

Σχολικό έτος:2016-2017

Τάξη:Α Λυκείου

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: «Κοινωνικές διαστάσεις του αθλητισμού από την εμφάνιση του ανθρώπου ως σήμερα»

Υπεύθυνη καθηγήτρια : Γεωργούση Χριστιάνα «καθηγήτρια πληροφορικής»

Μαθητές:

Γιαννούχος Σωτήρης, Γρούμπα Χριστίνα, Ζαχάρης Λάμπρος, Καμζέλης Λάμπρος, Μπαφατάκης Γιώργος, Σακκάς Θοδωρής, Στεργίου Μαρία, Τριαντάφυλλος Νίκος, Τσούλος Θεοφάνης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή σελίδα:	3
2. Η Ιστορία του Αθλητισμού:	4
3. Πρώτες κοινωνίες:	5
4. Αρχαίοι πολιτισμοί ανατολής:	5
5. Αγώνες στην Ιλιάδα και την Οδύσσεια: 6	
6. Αίγυπτος και Μεσοποταμία:	7
7. Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία:	8
8. Ο αθλητισμός και οι αρχαίοι Έλληνες: ...	9
9. Αθήνα-Σπάρτη:	10
10. Μορφές και θεωρίες του αθλητισμού:	11
11. Ο αθλητισμός:	11
12. Το φαινόμενο της βίας, της αθλομανίας και του φανατισμού.....	14
13. Κατηγορίες αθλημάτων.....	15
14. Ποια η διαφορά της άσκησης και της άθλησης.....	15
15. Ποιος ο ρόλος του αθλητισμού στην σύγχρονη εποχή.....	17
16. Αθλητικές εγκαταστάσεις στην Άρτα...18	
17. Αθλητισμός και εφήβια.....	19
18. Αθλήματα.....	20

Εισαγωγή

Οι λέξεις προδίδουν τη μορφή αλλά και την ουσία των πραγμάτων. Ο αθλητισμός και η γυμναστική είναι ελληνικές λέξεις, που όχι μόνον επιβίωσαν στα Νέα Ελληνικά, αλλά υιοθετήθηκαν και από τις γλώσσες όλου του κόσμου. Κι αυτό, γιατί η γυμναστική και ο αθλητισμός είναι από τα πιο ζωντανά κληροδοτήματα του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού προς τον σύγχρονο. Οι λέξεις έχουν την δική τους ιστορία που συχνά είναι ιδιαιτέρως αποκαλυπτική. Ο αθλητής, ο αθλητισμός και το έπαθλο προέρχονται από τις λέξεις άθλος και άθλον. Σκοπός εκπόνησης αυτής της εργασίας ήταν η ανακάλυψη της ιστορίας του αθλητισμού και η πορεία που αυτός διέγραψε στο πέρασμα των χρόνων. Επίσης αναφέρουμε τους τρόπους με τους οποίους ο αθλητισμός επηρέασε τους ανθρώπους κάθε εποχής και αναλύουμε τη συμβολή του στην ανάπτυξη των εκάστοτε κοινωνιών. Ξεκινάμε με πρώτες νομαδικές κοινωνίες των ανθρώπων στη γη, συνεχίζουμε με Θρησκευτικό-φιλοσοφικά συστήματα που είχαν αναπτυχθεί στους αρχαίους πολιτισμούς της ανατολής και τα οποία αναβιώνουν σήμερα όπως yoga. Ο Όμηρος αναφέρεται στους επιτάφιους αγώνες όπου γίνονταν για την τίμηση των νεκρών. Ακόμα, αναφερόμαστε στις αθλητικές δραστηριότητες στην Αίγυπτο και στην Μεσοποταμία, κατά τον 8^ο αι. π.Χ. Αλλά και στην ρωμαϊκή αυτοκρατορία όπου οι αγώνες εκφυλίστηκαν και μεταβλήθηκαν στους ρωμαϊκούς ιπποδρόμους. Στην αρχαία Ελλάδα οι αγώνες αποτέλεσαν έναν από τους πιο ενδιαφέροντες θεσμούς. Έπειτα η σωματική άσκηση ήταν το σπουδαιότερο στοιχείο στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Κλείνοντας, θα μιλήσουμε για τα αγαπημένα μας αθλήματα όπως μπάσκετ, kick boxing και ποδόσφαιρο.

Η Ιστορία του Αθλητισμού

Ο αθλητισμός εμφανίστηκε στις αρχές του 19ου αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία ως σπορ. Εντούτοις, η λέξη σπορ είναι γαλλική και χρονολογείται από την εποχή του Μεσαίωνα. Ήταν ταυτόσημη με το παιχνίδι και τη διασκέδαση.

Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 776 π.Χ., για να κατευνάσουν οι Έλληνες την οργή των θεών και να τους ευχαριστήσουν για τις ευεργεσίες

τους. Για τη λαϊκή αντίληψη, με τους αγώνες αυτούς θα κέρδιζαν την εύνοια των θεών. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ετελούντο κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας. Ο αθλητής που κέρδιζε στους Ολυμπιακούς Αγώνες στεφανώνονταν με το στεφάνι της αγριελιάς, γύριζε θριαμβευτής στην πατρίδα του και οι συμπατριώτες του γκρέμιζαν σ' ένα σημείο τα τείχη της πόλης, για να περάσει από κει ο νικητής -ενέργεια καθαρά συμβολική, που σήμαινε πως η πόλη που αναδείκνυε Ολυμπιονίκες δεν είχε ανάγκη από τείχη για να προασπίσει την ασφάλειά της. Οι πρώτες κοινωνίες των ανθρώπων ήταν οργανωμένες σε ένα νομαδικό τρόπο ζωής. Οι συνεχείς μετακινήσεις για τις ανάγκες εύρεσης τροφής, του πρόσφεραν την απαραίτητη σωματική δραστηριότητα με ένα απόλυτα φυσικό τρόπο. Ήταν συνηθισμένα τα ταξίδια αρκετών ημερών για να βρεθούν θηράματα κυνήγι, για την αναζήτηση νερού ή για την συλλογή καρπών. Αυτός ο τρόπος ζωής χρειάζεται έναν οργανισμό σε πολύ καλή φυσική κατάσταση που αλλιώς δεν θα μπορούσε να επιβιώσει. Η όλη κοινωνική οργάνωση πρόσφερε δυνατότητες άσκησης στα παιδιά αλλά και στους ενήλικους, καθώς οι διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις ήταν συνυφασμένες με έντονη φυσική σωματική δραστηριότητα. Έθιμα, γιορτές, χορός, παιχνίδια.

Πρώτες κοινωνίες

Οι πρώτες κοινωνίες των ανθρώπων ήταν οργανωμένες σε ένα νομαδικό τρόπο ζωής. Οι συνεχείς μετακινήσεις για τις ανάγκες εύρεσης τροφής, του πρόσφεραν την απαραίτητη σωματική δραστηριότητα με ένα απόλυτα φυσικό τρόπο. Ήταν συνηθισμένα τα ταξίδια αρκετών ημερών για να βρεθούν θηράματα κυνήγι, για την αναζήτηση νερού ή για την συλλογή καρπών. Αυτός ο τρόπος ζωής χρειάζεται έναν οργανισμό σε πολύ καλή φυσική κατάσταση που αλλιώς δεν θα μπορούσε να επιβιώσει. Η όλη κοινωνική οργάνωση πρόσφερε δυνατότητες άσκησης στα παιδιά αλλά και στους ενήλικους, καθώς οι διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις ήταν συνυφασμένες με έντονη φυσική σωματική δραστηριότητα. Έθιμα, γιορτές, χορός, παιχνίδια.

Αρχαίοι πολιτισμοί ανατολής

Το πέρασμα στη γεωργία και στις μόνιμη εγκατάσταση έφερε την ανθρωπότητα σε ένα καινούργιο τρόπο ζωής, περισσότερο στατικό. Παρόλο που αυξήθηκε η ποσότητα και η ποικιλία της τροφής δεν έγινε το ίδιο με την ποιότητα της ίδιας της ζωής. Η γεωργία απαιτούσε έντονη σωματική δραστηριότητα που ξέφευγε από τα πλαίσια της σωστής φυσικής άσκησης. Ταυτόχρονα αναπτύχθηκε μια σειρά καινούργιων γραφειοκρατικών

επαγγελματιών που απομάκρυναν τον άνθρωπο εντελώς από οποιαδήποτε φυσική άσκηση. Έτσι δεν άργησαν να αναπτυχθούν θρησκευτικό-φιλοσοφικά συστήματα που δεν έκαναν τίποτε άλλο παρά να προσπαθούν με μια σειρά ασκήσεων να επαναφέρουν τον άνθρωπο στην χαμένη του ισορροπία. Τα πρώτα τέτοια συστήματα τα συναντάμε στην Κίνα. Πρώτος ο Κομφούκιος διακήρυξε την ανάγκη ο άνθρωπος να ζει φροντίζοντας για τη σωστή ανάπτυξη πνεύματος και σώματος. Το Cong Fu ήταν μια σειρά ασκήσεων, σωματικών και πνευματικών, που αντιμετώπιζαν τον άνθρωπο ως ενιαίο σύνολο πνεύματος και σώματος. Ταυτόχρονα οι άνθρωποι άρχισαν να κατανοούν την ανάγκη της σωστής διατροφής. Τα πρώτα συστήματα δίαιτας, νηστείας και αποχής αναπτύχθηκαν ώστε ο οργανισμός να αποτοξινώνεται και να κερδίζει τη χαμένη του ευεξία. Στην Ινδία οι δύο μεγάλες θρησκείες ο Ινδουισμός και ο Βουδισμός δεν ενθάρρυναν καθόλου τη φυσική άσκηση δίνοντας μεγαλύτερη βαρύτητα στην πνευματικότητα. Παρόλα αυτά στα πλαίσια της κλασικής ινδικής φιλοσοφίας αναπτύχθηκε η Γιόγκα (Yoga). Η Γιόγκα που σε ελεύθερη μετάφραση θα μπορούσαμε να την μεταφράσουμε σαν την ένωση πνεύματος και σώματος, αυτό ακριβώς προσπαθεί να κατορθώσει. Η Γιόγκα σαν σύστημα έχει ζωή πάνω από 3000 χρόνια, δημιουργήθηκε από ινδούς ιερείς που ζούσαν μια λιτή και ισορροπημένη ζωή, αναζητώντας την όσο δυνατόν καλύτερη σχέση του ανθρώπου με τη φύση. Με την κατάλληλη διατροφή, με μια σειρά ασκήσεων και στάσης του σώματος, η γιόγκα προσπαθεί να προσφέρει στον άνθρωπο την σχέση που έχουν τα ζώα με τη φύση.

Αγώνες στην Ιλιάδα και την Οδύσσεια

Στην Ιλιάδα ο Αχιλλέας οργανώνει τους επιτάφιους αγώνες, για να τιμήσει το νεκρό του φίλο Πάτροκλο. Ορίζει πρώτα τα βραβεία για τους νικητές: όμορφες σκλάβες, άλογα, βόδια, ημιόνους, τρίποδες, λέβητες, χρυσό και σίδηρο. Οι αγώνες γίνονται κοντά στον τάφο του Πατρόκλου. Το κοινό συμμετέχει ενεργά, φωνάζοντας και βάζοντας στοιχήματα υπέρ ορισμένων αθλητών. Οι πρώτες λεπτομερείς και ζωντανές περιγραφές αφορούν στην αρματοδρομία. Καταγράφονται τα ονόματα των πέντε ηνιόχων, όλοι τους Αχαιοί ήρωες που πολεμούσαν στην Τροία. Από τη συμβουλή του Νέστορα προς το γιο του Αντίλοχο μαθαίνουμε τους κανόνες, αλλά και τα μυστικά που έπρεπε να κατέχει ένας αθλητής, για να αποφεύγει τα λάθη. Με την εκκίνηση, οι ήρωες σηκώνουν ένα σύννεφο σκόνης και φωνάζουν για να παρακινήσουν τα άλογά τους να τρέξουν πιο γρήγορα, ενώ το κοινό στοιχηματίζει υπέρ του πιθανού νικητή. Ο αναγνώστης της Ιλιάδας παρακολουθεί με συγκίνηση τον καλύτερο αθλητή να χάνει την ευκαιρία, καθώς του σπάει το άρμα, αλλά και τον αντικανονικό ελιγμό του Αντίλοχου

σε βάρος του Μενελάου. Ο μεταξύ τους διάλογος μετά τον αγώνα αποτελεί την πρώτη δημόσια απολογία για παράβαση κανόνων.

Η πυγμαχία είναι ο επόμενος αγώνας. Ο Αχιλλέας ανακοινώνει τα βραβεία και παλεύουν γι' αυτά δύο ήρωες, φορώντας δέρματα λιονταριού. Ο αγώνας τελειώνει με ένα καλό χτύπημα του νικητή, του Επειού, ο οποίος σπεύδει να σηκώσει τον αντίπαλό του αμέσως μετά τη λήξη του αγώνα. Σειρά έχει η πάλη, στην οποία συμμετέχουν ο Οδυσσεάς και ο Αίαντας. Νικητής θα είναι αυτός που θα καταφέρει να ρίξει τον άλλον στο έδαφος. Περιγράφονται οι διάφορες τεχνικές για τη ρίψη του αντιπάλου, όπως το να βάζει ο ένας τα γόνατά του ανάμεσα στα πόδια του άλλου, έτσι ώστε αυτός να χάσει την ισορροπία του. Ο αγώνας διακόπτεται ξαφνικά από τον Αχιλλέα, ο οποίος αναγνωρίζει την αρετή και των δύο και τους ανακηρύσσει ισόπαλους. Στο αγώνισμα του δρόμου ο Οδυσσεάς θα αντιμετωπίσει πάλι τον Αίαντα, αλλά και τον Αντίλοχο. Νικητής θα αναδειχτεί ο Οδυσσεάς, γιατί έτρεχε πιο ανάλαφρα, σηκώνοντας τα χέρια και τα πόδια πιο ψηλά. Η οπλομαχία, το πιο επικίνδυνο από όλα τα αγωνίσματα, γίνεται μεταξύ του Αίαντα και του Διομήδη, που και οι δύο φορούν πανοπλία. Εδώ, οι θεατές επιχειρούν να παρέμβουν, όταν ο αγώνας γίνεται επικίνδυνος για τη ζωή των αθλητών. Οι αγώνες τελειώνουν με δισκοβολία, τοξοβολία με στόχο και ρίψη ακοντίου. Τελικά, ο αγώνας ακοντίου δεν πραγματοποιείται, γιατί ο Αχιλλέας αναγνωρίζει την αρετή του Αγαμέμνονα και τον ανακηρύσσει νικητή εκτός συναγωνισμού.

Στην Οδύσεια, ο Αλκίνοος, βασιλιάς των Φαίακων, ανακοινώνει τους αγώνες προς τιμήν του φιλοξενούμενου του Οδυσσέα. Πριν αρχίσουν, τρώνε και πίνουν, ακούγοντας το Δημόδοκο να τραγουδάει για τις περιπέτειες του Οδυσσέα. Μετά αρχίζουν οι αγώνες του δρόμου, της πάλης, της αρματοδρομίας, της δισκοβολίας και της πυγμαχίας. Αυτή τη φορά συμμετέχουν και Φαίακες, αλλά δεν απονέμονται έπαθλα. Γίνεται μάλιστα γνωστό ότι οι Φαίακες είναι πολύ καλοί στο δρόμο, το χορό, καθώς και εξαιρετικοί ναυτικοί, υστερούν όμως στα άλλα αθλήματα. Αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί μια πιθανή ένδειξη αθλητικής εξειδίκευσης.

Αίγυπτος και Μεσοποταμία

Ο αθλητισμός και το αθλητικό πνεύμα υπήρχαν στη Μεσόγειο πολύ πριν θεσμοθετηθούν οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Ελλάδα τον 8^ο αιώνα π.Χ. Ορισμένες λογοτεχνικές και εικονογραφικές πηγές από την Αίγυπτο και τη Μεσοποταμία, που χρονολογούνται περίπου από το 3000 π.Χ., μαρτυρούν την ύπαρξη αθλητικών δραστηριοτήτων. Σε αυτές τις περιοχές διοργανώνονταν τακτικά αθλητικές συναντήσεις, σε μερικές από τις οποίες

συμπεριλαμβανόταν και η σίτιση των αθλητών. Ωστόσο, είναι ελάχιστες οι ενδείξεις ότι στόχος αυτών των εκδηλώσεων ήταν η αναγνώριση εκείνων που είχαν ιδιαίτερες επιδόσεις.

Οι φαραώ της Αιγύπτου και οι βασιλείς της Μεσοποταμίας κατέγραψαν το ενδιαφέρον τους για τις αθλητικές δραστηριότητες στους ναούς και τους τάφους τους. Τα αθλήματα στην Αίγυπτο περιλάμβαναν την πάλη, τις ραβδομαχίες, την πυγμαχία, το κυβίστημα (ακροβασία), την τοξοβολία, την ιππασία, την κωπηλασία και διάφορα αγωνίσματα με μπάλα. Τα παλαιότερα ανάγλυφα με παραστάσεις πάλης, όπου οι παλαιστές αναπαρίστανται γυμνοί, χρονολογούνται στο 2400 π.Χ. και διακοσμούσαν τους τάφους του Φθαχοτέπ και του Αχεθοτέπ.

Στο Μπένι Χασάν βρέθηκαν πάνω από 4.000 αναπαραστάσεις σκηνών πάλης, χρονολογημένες στο 2000 π.Χ., όπου απεικονίζονται πλήθος από αθλητικές κινήσεις ή/και στάσεις αθλητών σε ζεύγη. Για παράδειγμα, διακρίνονται παλαιστές με ζώνες, οι οποίοι επιχειρούν να ρίξουν ανάσκελα τον αντίπαλό τους. Σ' ένα ανάγλυφο του 12ου αιώνα π.Χ. από το ναό του Ραμσή Γ' στο Μαντινέ Χαμπού απεικονίζονται Αιγύπτιοι και ξένοι να συναγωνίζονται στην πάλη και τη ραβδομαχία ενώπιον του φαραώ. Υπάρχει σκηνή ανακήρυξης νικητή, μία άλλη που απεικονίζει τη μεσολάβηση ενός αξιωματούχου και ακόμη μία στην οποία ένας Αιγύπτιος παλαιστής με λαβή πνιγμού εξουδετερώνει τον αντίπαλό του και πανηγυρίζει. Μια επιγραφή συνοδεύει την παράσταση και προειδοποιεί: "Πρόσεξε καλά! Ο φαραώ είναι κοντά".

Οι παραστάσεις πάλης ήταν δημοφιλείς και στη Μεσοποταμία. Σκηνές πάλης, σκαλισμένες σε σφραγίδες και ανάγλυφα όλων των περιόδων, εικονίζουν παλαιστές με ζώνες που αρπάζουν τους αντιπάλους τους από τις δικές τους. Κείμενα σφηνοειδούς γραφής από την ίδια περιοχή αναφέρονται σε διάφορες στάσεις και λαβές. Σύμφωνα με μια άποψη, η πάλη με ζώνες είχε κυρίαρχη θέση στη ζωή ενός πολεμιστή-ήρωα. Στο γνωστό έπος του Γκιλγκαμές, ο ομώνυμος ήρωας αντιμετωπίζει τον Ενκίντου σε έναν αγώνα πάλης, όπου αρπάζουν ο ένας τον άλλον σαν εκπαιδευμένοι παλαιστές.

Πιθανότατα, οι αθλητικές διοργανώσεις περιορίζονταν στη βασιλική αυλή και ο αθλητισμός απασχολούσε κυρίως τα μέλη της ανώτερης τάξης. Τα αιγυπτιακά κείμενα αποκαλύπτουν τη σπουδαιότητα της φυσικής αγωγής για το φαραώ και τον περίγυρό του. Έτσι, γίνεται γνωστό ότι ο Τούθμωσης Γ' στην τοξοβολία ικανοποιούσε τους οπαδούς του με τις εντυπωσιακές επιδόσεις του και τον αριθμό των νικών του, ενώ αλλού γίνεται αναφορά στο βασιλιά της Μεσοποταμίας, ο οποίος επέδειξε την κυνηγετική του δεινότητα ενώπιον των ευγενών του. Μια επιγραφή για το φαραώ Αμένοφη Β' περιγράφει πώς προκάλεσε άλλους ευγενείς να τον συναγωνιστούν στην τοξοβολία και σε μια στήλη από την Γκίζα αναγράφεται ότι "τέτοιον άθλο ποτέ κανείς δεν έκανε... μονάχα ο βασιλιάς, ο δοξασμένος".

Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία

Από τον 4ο αιώνα π.Χ., και κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, οι αθλητικοί αγώνες εκφυλίστηκαν και μεταβλήθηκαν σε αιματηρούς αγώνες του Ρωμαϊκού Ιπποδρόμου. Οι αγώνες αυτοί ήταν αιματηρές συγκρούσεις μονομάχων, που τους έφερναν αντιμέτωπους μέσα σε τεράστια στάδια.

Ακολουθεί μία εποχή, μετά τον 8ο αι. μ.Χ., όπου ο αθλητισμός ήταν μόνο για τους ευγενείς. Το πιο σημαντικό άθλημα ήταν οι έφιπποι ιπποτικοί αγώνες μέχρι θανάτου. Οι αντίπαλοι, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, ρίχνονταν καταπάνω ο ένας στον άλλον, χωρίς να τηρούν κανένα αγωνιστικό νόμο ή κανόνα.

Ο αθλητισμός και οι αρχαίοι Έλληνες

Οι αθλητικοί αγώνες αποτέλεσαν έναν από τους πιο ενδιαφέροντες και πολυσύνθετους θεσμούς στην αρχαία Ελλάδα. Η σύγχρονη έρευνα δεν έχει λύσει ακόμα το πρόβλημα των ιστορικών απαρχών τους. Παραδίδονται πολλοί αρχαίοι μύθοι για τη δημιουργία τους από θεούς και ήρωες, γεγονός που υποδηλώνει ότι και για τους αρχαίους Έλληνες η καταγωγή τους ήταν μάλλον ασαφής. Οι ρίζες του ελληνικού αθλητισμού μπορούν να αναζητηθούν στην Εποχή του Χαλκού. Οι πρώτες δραστηριότητες που πιθανώς συνδέονται με την έννοια της αθλητικής άμιλλας είναι τα περίφημα «ταυροκαθάψια», καθώς και σκηνές πυγμαχίας και πάλης που συναντούμε σε τοιχογραφίες, σφραγιδολίθους και λίθινα αγγεία της μινωικής Κρήτης και της Θήρας. Όσον αφορά στη μυκηναϊκή Ελλάδα, οι αρχαιολογικές ενδείξεις για την τέλεση αγώνων είναι ελάχιστες. Οι Έλληνες ήταν οι πρώτοι και οι μόνοι που ανέπτυξαν τον αθλητισμό, τον ανήγαγαν σε τρόπο ζωής και του προσέδωσαν τόσες και τέτοιες παραμέτρους, ώστε να τον ανυψώσουν σε ιδανικό. Η απάντηση δεν είναι ούτε απλή ούτε μία. Προέρχεται από την μελέτη της εξέλιξης των αγώνων, παράλληλα με την εξέλιξη της ελληνικής κοινωνίας και ολόκληρου του αρχαίου κόσμου. Πιστεύεται ότι αρχικά (στα ύστερα Μυκηναϊκά και πρώιμα ιστορικά χρόνια, 12^{ος} – 8^{ος} αι. π.Χ.) οι αγώνες αποτελούσαν συμπλήρωμα ταφικών τελετών προς τιμήν μεγάλων νεκρών, ενώ συγχρόνως εντάχθηκαν και στις λατρευτικές εκδηλώσεις κάποιων θεών. Επομένως, στην αφετηρία τους ενυπάρχει ο σεβασμός και απότιση τιμών προς νεκρούς και θεούς, που αποτελούν και τα δύο βασικά συστατικά της αρχαίας ιδεολογίας. Κατόπιν, στην Αρχαϊκή περίοδο (7^{ος}-6^{ος} αι. π.Χ.) το αγωνιστικό πνεύμα εναρμονίστηκε πλήρως με τις αντιλήψεις τότε άρχουσας τάξης, τον αριστοκρατών δηλαδή στο να αναδεικνύεται κανείς πάντοτε

άριστος και να υπερέχει. Το πνεύμα αυτό ταίριαζε επίσης με τους έντονους ανταγωνισμούς των Ελληνικών πόλεων-κρατών της εποχής, που μέσα από συνεχείς, πολεμικές ή ειρηνικές δραστηριότητες, προσπαθούσαν να ξεπεράσουν τους αντιπάλους τους. Και τα δύο αυτά στοιχεία, και το προσωπικό και το φυλετικό, αντανakλώνται έντονα στην οργάνωση και την εξέλιξη των μεγάλων πανελλήνιων εορτών και των ιερών που τις φιλοξενούσαν.

Αθήνα-Σπάρτη

Η σωματική άσκηση ήταν το σπουδαιότερο στοιχείο στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε περισσότερη έμφαση στην ισχυροποίηση του σώματος και λιγότερη στην καλλιέργεια του πνεύματος. Οι Σπαρτιάτες και των δυο φύλων γυμνάζονταν καθημερινά για να διατηρούν το σώμα τους δυνατό και υγιές. Διάφοροι αγώνες, ιππασία, κολύμβηση στον ποταμό Ευρώτα, καθώς και παιχνίδια με μπάλα, ήταν καθημερινά στο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα των σωματικών ασκήσεων γινόταν περισσότερο δύσκολο στις μεγαλύτερες ηλικίες και περιελάμβανε δρόμο, πάλη, ακόντιο, ρίψη διαφόρων αντικειμένων, παγκράτιο, κυνήγι άγριων ζώων, ιππασία, πυγμαχία και τοξοβολία. Φαίνεται ότι τα πιο αγαπητά αθλήματα των Σπαρτιατών ήταν η πυγμαχία και το παγκράτιο.

Το εκπαιδευτικό σύστημα των νέων της Σπάρτης δέχτηκε επικρίσεις από μεγάλους φιλοσόφους της αρχαιότητας όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, εξαιτίας της μονομέρειας που το χαρακτήριζε, με τον αποκλειστικό του προσανατολισμό στη σωματική εκγύμναση και την πολεμική προετοιμασία. Παρόλα τα μειονεκτήματα όμως του συστήματος αγωγής που εφάρμοζαν οι Σπαρτιάτες με τη σκληρή εκπαίδευση των νέων τους, οι ίδιοι φιλόσοφοι παραδέχονταν τη σπουδαιότητα αυτού του συστήματος φυσικής αγωγής, καθώς αυτό είχε καταφέρει να εμφυσησει στους νέους σπουδαίες αρετές, όπως η πειθαρχία και η ανδρεία. Σε αντίθεση με τη Σπάρτη, στην Αθήνα η αγωγή σήμαινε την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος. Γράμματα, μουσική και γυμναστική ήταν τα πλέον απαραίτητα στοιχεία της αγωγής των νέων της Αθήνας. Κάθε ένα από τα παραπάνω αντικείμενα διδάσκονταν από ειδικό δάσκαλο. Αν και η εκπαίδευση δεν ήταν υποχρεωτική ούτε δημόσια, η πολιτεία επέβλεπε και ρύθμιζε την καλή λειτουργία των επί μέρους σχολών αγωγής στην Αθήνα. Η αγωγή απευθυνόταν σ' όλα τα αγόρια των Αθηναίων πολιτών αλλά όχι στα κορίτσια και τους δούλους. Οι γονείς επεδίωκαν την αρμονική ανάπτυξη των παιδιών τους, δίνοντας βαρύτητα στη μουσική και τη γυμναστική. Έτσι από πολύ νωρίς οι Αθηναίοι έστελναν τα παιδιά τους στον

παιδοτρίβη, στην παλαιίστρα, για να διδαχθούν τις τεχνικές της πάλης και να ισχυροποιήσουν το σώμα τους. Αργότερα οι έφηβοι ασκούσαν σωματικά στα δημόσια γυμναστήρια της πόλης, τα γυμνάσια. Εκεί ασχολούνταν με την πάλη, το παγκράτιο, την πυγμαχία, το δρόμο, το άλμα, τη ρίψη ακοντίου και δίσκου και διάφορες άλλες δραστηριότητες και παιχνίδια. Με τα γράμματα, τη μουσική και τη γυμναστική οι Αθηναίοι επεδίωκαν την καλλιέργεια του πνεύματος και του σώματος, αποβλέποντας σε ένα αρμονικό σύνολο, όπου συνυπήρχαν ένα δυνατό μυαλό μέσα σε ένα δυνατό σώμα.

Ο αθλητισμός

Ο αθλητισμός γεννήθηκε από την ίδια την ανθρώπινη φύση. Η κίνηση είναι η αδιάψευστη μαρτυρία για την ζωή κάθε έμβιου όντος, είναι ένα στοιχείο που δηλώνει την ύπαρξη κάθε οντότητας. Οι λέξεις αθλητισμός και αθλητής παράγονται από το «άθλος», που σημαίνει κοπιαστικό έργο, εντατική προσπάθεια. Στα πλαίσια των συγχρόνων κοινωνιών, οι αθλητικές εκδηλώσεις περιέχουν ένα νόημα βαθύτατα κοινωνικό. Οι αθλητές ως άτομα ή οι αθλητικές ομάδες αντιπροσωπεύουν μία περιοχή, μία κοινωνία, μία χώρα. Ο αθλητισμός -κυρίως ως θέαμα και όχι τόσο ως πρακτική- επηρεάζει βαθύτατα πολυπληθή σύνολα ανθρώπων. Το ενδιαφέρον των ανθρώπων για την επίδραση της άσκησης στην ψυχολογική τους κατάσταση, αυξάνει ολοένα και περισσότερο.

Μορφές και θεωρίες του αθλητισμού:

Ωστόσο, πρέπει να διαχωριστεί η έννοια της άθλησης από την έννοια της άσκησης. Η άσκηση γίνεται άθληση όταν αποκτά ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Για παράδειγμα ένας που τρέχει στο δρόμο ασκείται, ωστόσο αν έχει κάποιον αντίπαλο ώστε για το ποιος θα τερματίσει πρώτος ή ακόμα κι αν ανταγωνίζεται τον ίδιο του τον εαυτό, με το χρονόμετρο, αθλείται. Οι αθλητικές αξίες είναι μία μόνιμη πρόσκληση για όλους να υπερβαίνουν τα ατομικά, σωματικά και πνευματικά όρια. Επίσης πρέπει να προστεθεί και η έννοια, της κίνησης.

Ο αθλητισμός μπορεί να πάρει πέντε μορφές, είτε ως ερασιτεχνικός, είτε ως επαγγελματικός, είτε ως μαζικός αθλητισμός, είτε ως φυσικές δραστηριότητες, είτε με την μορφή των παιχνιδιών.

Υπάρχουν τρεις θεωρίες σχετικά με τη γένεση του αθλητισμού:

- Όλες οι αθλητικές ασκήσεις έχουν λατρευτικές ρίζες.
- Οι σωματικές ασκήσεις είναι φυσική συνέπεια των διαδικασιών της εργασίας και της παραγωγής.
- Η άσκηση είναι μια εκδήλωση ενστικτωδών κινήσεων ή παρορμήσεων.

Οφέλη αθλητισμού

1) Σωματικά οφέλη

Καλή φυσική κατάσταση, εκτόνωση του άγχους. Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές ότι η άσκηση ενός αθλήματος βοηθά στην αποβολή και στην «λησμονιά» κάποιου προβλήματος. Δεξιότητα. Τα παιδιά αναγκάζονται να μάθουν τεχνικές και με την επανάληψη εξασκούν την υπομονή, την επιμονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν τον στόχο τους... Τα αθλήματα είναι ένας ευχάριστος τρόπος να πάρει το παιδί ευχαρίστηση και να αποκομίσει σημαντικά εργαλεία και μια αίσθηση ελέγχου, κάτι υπέρμετρα σημαντικό στη ζωή τους. Οι μέθοδοι «οραματισμού» που προτείνουν διάφοροι προπονητές εξασκούν την πίστη και την φαντασία τους.

2)Υγιείς συνήθειες.

Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και τα μη απαραίτητα ρίσκα. Επίσης το παιδί που αθλείται μαθαίνει μέσω των μικροτραυματισμών του να ακούει το σώμα του και να το προσέχει, μερικές φορές και να το γιατρεύει.

3) Συμπεριφορά

Ευκαιρία ηγεσίας. Μερικές φορές το παιδί μας γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των παικτών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες. Η καθοδήγησή σας και τα μαθήματα ζωής σ' αυτήν την περίπτωση είναι ανεκτίμητα. Η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει παιχνίδια και εξόδους και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου.

4) Ταυτότητα

Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις κάπου. Το να λες «Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω» Διαχείριση χρόνου. Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν, μαθαίνουν δηλαδή τη σημασία του «θυσιάζω τώρα» για να αποκομίσω αύριο. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής.

5) Ομαδικότητα

Στην ομάδα τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να δίνουν και να παίρνουν, να περιμένουν την σειρά τους. Όταν υπάρχει ανάγκη θυσιάζονται να παίξουν σε μια θέση που πιθανόν να μην τους αρέσει, για το ομαδικό καλό. Μαθαίνουν επίσης ότι μπορεί να δουλεύεις με ανθρώπους που δεν συμπαθείς αλλά ότι το αποτέλεσμα βγαίνει, και διασκεδάζεις, όπως και να έχει. Στην ομάδα μαθαίνουν που αρχίζουν και σταματούν τα δικαιώματά τους, πού αρχίζουν και σταματούν οι ευθύνες του.

6) Διαφορετικότητα

Το παιδί έρχεται σε επαφή με παιδιά διαφορετικών στρωμάτων, είτε είναι δημόσια σχολεία ή ιδιωτικά. Τα όρια θολώνουν για λίγο και οι τα παιδιά εκθέτονται σε νέες κουλτούρες και τρόπους ζωής. Είναι πολύ σημαντικό στην σημερινή κοινωνία μας όπου καλούμαστε να μοιραστούμε την ζωή μας με ανθρώπους από άλλες χώρες, όπως για παράδειγμα έκαναν οι δικοί μας παππούδες όταν έφευγαν μετανάστες, να αναπτυχθεί γρήγορα το αίσθημα της ανοχής της διαφορετικότητας και του σεβασμού ως προς αυτήν. Στην ομάδα, αυτό που μετράει είναι το ταλέντο και η «καρδιά».

7) Σχέσεις με τους ενήλικους

Τα παιδιά παίρνουν προσοχή από κάποιον που δεν είναι συγγενείς τους. Τους βοηθά να έχουν υγιή άποψη για την εικόνα τους και τις ικανότητες τους. Μαθαίνουν σιγά-σιγά την διεργασία του ποιου να ακούν στο μέλλον. Η σχέση με τον προπονητή τους μπορεί να είναι σημαντική σε περίοδο κρίσης που μπορεί το παιδί μας να μην νιώθει άνετα αν μας μιλήσει.

Τα οφέλη του αθλητισμού ως προς την συμπεριφορά του ατόμου είναι τα εξής:

*Ευκαιρία ηγεσίας: η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του και να οργανώσει παιχνίδια.

- *Ταυτότητα και ισορροπίες: το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό.
- *Διαχείριση χρόνου
- *Μαθαίνουν την σημασία του <<θυσιάζω τώρα>> για να αποκομίσω αύριο: Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας.

Το φαινόμενο της αθλητικής βίας

Η βία στον αθλητισμό είναι ένα από τα βασικότερα και πιο καθημερινά προβλήματα, γι' αυτό αποφασίσαμε να διερευνήσουμε το συγκεκριμένο θέμα. Στόχος μας είναι η ενημέρωση για τη βία που επικρατεί. Η έννοια του αθλητισμού και της αθλητικής βίας. Γενικά ο αθλητισμός είναι ο χώρος της ευγενούς άμιλλας, στον οποίο ο αθλητής γυμνάζει το σώμα και το μυαλό, αλλά και καλλιεργεί τις δεξιότητές του σε διάφορα αθλήματα. Υπάρχει υγιής ανταγωνισμός και συναγωνισμός μεταξύ των αθλητών, ενώ ταυτόχρονα υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες, τόσο για τους αθλητές, όσο και για τους οπαδούς. Αθλητική λοιπόν βία ονομάζεται το φαινόμενο κατά το οποίο είτε οι οπαδοί είτε οι αθλητές παραβιάζουν τον αθλητικό κώδικα και τους κανονισμούς, με αποτέλεσμα να εκδηλώνονται προβλήματα και επεισόδια κατά την διεξαγωγή ενός αθλητικού γεγονότος. Πολλές φορές και οι δύο μεριές εκδηλώνουν ταυτόχρονα επεισόδια, με τους οπαδούς όμως να έχουν τον κύριο λόγο σε σχέση με τους αθλητές. Την αρχή για την πρόκληση επεισοδίων μπορεί να δώσει μια λανθασμένη απόφαση του διαιτητή, μια κραυγή, ένα επικίνδυνο μαρκάρισμα, ακόμα και ένα πανό. Έτσι λοιπόν στα γήπεδα οι άνθρωποι ούτε σκέφτονται ούτε δρουν λογικά, όλοι είναι μία φωνή, ένα μυαλό και ένα σώμα. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους προκαλούνται αρνητικά επεισόδια και γενικότερα φαινόμενα αθλητικής βίας. Ο βασικότεροι λόγοι είναι οι εξής:

- 1)Φανατισμός οπαδών.
- 2)Κοινωνικά και προσωπικά προβλήματα (ανεργία, περιθωριοποίηση, ναρκωτικά, φτώχεια, κτλ.)
- 3)Το οργανωμένο αθλητικό έγκλημα. Αποτελείται από μερικά άτομα που επίτηδες τοποθετούνται στα γήπεδα με σκοπό την πρόκληση επεισοδίων. Χρησιμοποιούνται από κάποιους παράγοντες για λόγους συμφερόντων.

Το φαινόμενο της αθλομανίας

Η Αθλομανία είναι υπερβολική αγάπη ή ενασχόληση με τον αθλητισμό ή η φανατική απασχόληση με τα αθλητικά. Στην αθλομανία, η άθληση δεν αντιμετωπίζεται ως αθλοπαιδιά (σωματική άσκηση, γυμναστική ή ψυχαγωγία), sport ή hobby, αλλά ως ψυχικό ή συλλογικό πάθος.

Πως όμως εκδηλώνεται η αθλομανία ;

Η αθλομανία εκδηλώνεται

α) με αυξημένη διεγερσιμότητα σε συνδυασμό με ευφορική διάθεση και νευρομυϊκή υπερένταση.

β) με λογόρροια και εριστικότητα.

Το φαινόμενο του φανατισμού

Ένα επίσης σημαντικό φαινόμενο που συναντάμε καθημερινά είναι ο φανατισμός. Το αρνητικό αυτό στοιχείο είναι η εμπορευματοποίηση που σήμερα την συναντούμε συχνά στα γήπεδα ή στους διάφορους αγώνες. Με βάση την εμπορευματοποίηση έρχεται και η βία και φανατισμός στα γήπεδα. Είναι πολύ άσχημο πράγμα να βλέπεις πως οι νέοι σήμερα δεν μπορούν να παρακολουθήσουν έναν αγώνα χωρίς ξυλοδαρμό. Η εμπορευματοποίηση έκανε τον αθλητισμό να μοιάζει σαν ένα ακριβοπληρωμένο θέαμα. Αυτή μειώνει την αξία του αθλητισμού. Όλοι μας ξέρουμε πως ο αθλητισμός μας παρέχει πολλά χρήσιμα πράγματα και σύμφωνα με το ρητό: «νους υγιής εν σώματι υγιή», είναι ένας ενδιαφέρον παράγοντας της ζωής μας.

Οι κατηγορίες των αθλημάτων

1)ομαδικά: κωπηλασία, ποδόσφαιρο, μπέιζμπολ, ποδοσφαίριση, καλαθοσφαίριση κ.α

2)ατομικά: ιππασία, γκολφ, σκάκι, σκοποβολή, στίβος, ορειβασία κ.α

3)ολυμπιακά: ιστιοπλοΐα, πάλη, ποδοσφαίριση, σκοποβολή, στίβος, μαραθώνιος, μπέιζμπολ κ.α

4) πολεμικές τέχνες: ιαπωνικές πολεμικές τέχνες, καράτε, πυγμαχία, τζούντο κ.α

5)χειμερινά: καλλιτεχνικό πατινάζ, χόκεϊ επί πάγου, χιονοδρομία κ.α

Ποια η διαφορά ανάμεσα στην άσκηση και άθληση;

Με τον όρο άσκηση (σωματική- φυσική) εννοούμε κάθε δραστηριότητα του ανθρώπου η οποία εμπεριέχει οποιασδήποτε μορφής κίνηση και ενεργοποιεί με τη σειρά της το μυϊκό και καρδιοαναπνευστικό σύστημα. Με άλλα λόγια είναι η κάθε κίνηση που κάνουμε προκειμένου να διεκπεραιώσουμε τις καθημερινές μας υποχρεώσεις είτε αυτές αφορούν την εργασία μας-την

προσωπική εξυπηρέτησή μας ή τι διασκέδασή μας. Αντιθέτως, με την έννοια άθληση εννοούμε την προπόνηση. Είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση η οποία χρησιμοποιεί συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία, παιδαγωγική και προπονητική με σκοπό την μέγιστη σωματική απόδοση, και στοχεύει σε κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα, που μπορεί να είναι η κατάκτηση της νίκης ή επίτευξη κάποιου ρεκόρ.

Οι δύο αυτές έννοιες είναι σχεδόν ταυτόσημες έχουν πολλά κοινά σημεία αλλά και μια σημαντική διαφορά τον << ανταγωνισμό >>. Με την σωματική άσκηση στοχεύουμε πρωτίστως στην βελτίωση της υγείας μας και της φυσικής μας κατάστασης που έχει άμεσο θετικό αντίκτυπο στην καθημερινότητά και στην ποιότητα ζωής μας. Ενώ στον αθλητισμό (προπόνηση) απώτερος στόχος μας είναι η επίτευξη της νίκης απέναντι σε κάποιο αντίπαλο-ομάδα και η επίτευξη ενός ρεκόρ π.χ. χρονόμετρο ή κάποιος άλλος τρόπος μέτρησης της επίδοσης. Σ' αυτό το σημείο ακριβώς εντοπίζεται και η διαφορά των δύο όπου το δεύτερο λόγω των στόχων του αποκτά ανταγωνιστικό-συναγωνιστικό χαρακτήρα.

Πως σχετίζονται τα ψυχολογικά οφέλη του αθλητισμού με την ανθρώπινη διαβίωση και την ποιότητα ζωής;

Τα ψυχολογικά οφέλη του αθλητισμού σχετίζονται με τη βελτίωση της ανθρώπινης διαβίωσης και την ποιότητα ζωής. Αναφέρονται συγκεκριμένα στη(ν):

- Βελτίωση της διάθεσης. Η βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και η έκκριση χημικών ουσιών στον οργανισμό μέσω της άσκησης, έχει άμεση επίδραση στη διάθεση του ασκούμενου.
- Μείωση του άγχους-αντιμετώπιση του στρες. Η άσκηση βοηθά το άτομο να αποκλείσει από τη σκέψη του για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα τα όποια προβλήματα και ανησυχίες τον απασχολούν με αποτέλεσμα να απαλλάσσεται από το άγχος και το στρες.
- Βελτίωση της αυτό-εκτίμησης και της αυτό-εικόνας. Η βίωση θετικού συναισθήματος και η επίτευξη του στόχου επι της άσκησης καλλιεργεί στο άτομο θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του αυξάνοντας την αυτό-εκτίμησή του. Αυτή η άσκηση συνδέεται παράλληλα με βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης. Έτσι επηρεάζεται η θετική εικόνα του ανθρώπου για τον εαυτό του.
- Αυξημένα επίπεδα ενέργειας. Η θετική διάθεση που πηγάζει από την άσκηση, η αυξανόμενη αυτό-εκτίμηση και η ικανοποίηση του ατόμου αποτελούν στοιχεία για την παραγωγή σωματικής και ψυχολογικής άσκησης.

Η θεραπευτική άσκηση είναι στοχευμένα πρόγραμμα σωματικής άσκησης με σκοπό τη βελτίωση ελλειμμάτων αλλά και της γενικής φυσικής κατάστασης

του ασθενούς. Πριν την έναρξη κάθε προγράμματος ο αθλούμενος αξιολογείται από της ιατρική ομάδα αποκατάστασης όπου αναγνωρίζονται πιθανά προβλήματα και τίθενται συγκεκριμένοι στόχοι όπως απώλεια βάρους, βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής και διαχείριση του άγχους. Τα είδη τις θεραπευτικής άσκησης είναι:

-Περπάτημα είναι το ευκολότερο είδος, μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε τόπο και πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση από 30-60 λεπτά.

-Χορός, ελαφριές αερόβιες άσκησης. Τα άλματα και οι αερόβιες άσκησης φόρτισεις κατά τον χορό ή τη γυμναστική συνδέονται με άσκηση αύξηση ή διατήρηση της οστικής πυκνότητας.

-Τρέξιμο πρέπει να γίνεται με προσοχή, σε ασφαλές περιβάλλον με κατάλληλη ένδυση και υπόδηση αλλά απαγορεύεται σε ήδη εγκατεστημένη οστεοπόρωση.

-Δαπεδοεργόμετρο (κυλιόμενος τάπητας-διάδρομος). Όταν ο καιρός δεν επιτρέπει τις εξωτερικές ασκήσεις όπως το περπάτημα η το τρέξιμο, ο διάδρομος παίρνει τη θέση τους κάνοντας ακριβώς της ίδια δουλειά μόνο που κάποιες φορές είναι βαρετό ή κουραστικό.

-Κηπουρική. Η ενασχόληση με την κηπουρική θεωρείται λεπτεπίλεπτη και ήρεμη δραστηριότητα αλλά είναι γεγονός ότι περιλαμβάνει δραστηριότητες φόρτισης του σκελετού.

Στις μέρες μας, πολλοί νέοι έχουν την τάση να ασχολούνται με κάποιο άθλημα. Τα περισσότερα αγόρια, τόσο στην Ελλάδα όσο και στον κόσμο, παίρνουν μέρος σε ποδοσφαιρικούς συλλόγους. Είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα τόσο για νέους όσο και για μεγαλύτερους σε ηλικία. Τα κορίτσια συνήθως ασχολούνται είτε με το στίβο είτε με την κολύμβηση. Σε άλλες περιπτώσεις, πολλά παιδιά πρέπει να δοκιμάσουν αρκετά αθλήματα ώστε να κατασταλάξουν στο άθλημα που τους ταιριάζει. Επίσης, στη μόδα τα τελευταία χρόνια είναι τα παιδιά, τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια, να αρχίζουν κάποια πολεμική τέχνη που είναι σημαντικό τόσο για την αυτό-άμυνα όσο και για την αύξηση της αυτό-πεποίθησης. Σε αντίθεση, όμως, υπάρχουν πολλά παιδιά που είναι αδιάφορα με την άθληση και γενικότερα με τον αθλητισμό. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τόσο το σχολείο όσο και οι γονείς πρέπει να παίξουν καταλυτικό ρόλο στην μεταφορά του αθλητικού πνεύματος στα παιδιά. Υπάρχουν πολλά κίνητρα που μπορούν να τους παρακινήσουν. Η καλή υγεία, το καλό σωματότυπο, η μελλοντική καλή σωματική και φυσική κατάσταση, η παρακίνηση από συνομήλικους και όχι μόνο είναι κάποια από τα κίνητρα που δέχονται οι νέοι ώστε να αρχίσουν να αθλούνται.

Ο ρόλος του αθλητισμού στη σύγχρονη εποχή

Ο αθλητισμός σήμερα ελκύει το ενδιαφέρον σημαντικής μερίδας του πληθυσμού των ανεπτυγμένων κυρίως χωρών. Αξίζει να σημειωθεί ότι σήμερα ο αθλητισμός αποτελεί εκείνο το κοινωνικό φαινόμενο που ανταποκρίνεται στις ανθρώπινες ανάγκες (παιδαγωγικές , ψυχαγωγικές , ηθικές , σωματικές και πνευματικές) και έχει θετική επίδραση σε αυτές. Ο αθλητισμός αποτελεί ανέκαθεν ίσως το πιο διαδεδομένο περιεχόμενο για όλα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ). Ένα άλλο χαρακτηριστικό του σημερινού αθλητισμού είναι ότι κυριαρχείται από το χρήμα , το εμπόριο και τα επιχειρηματικά συμφέροντα. Καταλήγοντας , σήμερα οι νέες προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο αθλητισμός σχετίζονται με την εμπορική πίεση, την εκμετάλλευση νεαρών παικτών, το <<ξέπλυμα>> χρήματος , τη βία , τη διαφθορά , το ντόπινγκ και το ρατσισμό. Εκτός από τα αρνητικά που έχει ο αθλητισμός έχει και θετικά όπως η εμπύχωση και η τόνωση του ηθικού μιας χώρας μετά την απόκτηση μεταλλείων στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Λίγες μόνο μέρες μετά την λήξη των Ολυμπιακών του Ρίο και αφού καταλαγιάζουν σιγά – σιγά οι πανηγυρισμοί, έρχεται η ώρα να δούμε λίγο πιο σφαιρικά το θέμα του σύγχρονου αθλητισμού. Το ουσιαστικό πρόβλημα δεν είναι ούτε το ντόπινγκ, ούτε η βία, ούτε η τηλεόραση, ούτε ο στοιχηματισμός. Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι η παιδεία. Αναφέρεται στην ουσιαστική παιδεία, δηλαδή αυτή που δέχεται ο καθένας από την οικογένεια του και το εγγύτερο περιβάλλον, στις επιρροές εκείνες, που μορφώνουν το χαρακτήρα του. Το ντόπινγκ είναι ένα όχημα ικανοποίησης της ματαιοδοξίας του πρωταθλητή. Οι << παιδευτές>>, μη δίνοντας μια σαφή εικόνα δεν καθιστούν σαφές στον κάθε αθλητή πως η συγκεκριμένη παράνομη μέθοδος, εκτός του ότι μόνο δίκαιη δε χαρακτηρίζεται είναι απόλυτα επιβλαβής. Η έλλειψη παιδείας ωθεί στη βία.

Αθλητικές εγκαταστάσεις στην Άρτα

Στην Άρτα υπάρχουν 3 αθλητικές εγκαταστάσεις:

1)ΔΙΑΣ SPORTS CLUB

Γήπεδα 5X5-8X8-11X11-Ακαδημία ποδοσφαίρου στο 6ο χλμ Εθνικής οδού Άρτας-Σαλαώρας

2)PLAY

Γήπεδα 5X5 στους Αγίους Αναργύρους στην Άρτα

3)Δημοτικό Κολυμβητήριο Άρτας στην τοποθεσία Στρατόπεδο Παπακώστα(Άρτα)

4)Κλειστό γυμναστήριο μπάσκετ (Άρτα).

Επίσης εκτός από τις αθλητικές υποδομές που υπάρχουν στην Άρτα , στον τομέα του αθλητισμού στον Δήμο Αρταίων το έτος 2017 προβλέπεται:

*Κατασκευή πίστας μηχανοκίνητου αθλητισμού , αναρρίχησης και μικρών αεροσκαφών.

*Κατασκευή σκοπευτηρίου και

*Βελτίωση υφιστάμενων δομών αεροπτερισμού.

Αθλητισμός και εφηβεία

Ο αθλητισμός στην ζωή των εφήβων ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και της συνεργασίας. Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και την νίκη ,να αναγνωρίσει το προσωπικό του λάθος ,να δημιουργήσει θετική εικόνα για τον εαυτό του. Επίσης δίνεται στο παιδί η ευκαιρία να εκτονώσει την ενεργητικότητα του από το επιβαρυνόμενο σχολικό πρόγραμμα.

Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός εμπνέει στους εφήβους υγιή πρότυπα ώστε να αγαπούν και να σέβονται την προσωπικότητα τους χωρίς υπερβολές. Έτσι απομακρύνονται τα παιδιά από διάφορες καταχρήσεις, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και καπνού καθώς και από την υπερβολική χρήση Internet. Εν κατακλείδι, ο ρόλος του αθλητισμού στη ζωή του εφήβου είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Προκειμένου να μη χάσει την αξία του, οι γονείς θα χρειαστεί να περιορίσουν τις προσωπικές φιλοδοξίες τους και να τον παροτρύνουν να εξασκηθεί στο άθλημα που εκείνος θέλει.

Αθλήματα

Μπάσκετ

Ιστορία του μπάσκετ

Η καλαθοσφαίριση ή πιο συχνά μπάσκετ, είναι ένα ομαδικό άθλημα.

Εμπνευστής και δημιουργός του ήταν ο Καναδός, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ, Τζέιμς Νάισμιθ. Ημερομηνία δημιουργίας - γέννησης του αθλήματος έχει καταγραφεί η 15/29 Δεκεμβρίου 1891.

Στις αρχές Δεκεμβρίου του 1891, ο Καναδός Δρ. Τζέιμς Νάισμιθ, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Εκπαιδευτήριο της Χριστιανικής Αδελφότητας Νέων στο Σπρίνγκφιλντ. Προσπαθούσε να κρατήσει την τάξη με την οποία έκανε μάθημα δραστήρια μια βροχερή μέρα. Αναζητούσε ένα δυναμικό παιχνίδι εσωτερικού χώρου για να κρατήσει τους μαθητές απασχολημένους και στα κατάλληλα επίπεδα φυσικής κατάστασης κατά τη διάρκεια του μακρύ

χειμώνα της Νέας Αγγλίας. Αφού απέρριψε άλλες ιδέες είτε ως υπερβολικά τραχιές ή ακατάλληλες για κλειστά γυμναστήρια, έγραψε τους βασικούς κανόνες και κάρφωσε ένα καλάθι ροδακίνων σε ύψος 3,55 μέτρων. Σε αντίθεση με τα σύγχρονα δίχτυα καλαθοσφαίρισης, αυτό το καλάθι ροδακίνων διατηρούσε τον πάτο του, και οι μπάλες έπρεπε να ανακτηθούν με το χέρι μετά από κάθε «καλάθι» ή πόντο που σημειωνόταν. Αυτό αποδείχθηκε αναποτελεσματικό. Έτσι το κάτω μέρος του καλάθιού απομακρύνθηκε, πράγμα που επέτρεπε την ώθηση της μπάλας με ένα μεγάλο πείρο κάθε φορά.

Η καλαθοσφαίριση την πρώτη φορά παίχτηκε με μια μπάλα ποδοσφαίρου. Οι πρώτες μπάλες που δημιουργήθηκαν ειδικά για την καλαθοσφαίριση ήταν καφέ, και ήταν μόνο στα τέλη του 1950 που ο Τόνυ Χάινκλ, ψάχνοντας για μια μπάλα που θα είναι πιο ευδιάκριτη για τους παίκτες και τους θεατές, εισήγαγε την πορτοκαλί μπάλα που χρησιμοποιείται σήμερα. Η ντρίμπλα δεν υπήρχε στο αρχικό παιχνίδι, εκτός από την «σκαστή πάσα» για τους συμπαίκτες. Η πάσα ήταν το κύριο μέσο μετακίνησης της μπάλας. Η ντρίμπλα τελικά εισήχθη, αλλά περιοριζόταν από το ασύμμετρο σχήμα της πρώτης μπάλας. Η ντρίμπλα έγινε σημαντικό μέρος του παιχνιδιού περίπου τη δεκαετία του 1950, καθώς βελτιώθηκε το σχήμα της μπάλας.

Κανόνες

Παίζεται με δύο ομάδες των πέντε ατόμων σε ένα (συνήθως κλειστό, που στο έδαφός του έχει παρκέ) γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια. Οι παίκτες επιτρέπεται να ακουμπήσουν την μπάλα μόνο με τα χέρια (ωστόσο δε συνιστά παράβαση εάν αυτή ακουμπήσει και οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος, εκτός από τα πόδια). Σκοπός των ομάδων είναι να βάλουν με [σουτ] την μπάλα μέσα από το καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερες φορές στα 40 λεπτά του αγώνα. Η ομάδα που θα πετύχει περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια. Εάν ο αγώνας λήξει ισόπαλος, οι ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη παράταση κ.ο.κ. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες ανά πάσα στιγμή μέσα στο γήπεδο, ενώ κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορεί να χρησιμοποιήσει άλλους 7 παίκτες (που βρίσκονται στον πάγκο), πραγματοποιώντας αλλαγές. Ανάλογα με το ποια ομάδα κατέχει την μπάλα, οι παίκτες παίζουν αμυντικά ή επιθετικά. Ο συνολικός χρόνος της επίθεσης μιας ομάδας είναι 24 δευτερόλεπτα, ενώ για να περάσει μια ομάδα την μπάλα από το μισό γήπεδο έχει μόνο 8 δευτερόλεπτα. Δεν επιτρέπεται να τρέχει κάποιος κρατώντας την μπάλα (βήματα): Πρέπει ή ταυτόχρονα να κτυπά τη μπάλα στο πάτωμα ή να σταματήσει και να δώσει πάσα. Αλλιώς η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα. Κάθε αγώνας διαρκεί 4 περιόδους

ίσης διάρκειας. Ανάμεσα στην 1η και τη 2η, καθώς και ανάμεσα στην 3η και την 4η, μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών. Ανάμεσα στην 2η και την 3η, υπάρχει διάλειμμα 15 λεπτών, το λεγόμενο ημίχρονο. Κάθε προπονητής έχει το δικαίωμα να καλέσει τους παίκτες του στον πάγκο για να τους δώσει οδηγίες, τέσσερις φορές στον αγώνα. Αυτό λέγεται time-out και κατά τη διάρκειά του ο αγώνας διακόπτεται για 1 λεπτό, ενώ οι παίκτες συγκεντρώνονται στους πάγκους. Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τρίποντο, που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι αθλητές μπορούν να σκοράρουν για 2 πόντους (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 (έξω από αυτήν, εφόσον δεν την πατούν). Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες, κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά από φάουλ ή τεχνική ποινή.

Παραβάσεις

Υπεύθυνοι για την επίβλεψη τυχόν παραβάσεων των κανόνων είναι οι 3 επιτηρητές. Βασικότερες παραβάσεις στο μπάσκετ είναι: Το φάουλ, που είναι η βίαιη παρενόχληση ενός παίκτη από κάποιον αντίπαλό του, με τρόπο που ξεφεύγει από τα αθλητικά πλαίσια. Ο αμυνόμενος μπορεί να παρεμποδίσει τον επιτιθέμενο χρησιμοποιώντας μόνο τον κορμό του. Όταν ένας αθλητής που υποπέσει σε πέντε φάουλ σε έναν αγώνα, αποβάλλεται και δεν μπορεί να επανέλθει στο γήπεδο. Τα βήματα συμβαίνουν όταν ένας παίκτης προχωρήσει σε περισσότερα από δύο κρατώντας την μπάλα, χωρίς να τη χτυπήσει στο πάτωμα ή όταν κουνήσει τα πόδια του αφού έχει σταματήσει κρατώντας την μπάλα με τα δύο χέρια. Σε περίπτωση άσχημης (υβριστικής, βίαιης κλπ.) συμπεριφοράς αθλητή ή προπονητή, ο διαιτητής έχει δικαίωμα να τον τιμωρήσει με τεχνική ποινή, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις υπάρχει η τιμωρία ντισκαλιφιέ (γαλλική disqualifié), που ισοδυναμεί με αποβολή του παίκτη από το πρωτάθλημα. Στο επιθετικό φάουλ όταν ο αμυντικός είναι ακίνητος και ο επιθετικός τον απωθήσει, είναι παράβαση. Το αν παίζει με πλάτη ή με πρόσωπο στο καλάθι δεν έχει σημασία, το φάουλ ισχύει και για τις δύο περιπτώσεις. Σε περίπτωση που ο αμυντικός αρνηθεί το φάουλ, τιμωρείται με τεχνική ποινή από τον διαιτητή. Αν ένας παίκτης σταματήσει την ντρίμπλα, τότε δεν μπορεί να την ξαναξεκινήσει διότι αυτό θεωρείται διπλή τρίπλα που ισοδυναμεί με βήματα. Επίσης ο ένας από τους τρεις επιτηρητές είναι υποχρεωμένος να δηλώσει στην γραμματεία που επιβλέπει τον αγώνα τις παραβάσεις κάθε παίκτη έτσι ώστε να τηρείται το φύλλο αγώνων.

Kick boxing

Το Κικ μπόξινγκ είναι μαχητικό άθλημα που συνδυάζει πυγμαχία και λακτίσματα. Έλκει την καταγωγή του φυσικά απ την ταϊλανδέζικη πυγμαχία. Η προέλευση του είναι απ' την Ιαπωνία και τη βόρειο Αφρική και περιλαμβάνει τις τεχνικές της πυγμαχίας και λακτίσματα απ το ταεκ βοντό.

Στην δεκαετία του 1970 άρχισαν να διεξάγονται οι πρώτοι αγώνες kick boxing, ενώ το 1977 ιδρύθηκε και η παγκόσμια ομοσπονδία του αθλήματος, η World Kickboxing Association .Το αγωνιστικό kickboxing χωρίζεται στο ερασιτεχνικό kickboxing, στο οποίο οι αθλητές φοράνε προστατευτικά, και στο επαγγελματικό όπου δεν επιτρέπεται η χρήση τους.

Η Πρώτη επίσημη ιδρυθείσα Ελληνική Ομοσπονδία για τον Κλάδο άθλησης του kick Boxing ,ήταν η Ελληνική Ομοσπονδία Muay Thai-Kick Boxing με Ιδρυτή τον Κύριο Ξανθάκη Ευάγγελο(1998).

Η μεγαλύτερη διοργάνωση του kickboxing σε παγκόσμιο επίπεδο είναι το K-1. Την Ελλάδα στο επαγγελματικό kickboxing εκπροσωπούσε ο παγκόσμιος πρωταθλητής Μιχάλης Ζαμπίδης, ο οποίος με τις νίκες του στο Γιαπωνέζικο και στο Αυστραλιανό K-1, έχει ενταχθεί ανάμεσα στους κορυφαίους kickboxers του κόσμου. Ο Ζαμπίδης είναι Γεννημένος στην Αθήνα στις 15 Ιουλίου 1980,ο πατέρας του είναι Έλληνας ποντιακής καταγωγής και η μητέρα του Ελληνίδα. Ξεκίνησε από τα 6 του χρόνια τον αθλητισμό με κλασσική Γυμναστική και συνέχισε με Καράτε στο οποίο πήρε καφέ ζώνη. Ασχολήθηκε επίσης και με το Μάι Τάι. Παράλληλα άρχισε Kickboxing και κατέκτησε το πρωτάθλημα Kickboxing Ελλάδος στην κατηγορία Junior. Μετά από αυτό αφιερώθηκε επαγγελματικά στο Kickboxing.

Στα 16 του προτάθηκε για μια θέση στο βιβλίο ρεκόρ Γκίνες επιτυγχάνοντας 48 νοκ-άουτ αντιπάλων σε 60 αγώνες. Στην καριέρα του έχει δώσει πολλούς αγώνες με εντυπωσιακά ποσοστά νικών και νοκ-άουτ.

Με τον καλύτερο τρόπο αποχαιρέτησε τα ρινγκ ο Μιχάλης Ζαμπίδης. Το 2015, ο Έλληνας πρωταθλητής νίκησε τον Αυστραλό με ομόφωνη απόφαση, στον τελευταίο αγώνα της καριέρας του και γνώρισε την αποθέωση από περίπου 7.000 θεατές που βρέθηκαν στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας το βράδυ του Σαββάτου.

Κανόνες kick boxing

Οι αθλητές, τη στιγμή που έχουν μπει στο ρινγκ, είναι υποχρεωμένοι να ανταλλάσουν χαιρετισμό ακουμπώντας τα γάντια τους. Έπειτα, κάνουν πίσω ένα βήμα και ο διαιτητής είναι αυτός που κυρήσει την έναρξη του αγώνα. Αν ο διαιτητής μετράει knock-down, αν υπάρχει επίσημη παρατήρηση σε έναν από τους δύο παίκτες ή αν ο ένας έχει σταθεί στη γωνία για βοήθεια, ο

αντίπαλος παίκτης πρέπει να πηγαίνει σε ουδέτερη γωνία και όχι στον προπονητή του.

Ο χρόνος του αγώνα σταματά μόνο από το διαιτητή και μόνο όταν ο ίδιος φωνάξει «time» στον χρονομέτρη.

Ένας αθλητής μπορεί να ζητήσει να σταματήσει ο χρόνος για να φτιάξει τα προστατευτικά του ή για να εξεταστεί για κάποιο τραυματισμό του από το διαιτητή. Αν υπάρχει υποψία ότι ο αθλητής καθυστερεί εσκεμμένα το χρόνο προκειμένου να ανακτήσει τις δυνάμεις του είναι πιθανό να δεχθεί επίσημη παρατήρηση ή και αποβολή. Για να ζητήσει ο αθλητής να σταματήσει ο χρόνος, πρέπει να υψώσει το δεξί του χέρι.

Γωνίες του αθλητή μπορεί να είναι μόνο δύο άνθρωποι, ο επίσημος προπονητής του συλλόγου και ο βοηθός αυτού. Αυτοί είναι υποχρεωμένοι να παραμένουν καθιστοί και απαγορεύεται να μουν στον αγωνιστικό χώρο κατά τη διάρκεια του αγώνα. Επίσης, ο προπονητής και ο βοηθός απαγορεύεται να δώσουν οποιαδήποτε οδηγία κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Τέλος, οι δύο αυτοί είναι υποχρεωμένοι να φορούν αθλητικά ρούχα. Δεν έχουν δικαίωμα να διαμαρτυρηθούν ή να απευθυνθούν στο διαιτητή, στους κριτές ή στη γραμματεία. Σε περίπτωση που υπάρχει μη ορθή συμπεριφορά από τους ανθρώπους της γωνίας, ο αθλητής μπορεί να δεχθεί επίσημη παρατήρηση.

Ποια είναι η καλύτερη ηλικία να ξεκινήσει ένα παιδί Kick Boxing;

Μια καλή ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί είναι 4 ετών, όπου μπορεί να παρακολουθήσει και να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις, όπως η συγκέντρωση, ισορροπία κλπ. Οστόσο σε οποιαδήποτε ηλικία μπορεί ένα παιδί να αρχίσει την κατάρτιση και να μάθει τα βασικά σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.

Βασικές ζώνες

Υπάρχουν οι εξής βασικές ζώνες που μπορεί κανείς να αποκτήσει κάνεις στο άθλημα αυτό:

Κίτρινη, Πορτοκαλί I, Πορτοκαλί II, Πράσινη I, Πράσινη II, Μπλε I, Μπλε II, Καφέ I, Καφέ II, Μαύρη.

Εφόσον κάποιος δεν ενδιαφέρεται να ασχοληθεί αγωνιστικά και πάει μόνο για τεχνική ζωνών, είναι δυνατόν σε 2 χρόνια να τις έχει αποκτήσει. Σε σωστές σχολές βέβαια είναι απίθανο να μην διδάσκεται και παράλληλα

επαφή σε ,πλησίον του αγωνιστικού ,καλό επίπεδο. Οι ζώνες αφορούν όσους θέλουν να ασχοληθούν ως δάσκαλοι ή απλά θέλουν να λένε τί ζώνη κατέχουν. Δε σημαίνει απαραίτητα ότι κάποιος που έχει μαύρη ζώνη γνωρίζει περισσότερα από κάποιον που απλά ασχολείται(και ειδικά αγωνιστικά),γι αυτό μην ψαρώσετε όσοι πρωτοξεκινήσετε για να κρίνετε ποιος ξέρει καλά και ποιος όχι στη σχολή σας.

Τέλος για κάθε ζώνη δίνετε συγκεκριμένο ποσό(φυσικά αν κοπείτε δεν το ξαναδίνετε αλλά στο kick boxing οι εξετάσεις εκτός ίσως της μαύρης ζώνης δεν έχουν καμία σχέση με τις ζώνες στο καράτε που σου βγαίνει το λάδι).Προσωπικά δε θέλησα ποτέ να πάω για ζώνες διότι δε βρήκα λόγο για να το πράξω. Φυσικά έκανα κανονικά τις τεχνικές αλλά δεν πήγαινα τις μέρες της εξέτασης

Ομοιότητες και διαφορές με άλλα αθλήματα

Υπάρχουν πολλά αθλήματα που σχετίζονται με το kick boxing και ποικίλουν ανάλογα με την χώρα προέλευσης τους. Το πιο γνωστό απ'αυτά είναι το Μούι Τάι, ή Τάι μπόξινγκ, που είναι το εθνικό άθλημα της Ταϊλάνδης και αποτελείται απ' το παραδοσιακό Μούι τάι, το Μούι μπόραν, και το αγωνιστικό. Οι τεχνικές της Ταϊλάνδης πυγμαχίας είναι ίδιες με αυτές του kick boxing με την διαφορά ότι στο Μούι Τάι επιτρέπεται η χρήση των αγκώνων και των γονάτων. Άλλο γνωστό στυλ του kick boxing είναι το Savate το οποίο προέρχεται απ την Γαλλία και οι τεχνικές του είναι σχεδόν ίδιες με αυτές του αμερικάνικου kickboxing

Πυγμαχία

Η πυγμαχία, κοινώς μποξ είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αγωνίσματα και μαχητικές πολεμικές τέχνες, που στηρίζεται στην ικανότητα των αντιπάλων να αντικρούσουν μόνο με τις γροθιές τους ο ένας τον άλλο και να καταφέρουν, με εύστοχα και γερά κτυπήματα, να βγάλουν εκτός μάχης ο καθένας τον αντίπαλό του. Σε όλα τα είδη αγώνων απαγορεύεται τα χτυπήματα κάτω από τη ζώνη ,δηλαδή χαμηλότερα από τους γοφούς, στην πλάτη, στο πίσω μέρος του κεφαλιού ή στον αυχένα. Κατατάσσεται στις πολεμικές τέχνες. Η πυγμαχία ήταν ένα από τα πιο αγαπημένα αθλήματα των αρχαίων Ελλήνων, που πρώτοι απ' ό,τι φαίνεται την καθιέρωσαν και που διεξαγόταν σε κάθε Ολυμπιακό αγώνα.

Η πυγμαχία διακρίνεται σε ερασιτεχνική και σε επαγγελματική. Υπάρχουν σημαντικές διαφορές στους κανονισμούς μεταξύ ερασιτεχνικής και επαγγελματικής πυγμαχίας. Οι επαγγελματίες δεν φορούν φανέλες η προστατευτικό κράνος και οι αγώνες τους δεν έχουν περισσότερους γύρους. Κοινοί κανονισμοί είναι: οι αθλητές πρέπει να φορούν ειδικά γάντια και να

ζυγίζονται, να κατατάσσονται σε κατηγορίες αναλόγως του βάρους τους, να αγωνίζονται σε ρινγκ ίδιων διαστάσεων, οι αγώνες να γίνονται σε τρίλεπτους γύρους με ένα λεπτό διάλειμμα και να μετράται μέχρι το 10 αν ένας αθλητής πέσει κάτω. Στην τελευταία περίπτωση, αν δεν σηκωθεί σε αυτό το διάστημα, ο αντίπαλός του ανακηρύσσεται νικητής.

Εξοπλισμός

1)Γάντια

Είναι μαλακά για να μην του τραυματίζουν το χέρι στο χτύπημα και έχουν διάφορα μεγέθη αναλόγως σε ποια κατηγορία ανήκει ο αθλητής. Τα γάντια χωρίζονται σε ερασιτεχνικής και επαγγελματικής πυγμαχίας. Στην ερασιτεχνική τα γάντια είναι δερμάτινα και γεμάτα με αφρώδες υλικό για να μειώνεται η δύναμη των χτυπημάτων. Ζυγίζουν 340 γραμμάρια για όλες τις κατηγορίες και τα χτυπήματα πρέπει να γίνονται με τη λευκή επιφάνεια τους. Στην επαγγελματική πυγμαχία τα γάντια είναι δερμάτινα, φοδραρισμένα με αφρώδες υλικό και δένονται στους καρπούς με κορδόνια από σχοινί. Ζυγίζουν 225 - 340 γραμμάρια, ανάλογα με την κατηγορία του πυγμάχου.

2)Σάκος του μποξ

Ο σάκος του μποξ είναι ένα αντικείμενο το οποίο χρησιμοποιείται για την προπόνηση σε χτυπήματα. Είναι ένας μεγάλος δερμάτινος σάκος (που συνήθως κρέμεται) κυλινδρικού σχήματος οποίος έχει ύψος περίπου 1 μέτρο. Πάνω του μπορεί κανείς να προπονήσει όλων των ειδών τα χτυπήματα. Στο εσωτερικό του έχει συμπαγές υλικό αλλά όχι τόσο όσο να μπορεί να τραυματίσει. Το βάρος του κυμαίνεται γύρω στα 50 με 60 κιλά.

3)Σπιντ μπαγκ

Το σπιντ μπαγκ (*speed bag*, γνωστό και σαν *αχλάδι* λόγω της οπτικής ομοιότητας με το φρούτο) είναι ένα μικρός δερμάτινος σάκος σε σχήμα αχλαδιού που χρησιμοποιούν οι πυγμάχοι. Προορίζεται για έμπειρους αθλητές αφού χρειάζεται καλή τεχνική και καλό συγχρονισμό στα χέρια. Ο σάκος με κάθε χτύπημα που δέχεται χτυπάει αλλού και επιστρέφει πίσω. Αυτό επαναλαμβάνεται και γίνεται σε διάφορες ταχύτητες και με διαφορετική δύναμη, αναλόγως το πόσο εξοικειωμένος είναι αυτός που δίνει τα χτυπήματα.

4)Επιστόμιο

Χρησιμοποιείται για την προστασία των δοντιών του αθλητή. Είναι υποχρεωτικό σε όλα τα είδη αγώνων (ελεύθερη προπόνηση, επίδειξη κλπ.)

Χτυπήματα

Τα βασικά χτυπήματα στην πυγμαχία είναι 4: Hook (Χούκ), Uppercut (Άπερκατ), Cross (Κρός) και Jab ή Direct (Τζάμπ) - (Ντιρέκτ).

Πετοσφαίριση (Βόλεϊ)

Η πετοσφαίριση είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Επινόηθηκε το 1895 και στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο. Στην Ελλάδα εποπτεύεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ)

Ιστορικές πληροφορίες

Η πετοσφαίριση επινόηθηκε 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 "μιντονέτ". Το όνομα βόλεϊ δόθηκε λίγο αργότερα έπειτα από ένα αγώνα επίδειξης, μάλλον από τον Άλφερντ Χάλστινγκ. Το νέο άθλημα διαδόθηκε πολύ γρήγορα. Στην Ευρώπη μεταφέρθηκε κατά τη διάρκεια του Ά Παγκοσμίου Πολέμου από τους Αμερικάνους στρατιώτες. Αρχικά παιζόταν με διάφορες μπάλες. Το 1900 κατασκευάστηκε η πρώτη ειδική μπάλα βόλεϊ. Το 1944 ιδρύθηκε η διεθνής ομοσπονδία πετοσφαίρισης (FIVB) στο Παρίσι, η οποία διαμόρφωσε ενιαίους διεθνείς κανονισμούς. Το 1963 ιδρύθηκε και Ευρωπαϊκή συνομοσπονδία πετοσφαίρισης (CEV). Το 1964 αποτέλεσε σημαντική χρονιά για το βόλεϊ, αφού εντάχθηκε στο πρόγραμμα της Ολυμπιάδας του Τόκιο, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες.

Το παιχνίδι

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 και τρεις στην αμυντική ζώνη. 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 ξεκινά με σερβίς της μίας ομάδας έπειτα από κλήρωση. Το σερβίς εκτελείται από τον παίκτη της πίσω δεξιάς θέσης, από ένα σημείο πίσω από της τελική γραμμή του γηπέδου. Παλιότερα ο παίκτης που εκτελούσε σερβίς όφειλε να βρίσκεται στην πίσω δεξιά γωνία και εκτός τελικής γραμμής. Τα τελευταία χρόνια επιτρέπεται η εκτέλεση του σερβίς από οποιοδήποτε σημείο πίσω από την τελική γραμμή. 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. Παλιότερα απαγορευόταν να χτυπήσεις το φιλέ αλλά ο σημερινός κανονισμός το επιτρέπει. 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. Παλιότερα θεωρείτο ως μία από τις τρεις μπαλιές, με αποτέλεσμα να υπάρχουν διχογνωμίες κατά πόσο η μπάλα βρήκε ή όχι στο αμυντικό μπλοκ.

Νικήτρια ομάδα αποδεικνύεται 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

Απαγορευμένες ενέργειες.

Σύμφωνα με τον κανονισμό πόντος εις βάρος μιας ομάδας καταλογίζεται επίσης, όταν κάποιος παίκτης της υποπέσει στα εξής παραπτώματα:

-Μεταφορά της μπάλας (πιαστό).

-Άγγιγμα του φιλέ.

-Πέρασμα του σώματος στο αντίπαλο μέρος, με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση του αντιπάλου.

-Δύο συνεχόμενα χτυπήματα (διπλή μπαλιά). Το χτύπημα σε μπλοκ δεν υπολογίζεται.

-Πέρασμα της μπάλας προς το αντίπαλο μέρος δίπλα ή κάτω από το φιλέ.

Επίλογος

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την

ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι. Εμείς σαν μαθητές γνωρίζουμε πώς να παίζουμε, τους κανόνες του κάθε παιχνιδιού, την σημασία της συνεργασίας και την ευγενική άμιλλα. Γνωρίσαμε πολλά στοιχεία του αθλητισμού σε θεωρητικό επίπεδο και επιπρόσθετα βιώσαμε ότι η άσκηση, το παιχνίδι και τα αθλήματα αποτελούν ευχάριστη και συναρπαστική ενασχόληση στην δύσκολη καθημερινότητα της ζωής μας!

Βιβλιογραφία

- <https://el.wikipedia.org/wiki/αθλομανία>
- www.dotnews.gr
- www.sportsonair.gr
- Tamathatetanea.blogspot.gr
- <https://el.wikipedia.org/wiki/αθλητισμός>
- efivikimatia.blogspot.gr/2012/01/6log-post_3959
- «Οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα»(Μ.Ανδρονίκου)
- «Άθλα, Αθλητές και Έπαθλα»(Π.Βαλαβάλη)
- [Πόσο ωφέλιμος είναι ο αθλητισμός και η κίνηση στην ψυχική μας διάθεση](#)
- [Η επίδραση της άσκησης στην ψυχολογική κατάσταση - Κεφάλαιο 1ο](#)
- [ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΕΟΙ](#)
- [Θεραπευτική άσκηση - Ίατρικη άσκηση](#)
- [Ψυχολογικά οφέλη της άσκησης - PilatesFit.gr](#)