις- Λύσεις :

Για την αντιμετώπιση της κρίσης θεωρείται απαραίτητος ο επαναπροσδιορισμός του αθλητικού ιδεώδους και η αναγνώριση της αξίας του από τον άνθρωπο. Οι αρμόδιοι φορείς οφείλουν να ευαισθητοποιηθούν με την ίδρυση περισσότερων αθλητικών κέντρων. Επιβάλλεται η πολιτεία να δρομολογήσει ένα πρόγραμμα ώστε να εκσυγχρονιστεί η νομοθεσία και με ποινές να τιμωρείται ο χρηματισμός των αθλητικών παραγόντων, ενώ να τιμωρούνται και παραδειγματικά ο χουλιγκανισμός, ο φανατισμός και η βία. Θα πρέπει να υπάρχει κοινή προσπάθεια από τους πολίτες και το κράτος ώστε να πάψει ο επαγγελματισμός, ενώ πρέπει να γίνει συνειδητό από την πλευρά του αθλητή ότι το έργο του είναι λειτούργημα και όχι επάγγελμα. Καθολικά όμως κρίνεται αναγκαίο να αλλάξει και η στάση της πολιτείας, ώστε να απομακρύνει τον αθλητισμό από τις πολιτικές σκοπιμότητες και τα πολιτικά συμφέροντα αντιμετωπίζοντας τον ως μέσο υγιών διεθνών σχέσεων και ψυχαγωγίας. Επιπροσθέτως, η εκπαίδευση θα πρέπει να εγκαταλείψει τον τεχνοκρατικό μονολιθικό χαρακτήρα της και να καλλιεργεί τον ευγενή συναγωνισμό και την άμιλλα. Κατόπιν, τα Μ.Μ.Ε έχουν τη δυνατότητα να άρουν το φανατισμό και να προβάλλουν με αντικειμενικό τρόπο τα γεγονότα. Επιτακτική είναι η ανάγκη να ξαναπάρει ο αθλητισμός την παλιά του αξία ως τρόπος ζωής μεστός από δύναμη, αγάπη για τη συμμετρία, πόθο για την ανύψωση του ανθρωπίνου πνεύματος, την ειρήνη και τη συνεργασία των λαών.

Χουλιγκανισμός:

Ως χουλιγκανισμός αναφέρεται η ανάρμοστη και βίαιη συμπεριφορά οπαδών αθλητικών ομάδων που οδηγεί στη διατάραξη της τάξης. Εκφάνσεις χουλιγκανισμού συνήθως θεωρούνται πράξεις όπως η υβριστική συμπεριφορά σε γήπεδα κατά τη διάρκεια αγώνων πολλές φορές με ρατσιστική διάθεση, η επιθετική συμπεριφορά σε αυτούς τους χώρους, οι εισβολές οπαδών στον αγωνιστικό χώρο πολλές φορές με βίαιες διαθέσεις, οι ομαδικές συγκρούσεις οπαδών εντός και εκτός γηπέδων καθώς και δολοφονίες που γίνονται μεταξύ οπαδών που τάσσονται υπέρ διαφορετικών ομάδων. Ο όρος χρησιμοποιείται πολύ συχνά για να πε-

ρι-γράψει την συμπεριφορά των οπαδών σε αγώνες ποδοσφαίρου. Με αυτόν τον τρόπο δηλώνονται βανδαλισμοί και ομαδικές συγκρούσεις που λαμβάνουν χώρα πριν, κατά τη διάρκεια, ή μετά από έναν ποδοσφαιρικό αγώνα, αλλά δεν είναι λίγες οι φορές που προκαθορισμένες συγκρούσεις μεταξύ οπαδών γίνονται ανεξάρτητα από τους αγώνες ή με αφορμές αγώνες άλλων αθλημάτων.

Αίτια:

Βασικές αιτίες του φαινομένου του χουλιγκανισμού είναι η λειτουργία των αθλητικών συνδέσμων ως υποκατάστατων των διαταραγμένων κοινωνικών δεσμών και η αναγνώριση της προσωπικής ταυτότητας διαμέσου της ομάδας. Επιπλέον, το αίσθημα της κοινωνικής καταπίεσης και αδικίας, που δημιουργείται από τις δεινές συνθήκες διαβίωσης, και η στρεβλή έκφραση του στους αθλητικούς χώρους, καθώς επίσης και η έντεχνη καλλιέργεια του φανατισμού από τους υπεύθυνους των ομάδων και τον αθλητικό τύπο οδηγούν σε τέτοιου είδους βίαιες εκδηλώσεις. Το αίσθημα της κοινωνικής καταπίεσης και αδικίας, που δημιουργείται από τις δεινές συνθήκες διαβίωσης, και η στρεβλή έκφραση του στους αθλητικούς χώρους αποτελούν ακόμη ένα σημαντικό παράγοντα του φαινομένου και τέλος η κυριαρχία της ψυχολογίας του όχλου στις τάξεις των φανατικών οπαδών κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής αγώνων.

Επιπτώσεις:

Ορισμένες από τις βασικότερες επιπτώσεις είναι οι εξής: η αμαύρωση του αθλητικού πνεύματος και η μετατροπή των φιλάθλων σε οπαδούς, η πρόκληση βίαιων επεισοδίων με θύματα, τραυματισμούς και καταστροφές, η καλλιέργεια πολεμικού κλίματος, που καταργεί τη χαρά του παιχνιδιού, και στη θέση του προωθεί κλίμα εχθρότητας και μισαλλοδοξίας, και τέλος η απομάκρυνση των φιλάθλων από τους αθλητικούς αγώνες.

Τρόποι αντιμετώπισης:

Είναι απαραίτητο να ληφθούν άμεσα μέτρα για την αντιμετώπιση του φαινομένου του χουλιγκανισμού που λαμβάνει ανησυχητικές διαστάσεις με τη συνεισφορά όλων. Αρχικά απαιτείται η απομόνωση των φανατικών οπαδών και ο αποκλεισμός τους από τα γήπεδα. Κατόπιν, κρίνεται απαραίτητη η αυστηρότερη αστυνόμευση και η επιβολή παραδειγματικών ποινών σε όσους βιαιοπραγούν. Επιπλέον, θα πρέπει να επιτευχθεί η εξυγίανση του αθλητικού χώρου από οποιοδήποτε νοσηρό φαινόμενο, ώστε οι αγώνες να διεξάγονται σε καθεστώς απόλυτης διαφάνειας. Τέλος, είναι απαραίτητη η αποφυγή καλλιέργειας του μίσους και της αναμόχλευσης των παθών από τους υπεύθυνους των ομάδων και τα μέσα ενημέρωσης.

Ομαδικά Αθλήματα:

Ποδόσφαιρο:

Το ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό άθλημα που παίζεται ανάμεσα σε δύο ομάδες των έντεκα παικτών με μία σφαιρική μπάλα. Ο ποδοσφαιρικός αγώνας διεξάγεται σε ένα ορθογώνιο γήπεδο με φυσικό ή τεχνητό χλοοτάπητα πράσινου

χρώματος και ένα «τέρμα» στο μέσο κάθε μιας από τις στενές πλευρές. Σκοπός κάθε ομάδας είναι να οδηγήσει τη μπάλα στο αντίπαλο τέρμα, δηλαδή «να βάλει γκολ». Οι παίκτες χειρίζονται τη μπάλα κυρίως με τα πόδια, αλλά και με τον κορμό ή το κεφάλι. Η ομάδα που θα επιτύχει τα περισσότερα γκολ ως το τέλος του παιχνιδιού κερδίζει. Το ποδόσφαιρο είναι σήμερα το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο. Στις αρχές του 21ου αιώνα ασχολούνταν με αυτό περισσότεροι από 250 εκατομμύρια αθλητές σε περισσότερα από 200 κράτη. Το ποδοσφαιρικό παιχνίδι παίζεται σε διάφορα επίπεδα, από φιλικό, με λιγότερους ή περισσότερους από έντεκα παίκτες, παιδιά ή ενήλικες, σε ένα οποιουδήποτε μεγέθους γηπέδο, με δύο τυχαία αντικείμενα για τη σήμανση του τέρματος, έως επαγγελματικό, με επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, αυστηρή τήρηση των κανονισμών και περισσότερους από 100.000 ενθουσιώδεις θεατές να παρακολουθούν σε ειδική ποδοσφαιρική αρένα υψηλών τεχνικών προδιαγραφών. Ανώτατη οργανωτική αρχή του ποδοσφαίρου είναι η ΦΙΦΑ, η οποία διεξάγει την κορυφαία ποδοσφαιρική διοργάνωση, το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου, κάθε τέσσερα χρόνια. Το ποδοσφαιρικό παιχνίδι βασίζεται σε ένα σύνολο κανόνων, που είναι γνωστοί ως Κανόνες Παιχνιδιού, και παίζεται, τη μπάλας ποδοσφαίρου. Με στρίψιμο κέρματος πριν την έναρξη του αγώνα αποφασίζεται σε ποια πλευρά του γηπέδου θα εγκαταστήσει την εστία της κάθε ομάδα και ποια θα εκτελέσει το εναρκτήριο λάκτισμα. Κατά τη διάρκεια του αγώνα, κάθε ομάδα προσπαθεί να οδηγήσει τη μπάλα στην εστία της αντίπαλης, που ορίζεται από το «τέρμα» σε κα-θεμιά από τις στενές πλευρές του γηπέδου και φυλάσσεται από συγκεκριμένο παίκτη, τον τερματοφύλακα. Εφόσον ολόκληρη η μπάλα περάσει πίσω από τη γραμμή, ανάμεσα από τα δύο κατακόρυφα και το οριζόντιο δοκάρι του αντίπαλου τέρματος, και εφόσον δεν έχει προηγηθεί κάποια παράβαση από την επιτιθέμενη ομάδα, τότε η ομάδα αυτή θεωρείται ότι σημείωσε «γκολ» ή «τέρμα». Αν από λάθος κατά τη διαδικασία απόκρουσης παίκτης της αμυνόμενης ομάδας στείλει ο ίδιος τη μπάλα στο τέρμα, τότε θεωρείται και πάλι ότι σημειώθηκε γκολ υπέρ της επιτιθέμενης ομάδας («αυτογκόλ»). Η ομάδα που έχει πετύχει τα περισσότερα τέρματα στο τέλος του παιχνιδιού είναι η νικήτρια. Σε περίπτωση ίσου αριθμού γκολ το παιχνίδι λήγει ισόπαλο ή οδηγείται στην παράταση ή/και στα πέναλτι, ανάλογα με τη διαδικασία που προβλέπεται στη διοργάνωση. Στα περισσότερα επαγγελματικά παιχνίδια σημειώνονται μόνο μερικά γκολ. Οι επιτιθέμενοι ποδοσφαιριστές προσπαθούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες για γκολ μέσω επιδέξιων ατομικών ελιγμών αποφυγής του αντιπάλου (ντρίμπλα), μεταβίβασης της μπάλας σε συμπαίκτη (πάσα) και βολής προς το τέρμα (σουτ). Οι αμυνόμενοι ποδοσφαιριστές προσπαθούν να ανακτήσουν τον έλεγχο της μπάλας είτε ανακόπτοντας μια πάσα είτε διεκδικώντας τη μπάλα από τον αντίπαλο ποδοσφαιριστή (τάκλιν). Η φυσική επαφή μεταξύ των αντιπάλων είναι περιορισμένη. Θεμελιώδης κανόνας του ποδοσφαίρου είναι ότι κανένας παίκτης, εκτός από τον τερματοφύλακα, δεν μπορεί να χειριστεί σκόπιμα τη μπάλα με τα άνω άκρα του,

από τον ώμο ως την άκρη των δακτύλων, κατά τη διάρκεια του αγώνα μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να χειριστεί τη μπάλα με τα χέρια του εφόσον βρίσκεται μέσα στην μεγάλη περιοχή μπροστά από τη δική του εστία. Οι άλλοι παίκτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους μόνο για την επαναφορά της μπάλας στον αγωνιστικό χώρο (εκτέλεση «πλάγιου άουτ»). Παρά το γεγονός ότι οι παίκτες χρησιμοποιούν συνήθως τα πόδια τους για να κυκλοφορήσουν τη μπάλα στο αγωνιστικό χώρο, χρησιμοποιούν περιστασιακά και το κεφάλι το στήθος ή άλλο μέλος του σώματος. Το παιχνίδι έχει γενικά ελεύθερη ροή, που σταματά μόνο όταν η μπάλα περάσει έξω από τον αγωνιστικό χώρο ή όταν διακοπεί από τον διαιτητή λόγω παράβασης των κανόνων.

Πετοσφαίριση:

Η πετοσφαίριση είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Επινοήθηκε το 1895 και στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο. Η πετοσφαίριση επινοήθηκε το 1895 από τον Αμερικανό καθηγητή Γουίλιαμ Μόργκαν. Προσπαθώντας να δημιουργήσει ένα ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου, χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμών, επινόησε το βόλεϊ. Αρχικά ονόμασε το παιχνίδι "μινονέτ". Το όνομα βόλεϊ δόθηκε λίγο αργότερα, έπειτα από έναν αγώνα επίδειξης, μάλλον από τον Άλφρεντ Χάλστιντ. Το νέο άθλημα διαδόθηκε πολύ γρήγορα, κυρίως μέσω των παραρτημάτων της Χ.Α.Ν. στις πολιτείες των ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο. Στην Ευρώπη μεταφέρθηκε κατά τη διάρκεια του α΄ παγκοσμίου πολέμου από τους Αμερικανούς στρατιώτες.

Το γήπεδο:

Το γήπεδο του βόλεϊ έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 9x18 μ. Πρέπει να περιβάλλεται από ελεύθερη ζώνη, η οποία στις μεγάλες διοργανώσεις απέχει 7 ως 9 μέτρα από τις τελικές γραμμές και 3 ως 5 μ. από τις πλευρικές. Συνήθως το γήπεδο του βόλεϊ είναι σε κλειστό χώρο αλλά μπορεί να διεξαχθεί και σε ανοιχτό, κυρίως σε διοργανώσεις μικρού επιπέδου (σχολικές κλπ). Το ορθογώνιο γήπεδο διαιρείται σε δύο ίσα τετράγωνα μέρη (9x9 μ.) από την κεντρική γραμμή, πάνω από την οποία τοποθετείται κάθετα ένα τεντωμένο δίχτυ (φιλέ) ύψους 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες. Σε κάθε ένα από τα δύο μέρη του γηπέδου, και σε απόσταση 3 μ. από την κεντρική γραμμή, υπάρχει η επιθετική γραμμή, που χωρίζει το κάθε μέρος σε δύο ζώνες: την επιθετική ή μπροστινή ζώνη (3x9 μ.) και την αμυντική ή πίσω ζώνη (6x9 μ.).

Σκοπός του παιχνιδιού:

Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου. Για να πετύχει το σκοπό αυτό η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις μπαλιές με οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Το μπλοκ δεν υπολογίζεται στις επαφές της ομάδας. Το πόδι δεν επιτρέπεται.

Ο ίδιος παίκτης δεν έχει δικαίωμα να κάνει δύο συνεχόμενες μπαλιές. Επίσης, μετά από κάθε χτύπημα η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει, δηλαδή δεν μπορεί να κρατηθεί από τον παίκτη (πιαστό). Οι διαιτητές είναι λίγο πιο ελαστικοί όταν γίνονται πιαστό στην πρώτη επαφή της μπάλας (αυτό βέβαια σε μικρότερες κατηγορίες).

Οι ομάδες:

Η κάθε ομάδα πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι παίκτες. Επίσης, μπορεί να έχει μέχρι έξι αναπληρωματικούς, έναν προπονητή, το βοηθό του και φυσιοθεραπευτή. Στο ξεκίνημα κάθε σερβίς οι έξι αγωνιζόμενοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και σε συγκεκριμένες θέσεις. Είναι τρεις στην επιθετική ζώνη (μπροστά: αριστερά, κέντρο, δεξιά) και τρεις στην αμυντική ζώνη (πίσω: αριστερά, κέντρο, δεξιά). Εξαιρείται ο παίκτης που εκτελεί το σερβίς. Οι παίκτες που βρίσκονται στην αμυντική ζώνη δεν επιτρέπεται να εκδηλώσουν επιθετικό χτύπημα πατώντας στην μπροστινή ζώνη από ύψος μεγαλύτερο του φιλέ. Κάθε φορά που η ομάδα τους κερδίζει το σερβίς, οι παίκτες μετακινούνται κατά μία θέση προς τα δεξιά, κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Έτσι σταδιακά όλοι οι παίκτες παίζουν σε όλες τις θέσεις. Σε περίπτωση αλλαγής, ο παίκτης που βγήκε μπορεί να μπει μόνο στη θέση του παίκτη που μπήκε ώστε να μην αλλάζει θέσεις στο γήπεδο.

Το παιχνίδι:

Το παιχνίδι ξεκινά με σερβίς της μιας ομάδας έπειτα από κλήρωση. Το σερβίς εκτελείται από τον παίκτη της πίσω δεξιά θέσης, από ένα σημείο πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου. Με την εκτέλεση του σερβίς η μπάλα προωθείται πάνω από το φιλέ προς τη μεριά της αντίπαλης ομάδας χωρίς να μεσολαβήσει άλλος παίκτης της ομάδας που εκτελεί το σερβίς. Κάθε φορά που η μπάλα φτάνει στην περιοχή της, η ομάδα προσπαθεί να την επαναφέρει στην αντίπαλη περιοχή με τρεις μπαλιές. Συνήθως ο πρώτος παίκτης αποκρούει, ένας δεύτερος υψώνει δίνοντας πάσα κοντά στο φιλέ και ένας τρίτος καρφώνει με δύναμη προς το αντίπαλο μέρος. Δεν υπολογίζεται ως μπαλιά τυχόν απόκρουση της μπάλας από το αμυντικό μπλοκ στο καρφί του αντίπαλου. Αυτή θεωρείται ως μία από τις τρεις μπαλιές, με αποτέλεσμα να υπάρχουν διχογνωμίες κατά πόσο η μπάλα βρήκε ή όχι στο αμυντικό μπλοκ. Μια ομάδα κερδίζει έναν πόντο, όταν καταφέρει να στείλει τη μπάλα στο έδαφος της αντίπαλης ομάδας (μέσα) ή όταν η αντίπαλη ομάδα στείλει τη μπάλα εκτός γηπέδου (άουτ). Η ομάδα που κερδίζει πόντο εκτελεί και σερβίς. Όσο συνεχίζει να κερδίζει πόντους το σερβίς εκτελεί ο ίδιος παίκτης. Όταν χάσει πόντο, παίρνει το σερβίς η άλλη ομάδα, οι παίκτες της οποίας μετακινούνται μια θέση προς τα δεξιά, κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που κερδίζει τρία σετ. Στα πρώτα στάδια ανάπτυξης του αθλήματος η νικήτρια ομάδα προέκυπτε από δύο νικηφόρα σετ, σύστημα που εφαρμόζεται ακόμα σε σχολικά ή παιδικά πρωταθλήματα. Το κάθε σετ τελειώνει όταν μια ομάδα φτάσει τους 25 πόντους και έχει τουλάχιστον

στον δύο πόντους προβάδισμα (δηλαδή τουλάχιστον: 25-23). Αλλιώς το σετ συνεχίζεται μέχρι να επιτευχθεί προβάδισμα δύο πόντων από μια ομάδα (26-24, 27-25 κλπ) χωρίς όριο. Με το παλιό σύστημα διεξαγωγής (πρώτα αλλαγή σερβίς και μετά πόντος) τα σετ τελείωναν στους 15 πόντους, πάλι με καθαρό προβάδισμα δύο πόντων. Μετά από κάθε σετ οι ομάδες αλλάζουν πλευρά στο γήπεδο.

Αν μετά από τέσσερα σετ οι ομάδες είναι ισόπαλες 2-2, ο νικητής αναδεικνύεται σε ένα πέμπτο τελικό σετ (τάι-μπρέικ) των 15 πόντων, πάντα με προβάδισμα δύο πόντων για το νικητή (15-13 τουλάχιστον ή 16-14, 17-15 κλπ). Στο πέμπτο σετ οι ομάδες αλλάζουν τερέν, όταν κάποια φτάσει τους 8 πόντους

Ατομικά Αθλήματα :

Πάλη:

Η πάλη είναι ένα αρχαίο ολυμπιακό άθλημα, στο οποίο δυο άνδρες πάλευαν και ο δυνατότερος στεφόταν νικητής. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τον νικητή της πάλης, σπουδαιότερο όλων, αυτός είναι και ο λόγος που στο αρχαίο ολυμπιακό πένταθλο, ο τελικός νικητής ήταν ο νικητής του 5ου στη σειρά αγωνίσματος, της πάλης. Το παγκράτιο στην Αρχαία Ελλάδα ήταν μια μορφή πάλης. Στις μέρες μας έχουμε την Ελληνορωμαϊκή πάλη και την ελεύθερη πάλη. Η πάλη αποτελεί ένα πολύ όμορφο άθλημα, που γυμνάζει τους νέους, σωματικά και πνευματικά. Η Ελλάδα, έχει μεγάλη παράδοση στο άθλημα, με αρκετούς ολυμπιονίκες και πρωταθλητές κόσμου ή Ευρώπης. Τις τελευταίες δεκαετίες, έχει αναπτυχθεί ένα νέο είδος πάλης, το "Κατς" ή αλλιώς επαγγελματική πάλη (περισσότερα παρακάτω), που διοργανώνεται από εταιρείες πάλης, κυρίως στην Αμερική (Η.Π.Α., Μεξικό, Καναδάς κλπ.), αλλά και στην Ασία (Ιαπωνία κλπ.). Η μεγαλύτερη εταιρεία επαγγελματικής πάλης πα-γκοσμίως είναι το WWE και ακολουθεί αρκετά πιο πίσω σε θαυμαστές το TNA.

Ποδηλασία:

Η ποδηλασία είναι η χρήση του ποδηλάτου για μεταφορά, ψυχαγωγία και άσκηση, ιδιαίτερα διαδεδομένη σε όλον τον κόσμο. Επίσης, με τον όρο ποδηλασία εννοείται και η κίνηση με ανθρώπινη δύναμη κάθε μορφής τρίκυκλων, τετράκυκλων, μονόκυκλων ή άλλων οχημάτων. Η αγωνιστική ποδηλασία περιλαμβάνει αρκετά αγωνίσματα, αρκετά εκ των οποίων είναι ή υπήρξαν αγωνίσματα των Ολυμπιακών Αγώνων. Η αγωνιστική ποδηλασία διαιρείται επίσημα σε:

- Ποδηλασία Δρόμου, πολύ απαιτητικό και δύσκολο άθλημα. (Αγώνες Δρόμου, Ατομική ή Ομαδική Χρονομέτρηση)
- Ποδηλασία Πίστας (Ταχύτητα, Χρονομέτρηση, Καταδίωξη, Αγώνας Πόντων, Μάντισον, Σκρατς κ.α)
- Ορεινή ποδηλασία (Κρος Κάντρυ, Μαραθώνιοι, Κατάβαση, Τετραπλό 4X)
- Χωμάτινο BMX
- Συκλοκρός (CX)
- Τράιαλ
- Καλλιτεχνική Ποδηλασία

Κολύμβηση:

Η Κολύμβηση είναι άθλημα κίνησης μέσα στο νερό. Ως άθλημα, το κολύμπι, είναι από τα πιο παλιά και συνηθέστερα. Οι αρχαίοι Έλληνες του έδιναν πολλή προσοχή και θεωρούσαν άσχημο πράγμα το να μην μπορεί κάποιος να κολυμπά. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 περιλήφθηκε ως ιδιαίτερο άθλημα και το κολύμπι κι από τότε έγινε ένα από τα πιο αγαπητά αγωνίσματα. Ισχύουν, όπως για όλα τα αθλήματα, διατάξεις και κανόνες της κολύμβησης. Τα αγωνίσματα που διεξάγονται είναι: Για τους άνδρες, 100 μ., 200 μ., 400 μ., 1500 μ. ελεύθερης κολύμβησης, 4X200 μ. ομαδικό και 4X100 ατομικό, 200 μ. πεταλούδα και 100 μ. ύπτιο κ.ά. Για τις γυναίκες είναι τα ίδια εκτός από τα 1500 μ. που τα έχουν 800 μ. Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να κολυμπά είναι πολλοί.

-Το πρόσθιο κολύμπι, το πιο απλό, ξεκούραστο και συνηθισμένο κολύμπι. Σ' αυτή την περίπτωση ο άνθρωπος μέσα στο νερό κινείται έτσι ακριβώς όπως ο βάτραχος.

-Το κρόουλ ή το ελεύθερο κολύμπι. Το σώμα βρίσκεται σ' επίπεδη σχεδόν θέση με το νερό, μπρούμυτα δηλ., με το πρόσωπο προς το νερό και τα χέρια κινούνται ελεύθερα κάνοντας κυκλικές κινήσεις, η μισή καμπύλη του κύκλου γίνεται μέσα από το νερό κι η άλλη μισή πάνω απ' την επιφάνειά του, στον αέρα.

-Πρόσθιο πεταλούδας. Ο κολυμβητής κινείται έτσι που δίνει την εντύπωση της πεταλούδας, όπως αναπηδά πάνω στο νερό.

-Το ναυτικό ή το πλάγιο. Ο κολυμβητής κινείται πλάγια μέσα στο νερό, τότε από τη μια πλευρά, τότε απ' την άλλη.

-Το ύπτιο κολύμπι, όταν ο κολυμβητής βρίσκεται σε θέση ανάσκελη μέσα στο νερό, με την πλάτη του δηλ. στην επιφάνεια του νερού.

-Κατάδυση. Για να κολυμπήσει κάποιος μ' αυτόν τον τρόπο, πρέπει να έχει μάθει να ελέγχει πολύ καλά την αναπνοή του, επειδή χρειάζεται να παραμείνει για ορισμένο διάστημα κάτω από το νερό. Πρέπει να διατηρεί τα μάτια ανοιχτά, για ν' αποφύγει πιθανά κτυπήματα.

Χορός:

Ένα από τα πιο διαδεδομένα αθλήματα παγκοσμίως είναι ο χορός. Ο χορός είναι μια μορφή καλλιτεχνικής και αθλητικής έκφρασης, η οποία γενικά αναφέρεται στην κίνηση του σώματος, συνήθως ρυθμική και συμφωνική με τη μουσική. Επίσης ο χορός είναι το σύνολο ρυθμικών κινήσεων των ποδιών και του σώματος που εκτελούνται για ψυχαγωγία. Ο χορός ως τέχνη φαίνεται να έχει εγκολπωθεί στην κουλτούρα πολλών οργανωμένων κοινωνιών σε πολλά μέρη του κόσμου αρκετές χιλιετίες π.Χ. Ωστόσο, όσο αναφορά την Ευρώπη, τα θεμέλια του χορού φαίνεται να έθεσαν οι αρχαίοι πολιτισμοί της Ελλάδας και της Ρώμης. Κάποια από τα γνωστότερα είδη χορού είναι:

1.Μπαλέτο

2.Salsa

- 3.Tango
- 4.HipHop
- 5.Mambo
- 6.Fox–Trot
- 7.Cha–cha–cha
- 8.Freestyle
- 9.Jive
- 10.Break Dance
- 11.R&B
- 12.Street Dance
- 13.Paso Doble
- 14.Συγχρονος
- 15.Παραδοσιακοί Χοροί
16. Samba

Στίβος:

Τα αγωνίσματα του στίβου είναι γνωστά και σαν κλασικός αθλητισμός, μιας και τα περισσότερα έχουν ρίζες σε ανάλογα αθλήματα που διοργανώνονταν στην κλασική αρχαιότητα. Τα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού ήταν αυτά που κυριαρχούσαν στην αρχαία εποχή και ιδιαίτερα στους πανελλήνιους αγώνες. Χωρίζονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: στους δρόμους, τα άλματα και τις ρίψεις. Υπεύθυνος φορέας παγκοσμίως για θέματα στίβου είναι η Παγκόσμια Ομοσπονδία Στίβου (IAAF) ενώ στην Ελλάδα τα ανάλογα θέματα διαχειρίζεται ο ΣΕΓΑΣ. Τα αγωνίσματα του στίβου χωρίζονται σε αυτά των δρόμων, των αλμάτων, των ρίψεων, των σύνθετων αγωνισμάτων και των αγωνισμάτων εκτός σταδίου.

Α)Τα αγωνίσματα των δρόμων αποτελούνται από:

100 μ.(ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων των ταχυτήτων)

200μ.(ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων των ταχυτήτων)

400μ.(ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων των ταχυτήτων)

800μ.(ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων της ημιαντοχής)

1500μ.(ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων της ημιαντοχής)

5000μ.(ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων της αντοχής)

10000μ.(ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων της αντοχής)

110μ.(100 μ. στις γυναίκες) εμπόδια (ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων των εμποδίων)

400 μ. εμπόδια (ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων των εμποδίων)

3000 μ. με φυσικά εμπόδια (ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων των εμποδίων)

4 x 100 μ. σκυταλοδρομία (ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων που είναι ομαδικά)

4 x 400 μ. σκυταλοδρομία (ανήκει στην κατηγορία των αγωνισμάτων που είναι ομαδικά)

Β) Τα αγωνίσματα των αλμάτων αποτελούνται από:

Άλμα εις ύψος

Άλμα επί κοντό

Άλμα εις μήκος

Άλμα τριπλούν

Γ) Τα αγωνίσματα των ρίψεων αποτελούνται από:

Σφαιροβολία

Δισκοβολία

Σφυροβολία

Ακοντισμός

Δ) Τα αγωνίσματα των σύνθετων αγωνισμάτων αποτελούνται από:

Δέκαθλο (στους άνδρες)

Έπταθλο (στις γυναίκες)

Ε) Τα αγωνίσματα των αγωνισμάτων εκτός σταδίου αποτελούνται από:

20 χλμ. Βάδην

50 χλμ. Βάδην (μόνο στους άνδρες)

Μαραθώνιος

Αντισφαίριση:

Η αντισφαίριση, είναι γνωστή με την ξένη ονομασία τένις είναι ένα σύγχρονο αθλητικό παιχνίδι. Οι παίκτες χρησιμοποιούν ρακέτες για να χτυπήσουν μια μικρή λαστιχένια μπάλα που καλύπτεται με χνουδωτό ύφασμα πέρα από ένα δίχτυ στο γήπεδο του αντιπάλου. Με προέλευση την Ευρώπη, προς το τέλος του 19ου αιώνα, η αντιδφαίριση διαδόθηκε πρώτα σε όλο τον αγγλόφωνο κόσμο, ιδιαίτερα μεταξύ των ανώτερων κατηγοριών. Η αντισφαίριση είναι ένα ολυμπιακό άθλημα και παίζεται σε όλα τα επίπεδα της κοινωνία, από όλες τις ηλικίες, και σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο. Λένε ότι τα χρόνια του Μεσαίωνα σε μερικά μοναστήρια, μοναχοί έπαιζαν ένα άθλημα που θεωρήται ο πρόδρομος του σημερινού τένις. Ακόμη λένε ότι το τένις έχει τις ρίζες του σ' ένα παιχνίδι που πρωτοξεκίνησε να παίζεται από Γάλλους ευγενείς το 13ο αιώνα και ονομάζεται <<Le Jeu du Paume>> ή αλλιώς <<το παιχνίδι της παλάμης>>. Το συγκεκριμένο παιχνίδι ξεκίνησε να παίζεται στις μεγάλες σάλες των παλατιών της Γαλλίας, αρχικά με μία μπάλα που την χτυπούσαν με την παλάμη, ενώ σύντομα χρησιμοποιήθηκαν οι πρώτες ρακέτες για πρακτικούς λόγους. Η προέλευση της σύγχρονης αντισφαίρισης ξεκινά το 1856 όταν οι Χάρι Γκεμ και Αουγκούριο Περέιρα έπαιζαν ένα παιχνίδι που ονόμασαν pelota. Οι Pereira, Dr. Frederick Haynes και Dr. A. Wellesley Tomkins δημιούργησαν την πρώτη λέσχη τένις το 1874 και καθόρισαν τους βασικούς κανόνες του παιχνιδιού. Αμέσως, το παιχνίδι αυτό διαδόθηκε στην Αγγλία και, από το 1881, σ όλη την Ευρώπη.

Το πρώτο τουρνουά αντισφαίρισης έγινε στο Γουίμπλεντον στο Λονδίνο το 1877. Το πρώτο γυναικείο τουρνουά αντισφαίρισης δημιουργήθηκε το 1887 στις Η.Π.Α. Στην Ελλάδα η αντισφαίριση χρονολογείται από το 1896. Το Davis Cup, είναι το παγκόσμιο πρωτάθλημα αντισφαίρισης των αντρών και ξεκίνησε το 1900. Κάθε παίκτης σε έναν αγώνα τένις πρέπει να είναι ντυμένος και να παρουσιάζεται κατά επαγγελματικό τρόπο. Πρέ-πει να φορούν καθαρή και γενικά αποδεκτή τενιστική ενδυμασία. Απαράδεκτο ντύσιμο: μπλούζες, σορτς, πουκάμισα, T-shirt ή κάθε άλλο ακατάλληλο ντύσιμο δεν πρέπει να φοριέται κατά την διάρκεια ενός αγώνα. Το τένις έχει χαρακτηριστεί ως «άθλημα για μια ζωή». Πιστεύεται μάλιστα ότι μπορεί να είναι το ιδανικό άθλημα που βοηθά όχι μόνο να ζούμε περισσότερο αλλά και να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας. Στα οφέλη από το τένις συμπεριλαμβάνονται: μειωμένα ποσοστά σωματικού λίπους, αυξημένη αερόβια φυσική κατάσταση και αποφυγή καρδιαγγειακών νοσημάτων. Έπισης πολλές έρευνες έχουν αποδείξει καλύτερη οστική υγεία.

Τα ψυχοσωματικά οφέλη που προσφέρει το τένις στην υγεία:

-Βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία: Βοηθά στο κάψιμο του λίπους και τη βελ-τίωση της καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης και διατηρεί υψηλά επίπεδα ε-νέργειας.

-Αυξάνει την αντοχή του σώματος: Είναι ένα άθλημα που απασχολεί πολλούς μυς και απαιτεί κίνηση και προσπάθεια.

-Αυξάνει τη δύναμη των χεριών και των ποδιών και οδηγεί σε ισχυρότερα οστά και τονωμένους μυς.

-Βελτιώνει το γενικό συντονισμό του σώματος και αυξάνει τα αντανακλαστικά και την αντίδραση του σώματος.

-Αυξάνει την ελαστικότητα.

-Εξαιρετικά αποδοτικό για την απώλεια βάρους.

Πνευματικά οφέλη:

-Αναπτύσσει την πειθαρχία.

-Σχεδιασμός και υλοποίηση στρατηγικών.

Συναισθηματικά οφέλη:

-Ευγενής άμυλα.

-Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

-Καταπολεμά το άγχος.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες :

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι αθλητική διοργάνωση πολλών αγωνισμάτων που γίνεται κάθε τέσσερα χρόνια. Η καταγωγή των αγώνων είναι η Αρχαία Ελλάδα, και έχουν αναβιωθεί από τον Γάλλο βαρόνο Πιέρ ντε Κουμπερτέν στα τέλη του 19ου αιώνα. Οι Αγώνες της Ολυμπιάδας, γνωστοί και ως Θερινοί Ολυμπιακοί, τελούνται κάθε τέσσερα χρόνια από το 1896 και μετά, με εξαίρεση τις χρονιές κατά τη διάρκεια των Παγκόσμιων πολέμων. Το 1924 άρχισαν οι ειδικοί

Ολυμπιακοί Αγώνες και οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί, για χειμερινά αθλήματα. Από το 1994 οι χειμερινοί αγώνες δεν γίνονται πια την ίδια χρονιά με τους Θερινούς Ολυμπιακούς. Η Ολυμπιακή φλόγα παραμένει αναμμένη στην Ολυμπία. Μια σειρά δρομέων μεταφέρουν από εκεί την αναμμένη δάδα έως το Ολυμπιακό Στάδιο, για την τελετή έναρξης. Ο τελευταίος δρομέας ανάβει τη φλόγα στον Ολυμπιακό βωμό με τη δάδα. Η φλόγα καίει καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων. Οι αγώνες ξεκινούν με την τελετή έναρξης, στην οποία οι αθλητές παρελαύνουν στο Ολυμπιακό στάδιο. Αγώνες σε 28 διαφορετικά αθλήματα λαμβάνουν χώρα τις επόμενες 2 εβδομάδες. Οι αθλητές μένουν στο ειδικά σχεδιασμένο Ολυμπιακό χωριό, κοντά στο στάδιο, το οποίο γεμίζει με θεατές για τα δημοφιλή αγωνίσματα. Οι νικητές των Ολυμπιακών αγώνων βραβεύονται μ' ένα χρυσό μετάλλιο, που είναι φτιαγμένο από ασήμι καλυμμένο με καθαρό χρυσό. Το δεύτερο μετάλλιο είναι ασημένιο και το τρίτο χάλκινο.

Χειμερινοί Αγώνες :

Όταν εγκαθιδρύθηκε η ΔΟΕ, ένα από τα αγωνίσματα που προτάθηκαν για το πρόγραμμα αγώνων ήταν η πατινάζ ταχύτητας. Όμως το αγώνισμα αυτό δεν διεξήχθη μέχρι τους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες 1908 στο Λονδίνο, στους οποίους διεξήχθησαν τέσσερα αγωνίσματα καλλιτεχνικού πατινάζ. Η ιδέα για την οργάνωση ξεχωριστών Ολυμπιακών αγώνων για χειμερινά αγωνίσματα προτάθηκε αλλά απορρίφθηκε από Σκανδιναβικές χώρες που προτιμούσαν την δική τους διοργάνωση τους λεγόμενους Σκανδιναβικούς Αγώνες. Όμως, χειμερινά αγωνίσματα ήταν στο πρόγραμμα των αγώνων του 1916 που ακυρώθηκαν, και στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1920. Για το 1924 αποφασίστηκε να οργανωθεί μια "Διεθνής εβδομάδα χειμερινών αγώνων" (Semaine des Sports d'Hiver) στο Σαμονί της Γαλλίας υπό την προστασία της ΔΟΕ, και σε συνδυασμό με τους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες 1924 στο Παρίσι. Αυτή η "Εβδομάδα" είχε μεγάλη επιτυχία και το 1925 η ΔΟΕ αποφάσισε να δημιουργήσει ξεχωριστή διοργάνωση για Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες η οποία δεν θα συνδέεται με τους Θερινούς Αγώνες. Η διοργάνωση του 1924 χαρακτηρίστηκε, αργότερα στην συνάντηση της ΔΟΕ το 1926, ως οι πρώτοι Χειμερινοί Ολυμπιακοί. Όλα τα αθλήματα στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς διεξάγονται πάνω σε πάγο ή χιόνι όπως επιβάλλει το καταστατικό των Ολυμπιακών, το σύνταγμα της ΔΟΕ. Ο αριθμός των αθλητών σε χειμερινούς Ολυμπιακούς είναι κατά πολύ μικρότερος από αυτό των θερινών. Στο Σολτ Λέικ Σίτι 2,400 αθλητές αγωνίστηκαν στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς του 2002 σε 78 αγωνίσματα. Μέχρι το 1992, οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν την ίδια χρονιά με τους Θερινούς αγώνες. Το 1986 η ΔΟΕ αποφάσισε οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί να γίνονται κάθε τέσσερα χρόνια αλλά δύο χρόνια μετά τους Θερινούς. Έτσι οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες του 1994 έγιναν δύο χρόνια μόνο μετά τους προηγούμενους.

Πολιτική παρέμβαση :

Οι Ολυμπιακοί δεν απέτρεψαν τους πολέμους και έτσι διακόπηκε η διεξαγωγή τους κατά τον πρώτο και δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Πολιτικά ζητήματα επηρέασαν επίσης αρκετές Ολυμπιάδες. Το 1936 στο Βερολίνο οι Ολυμπιακοί χρησιμοποιήθηκαν για πολιτική προπαγάνδα από τον Αδόλφο Χίτλερ και τους Ναζί. Κατά τις δεκαετίες του '70 και '80, επηρεάστηκαν από μπουκοτάζ. Αφρικανικά κράτη μποϊκόταραν τους Ολυμπιακούς του 1976 επειδή η Νέα Ζηλανδία μετείχε σε αγώνες rugby στην Νότια Αφρική. Οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και άλλα κράτη του δυτικού κόσμου αρνήθηκαν να αγωνιστούν στους Ολυμπιακούς του 1980 στη Μόσχα επειδή η Σοβιετική Ένωση εισέβαλε στο Αφγανιστάν. Η Σοβιετική Ένωση και άλλες ανατολικές χώρες μποϊκόταραν τους Ολυμπιακούς του 1984 στο Λος Άντζελες. Η Βόρειος και η Νότιος Κορέα συμμετείχαν με κοινή αποστολή στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 2000 και 2004.

Ολυμπιακοί Αγώνες Νέων :

Στις 6 Ιουλίου 2007, στη συνδιάσκεψη της ΔΟΕ που έγινε στη Γουατεμάλα, έπειτα από πρόταση του προέδρου Ζακ Ρογκ, αποφασίστηκε η διεξαγωγή Ολυμπιακών Αγώνων Νέων για αθλητές και αθλήτριες από 14 ως 18 ετών από το 2010. Οι Αγώνες Νέων έχουν αρκετά κοινά στοιχεία στο αγωνιστικό και τελετουργικό μέρος με τους Θερινούς και Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες. Στο πρόγραμμα περιλαμβάνονται τα ίδια αθλήματα αλλά τα αγωνίσματά τους είναι προσαρμοσμένα στις ηλικίες των αθλητών. Σε ορισμένα ομαδικά αγωνίσματα (π.χ. ομαδικό μοντέρνου πεντάθλου, ομαδικό τοξοβολίας, διπλός τένις) προβλέπεται η δημιουργία ηπειρωτικών αντί εθνικών ομάδων, με αθλητές από διαφορετικές χώρες. Επίσης, δεν ανακρούονται οι εθνικοί ύμνοι των χωρών των νικητών, ούτε γίνεται έπαρση σημαίων. Κατά τα άλλα υπάρχει το τελετουργικό με τη φλόγα, η τελετή έναρξης στην οποία η Ελλάδα παρελαύνει πρώτη τιμής ένεκεν, η τελετή λήξης, το ολυμπιακό χωριό, η απονομή χρυσών, ασημένιων και χάλκινων μεταλλίων κλπ. Οι 1οι Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Νέων διεξήχθησαν στη Σιγκαπούρη από 14 ως 26 Αυγούστου 2010 και οι επόμενοι θα γίνουν το 2014 στο Ναντζίνγκ της Κίνας. Οι 1οι Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες Νέων διεξήχθησαν το 2012 στο Ίνσμπρουκ της Αυστρίας.

Παραολυμπιακοί Αγώνες :

Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία. Την ημέρα της τελετής έναρξης για τους Ολυμπιακούς Αγώνες 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, και 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.

Αναλυτικά τα Παραολυμπιακά αθλήματα είναι:

1. Αντισφαίριση με αμαξίδιο
2. Άρση βαρών σε πάγκο
3. Γκόλμπολ (Goalball)
4. Επιτραπέζια Αντισφαίριση
5. Ιππασία
6. Ιστιοπλοΐα
7. Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο
8. Κολύμβηση
9. Μπότσια (Boccia)
10. Ξιφασκία με αμαξίδιο
11. Πετοσφαίριση (Καθιστών)
12. Ποδηλασία
13. Ποδόσφαιρο 5x5
14. Ποδόσφαιρο 7x7
15. Ράγκμπυ με αμαξίδιο
16. Σκοποβολή
17. Στίβος
18. Τζούντο
19. Τοξοβολία
20. Κωπηλασία

Χειμερινά Αθλήματα

1. Αλπικό σκι
2. Δίαθλο
3. Κέρλινγκ με αμαξίδιο
4. Σκι αντοχής
5. Χόκεϊ επί πάγου με έλκηθρο

Υπάρχει επαγγελματική αποκατάσταση των αθλητών;

Ένα μεγάλο ερώτημα που απασχολεί όλους τους αθλητές και αθλήτριες όταν έρχεται η ώρα να κρεμάσουν την αθλητική τους εμφάνιση. «Τα προβλήματα των αθλητών, ειδικά των αθλητών υψηλού επιπέδου, είναι πολλά και ο ΣΕ-ΓΑΣ προσπαθεί να συμβάλλει στην επίλυσή τους. Ένα από τα λιγότερο προβλημένα θέματα είναι αυτό της επαγγελματικής τους ενασχόλησης μετά τη λήξη της αθλητικής τους πορείας. Είναι αλήθεια ότι κάποιοι αθλητές αποκτούν αρκετά χρήματα κατά τη διάρκεια της καριέρας τους και δεν χρειάζεται να ανησυχούν για το οικονομικό τους μέλλον. Ωστόσο, μόνον ελάχιστοι έχουν σημαντικές οικονομικές απολαβές, τις οποίες, λόγω του ότι δεν έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση για τη διαχείρησή τους, ορισμένες φορές χάνουν. Στη συντριπτική τους πλειονότητα οι υψηλού επιπέδου αθλητές είτε αμείβονται με χρήματα που μό-

λις φτάνουν για αξιοπρεπή διαβίωση, είτε υποχρεώνονται να εργάζονται και αλλού για να εξοικονομούν τα όσα χρειάζονται για να ζήσουν. Επιπλέον, πολύ συχνά οι συμφωνίες με τη διοίκηση των σωματείων δεν τηρούνται και οι αθλητές είτε χάνουν τα χρήματά τους, είτε παίρνουν μόνο μέρος αυτών που έχουν αρχικά συμφωνηθεί (μερικές φορές και μετά από δικαστική διαμάχη). Συνήθως ένας αθλητής ξεκινάει πολύ μικρός την καριέρα του σε κάποιο σωματείο, όπου τον πηγαίνουν οι γονείς του για να ασκηθεί. Αν είναι καλός αρχίζει να ακολουθεί τα βήματα των προτύπων που προβάλλονται από τα ΜΜΕ και θέλει να γίνει όσο πιο καλός μπορεί...ο καλύτερος όλων, αν είναι δυνατόν. Για να το πετύχει αυτό φτάνει στα όρια της σωματικής και ψυχικής του δυνατότητας, τα οποία ξεπερνάει λίγο – λίγο κάθε μέρα. Κάνει αυτό που, πολύ εύστοχα, περιέγραψε η Βούλα Πατουλίδου (Ολυμπιονίκης στη Βαρκελώνη, το 1992) : « καταβάλλει απάνθρωπες προσπάθειες για να γίνει υπεράνθρωπος».

Στην πορεία αυτή το κράτος, η ΕΟΕ, η Ομοσπονδία, το σωματείο, ο προπονητής, οι χορηγοί, οι φίλαθλοι, κλπ, συνήθως ενδιαφέρονται (σχεδόν αποκλειστικά) για την απόδοσή του στον αγωνιστικό χώρο. Το τι θα κάνει όταν σταματήσει τον αθλητισμό δεν ενδιαφέρει κανέναν. Ούτε καν τον ίδιο. Προσηλωμένος στην κα-θημερινή προπόνηση (πολλές φορές γυμνάζεται 2 φορές τη μέρα), στον επόμενο αντίπαλο, στη σχέση του με τον προπονητή / τους συναθλητές / τον πρόεδρο / τους δημοσιογράφους / τους φιλάθλους, στην επόμενη μεταγραφή του, στην προστασία / αποθεραπεία του από τραυματισμούς και τόσα άλλα ζητήματα, δεν μπορεί να δει το τέλος που έρχεται και, ως εκ τούτου, δεν μπορεί να διεκδικήσει το μέλλον του μετά τον αθλητισμό. Εγκλωβισμένος στις πολλές υποχρεώσεις της ιδιότητας του αθλητή και στην εφήμερη δόξα, την κοινωνική αποδοχή και την οικονομική επιβίωση αδυνατεί να αποδεχτεί ότι κάποια στιγμή θα πρέπει να σταματήσει να κάνει αυτό που αγαπάει, που έχει συνηθίσει, που είναι καλός και να αντιμετωπίσει κατάματα τις επόμενες 4-5 δεκαετίες της ζωής του. Όταν αυτή η στιγμή φτάνει ο αθλητής διαπιστώνει ότι είναι πλούσιος σε αναμνήσεις, ίσως και διακρίσεις, αλλά και οικονομικά.

Οι περισσότερες χώρες έχουν δημιουργήσει δομές υποστήριξης για τη μετάβαση των αθλητών υψηλού επιπέδου από τη μία κατάσταση στην άλλη, στις οποίες συμμετέχουν πολλά κοινωνικά υποσυστήματα (π.χ. οι ένοπλες δυνάμεις, τα εκ-παιδευτικά ιδρύματα, εταιρείες, κ.λ.π.). Σε μερικές δίνουν τη δυνατότητα σε ε-ταιρίες να προσλαμβάνουν αθλητές και να τους επιτρέπουν να αφιερώνουν του-λάχιστον το μισό χρόνο εργασίας τους στον αθλητισμό, με αντάλλαγμα εκπτώσεις στη φορολογία τους και στην καταβολή ασφαλιστικών εισφορών, ενώ σε άλλες, οι εταιρείες που προσλαμβάνουν πρωταθλητές μπορούν να αποζημιωθούν για τα έξοδα που προκύπτουν από την απουσία τους λόγω προπόνησης, ή συμμετοχής σε αγώνες. Στην Ελλάδα ωστόσο, η Πολιτεία το μόνο που προσφέρει στους αθλητές, είναι να διευκολύνει ορισμένους από αυτούς να μουν στο πανεπιστήμιο.

Τι αποκτούν τα παιδιά και οι έφηβοι μέσα από τον αθλητισμό ;

-Γυμνάζουν το σώμα τους (μύες, καρδιοαναπνευστικό) και επιταχύνουν τον μεταβολισμό τους.

-Βοηθούν στη σωστή μυοσκελετική ανάπτυξη.

-Διοχετεύουν την ενέργειά τους.

-Ζουν μια ευχάριστη αλλαγή από την καθιστική ζωή του θρανίου, του διαβάσματος και της τηλεόρασης.

-Μαθαίνουν να ελέγχουν καλύτερα το σώμα τους, να συντονίζουν τις κινήσεις τους και να συνειδητοποιούν τις λειτουργίες των μελών και των μυών τους.

-Μαθαίνουν την αυτοκυριαρχία.

-Μαθαίνουν να ακολουθούν κανόνες.

-Βιώνουν τη λειτουργία μιας ομάδας που αρχηγός είναι ο προπονητής.

-Σύμφωνα με ειδικούς, ενισχύουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα.

-Διδάσκονται ότι για να πετύχουν καλά αποτελέσματα, θα πρέπει να προσπαθήσουν με υπομονή και επιμονή.

-Μαθαίνουν να βελτιώνουν συνεχώς τον εαυτό τους.

-Αποκτούν την καλή συνήθεια της άσκησης που θα τα βοηθήσει να τη συνεχίσουν στην ενήλικη ζωή τους.

-Αλληλεπιδρούν με συνομήλικα παιδιά.

-Αποκτούν νέους φίλους με κοινά ενδιαφέροντα, κοινωνικοποιούνται.

Ο πόλος της Ε.Ε. στον αθλητισμό :

Με τον αθλητισμό να αποδεικνύεται σημαντικός παράγοντας για τους στόχους της αλληλεγγύης και της ευημερίας στην Ε.Ε., η Ευρωπαϊκή Επιτροπή στοχεύει στην εκπόνηση ενός στρατηγικού προσανατολισμού για τον ρόλο του στην Ευρώπη. Ο πρώτος σχεδιασμός της Επιτροπής για την αθλητική πολιτική συντάχθηκε το 2007 και στόχευε, μεταξύ άλλων, στην ενθάρρυνση των συζητήσεων ανάμεσα στους αρμόδιους για συγκεκριμένα ζητήματα και στην ενίσχυση της ορατότητας και του συντονισμού στη χάραξη αθλητικής πολιτικής στην Ε.Ε. « Ο ρόλος της Ε.Ε. στον αθλητισμό είναι ένα θέμα που συζητιέται από τη δεκαετία του '90, όταν Ευρωπαίοι αθλητές ζήτησαν απόφαση από το Δικαστήριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης σχετικά με το κατά πόσο κάποιοι αθλητικοί κανόνες συνάδουν με το Ευρωπαϊκό δίκαιο, και πιο συγκεκριμένα την ελεύθερη διακίνηση ατόμων», είπε η Ευρωπαία Επίτροπος υπεύθυνη για Εκπαίδευση, Πολιτισμό, Πολυγλωσσία, Νεολαία και τα θέματα αθλητισμού Κα Ανδρούλλα Βασιλείου. «Η σχετική υπόθεση Bosman του 1995 αποτελεί ορόσημο σε σχέση με το δικαίωμα επαγγελματιών ποδοσφαιριστών να ψάξουν καινούργιο εργοδότη σε άλλο Κράτος Μέλος της Ε.Ε. Έκτοτε, οι συζητήσεις σχετικά με το ρόλο της Ε.Ε. στον αθλητισμό εντατικοποιήθηκαν και κατέληξαν στην Συνθήκη της Λισαβόνας», πρόσθεσε. Η Συνθήκη της Λισαβόνας, η οποία εφαρμόστηκε το Δεκέμβριο του 2009, ανέπτυξε περαιτέρω αυτήν την πρώτη πολιτική και συμπεριέλαβε συγκεκριμένες πρόνοιες στον τομέα του αθλητισμού. Εδωσε στην Ε.Ε. επίσημη αρμο-

διότητα στον αθλητισμό, όσον αφορά την υποστήριξη, τον συντονισμό και την ολοκλήρωση μέτρων αθλητικής πολιτικής, τα οποία αποφασίζονται από τα κράτη μέλη. Η Συνθήκη, η οποία έδωσε τη δυνατότητα στην Επιτροπή να αναπτύξει ένα συγκεκριμένο αθλητικό πρόγραμμα στην Ε.Ε. που αποσκοπεί στην βελτίωση της προώθησης του αθλητισμού σε άλλες πολιτικές της Ε.Ε. όπως η υγεία και η εκπαίδευση, έθεσε επίσης τον σχετικό προϋπολογισμό.

Υγεία:

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Ο αθλητισμός μπορεί να πάρει 5 μορφές, είτε ως ερασιτεχνικός είτε ως μαζικός αθλητισμός είτε ως φυσικές δραστηριότητες είτε με τη μορφή παιχνιδιών. Υπάρχουν τρεις θεωρίες σχετικά με τη γέννηση του αθλητισμού.

1. Όλες οι αθλητικές ασκήσεις έχουν λατρευτικές ασκήσεις
2. Οι σωματικές ασκήσεις είναι φυσική συνέπεια των διαδικασιών της εργασίας και της παράγωγης.

3. Η άσκηση είναι μια εκδήλωση ενστικτωδών κινήσεων ή παρορμήσεων.

Η φυσική δραστηριότητα είναι ο ευρύτερος όρος στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι μορφές κινήσεων του ανθρωπίνου σώματος, κάθε σωματικής κίνησης και σπορ που ενεργοποιούν τους μυς του σώματος και απαιτούν αυξημένη κατανάλωση ενέργειας. Με τον Όρος αθλητισμός εννοείται κάθε αυστηρά δεδομένη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό και εξειδίκευση και με βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Η αθλητική απόδοση επηρεάζεται από τη ποιότητα της διατροφής καθώς και από την ποσότητα και την χρονική στιγμή που καταχωρούνται τα γεύματα. 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 πρωταγωνιστικό 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.

Η υιοθέτηση ενός κάλου διαιτολογίου αυξάνει τις πιθανότητες για νίκη βελτιώνοντας την δυνατότητα των αθλητών να φτάσουν σε ένα μέγιστο επίπεδο φυσικής απόδοσης στα ομαδικά αθλήματα οι αθλητές εκτελούν πολλά διαφορετικά

ειδή άσκησης όπου η ένταση αλλάζει ανά πάσα στιγμή. Για να μπορέσει ο διαιτολόγος να αποτρέψει ή να επιβραδύνει την εμφάνιση της κούρασης.

Η έννοια του αθλητισμού από πάντα εμπεριέχε τον ανταγωνισμό, τη συνεχή βελτίωση, το ξεπέρασμα των ορίων, το ρεκόρ. Για όλα αυτά, οι αθλητές υψηλού επιπέδου αλλά και οι ερασιτέχνες χρησιμοποιούν φαρμακευτικές αλλά και άλλες ουσίες για να βελτιωθούν. Μια από αυτές τις ουσίες είναι τα στεροειδή αναβολικά. Σε υψηλές δόσεις βελτιώνουν την αθλητική απόδοση μέσω αύξησης της αντοχής. Επιπλέον ασκούν διεγερτικό αποτέλεσμα στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Η χρήση των αναβολικών έχει εξαπλωθεί τα τελευταία χρόνια. Έχει αποδειχθεί ότι η πλειοψηφία των χρηστών είναι μη επαγγελματίες που τα χρησιμοποιούν για λόγους που σχετίζονται με τη βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης. Κάτι τέτοιο είναι αρνητικό γιατί οι ουσίες αυτές είναι φάρμακα και επιδρούν αρνητικά στον οργανισμό. Μπορεί να προκαλέσουν καρδιακές νόσους, ανικανότητα, καρκίνο, εθισμό, αυξημένη επιθετικότητα, κρίσεις πανικού, συναισθηματικές μεταπτώσεις και σύνδρομο στέρησης. Σε μικρή ηλικία μπορεί να προκαλέσουν σκελετικές παραμορφώσεις.

Οι φαρμακευτικές ουσίες είναι χημικά προϊόντα σχεδιασμένα να αλλάζουν και να τροποποιούν βιοχημικές και βιολογικές λειτουργίες με σκοπό τη πρόληψη, τη διάγνωση, τη θεραπεία. Η λήψη τους εμπεριέχει ενεργητικές δράσεις για τον οργανισμό αλλά υπάρχει το ενδεχόμενο να προκληθεί τοξικότητα. Ένας αθλητής ή ένας άνθρωπος που ασκείται χρειάζεται σωστή διατροφή και ορθό τρόπο ζωής. Η μόνη παρέμβαση που είναι χρήσιμη είναι η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής με θρεπτικά συστατικά για την κάλυψη των καθημερινών διαιτητικών αναγκών.

Οι στόχοι των φαρμάκων είναι η θεραπεία ατόμων που πάσχουν από ασθένειες. Παρόλα αυτά οποιαδήποτε φάρμακο μπορεί να υποβεί επικίνδυνο ειδικά όταν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα και σε υψηλές φιλοδοξίες ορισμένοι δόσεις. Προκειμένου να ικανοποιήσουν τις αθλητικές τους φιλοδοξίες, ορισμένοι αθλητές δεν δισταζουν να καταφυγουν σε παρανομα μεσα, όπως είναι η λήψη μιας απαγορευμένης ουσίας εκθέτοντας σε κίνδυνο τον ίδιο τους τον εαυτό, αλλά και, τους συναθλητές του. Ως φαρμακοδιέργεση(doping) ορίζεται η χρήση ενός μεθόδου ή ουσίας, η οποία είναι ενδεχομένως βλαβερή για την υγεία τους και είναι ικανή να αυξήσει την απόδοση των αθλητών. Το ντόπινγκ αντικρούει τις θεμελιώδους αρχές του ολυμπισμού, των αθλημάτων και της ιατρικής ηθικής. Αυτό που πρέπει να ξέρει ένας αθλητής σίγουρα είναι ότι εκτός από τον αθλητισμό, το ντόπινγκ μπορεί να σκοτώσει.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό σε οποιαδήποτε μορφή του πέρα από τα οφέλη που έχει στο σώμα και στην φυσική κατάσταση του ασκουμένου, δυστυχώς εγκυμονεί αρκετούς κινδύνους τραυματισμών. Διαστρέμματα, μυϊκές θλάσεις και κακώσεις σε αστραγάλους, ώμους, πλάτη είναι οι πιο συνηθισμένοι α-

αθλητικοί τραυματισμοί, που αν δεν αντιμετωπιστούν σωστά μπορούν να γίνουν χρόνια.

1) Το <γόνατο του δρομέα>: Οι τραυματισμοί στα γόνατα αποτελούν το 55% των συνολικών τραυματισμών στους αθλητές και περίπου το 1/4 των περιπτώσεων που αντιμετωπίζουν οι ορθοπεδικοί χειρουργοί. Αποκαλείται επιστημονικά 'σύνδρομο της λαγοκνημιαίας ταινίας' και εκτός από τους δρομείς, τλαιπωρεί επίσης αθλητές του βάρη και του σκι. Αποτελεσματικά προκαλείται φλεγμονή και πόνος στην περιοχή. Για την πρόληψη και την θεραπεία πρέπει να αντικαθιστάτε ανα τακτά χρονικά διαστήματα τα αθλητικά σας παπούτσια. Επίσης, αποφύγετε να τρέχετε σε διάδρομο που να απορροφά του κραδασμούς. Ενδυναμώστε τους τετρακέφαλους με βάρη και φροντίστε να ξεκουράζεστε επαρκώς ανάμεσα στις ημέρες προπονήσεων.

2) Τραυματισμοί στους ώμους: Περίπου το 20% των αθλητικών τραυματισμών αφορούν την ωμική ζώνη συμπεριλαμβανομένων εξάρθρωσεων, κακώσεων και θλάσεων. Οι τραυματισμοί στους ώμους είναι αρκετά συνηθισμένοι σε αθλήματα όπως το τένις, η κολύμβηση, το βόλεϊ και γενικά οποιοδήποτε άθλημα περιλαμβάνει κινήσεις των χεριών πάνω από το κεφάλι. Οι περισσότεροι τέτοιοι τραυματισμοί οφείλονται στην υπερβολική χρήση του συγκεκριμένου μυ, η οποία έχει σαν αποτέλεσμα την χαλάρωση των τενόντων που τον περιβάλλουν και είναι υπεύθυνοι για την κίνηση της άρθρωσης. Μερικά από τα συμπτώματα είναι ο έντονος πόνος, η βράχυνση του μυ, η αδυναμία εκτέλεσης κινήσεων και οι εξάρθρωσεις. Πρόληψη και θεραπεία: Για να αποφύγετε οποιονδήποτε τραυματισμό στον ώμο, θα πρέπει να δυναμώσετε τους μυς που τον καλύπτουν (δελτοειδείς) με ασκήσεις όπως πιέσεις και εκτάσεις αλτήρων, ανασηκώσεις ώμων και προσαγωγές χεριού με τροχαλία. Επίσης, φροντίστε να κάνετε καλό ζέσταμα προτού ξεκινήσετε οποιαδήποτε προπόνηση με βάρη και διατάσεις στο τέλος. Αν παρ' όλα αυτά τραυματιστείτε, τότε τα αντιφλεγμονώδη και η ξεκούραση είναι δύο αποτελεσματικές λύσεις για να επανέλθετε στην αρχική κατάσταση. Σε περίπτωση που δείτε ότι ο πόνος επιμένει, συμβουλευτείτε τον ορθοπεδικό σας. Διάστρεμμα στον αστράγαλο Τι είναι; Πολύ συνηθισμένη κάκωση για άτομα που ασχολούνται με αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, ο στίβος και το βόλεϊ. Εν ολίγοις, οποιοδήποτε άθλημα περιλαμβάνει άλματα, τρέξιμο και απότομες αλλαγές κατεύθυνσης, ενέχει κινδύνους για διάστρεμμα ή ακόμα και ρήξη στους τένοντες του αστραγάλου. Κάνοντας ακτινογραφία θα μπορέσετε να εντοπίσετε ακριβώς το μέγεθος του προβλήματος. Πρόληψη και θεραπεία: Η ενδυνάμωση των αστραγάλων με ασκήσεις όπως οι ακροστασίες σε σκαλοπάτι ενδείκνυνται για όσους ασχολούνται με τα προαναφερθέντα αθλήματα, ενώ καλό θα ήταν να δένετε τους αστραγάλους σας με ειδικό επίδεσμο πριν από οποιαδήποτε έντονη προπόνηση ή παιχνίδι. Μπορεί να μην σας προστατέψει πλήρως από ένα απότομο τράνταγμα ή μια λάθος κίνηση του ποδιού, αλλά μειώνει τις πιθανότητες να τραυματιστείτε. Σε περίπτωση που γίνει κάτι τέτοιο πάντως, τα αντιφλεγ-

μονώδη φάρμακα είναι μια καλή επιλογή για να θεραπευτεί ο πόνος και το πρήξιμο. Για να αποκατασταθεί το διάστρεμμα γρηγορότερα, φροντίστε να κινείτε τον αστράγαλό σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα κάνοντας κυκλικές κινήσεις.

3) Παράπλευρη επικονδυλίτιδα (tennis elbow) Τι είναι; Αποτελεί την πιο συνηθισμένη κάκωση σε όσους ασχολούνται ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά με το τένις και σε άτομα που κάνουν χειρωνακτικές εργασίες. Το tennis elbow μάλιστα, αποτελεί το 70-80% των τραυματισμών του αγκώνα. Η κρούση της μπάλας με την ρακέτα στο χέρι σε συνδυασμό με την αστάθεια του καρπού είναι, σύμφωνα με τους επιστήμονες, η αιτία για την υπερκόπωση των δύο βασικών μυών του πήχη και τον εκφυλισμό του τένοντα. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, που ενδέχεται να συνοδεύεται από οίδημα και μυϊκή αδυναμία στις κινήσεις καρπού και δαχτύλων.

Πρόληψη και θεραπεία:

Ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε τέτοιου είδους κακώσεις είναι ασκήσεις ενδυνάμωσης των καρπών και του πήχη, όπως οι κάμψεις καρπών και το «ζούληγμα» μιας ειδικής ιατρικής μπάλας. Επίσης, όσοι ασχολούνται συστηματικά με το τένις θα πρέπει να βελτιώσουν την τεχνική τους στο ανάποδο χτύπημα και να φορούν προστατευτικό επίδεσμο στον αγκώνα. Η θεραπεία περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή με αντιφλεγμονώδη φάρμακα, φυσικοθεραπεία, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και τεχνικές μάλαξης για την απελευθέρωση από τον μυϊκό σπασμό. Αν όλα τα παραπάνω αποτύχουν, τότε εφαρμόζεται χειρουργική θεραπεία και αποκατάσταση που επιλέγεται από τον χειρουργό ιατρό. Πόνοι στην μέση Τι είναι; Αν και δεν είναι τόσο συνηθισμένοι στους αθλητές, όσο σε υπέρβαρα και αγύμναστα άτομα, οι έντονοι πόνοι στην μέση μπορούν να ταλαιπωρήσουν ποδηλάτες, τενίστες, ακόμα και δρομείς. Υπάρχουν αρκετοί τραυματισμοί στην μέση, από τους οποίους οι πιο συνηθισμένοι είναι η μετατόπιση σπονδύλων, οι μυϊκοί σπασμοί και οι πόνοι που ξεκινάνε χαμηλά στην πλάτη και φτάνουν μέχρι το πόδι. Ο λόγος για τους τραυματισμούς αυτούς είναι κυρίως η παραμέληση των διατάσεων και ενίοτε η ανισοσκελία, δηλαδή το ένα πόδι να είναι λίγο κοντότερο από το άλλο. Πρόληψη και θεραπεία: Μπορεί οι περισσότεροι τραυματισμοί που αφορούν την μέση να μην προλαμβάνονται εύκολα, αλλά το καλό ζέσταμα πριν από οποιαδήποτε μορφή άσκησης και οι σωστές διατάσεις πριν και μετά το πέρας αυτής βοηθάνε αρκετά. Η θεραπεία για τέτοιου είδους τραυματισμούς είναι συνήθως χειρουργική, αλλά στις απλούστερες των περιπτώσεων η λήψη αντιφλεγμονωδών φαρμάκων και οι προσεχτικές διατάσεις πιθανώς να βοηθήσουν. Στις περιπτώσεις ανισοσκελούς, ενδείκνυται η χρήση ειδικών πάτων για τα παπούτσια.

Οικονομία:

Στο πλαίσιο της εργασίας μας για τον αθλητισμό και τις αλληλεπιδράσεις μελετούμε την οικονομία και την κοινωνία. Με βάση αυτά αναφέρουμε θέματα όπως: αναβολικά, συμπληρώματα διατροφής, πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα

των ολυμπιακών αγώνων και διάφορα ομαδικά αθλήματα όπως βόλεϋ και ποδόσφαιρο όλοι γνωρίζουμε ότι ο αθλητισμός έχει πολλά οφέλη τόσο σωματικά όσο και πνευματικά. Ο αθλητισμός προσφέρει ψυχαγωγία, τόνωση, αναζωογόνηση, εγρήγορση και όλα αυτά συνεισφέρουν στο ανέβασμα της προσωπικότητας και του ψυχικού κόσμου των ανθρώπων σε υψηλότερα επίπεδα. Επίσης, ένας άνθρωπος παρακινείται από αυτούς που αθλούνται και αποκτά υγιή πρότυπα και διαμορφώνει τον τρόπο ζωής του σύμφωνα με υγιής συνθήκες.

Αρχικά οι ολυμπιακοί αγώνες αποτελούν ένα από τα πιο σημαντικά αθλητικά, κοινωνικά και οικονομικά γεγονότα στον παγκόσμιο χάρτη. Παρόλα αυτά υπάρχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες αποτελούν μια αθλητική διοργάνωση, η οποία ασκεί άμεση επίδραση στην οικονομική και κοινωνική ζωή της χώρας. Η σπουδαιότητα του θεσμού αυτού εκφράζεται τόσο από τη μεγάλη συμμετοχή αθλητών και επισκεπτών από όλες τις χώρες του κόσμου, όσο και από τα μεγάλης κλίμακας έργα, σύγχρονου τεχνολογικού εξοπλισμού, που κατασκευάζονται για να υποστηρίξουν τη διεξαγωγή τους. Η μεγάλη αυτή ‘επιχείρηση’ δημιουργεί οργανωτικά και οικονομικά προβλήματα, τα οποία πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη από τις ασθενέστερες οικονομικά χώρες πριν την διεκδίκηση της τέλεσής τους στον εδαφικό τους χώρο. Κατά συνέπεια, χρειάζεται μια ψύχραιμη θεώρηση και αντιμετώπιση όσον αφορά τα προβλήματα και τις επιλογές που συνεπάγεται η διεξαγωγή των Αγώνων αυτών μακριά από υπερβολές και απλουστεύσεις. Μιλώντας για το οικονομικό πρόβλημα που δημιουργήθηκε στη χώρα μας μετά το τέλος των Ολυμπιακών Αγώνων του 2004 στην Αθήνα, πρέπει να αναφερθούν τουλάχιστον τρεις παράγοντες, οι οποίοι παρουσιάζουν πιθανά σημεία προβλημάτων που προκύπτουν από τη διεκδίκηση και τη διεξαγωγή τους. Ο πρώτος παράγοντας συνδέεται με την αντιμετώπιση των Αγώνων, όχι ως ‘χρηματικού προβλήματος’, αλλά ως θέματος στο οποίο η εξέταση σχέσης κόστους-ωφέλειας, εμπεριέχει περισσότερες πλευρές εκτός από την καθαρά οικονομική (δηλ. περιέχει την αθλητική, χωροταξική, περιβαλλοντική, οργανωτική, πολιτιστική, πολιτική, διεθνή πλευρά κ.ά.). Οπωσδήποτε η ‘χρηματική’ διάσταση έχει πάντα ξεχωριστή σημασία και θα πρέπει τουλάχιστον οι καταναλωτικές δαπάνες, να υπερκαλύπτονται από τα έσοδα διοργάνωσης. Δεύτερος παράγοντας είναι ότι το οικονομικό πρόβλημα των Ολυμπιακών Αγώνων από χώρα σε χώρα έχει σημαντικές ιδιαιτερότητες, οι οποίες εξαρτώνται από την ύπαρξη ή μη της αναγκαίας αθλητικής και κοινωνικής υποδομής, καθώς και τις ειδικότερες επιδιώξεις της χώρας τέλεσής τους. Τέλος ως τρίτος παράγοντας αναφέρεται, η διάρθρωση των δαπανών και κυρίως των εσόδων από τη διεξαγωγή των Αγώνων η οποία έχει αλλάξει σημαντικά στις τελευταίες διοργανώσεις. Καθώς παρατηρείται ότι όλο και μεγαλύτερο μέρος των εσόδων προέρχεται από τηλεοπτικά δικαιώματα, τα οποία εισπράττει η ΔΟΕ και στη συνέχεια εκχωρεί, κατά ένα μέρος, στη χώρα διοργάνωσής τους.

Ένα άλλο θέμα που αναφέρουμε είναι τα αναβολικά που λαμβάνονται για την επίδοση της ενεργειακής βελτίωσης των αθλητών. Πολύ συχνά, οι αθλητές καταφεύγουν στην πρόσληψη τεράστιων ποσοτήτων συμπληρωμάτων άγνωστης προέλευσης και αμφίβολης αποτελεσματικότητας προκειμένου να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους. Τα συμπληρώματα που λαμβάνονται για τη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης και της επίδοσης των αθλητών, ονομάζονται επισήμως εργογονικά βοηθήματα, και χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: τα διατροφικά, τα στεροειδή (αναβολικά) και τα βοτανικά. Τα στεροειδή λαμβάνονται για να βελτιώσουν την ικανότητα του σώματος για ανάπτυξη μυϊκής μάζας και ανάνηψη μετά από έντονη προπόνηση ώστε να προκύψουν καλύτερες επιδόσεις. Δεν υπάρχουν συστηματικοί κανονισμοί που να διέπουν τη βιομηχανία των επίσημων φαρμακευτικών σκευασμάτων και επομένως δεν υπάρχει καμιά εγγύηση ότι ένα συμπλήρωμα ανταποκρίνεται στις αξιώσεις που προβάλλει. Δεν υπάρχει καμιά εγγύηση ότι κάποιο συμπλήρωμα είναι ασφαλές, εκτός από την αξιοπιστία της ίδιας της εταιρείας που το παρασκευάζει.

Τα στεροειδή αναβολικά και οι πρόδρομες ουσίες των στεροειδών έχουν επικίνδυνες σωματικές και ψυχολογικές παρενέργειες. Είναι πιο επικίνδυνα στους νεαρούς εφήβους γιατί μπορούν να αναστείλουν και να σταματήσουν την ανάπτυξη προκαλώντας κοντό ανάστημα και στα κορίτσια, γιατί μπορούν να προκαλέσουν αρρενοποίηση της φωνής και των γεννητικών οργάνων. Όσο μεγαλύτερη η δόση, τόσο βαρύτερες οι παρενέργειες. Μερικές παρενέργειες είναι προσωρινές και αναστρέψιμες, άλλες είναι μακροχρόνιες ή μόνιμες. Παρακάτω αναφέρω πιο αναλυτικά τις παρενέργειες των αναβολικών.

Τί είναι όμως τα στεροειδή αναβολικά;

Τα στεροειδή είναι φάρμακα είναι συνθετικές (τεχνητά παρασκευασμένες) μορφές της κύριας ανδρικής ορμόνης, της τεστοστερόνης και είναι γνωστά για τη δράση τους στους μύς, στα οστά και στη σύσταση του σώματος (αναπτύσσουν το μυϊκό σύστημα, δυναμώνουν τα οστά και ελαττώνουν το λίπος στο σώμα). Έχουν βέβαια, και ανδρογονικές δράσεις, όπως η ανάπτυξη των τριχών του προσώπου, η εμβάθυνση της φωνής και αλλαγές στη συμπεριφορά. Αυτά τα φάρμακα έχουν χρησιμοποιηθεί σε ασθενείς με AIDS για να κερδίσουν βάρος και στη θεραπεία μερικών σοβαρών μορφών αναιμίας. Επίσης, τα στεροειδή αναβολικά χρησιμοποιούνται παράνομα από μερικούς αθλητές για να αυξήσουν τις επιδόσεις τους και από άλλους αθλητές για να βελτιώσουν την μυϊκή τους εμφάνιση. Οι πρόδρομες ουσίες των στεροειδών (γνωστά και ως προορμονες είναι ουσίες που μετατρέπονται μέσα στο σώμα σε στεροειδή αναβολικά. Παρόλα αυτά, οι πρόδρομες ουσίες των στεροειδών μπορούν να μετατρέπονται μέσα στο σώμα και σε οιστραδιολη την κύρια γυναικεία ορμόνη, προκαλώντας γυναικομαστία στον άνδρα χρήστη (διόγκωση των μαστών).

Είδη αναβολικών:

Τα αναβολικά στεροειδή κυκλοφορούν σε διάφορες μορφές: ταμπλέτες, χάπια, κρέμες, αυτοκόλλητα, υπογλώσσια δισκία ή σταγόνες και ενέσιμα. Επίσης, από μερικούς ανθρώπους χρησιμοποιούνται και αναβολικά που προορίζονται για κτηνιατρική χρήση (δηλ. για ζώα). Τα πιο γνωστά στεροειδή και «προορμονικά» στεροειδή (αναβολικά) είναι: η οξυμεθολόνη (Anadrol), η μεθανδροστενολόνη (Dianabol), η στανοζόλη, η νανδρολόνη, η οξανδρολόνη (Anavar), η τεστοστερόνη depot (Testoviron), η ανδροστενεδιόνη, η ανδροστενεδιόλη, η νορανδρεστενεδιόνη, η νορανδρεστενεδιόλη και η δευδροεπινδροστερόνη.

Χρήστες των αναβολικών:

Τα στεροειδή αναβολικά χρησιμοποιούνται από εφήβους και ενήλικες. Την τελευταία εικοσαετία η χρήση τους έχει αυξηθεί από αγόρια αλλά και κορίτσια, του γυμνασίου και του λυκείου, αλλά και από φοιτητές που ασχολούνται ενεργητικά με τον αθλητισμό. Τα αναβολικά χρησιμοποιούνται και από επαγγελματίες αθλητές αλλά και από άτομα που δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό για να βελτιώσουν τη μυική τους εμφάνιση.

Παρενέργειες:

Ο χρήστης των αναβολικών φαρμάκων μπορεί να παρουσιάσει κατάθλιψη και μελαγχολία μετά τη διακοπή λήψης. Οι παρενέργειες για τα κορίτσια περιλαμβάνουν : ανωμαλίες περιόδου, αυξημένη όρεξη, εκδηλώσεις αρρενωποίησης (ανάπτυξη τριχοφυΐας στο πρόσωπο και αύξηση της τριχοφυΐας στο σώμα, εμφάνιση της φωνής, υπερτροφία της κλειτωρίδας, σμίκρυνση των μαστών). Οι παρενέργειες για τα αγόρια είναι η εμφάνιση γυναικομαστίας και η σμίκρυνση των όρχεων. Τέλος, οι παρακάτω παρενέργειες είναι κοινές και για τα δύο φύλα: γρήγορη αύξηση σωματικού βάρους, πρησμένο πρόσωπο, σοβαρή ακμή, τριχόπτωση και ανάπτυξη φαλάκρας, διαταραχές του ήπατος και ανάπτυξη ηπατικών όγκων, επιθετική συμπεριφορά και ξεσπάσματα οργής, παράνοια, ψευδαισθήσεις, ψυχώση, διαταραχές πηκτικότητας (ανάπτυξη θρόμβων).

Νομιμότητα:

Τα αναβολικά και οι πρόδρομες ουσίες των στεροειδών είναι παράνομα χωρίς ιατρική συνταγή. Δυστυχώς, τα διατροφικά συμπληρώματα που περιέχουν αναβολικά ή πρόδρομα στεροειδή μπορούν να αποκτηθούν από τους ενδιαφερόμενους παράνομα. Μερικά διακινούνται στη μαύρη αγορά και στο λαθρεμπόριο, άλλα παράγονται σε παράνομα εργαστήρια και πολλά πωλούνται στο διαδίκτυο (internet).. Τα αναβολικά που λαμβάνονται χωρίς ιατρική συνταγή δεν είναι αξιόπιστα, μπορεί να περιέχουν ουσίες που δεν αναγράφονται στην ετικέτα συσκευασίας, και μπορεί ακόμη να μην περιέχουν καθόλου στεροειδή. Αρκετά διατροφικά και «προορμονικά» συμπληρώματα μπορεί να περιέχουν ουσίες που δεν αναγράφονται στην ετικέτα συσκευασίας (επιμόλυνση) , οι οποίες μπορεί να είναι επιβλαβείς ή μπορεί να οδηγήσουν σε θετικό έλεγχο ντόπινγκ σε αθλητικές διοργανώσεις. Μερικά συμπληρώματα είναι χονδροειδώς παραποιημένα αναφο-

ρικά με την ισχύ και την καθαρότητα τους, ενώ μπορεί να περιέχουν ακόμη και τεστοστερόνη.

Συμπέρασμα:

Το συμπέρασμα, λοιπόν, είναι ότι παρά τις θετικές δράσεις που ασκούν τα στεροειδή, έχουν και πολλές επικίνδυνες και μόνιμες παρενέργειες. Το πιο σημαντικό είναι ότι οι έφηβοι και οι νέοι ενήλικες έχουν εναλλακτικούς τρόπους για να επιτύχουν την εικόνα του σώματος που επιθυμούν, όπως η σωστή και κατάλληλη διατροφή και η σωματική εξάσκηση. Στην πραγματικότητα, οι αθλητές χρειάζονται κάποιον να τους προστατεύσει από τον εαυτό τους και ειδικότερα ένα διαιτολόγο ειδικό σε θέματα αθλητών. Τέλος, πρέπει να ειπωθεί ότι υπάρχουν διατροφικά συμπληρώματα τα οποία είναι πιθανώς ασφαλή και αποτελεσματικά, εφόσον καταναλωθούν σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή, αλλά μπορεί να είναι επιβλαβή αν ο καταναλωτής προσλάβει μεγαλύτερες ποσότητες από τις συνιστώμενες (πχ. ο σίδηρος, η κρεατίνη, τα αμινοξέα, η καρνιτίνη, η γλουταμίνη, το συνένζυμο Q και άλλα) σε αντίθεση με άλλα συμπληρώματα που είναι επικίνδυνα πάντα, όπως η εφεδρίνη και αντίστοιχες ουσίες, η υοχιμβίνη κ.α.

Τα συμπληρώματα διατροφής αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής κάποιων ανθρώπων.

Συμπληρώματα διατροφής:

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι προϊόντα, τα οποία περιέχουν συστατικά και ουσίες που στη φυσική τους μορφή εμπεριέχονται σε διάφορες τροφές. Αυτά αφού επεξεργαστούν για να πάρουν την τελική τους μορφή, με την οποία διατίθενται στην κατανάλωση, χρησιμοποιούνται για τη συμπλήρωση της διατροφής, εφόσον οι ανάγκες του συγκεκριμένου ατόμου είναι μεγαλύτερες από αυτές που μπορεί να καλύψει μια "φυσιολογική" διατροφή. Όμως τα συμπληρώματα δεν αντικαθιστούν τις τροφές ούτε είναι υποκατάστατα τους και είναι χρήσιμα σε ανθρώπους που κάνουν συγκεκριμένες "καταχρήσεις".

Τα άτομα που χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής είναι:

1.αυτά που δεν τρέφονται σωστά (χορτοφάγοι),γι αυτό και αισθάνονται ατονία

2.αυτά που αναρρώνουν από ασθένειες ή έχουν άλλα προβλήματα υγείας

3.αυτά που διαβάζουν με εντατικούς ρυθμούς (μαθητές) και αγχώνονται

4.αυτοί που αθλούνται (επαγγελματίες αθλητές)

5.αυτοί που καπνίζουν και πίνουν

6.οι γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης και λοχείας.

Κατηγορίες συμπληρωμάτων διατροφής:

Τα συμπληρώματα διατροφής ταξινομούνται σε δυο κατηγορίες:

Η πρώτη περιλαμβάνει τα κοινά ή συνήθη βοηθήματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλους. Σε αυτή τη κατηγορία ανήκουν οι μη ενισχυμένες πρω-

τείνες, οι βιταμίνες, τα μέταλλα, διάφορα ροφήματα σε σκόνη, απλοί τύποι αμινο-ξέων και διάφορα ισοτονικά “αναψυκτικά”.

Η δεύτερη περιλαμβάνει συμπληρώματα τα οποία απευθύνονται μόνο σε αθλητές. Η κατηγορία αυτή περιέχει ειδικά παρασκευάσματα από βοτα-να, ενισχυμένες φόρμουλες πρωτεϊνών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων.

Οι μορφές στις οποίες μπορούν να ληφθούν είναι:

- 1.ταμπλέτες
- 2.κάψουλες
- 3.σκόνης που ανακατεύονται με υγρά
- 4.πόσιμες αμπούλες
- 5.αναβράζοντα δισκία
- 6.σοκολάτες

Πολιτεία:

Ο αθλητισμός είναι ένας τομέας που επηρεάζει και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, ανάμεσά τους και η πολιτεία. Το κράτος με τις εξουσίες του, νομοθετική, εκτελεστική και δικαστική, ελέγχει, εν μέρει, τον αθλητισμό. Προστατεύει το αθλητικό φαινόμενο μέσα από νόμους που έχουν θεσπιστεί. Οι νόμοι αφορούν τον θεσμικά οργανωμένο αθλητισμό, ο οποίος, παράλληλα, αποτελεί αίτιο ανάπτυξης και διάδοσης ενός πολιτισμού. Παρακάτω αναπτύσσονται τα επιμέρους υποθέματα, τα οποία αφορούν την αλληλεπίδραση μεταξύ αθλητισμού και πολιτείας:

1)Η χρήση του αθλητισμού ως μέσω πολιτικής:

Στη σύγχρονη κοινωνία, το αθλητικό φαινόμενο έχει απασχολήσει τόσο τους αθλητικούς παράγοντες όσο και τους κοινωνιολόγους του αθλητισμού. Οι συνέπειες της μαζικοποίησης φαίνονται και στον χώρο του αθλητισμού, καθώς έχει οδηγήσει στην υποβάθμιση του ατόμου, αφού η τεχνολογία παρουσιάζεται πλέον βλαπτική για την υγεία του ατόμου, εξαιτίας της απομάκρυνσης του από τη φυσική ζωή.

Ο αθλητισμός έχει ευεργετική επίδραση στο άτομο. Το ψυχαγωγεί και παράλληλα καλλιεργεί τη δημιουργικότητά του μέσω της δραστηριότητας. Μπορεί, επίσης, να αποκτήσει παγκόσμιο χαρακτήρα, και η συμμετοχή του ατόμου σε αυτόν μπορεί να επιτευχθεί είτε παθητικά, μέσω του θεάματος από τα ΜΜΕ (Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης), είτε ενεργητικά, μέσω της συμμετοχής του ίδιου του ατόμου σε αθλητικές δραστηριότητες. Εντούτοις, ο αθλητισμός μπορεί να εμπορευματοποιηθεί, να αποκτήσει δηλαδή ανταλλακτική αξία, και να πολιτικοποιηθεί, να γίνει δηλαδή μέσο άσκησης πολιτικής εξουσίας. Πολλές φορές ο αθλητισμός γίνεται και μέσο σύγκρισης των λαών, καθώς υπάρχει σύγκριση των επιδόσεων.

Μέσα από την πρώτη επαφή του παιδιού με τον αθλητισμό έχουμε τις ελπίδες για τη γέννηση ενός μελλοντικού πρωταθλητή. Το άτομο έχει την πρώτη του επαφή με τον αθλητισμό στα πλαίσια του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Αν

και τη διαχωρίσαμε από τον αθλητισμό, η φυσική αγωγή πολλές φορές λειτουργεί ως πρώτο στάδιό του, επειδή βοηθάει το άτομο να κατανοήσει σε γενικές γραμμές την έννοια του.

Τον πρώτο λόγο έχουν τα αθλητικά σωματεία στα οποία οργανώνεται ο αθλητισμός και από τα οποία «γεννιούνται» οι αθλητές. Τα αθλητικά σωματεία οργανώνονται από τις ομοσπονδίες του κάθε αθλήματος στις οποίες ανήκουν. Το κράτος με νόμους που έχουν θεσπιστεί στελεχώνει και προστατεύει κάθε μορφής αθλητισμού μέσω αυτών. Ο σωματειακός αθλητισμός αποσκοπεί στη συμμετοχή αθλητών σε εθνικό και σε διεθνές επίπεδο, με αποκορύφωμα τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ο σωματειακός αθλητισμός δεν ταυτίζεται απαραίτητα και με τον επαγ-γευματικό, καθώς δεν αποκτά πάντα οικονομικές διαστάσεις. Στη χώρα μας ο αθλητισμός είναι κρατικοδίαιτος. Αυτό σημαίνει πως η ενίσχυση των σωματείων γίνεται μέσω της κρατικής επιχορήγησης. Άρα, το αθλητικό σωματείο αποτελεί κοινωνική οργάνωση συνένωσης και σύσφιξης των ανθρωπίνων σχέσεων.

Ο αθλητισμός, βεβαίως, έχει θετικές επιδράσεις και οφέλη τόσο για το άτομο όσο και για το κράτος. Αποτελεί μέσο κοινωνικοποίησης. Διαφυλάσσει την υγεία του ατόμου, ψυχική και σωματική, του μαθαίνει να υπακούει σε κανόνες και να σέβεται την ιεραρχία. Άρα, βοηθάει το άτομο να υπακούει στους νόμους του κράτους και να σέβεται τους κοινωνικούς κανόνες. Επίσης, βοηθάει τους νέους στην αποφυγή υιοθέτησης παρεκκλίνουσας συμπεριφοράς, όπως ναρκωτικά, αλ-κοόλ, βία, και στη διαμόρφωση χαρακτήρα. Αξίζει να αναφερθεί πως ο αθλητισμός συμβάλλει θετικά στην αποφυγή βίαιων συμπεριφορών και στον κατευνα-σμό των σεξουαλικών ορμών, καθώς το άτομο εκτονώνεται μέσω της σωματικής άσκησης. Συμβάλλει, επίσης, στην προβολή του πολιτικού συστήματος κάθε χώ-ρας μέσω της συμμετοχής σε διεθνείς αγώνες. Με αυτόν τον τρόπο γνωρίζονται οι λαοί μεταξύ τους και αναπτύσσονται φιλικές σχέσεις, ενώ παράλληλα έχουμε και εξάλειψη του ρατσισμού. Όλοι οι αθλητές είναι ίσοι μεταξύ τους. Ο φυλετικός και εθνοτικός διαχωρισμός απαλείφεται, καθώς επιτυγχάνεται η ισότητα μεταξύ των δύο φύλων και μεταξύ των εθνοτήτων. Ο υγιής αθλητισμός διδάσκει και προωθεί την ευγενή άμιλλα, το «ευ αγωνίζεσθαι». Συνεπώς, αθλητισμός σημαίνει παιδεία και πολιτισμός.

Για να ισχύσουν όλα τα προαναφερθέντα πρέπει:

- 1.Οι πολιτικοί ηγέτες ν' αναλάβουν το πολιτικό κόστος της εξυγίανσης του α-θλητισμού θεσπίζοντας κατάλληλους νόμους και εφαρμόζοντάς τους αμερό-ληπτα προς κάθε κατεύθυνση.

- 2.Να επιτευχθεί η συνεργασία πολιτείας και αθλητών ώστε να βρεθεί τρόπος αποδέσμευσης του αθλητισμού από το στεγνό επαγγελματισμό και την αγο-ραπωλησία.

- 3.Να απαλλαγεί ο αθλητισμός από πολιτικές σκοπιμότητες και ποικίλους α-ντα-γωνισμούς.

4. Να αναπτυχθεί η υλικοτεχνική υποδομή και υποστήριξη των αθλητικών εκδηλώσεων, σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση.

5. Να επιβραβευθεί, με υλικά μέσα ή δημόσιες ανακοινώσεις, το ήθος κάποιων αθλητών, για να φυτρώσει ο σπόρος της αθλητικής ιδέας.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι αθλητισμός και πολιτική βρίσκονται σε άμεση συνάρτηση.

Δυστυχώς η ιστορία έχει αποδείξει ότι ο αθλητισμός σε κάθε του μορφή και κατά παρέκκλιση του σκοπού του έχει γίνει αντικείμενο εκμετάλλευσης ή εργαλείο ανάδειξης κυβερνήσεων διαφόρων κρατών ή εφαρμοσμένων πολιτικών.

Ειδικά στην Ελλάδα το ποδόσφαιρο είναι μόνο ή κυρίως πολιτική. Από την άμεση εξάρτησή του από τις επιχορηγήσεις της Γ.Γ.Α. και μόνο είναι εύκολο να το αντιληφθείς. Δεν χρειάζεται να γυρίσουμε πολλά χρόνια πίσω για να το καταλάβουμε. Επί 5 χρόνια η ΕΠΟ (Ελληνική Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία) δε λάμβανε επιχορηγήσεις από το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού. Τα αντίστοιχα παραδείγματα των «φιλικά» προσκείμενων ή μη διοικήσεων στις κυβερνητικές επιρροές είναι άπειρα.

Επίσης, στο παρελθόν δεν έγινε ορθολογική διαχείριση των οικονομικών πόρων, με κύρια υπαιτιότητα την κεντρική ή την τοπική διοίκηση με αποτέλεσμα να έχουν δημιουργηθεί αθλητικές εγκαταστάσεις διαφόρων ειδών που δεν αντιστοιχούν στις ανάγκες της εκάστοτε τοπικές κοινωνίες.

Ακόμη, η διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων, οι οποίοι αποτελούν το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός σε παγκόσμια κλίμακα, συνδέεται αρκετές φορές με την πολιτική, καθώς οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1916, του 1940 και του 1944 δεν διεξήχθησαν καθόλου, ενώ το 1948 η Γερμανία και η Ιαπωνία αποκλείστηκαν λόγω «εγκλημάτων πολέμου». Επίσης έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο χρήσης απαγορευμένων ουσιών από τους αθλητές προκειμένου να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους. Αυτό το φαινόμενο σε παλαιά κουμουνιστικά κράτη γινόταν συντεταγμένα από την κεντρική εξουσία με σκοπό την συλλογή μεταλλίων τα οποία θα επιβεβαίωναν την ορθότητα της πολιτικής τους.

Ακόμα και η ηθική αναπέρωση του κάθε πολίτη, κάθε φορά που η σημαία της χώρας του υψώνεται στον υψηλότερο ιστό μιας αθλητικής διοργάνωσης θα μπορούσε να αναγνωριστεί, με μια ευρύτερη έννοια, πολιτική πράξη.

Όλες αυτές οι πράξεις δεν βασίστηκαν στην ηθική ή την ευγενή αθλητική άμιλλα, αλλά στον πολιτικό ανταγωνισμό.

2) Αθλητικές υποδομές στο σχολικό χώρο:

Η Φυσική Αγωγή στο δημόσιο σχολείο θα έλεγε κανείς σήμερα, ότι ακολουθεί την γενική εικόνα της κρίσης του εκπαιδευτικού μας συστήματος, που οδηγείται από το κακό στο χειρότερο. Η κρίση αυτή της φυσικής αγωγής έχει να κάνει με την ανυπαρξία ενός σχεδιασμού – προγράμματος που πρέπει να απαντά στα ερωτήματα, τι εκπαίδευση θέλουμε, ποιόν να υπηρετεί, πως πρέπει να δομηθεί το εκπαιδευτικό σύστημα ώστε να δημιουργούνται οι καλύτερες προϋπο-

θέσεις υλο-ποίησης της Φυσικής Αγωγής των παιδιών, που θα πρέπει και για βιολογικούς λόγους να αποτελεί προτεραιότητα. Στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκ-παίδευση και κυρίως στο Λύκειο, το μάθημα της φυσικής αγωγής, αλλά και του αθλητισμού είναι πλέον σχεδόν ανύπαρκτο ειδικά στις δύο τελευταίες τάξεις.

Είναι, λοιπόν, απαραίτητο στο σύγχρονο σχολείο οι αθλητικές εγκαταστάσεις να πληρούν κάποια ελάχιστα κριτήρια, ώστε να πραγματοποιούνται ικανοποιητικά τα Α.Π.Σ. Δυστυχώς, όμως, η αναμόρφωση τους δε συνοδεύτηκε από τον ανάλογο εκσυγχρονισμό των σχολικών αθλητικών εγκαταστάσεων. Σήμερα, τα νέα σχολικά κτίρια κατασκευάζονται με στοιχειώδεις αθλητικές προδιαγραφές. Στα παλαιά, όταν ανακαινίζονται, γίνονται μετατροπές ώστε αυτά να περιλαμβάνουν ελάχιστους αθλητικούς χώρους. Εξακολουθούν, όμως, να υπάρχουν σχολικές μονάδες που διαθέτουν μόνον τον αύλειο χώρο. Το πρόβλημα αφορά όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση, η οποία περιέλαβε στο πρόσφατο ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου για τον αθλητισμό ιδιαίτερη αναφορά στις σχολικές αθλητικές εγκαταστάσεις: «... για δημιουργία ή τον εκσυγχρονισμό σχολικών αθλητικών εγκαταστάσεων και για τη βελτίωση και τη διαφοροποίηση του υφιστάμενου εξοπλισμού και των υφιστάμενων εγκαταστάσεων, δεδομένου ότι σε πολλά σχολεία ο αθλητικός εξοπλισμός είναι από κάθε άποψη ακατάλληλος ή ξεπερασμένος» (Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, 2007).

Τα νέα Α.Π.Σ. φυσικής αγωγής περιέχουν πληθώρα διδακτικών αντικειμένων προκειμένου να επιτευχθούν ο σκοπός και οι στόχοι του μαθήματος. Οι εκπαι-δευτικοί φυσικής αγωγής, και στις δυο βαθμίδες της εκπαίδευσης, καλούνται να διδάξουν καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση, ενόργανη γυμναστική, παραδοσιακούς χορούς, κ.α. Η δυνατότητα ευελιξίας που προτείνουν τα νέα Α.Π.Σ., μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα μόνον ποσοστό της διδακτέας ύλης και αυτό για λόγους περι-βαλλοντικών συνθηκών, δυνατοτήτων της σχολικής μονάδας και επιλογής διδα-σκόντων και μαθητών.

Η υποδομή και οι εγκαταστάσεις για τη φυσική αγωγή στα σχολεία, βρίσκονται στο έσχατο σημείο παραπέμποντας σε τριτοκοσμική χώρα. Είναι εγκληματική πράξη πλέον η κατασκευή νέων σχολικών μονάδων χωρίς κλειστό γυμναστήριο και μάλιστα με τσιμέντο ή ασφαλτόστρωση του αύλειου χώρου. Αυτή τη στιγμή μόνο το 17% των σχολικών μονάδων έχουν κλειστούς χώρους άθλησης που χρησιμοποιούνται και σαν χώροι πολλαπλών δραστηριοτήτων. Αναγκαίο, επίσης, είναι να ξεκινήσει ένας σχεδιασμός για άμεση κατασκευή προκάτ κλειστών αθλη-τικών εγκαταστάσεων σε όσα σχολεία υπάρχει η δυνατότητα χώρου.

Απαραίτητη είναι η προμήθεια αθλητικού υλικού στα σχολεία για να μπορεί να γίνεται υποτυπωδώς το άθλημα της Φυσικής Αγωγής. Το αθλητικό υλικό πρέπει να έχει τις ποιοτικές προδιαγραφές ώστε να μην αποθαρρύνει τους μαθη-

τές στη χρήση του κατά την άσκηση και φυσική δραστηριότητα που αναπτύσσονται μέσα στο ωρολόγιο πρόγραμμα του σχολείου.

Σημαντικό ρόλο στην ενεργοποίηση του μαθητή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο είναι η συμμετοχή του σε σχολικούς αγώνες, οι οποίοι, με τον τρόπο που διεξάγονται στις μέρες μας, ευνοεί μόνο τους αθλητές-μαθητές των σωματείων.

Σωστότερο θα ήταν να διεξάγεται η πρώτη φάση (εσωτερικά πρωταθλήματα) των σχολικών αγώνων, έτσι ώστε να συμμετέχει η πλειοψηφία των μαθητών, και να αποτελεί προϋπόθεση η διεξαγωγή της Α φάσης σε κάθε σχολική μονάδα για τη συμμετοχή της σε αγώνες μεταξύ σχολικών μονάδων της περιοχής.

Σήμερα όσο ποτέ άλλοτε είναι απαραίτητη η ενεργοποίηση των Μαθητικών Ομίλων Αθλημάτων (Μ.Ο.Α.) ενός θεσμού που μπορεί να δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές για απογευματινή άσκηση με την ευθύνη του σχολείου. Ο νόμος αυτός (1566/85 Φ.Ε.Κ. α' 167/30 άρθρο 47) ποτέ δεν εφαρμόστηκε, αλλά μπορεί να λειτουργήσει σαν κομμάτι της Π.Δ.Σ. (ενισχυτική διδασκαλία) προετοιμάζοντας μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στα διάφορα αθλήματα που θα επιλεγούν, ώστε κάποιοι από αυτούς να ενταχθούν μετά από τα απαραίτητα διαγνωστικά τεστ στα Τ.Α.Δ. (Τμήματα Αθλητικής Διευκόλυνσης) των σχολείων.

Πρέπει η πολιτεία να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις αθλητικής ανάπτυξης μέσα στα σχολεία, αναβαθμίζοντας τα Τ.Α.Δ.-Ε.Τ.Α.Δ. Άρα η προσπάθεια που πρέπει να κάνει η πολιτεία είναι να εξυγιάνει, να αναβαθμίσει και να ενδυναμώσει το σχολικό αθλητισμό, γιατί το σχολείο μπορεί και πρέπει να αποτελέσει την ατμομηχανή της αθλητικής ζωής του τόπου.

3)Διοργανώσεις αγώνων:

Ολυμπιακοί αγώνες:

Αρχαίοι Ολυμπιακοί αγώνες:

Ο πρώτος καταγεγραμμένος εορτασμός των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα ήταν στην Ολυμπία, το 776 π.Χ. Είναι σχεδόν σίγουρο ότι αυτή δεν ήταν και η πρώτη φορά που διοργανώνονταν. Τότε οι Αγώνες ήταν μόνο τοπικοί και διεξαγόταν μόνο ένα αγώνισμα, η κούρσα του σταδίου.

Από το 776 π.Χ. και μετά οι Αγώνες, σιγά-σιγά, έγιναν πιο σημαντικοί σε ολόκληρη την αρχαία Ελλάδα φτάνοντας στο απόγειο τους κατά τον πέμπτο και έκτο αιώνα π.Χ. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είχαν, επίσης, θρησκευτική σημασία αφού γίνονταν προς τιμή του θεού Δία, του οποίου το τεράστιο άγαλμα στεκόταν στην Ολυμπία. Ο αριθμός των αγωνισμάτων έγινε είκοσι και ο εορτασμός γινόταν στην διάρκεια μερικών ημερών. Οι νικητές των αγώνων θαυμάζονταν και γίνονταν αθάνατοι μέσα από ποιήματα και αγάλματα. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από κλαδιά ελιάς.

Ωστόσο, οι Αγώνες σιγά σιγά έχασαν την σημασία τους όταν οι Ρωμαίοι κατέλαβαν την Ελλάδα, και, κυρίως, όταν ο Χριστιανισμός έγινε η επίσημη θρησκεία της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Τότε, οι Ολυμπιακοί άρχισαν να θεω-

ρούνται πια μία παγανιστική γιορτή. Το αποκορύφωμα αυτής της αντίληψης είναι η απαγόρευση της διεξαγωγής τους το 393 μ.Χ., όταν αυτοκράτορας Θεοδόσιος. Με αυτόν τον τρόπο τελείωσε μια περίοδος χιλίων χρόνων κατά την οποία οι Ολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονταν συνέχεια κάθε τέσσερα χρόνια.

Αναβίωση Ολυμπιακών αγώνων:

Είναι γνωστό ότι κατά τον 17ο αιώνα γινόταν κάποια γιορτή η οποία έφερε το όνομα "Ολυμπιακοί αγώνες" στην Αγγλία. Παρόμοιες εκδηλώσεις ακολούθησαν στους επόμενους αιώνες στην Γαλλία και Ελλάδα οι οποίες όμως ήταν μικρής έκτασης και σίγουρα όχι διεθνείς. Το ενδιαφέρον για τους Ολυμπιακούς Αγώνες μεγάλωσε όταν ανακαλύφθηκαν τα ερείπια της αρχαίας Ολυμπίας από Γερμανούς αρχαιολόγους στα μέσα του 19ου αιώνα.

Ο Εδεσσαίος λόγιος Μηνάς Μηνωίδης, που τότε δίδασκε την αρχαία ελληνική γλώσσα σε πανεπιστήμιο του Παρισιού, μετέφρασε και δημοσίευσε στη γαλλική το "Γυμναστικό" του Φιλόστρατου (1858), και τη συνόδευσε με κείμενό του, περί της ανάγκης αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων.

Σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες:

Μετά, όμως από την αρχική επιτυχία, οι Ολυμπιακοί είχαν σοβαρά προβλήματα. Στους εορτασμούς στο Παρίσι (1900) και στο Σεντ Λούις (1904) οι αγώνες επισκιάστηκαν από τις διεθνείς εκθέσεις στις οποίες είχαν περιληφθεί. Οι επόμενοι Μεσολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1906 για να γιορτάσουν τα δέκατα γενέθλια των αγώνων. Αν και είχαν διοργανωθεί από την ΔΟΕ, μια μετέπειτα απόφαση της κήρυξε ότι δεν ήταν επίσημοι Ολυμπιακοί αγώνες. Οι αγώνες του 1906 όμως ξανά προσέλκυσαν ένα μεγάλο αριθμό από παγκόσμιες συμμετοχές. Το 1904 το 80% των συμμετοχών ήταν Αμερικάνοι αθλητές και σηματοδοτούν την αρχή της ανάπτυξης των αγώνων σε δημοσιότητα και μέγεθος.

Παραολυμπιακοί αγώνες

Έτσι ονομάζονται οι Ιδιαίτεροι Ολυμπιακοί Αγώνες, οι οποίοι διεξάγονται για άτομα με αναπηρία, με νοητική υστέρηση ή άλλες δυσκολίες.

4)Εισαγωγή σε Σχολές

A. Στρατιωτικές Σχολές:

Οι υποψήφιοι, για να ενταχθούν σε στρατιωτικές σχολές, αφού κριθούν ικανοί μετά από ψυχοτεχνικές δοκιμασίες και υγειονομικές εξετάσεις, υποβάλλονται και σε αθλητικές εξετάσεις. Παραπέμπονται σε επιτροπές για τον έλεγχο της αθλητικής τους επίδοσης. Εξετάζονται στα παρακάτω:

1.Δρόμος 100 μέτρων, όπου έχουν 1 προσπάθεια.

2.Δρόμος 1000 μέτρων, όπου έχουν 1 προσπάθεια.

3.Άλμα σε ύψος με φόρα, όπου έχουν 3 προσπάθειες.

4.Άλμα σε μήκος με φόρα, όπου έχουν 3 προσπάθειες.

5.Ρίψη σφαίρας σε απόσταση τουλάχιστον 4,5 μέτρα ως μέσο όρο ρίψης με το δεξί και το αριστερό χέρι, όπου έχουν 3 προσπάθειες ανά χέρι.

Μη ικανοί κρίνονται όσοι υποψήφιοι αποτύχουν στις προαναφερόμενες δοκιμασίες, αλλά και όσοι δεν έχουν τα προβλεπόμενα σωματομετρικά χαρακτηριστικά (ανάστημα και δείκτης μάζας σώματος).

Β. Τμήματα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.)

Οι υποψήφιοι, για να ενταχθούν σε Τ.Ε.Φ.Α.Α., εκτός από τις εξετάσεις στα γραπτώς εξεταζόμενα μαθήματα των πανελλαδικών εξετάσεων και υγειονομικές εξετάσεις, υπόκεινται και σε πρακτικές δοκιμασίες, οι οποίες διενεργούνται από εξεταστική επιτροπή.

Ειδικότερα, όσοι επιθυμούν την εισαγωγή τους στα Τ.Ε.Φ.Α.Α. απαιτείται να υποστούν πρακτική δοκιμασία σε τρία (3) από τα τέσσερα (4) αγώνισμα που αναφέρονται παρακάτω:

1. Στον δρόμο 400μέτρων όπου έχουν δικαίωμα για μία μόνο προσπάθεια.

2. Στην κολύμβηση όπου έχουν δικαίωμα για μία μόνο προσπάθεια.

3. Στο άλμα σε μήκος όπου προσφέρεται η δυνατότητα για τρεις συνολικά προ-σπάθειες, από τις οποίες λαμβάνεται υπόψη μόνο η καλύτερη, που προσδιορίζει και την τελική βαθμολογία στο αγώνισμα.

4. Στη σφαιροβολία, προσφέρεται η δυνατότητα για τρεις συνολικά προσπάθειες, από τις οποίες λαμβάνεται υπόψη μόνο η καλύτερη, που προσδιορίζει και την τελική βαθμολογία στο αγώνισμα.

5) Νομοθεσία σχετικά με τη χρήση αναβολικών

Η χρήση αναβολικών ουσιών από τους αθλητές, υφίσταται λόγω θέλησης για μεγιστοποίηση της σωματικής μυϊκής μάζας. Ήδη από την αρχαιότητα οι παιδο-τρίβαι, πρόσφεραν στους αθλητές τους τις διαιτητικές συνταγές που θεωρούνταν απαραίτητο βοήθημα για βελτίωση της απόδοσής τους.

Ο αγώνας κατά της χρήσης αναβολικών (doping) πρέπει να βασίζεται στη δι-αμόρφωση μιας υγιούς συνείδησης στους αθλητές και νέους όλου του κόσμου. Για αυτόν τον λόγο έχουν δημιουργηθεί διάφοροι νόμοι σχετικά με την χρήση τέτοιων ουσιών. Αυτοί περιγράφονται αναλυτικά παρακάτω:

Σύμφωνα με τον νόμο 1646 του 1986 απαγορεύεται η αφαίρεση αίματος και η επαναχορήγηση του πριν τον αγώνα, καθώς και η χορήγηση σε αθλητή ή η λήψη από αυτόν κάθε ουσίας που μπορεί να επιφέρει τεχνητή μεταβολή της φυσικής αγωνιστικής ικανότητας. Στην παράγραφο 4 του άρθρου 7 αναφέρεται ότι απαγορεύεται η χορήγηση σε αγωνιζόμενο ή η λήψη από αυτόν φαρμάκου με απο-δεδειγμένη θεραπευτική ενέργεια για ορισμένη νόσο, εκτός αν διαπιστωθεί η νόσος από την οποία πάσχει ο αγωνιζόμενος, το είδος του φαρμάκου και η δόσο-λο-γία του.

Όποιος χορηγεί σε αθλητή απαγορευμένη ουσία τιμωρείται με φυλάκιση του-λάχιστον ενός έτους, με ισόχρονη στέρηση της άδειας ασκήσεως επαγγέλματος και χρηματική ποινή. Ταυτόχρονα, ο αθλητής τιμωρείται με φυλάκιση μέχρι ενός έτους, ενώ απαγορεύεται η συμμετοχή του σε αθλητικές δραστηριότητες και α-γώνες για δύο τουλάχιστον έτη, και διαγράφεται από το αθλητικό μητρώο.

Όλοι οι αθλητές είναι υποχρεωμένοι να δέχονται τον έλεγχο doping. Σε περίπτωση άρνησης, τους στερείται το δικαίωμα να συμμετέχουν σε αγώνες για ένα χρόνο.

Πορίσματα Ερευνών:

Με βάση τα θέματα που αναλύθηκαν προηγουμένως, διεξήγαμε σχετική έρευνα, η οποία επιτεύχθηκε με τη διανομή ερωτηματολογίων, και καταλήξαμε στα αποτελέσματα που αναγράφονται παρακάτω. Η έρευνα αυτή διεξήχθη στις 6/3/2014 με την χρήση ερωτηματολογίων σε άτομα διαφόρων ηλικιών καθώς και σε συμμαθητές μας (και τα 2 φύλα συμμετείχαν στην έρευνα).

*Στην ερώτηση : Αθλείστε;

Το 60 % των ερωτηθέντων απάντησαν ΝΑΙ , ενώ το άλλο 40% απάντησαν ΟΧΙ.

*Στην ερώτηση : Εάν αθλείστε το αγώνισμα που κάνετε είναι :

Το 30% των ερωτηθέντων απάντησαν ΟΜΑΔΙΚΟ, το 30% των ερωτηθέντων απάντησαν ΑΤΟΜΙΚΟ, ενώ το άλλο 40 % απάντησαν ΤΙΠΟΤΑ.

*Στην ερώτηση : Θα εγκαταλείπατε ποτέ μια ομάδα ή έναν προπονητή επειδή σας πρότεινε να κάνετε χρήση στερεοειδών αναβολικών;

Το 60% των ερωτηθέντων απάντησαν ΝΑΙ, ενώ το άλλο 40% απάντησαν ΟΧΙ.

*Στην ερώτηση : Πιστεύετε πως θα ήταν δίκαια η νίκη ενός αθλητή που έχει «πιαστεί» με χρήση αναβολικών;

Το 95% των ερωτηθέντων απάντησαν ΟΧΙ , ενώ μόνο ένα 5% απάντησαν ΝΑΙ.

*Στην ερώτηση : Συμφωνείτε με την διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων; Το 100% των ερωτηθέντων απάντησαν ΝΑΙ.

*Στην ερώτηση : Πιστεύετε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες συμβάλλουν στην ανάδειξη του πολιτισμού της χώρας που τους διοργανώνει;

Το 95% των ερωτηθέντων απάντησαν ΝΑΙ , ενώ μόνο το 5% απάντησαν ΟΧΙ.

*Στην ερώτηση : Υπάρχει η γνώμη ότι πίσω από τους Ολυμπιακούς Αγώνες κρύβονται συμφέροντα χωρών και όχι η προώθηση του αθλητικού πνεύματος. Συμφωνείτε; Το 65% των ερωτηθέντων απάντησαν ΝΑΙ, ενώ το άλλο 35% απάντησαν ΟΧΙ.

*Στην ερώτηση : Λέγεται ότι μεγάλα ποσοστά βίας προκαλούνται λόγω ενός α-θλητικού γεγονότος. Συμφωνείτε;

Το 85% των ερωτηθέντων απάντησαν ΝΑΙ , ενώ το άλλο 15% απάντησαν ΟΧΙ.

*Στην ερώτηση : Πιστεύετε πως ο αθλητισμός είναι εκπρόσωπος της ευγενούς άμιλλας ή του σκληρού ανταγωνισμού;

Το 75% των ερωτηθέντων απάντησαν ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΜΙΛΛΑ, ενώ το άλλο 25% απάντησαν ΣΚΛΗΡΟΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ.

*Στην ερώτηση: Σας αρέσει ο αθλητισμός;

Το 90% των συμμετεχόντων απάντησε ΝΑΙ

*Στην ερώτηση: Ασχολείστε με τον αθλητισμό;

Το 90% των συμμετεχόντων απάντησε ΝΑΙ

*Στην ερώτηση: Είστε ικανοποιημένοι με τις εγκαταστάσεις του σχολείου σας;

Το 5% των συμμετεχόντων απάντησε ΠΟΛΥ, το 20% απάντησε ΑΡΚΕΤΑ, 25% απάντησε ΛΙΓΟ και το 50% απάντησε καθόλου.

*Στην ερώτηση: Γιατί (αν) ασχολείστε με τον αθλητισμό;

Το 35% των συμμετεχόντων απάντησε ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΩ ΥΓΕΙΑ, το 10% απάντησε ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΑΡΕΕΣ, το 50% απάντησε ΓΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ, το 15% απάντησε ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ, και το 15% απάντησε ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΩ ΜΕΓΑΛΟΣ ΑΘΛΗΤΗΣ.

*Στην ερώτηση: Οι γονείς σας είναι ΘΕΤΙΚΟΙ η ΑΡΝΗΤΙΚΟΙ στο να ασχολείστε με τον αθλητισμό;

Το 50% των συμμετεχόντων απάντησε ΠΟΛΥ ΘΕΤΙΚΟΙ, το 30% απάντησε ΘΕΤΙΚΟΙ, το 15% απάντησε ΑΔΙΑΦΟΡΟΙ, και το 5% απάντησε ΑΡΝΗΤΙΚΟΙ.

*Στην ερώτηση: Αθλείστε εκτός σχολείου (ερώτηση για μαθητές);

Το 50% των συμμετεχόντων απάντησε ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΟ ΣΥΛΛΟΓΟ, το 25% απάντησε ΣΕ ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, το 25% απάντησε ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ, και το 0% απάντησε σε προγράμματα του δήμου.

*Στην ερώτηση (για μαθητές): Έχετε χρόνο για να αθλείστε εκτός σχολείου;

Το 30% των συμμετεχόντων απάντησε όχι ενώ το 70% απάντησε ναι.

*Στην ερώτηση (προς όλους): Αν δεν έχετε χρόνο να αθλείστε, ποιοι παράγοντες σας εμποδίζουν; Από το 30% των συμμετεχόντων που απάντησε όχι στην ερώτηση «έχετε χρόνο για να αθλείστε εκτός του σχολείου;», το 20% απάντησε ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΕΞΩ-ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ, Το 20% ΛΟΓΩ ΔΟΥΛΕΙΑΣ, 60% ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.

*Στην ερώτηση: Εάν υπήρχαν δημόσιες εγκαταστάσεις συγχρόνως με τις ιδιωτικές ποιες θα διαλέγατε και γιατί;

Το 30% των συμμετεχόντων απάντησε ΔΗΜΟΣΙΕΣ και πιο συγκεκριμένα όλοι οι συμμετέχοντες επέλεξαν ως λόγο αυτής της επιλογής τους τον οικονομικό παράγοντα. Το 70% απάντησε ΙΔΙΩΤΙΚΕΣ και, πιο συγκεκριμένα, το 60% θα τις προτιμούσε λόγω της εξυπηρέτησης που παρέχουν ενώ 40% λόγω των ωραρίων λειτουργίας.

Λαμβάνοντας υπόψη μας τα παραπάνω αποτελέσματα οδηγηθήκαμε στα παρακάτω συμπεράσματα.

Παρ' όλο που πάνω από το 50% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι αθλούνται, αυτό το 40% αυτών που απάντησαν όχι, θα πρέπει να μας βάλει σε σκέψεις και να μας κάνει να προσπαθήσουμε να παρακινήσουμε όλους τους πολίτες να

αρχίσουν να αθλούνται, κόνοντάς τους να καταλάβουν τη σημαντικότητα του αθλητισμού στη ζωή μας. Επίσης, είναι πολύ θετικό το γεγονός ότι οι περισσότεροι θέλουν έναν «καθαρό» και τίμιο αθλητισμό. Επιπλέον, δεν είναι λίγοι αυτοί που πιστεύουν πως οι Ολυμπιακοί Αγώνες πέρα από το γεγονός ότι είναι ένας πολύ σημαντικός θεσμός, συμβάλλουν παράλληλα και στην προώθηση και στη γνωστοποίηση του πολιτισμού της κάθε οργανώτριας χώρας και που θεωρούν τον αθλητισμό εκπρόσωπο της ευγενούς άμιλλας. Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί πως αρκετοί πιστεύουν πως μετά από κάθε αθλητικό γεγονός παρουσιάζονται φαινόμενα βίας. Αυτό θα πρέπει να αντιμετωπιστεί και να μην επιτρέπεται, διότι είναι ντροπή και προσβάλλει την ηθική και την όλη φιλοσοφία του αθλητισμού. Η σωστή παιδεία, η ενσωμάτωση της άθλησης στην καθημερινότητα του καθένα από εμάς και τα κατάλληλα μέτρα ασφάλειας, θα είναι αυτά που κατά τη γνώμη μας θα καταφέρουν να περιορίσουν και ίσως με τον καιρό να εξαλείψουν τελείως τα φαινόμενα βίας μετά από κάθε αθλητικό γεγονός.

Βιβλιογραφία:

- Ι. Ζέρβας (1993) Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, σελ.15
- Θεοδωράκης, Γ. (2010). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη
- Θ. Αυγερινός, Κοινωνιολογία του Αθλητισμού, σ.41
- Εμμανουήλ Γιαννόπουλου, «Η επανίδρυση των Ολυμπιακών Αγώνων», Δελτίον της Ιστορικής και Εθνολογικής Εταιρείας της Ελλάδος, τομ. Θ, σελ.576-577
- Εγκυκλοπαίδεια: Πάπυρος Larousse Britannica, Εκδόσεις: ΤΟ ΒΗΜΑ, αριθμός 3 και 4
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%BF%CF%81%CF%8C%CF%82>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%BB%CF%8D%CE%BC%CE%B2%CE%B7%CF%83%CE%B7>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BF%CE%B4%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%AC%CE%BB%CE%B7>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CE%AF%CE%B2%CE%BF%CF%82>
- <http://www.runningnews.gr/item.php?id=15380>
- http://www.ellinogermaniki.gr/ep/olympicgames/material/04_Stivos.pdf
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CF%84%CE%B9%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7>
- http://www.ifet.gr/doping/sub_4.htm
- <http://www.mountain-sports.gr/proponitika/diatrofi-kai-athlitismos>
- <http://tzavellas1962.wix.com/traymatismoiatlhtwn>
- <http://www.sportpsychologist.gr/index.php/sportpsychology.html>