

Σχολικό Έτος : 2019-2020

Τάξη : Α' ΓΕ.Λ.

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ “Στίβος και Αθλητισμός”

### ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

Γεωργούση Χριστιάνα

### ΟΜΑΔΑ ΜΑΘΗΤΩΝ

Ανδρέου Νίκη, Γιαννούχος Δημήτριος, Μπούργος Θωμάς,  
Ντούβαλης Κωνσταντίνος, Ντούλας Παναγιώτης, Σίμος  
Αρτέμιος

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....Σελίδα 3

### Ενότητα I - Αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα

- 1) Θέματα Εισαγωγής.....Σελίδα 4
- 2) Οι Ολυμπιακοί αγώνες της προϊστορίας .....Σελίδα 5
- 3) Σταδιακή Εξέλιξη των αγωνισμάτων στην Αρχαία Ελλάδα.....Σελίδα 6
- 3B) Οι κορυφαίοι Ολυμπιονίκες της αρχαιότητας .Σελίδα 9
- 4) Ολυμπιακή Εκχειρία.....Σελίδα 10
- 5) Αρχές του ολυμπισμού.....Σελίδα 10
- 6) Άλλοι αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα.....Σελίδα 11
- 7) Αθλητισμός και Τέχνη.....Σελίδα 14

### Ενότητα II - Αθλητισμός στη σύγχρονη εποχή

- 1) Θέματα Εισαγωγής.....Σελίδα 17
- 2) Αγώνισματα.....Σελίδα 17
- 3) Special Olympics.....Σελίδα 18
- 4) Τέχνη και Αθλητισμός.....Σελίδα 19
- 5) Τιμές και Βραβεία των αθλητών στην Αρχαία Ελλάδα.....Σελίδα 20
- 6) Τα έπαθλα στη σύγχρονη εποχή.....Σελίδα 21
- 7) Σπουδαίοι Έλληνες Ολυμπιονίκες.....Σελίδα 22
- 8) Ανάπτυξη του οργανωμένου αθλήματος.....Σελίδα 22
- 9) Ανάπτυξη του αθλήματος διεθνώς.....Σελίδα 23

### Ενότητα III - Έφηβος και Αθλητισμός

- 1) Τα θετικά του αθλητισμού στον έφηβο.....Σελίδα 24
- 2) Τα αρνητικά του αθλητισμού στον έφηβο.....Σελίδα 26
- 3) Αναβολικά.....Σελίδα 30
- 4) Αθλητισμός και Έφηβος : Στόχοι αθλητικής δραστηριότητας των εφήβων.....Σελίδα 31

Παράρτημα (Σχέδιο δράσης, Αποτελέσματα ερωτηματολογίου, κριτική ταινίας).....Σελίδα 35

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

“ νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ ” . Η σπουδαία αυτή άποψη των αρχαίων Ελλήνων , καθημερινά επιβεβαιώνεται από εμάς τους ίδιους , που όταν ασκούμε αμέσως νιώθουμε και επωφελούμαστε από τον αθλητισμό . Ωστόσο δεν είναι και λίγες οι έρευνες που αποδεικνύουν τα άμπολλα οφέλη που παίρνουμε από την άσκηση . Σύμφωνα με επιστήμονες ο αθλητισμός εκτός από καλύτερη φυσική κατάσταση προσφέρει , καλύτερη διάθεση , έλεγχο του στρες , καλύτερο ύπνο και βελτιωμένη αυτοπεποίθηση.

Για τους παραπάνω λόγους εμείς οι έφηβοι , καταφεύγουμε συχνά στον αθλητισμό ως ενασχόληση για τον ελεύθερό μας χρόνο . Ιδιαίτερα η περιοχή μας , περιτριγυρισμένη από κατάφυτα βουνά και γεμάτη από δασικά μονοπάτια , παρέχει άπλετο χώρο και πανέμορφα τοπία για αθλητικές δραστηριότητες , όπως το τρέξιμο.

Το τρέξιμο και η επαφή με την φύση , λοιπόν , ως αγαπημένη δραστηριότητα πολλών νέων της περιοχής μας , μας κέντρισε το ενδιαφέρον , ως θέμα για έρευνα στη φετινή εργασία του τμήματός μας .

Εκτός όμως από τα αθλήματα και τον στίβο στην σύγχρονη εποχή , επιθυμούσαμε να μάθουμε για την ιστορία του αθλητισμού , από την προϊστορική εποχή , μέχρι και τα νεότερα χρόνια καθώς και για την ψυχολογία των έφηβων που εξασκούνται .

# Ενότητα I - Αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα

## **1.Θέματα Εισαγωγής**

Αρχαίοι ολυμπιακοί αγώνες

Στίβος [αρχ.στίβος,στίβω (=καταπατώ)] μέρος ισοπεδωμένο , σταδίου ή ιπποδρόμου για ασκήσεις ή τέλεση αγωνισμάτων, αναφερόμενο στα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού./ (μεταφορικά) πεδίο στο οποίο κάποιο πρόσωπο ή ομάδα αναπτύσσει δραστηριότητα: πολιτικός στίβος, επιχειρηματικός στίβος

Οι Ολυμπιακοί αγώνες, ήταν αθλητικοί αγώνες μεταξύ αγωνιζόμενων από τις ελληνικές πόλεις της αρχαιότητας και οι σημαντικότεροι από τους πανελλήνιους αγώνες της αρχαίας Ελλάδας (οι άλλοι ήταν τα Πύθια, Νέμεα, και Ίσθμια). Διεξάγονταν στην αρχαία Ολυμπία κάθε τέσσερα έτη από το 776 π.Χ., και διοργανωνόταν έως το 393 μ.Χ. όταν ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Θεοδόσιος τους κατάργησε οριστικά. Κατά τον 19ο αιώνα πραγματοποιήθηκαν 4 διοργανώσεις των Ολύμπιων στην Αθήνα ως αναβίωση των αρχαίων ολυμπιακών αγώνων.

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 6ο και 5ο αι. . Οι Ολυμπιακοί 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 κλαδί ελιάς.

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.

## **2.Ολυμπιακοί αγώνες στην Προϊστορία**

Οι Ολυμπιακοί δεν ήταν οι πρώτοι αγώνες στην ιστορία της Μεσογείου. Στην αρχαία Αίγυπτο και τη Μεσοποταμία έχουν βρεθεί ανάγλυφα σκαλισμένα σε τάφους βασιλέων και ευγενών που φέρουν αθλητικές σκηνές, από τα οποία φαίνεται ότι οι λαοί αυτών των περιοχών είχαν τη δική τους μακρά παράδοση αθλητικών αγώνων. Δεν είχαν όμως καθιερώσει τακτικές εκδηλώσεις και, όταν συνέβη αυτό, πιθανότατα τις παρακολουθούσαν μόνο οι βασιλείς και η ανώτερη τάξη.

Στη μινωική Κρήτη ιδιαίτερη μέριμνα δινόταν στη γυμναστική. Τα ταυροκαθάψια και οι πτώσεις ήταν τα αγαπημένα αθλήματα των Μινωιτών, όπως φανερώνουν οι νωπογραφίες που διακοσμούν τα παλάτια τους. Άλλα αθλήματα ήταν οι αγώνες στίβου, πάλης και πυγμαχίας, όμως τέτοιες δραστηριότητες τελούνταν μάλλον σε τοποθεσίες κοντά στο παλάτι, πιθανόν από μέλη της τάξης των ευγενών. Όλα τα μινωικά αγωνίσματα υιοθετήθηκαν από τους Μυκηναίους που εισήγαγαν τις αρματοδρομίες και ορισμένα άλλα αγωνίσματα στίβου. Το άρμα ήταν εξαιρετικά σημαντικό στο μυκηναϊκό κόσμο, αφού χρησιμοποιούνταν όχι μόνο στον πόλεμο και στο κυνήγι, αλλά και σε θρησκευτικές και ταφικές τελετές.

### **3. Σταδιακή εξέλιξη των αγωνισμάτων στην αρχαία Ελλάδα**

Αρχικά, το αγωνιστικό πρόγραμμα περιελάμβανε μόνο το «στάδιο», τον αγώνα δρόμου, και περιοριζόταν σε μια μόνο ημέρα. Στη 14η Ολυμπιάδα (724 π.Χ.) προστέθηκε ο «δίαυλος» (διπλός αγώνας δρόμου). Στη 15η Ολυμπιάδα (720 π.Χ.) καθιερώθηκε ο «δόλιχος» (αγώνας δρόμου μεγάλου μήκους), ενώ οι 18οι Ολυμπιακοί αγώνες (708 π.Χ.) διευρύνονται με το «Πένταθλο» και την πάλη. Είκοσι χρόνια αργότερα (23η Ολυμπιάδα, 688 π.Χ.) προστέθηκε η «πυγμή», και αργότερα (25η Ολυμπιάδα, 680 π.Χ.) η αρματοδρομία του τέθριππου (ζυγός τεσσάρων ίππων). Τριάντα δύο χρόνια αργότερα (33η Ολυμπιάδα, 648 π.Χ.) προστέθηκαν οι ιπποδρομίες και το «Παγκράτιο» που συνδυάζει πάλη και πυγμαχία. Τα αγωνίσματα εφήβων περιορίζονταν στον αγώνα δρόμου, το πένταθλο και την πάλη. Στην 65η Ολυμπιάδα (520 π.Χ.) καθιερώνονται ο «οπλιτόδρομος» (αγώνας δρόμου ανδρών με πολεμική εξάρτηση) και στην 66η Ολυμπιάδα (516 π.Χ.) ο δρόμος και η πάλη παιδών. Στην 93η Ολυμπιάδα (408 π.Χ.) καθιερώθηκε και η αρματοδρομία με ζυγό δύο αλόγων. Για μια μικρή περίοδο (70ή - 71η Ολυμπιάδα) έγινε πειραματικά καθιέρωση αρματοδρομίας με φοράδες και μουλάρια (πώλων), ενώ την 99η Ολυμπιάδα (384 π.Χ.) εμφανίζονται αρματοδρομίες τεσσάρων και αργότερα (128η Ολυμπιάδα, 268 π.Χ.) δύο πουλαριών, και δώδεκα έτη αργότερα (256 π.Χ.) ιππασία σε πουλάρι. Οι Ολυμπιάδες πέρασαν τις δύο, τις τρεις ημέρες και τελικά έφτασαν να διαρκούν πέντε ημέρες.

#### ***Τα αγωνίσματα***

##### **Αγώνες δρόμου**

Ο απλός αγώνας δρόμου, το «στάδιον» ήταν το πρώτο αγώνισμα που καθιερώθηκε. Μέχρι τους 15ους Ολυμπιακούς αγώνες οι αθλητές που έπαιρναν μέρος φορούσαν μια μικρή ποδιά, ενώ αργότερα αγωνίζονταν εντελώς γυμνοί, επιδεικνύοντας την επίδοσή τους στο πολεμικό βάδισμα και τρέξιμο. Τέρμα ήταν το σημείο που βρίσκονταν το βραβείο, ενώ οι θεατές στέκονταν δεξιά και αριστερά κατά μήκος της αμμώδους διαδρομής που είχε μήκος εξακοσίων Ολυμπιακών ποδιών (περ. 192 μέτρα). Οι έφηβοι αγωνίζονταν μόνο στο απλό «στάδιο», δηλαδή στον αγώνα δρόμου μιας διαδρομής. Ο Πausanίας μνημονεύει επίσης τον αγώνα δρόμου των «Ηλείων παρθένων», οι οποίες έπαιρναν μέρος ντυμένες με έναν κοντό χιτώνα, τον δεξιό ώμο γυμνό και τα μαλλιά λυτά.

## Πάλη

Η πάλη ήταν πολύ δημοφιλές άθλημα. Σύμφωνα με τον μύθο ο Θησέας ήταν αυτός που ανακάλυψε την τεχνική της πάλης, έτσι ώστε ο νικητής να μην είναι εξαρτημένος μόνο από την φυσική του σωματική δύναμη, αλλά από την τεχνική, την ευελιξία και την γρηγοράδα των κινήσεων του. Ο έφηβος Κρατίνος απέκτησε φήμη όχι μόνο για την νίκη του, αλλά και για την καλαισθησία των κινήσεων του.

Στην πάλη διακρίνουμε δύο αγωνίσματα. Στο πρώτο ο αθλητής είχε σκοπό να ρίξει τον αντίπαλο τρεις φορές με τους ώμους στο χώμα, ενώ στο δεύτερο ο αγώνας συνεχιζόταν ακόμα και στο έδαφος, μέχρι που ο νικημένος αναγκαζόταν να παραδεχτεί την ήττα του σηκώνοντας το χέρι.

## Πυγμαχία

Η πυγμαχία ήταν βίαιο και συχνά θανατηφόρο αγώνισμα. Τα χέρια ήταν ενισχυμένα με χοντρά δερμάτινα λουριά από τον αγκώνα μέχρι τις γροθιές, ενώ τα δάχτυλα έμεναν ακάλυπτα για να κλείνουν σχηματίζοντας γροθιά. Τα λουριά μπορεί να ήταν ενισχυμένα με μικρούς μολυβένιους βόλους ή καρφιά. Σε περίπτωση που ο αγώνας κρατούσε πολύ ώρα χωρίς νικητή, οι αγωνιστές έπρεπε να κάνουν την ονομαζόμενη «κλίμακα». Δηλαδή οι πυγμαχοί στέκονταν ακίνητοι χωρίς να αμύνονται ή να αποφεύγουν το χτύπημα, ενώ εναλλακτικά αντάλλασσαν χτυπήματα μέχρι που ένας από τους δυο κατέρρεε. Αν και πολλές μαρτυρίες έχουμε για τα φοβερά και αιματηρά τραύματα του αγώνα, η τέχνη της πυγμαχίας ήταν άλλη. Νικητής ήταν αυτός που κατόρθωνε να μην χτυπηθεί. Ακόμα καλύτερα ήταν αυτός που κατόρθωνε να μην χτυπηθεί αλλά ούτε και να χτυπήσει τον αντίπαλο, κάνοντάς τον απλά να καταρρεύσει εξουθενωμένος από τις άκαρπες επιθετικές προσπάθειές του.

## Παγκράτιο

Το δυσκολότερο άθλημα στους Ολυμπιακούς αγώνες ήταν αναμφισβήτητα το παγκράτιο. Ήταν συνδυασμός της πάλης και της πυγμαχίας. Ο νικητής έπρεπε να νικήσει συνδυάζοντας την ευελιξία αλλά και την δύναμη της γροθιάς, συμβολίζοντας έτσι τον ηρωικό αγώνα του άοπλου πολεμιστή στην μάχη. Σε αντίθεση με την καθαυτού πυγμαχία, οι αθλητές του παγκρατίου αγωνίζονταν με γυμνά χέρια και δεν χτυπούσαν με την γροθιά, αλλά με τα δάχτυλα της πυγμής. Δυο θρυλικοί αθλητές του παγκρατίου έμειναν στην ιστορία, ο Θεαγένης και ο Πολυδάμας ο Θεσσαλός.

## Πένταθλο

Το πένταθλο αποτελείτο από πέντε επί μέρους αγωνίσματα, τροχάδην, άλμα, πάλη, δισκοβολία και ακόντιο. Οι αθλητές του πένταθλου ήταν φημισμένοι για την καλαισθησία του αρμονικά γυμνασμένου σώματός τους. Η διεξαγωγή του πένταθλου άρχιζε με την ρίψη δίσκου ή με το άλμα, και συνέχιζε με την ρίψη ακοντίου, τον αγώνα δρόμου και την πάλη. Η προκαταρκτική εξάσκηση

που γινότανε στα αθλητικά γυμναστήρια συμπεριλάμβανε τέσσερις κατηγορίες άλματος, το άλμα ύψους (επί τόπου), άλμα ύψους (με φόρα), άλμα μήκους και άλμα βάθους, ενώ στους Ολυμπιακούς αγώνες μνημονεύεται μόνο το άλμα μήκους. Ο κανονισμός του αθλήματος επέβαλε στον αθλητή να προσγειωθεί όρθιος και να σταθεί ακίνητος ακριβώς στο σημείο της επαφής του με το έδαφος. Το σημείο της πιθανής προσγείωσης ήταν ανασκαμμένο για να είναι το χώμα λίγο πιο μαλακό, Η δισκοβολία ήταν αγώνισμα βολής που εξελίχτηκε από την ρίψη πέτρας στην μάχη, και διεξάγονταν αρχικά με απλές πέτρες κάπως μεγάλων διαστάσεων, όπως συμπεραίνουμε από ένα αρχαιολογικό εύρημα στον χώρο της Ολυμπίας. Ο Όμηρος μνημονεύει επίσης τον λίθινο δίσκο των Φαιάκων. Η τεχνική ρίψης δίσκου είναι απαθανατισμένη σε πολλές αγγειογραφίες, ανάγλυφα και ανδριάντες, το πιο φημισμένο από αυτά είναι ο παγκόσμιος γνωστός δισκοβόλος του Μύρωνα. Το ακόντιο ήταν επίσης εμπνευσμένο από το αντίστοιχο πολεμικό ή κυνηγετικό όπλο, αν και στην προκειμένη μορφή ήταν ειδικά κατασκευασμένο για αποκλειστική αθλητική χρήση. Ήταν κοντότερο, λεπτότερο και ελαφρότερο, ενώ κατέληγε σε μακρύ μυτερό άκρο. Στην μέση του κονταριού ήταν προσαρμοσμένη η «αγκύλη», που ήταν λουράκι ή θηλιά για να υποβοηθάει τον αθλητή στην εξακόντισή του, χωρίς όμως να είναι εξακριβωμένη η ακριβής λειτουργία της αγκύλης. Επίσης δεν είναι γνωστό αν το ακόντιο ήταν άθλημα βολής ή σκοποβολής.

#### Αρματοδρομία

Η αρματοδρομία διεξάγονταν σε ιδιαίτερο στάδιο, το «ιπποδρόμιο», αγνώστων σήμερα διαστάσεων. Το μοναδικό ιπποδρόμιο που διασώζεται σήμερα στην Ελλάδα βρίσκεται στο Λύκαιο όρος και έχει μήκος 300 μέτρα, ή ενάμιση σταδίου, και πλάτους εκατό μέτρων. Το ιπποδρόμιο της Ολυμπίας πρέπει κατά τα λεγόμενα του Πausανία να είχε μεγαλύτερο πλάτος. Ο μηχανισμός εκκίνησης ήταν εφεύρεση του Κληοίτα, την οποία τελειοποίησε ο Αριστείδης. Στο ένα άκρο του ιπποδρομίου ήταν κτισμένος ο στρογγυλός βωμός του Ταράξιππου, αφού τα άλογα πάθαιναν απροσδόκητα πανικό όταν περνούσαν από το σημείο αυτό.

Οι κορυφαίοι ολυμπιονίκες της αρχαιότητας είναι οι παρακάτω:

Νίκες	Αθλητής	Πόλη	Αγώνισμα
12	Λεωνίδας	Ρόδος	Στάδιο Δίαυλος Οπλίτης δρόμος
10	Ηρόδωρος	Μέγαρα	Σαλπικτές
8	Ερμογένης	Ξάνθος	Στάδιο Δίαυλος Οπλίτης δρόμος

7	Άστυλος	Κρότωνας	Στάδιο Δίαυλος Οπλίτης δρόμος
7	Χίονις	Σπάρτη	Στάδιο Δίαυλος
6	Μίλων	Κρότωνας	Πάλη
6	Ιπποσθένης	Σπάρτη	Πάλη
5	Αίλιος Γρανιανός	Σικυώνα	Δίαυλος Οπλίτης δρόμος Πένταθλο
5	Δημήτριος	Σαλαμίνα	Στάδιο Πένταθλο
5	Διογένης	Έφεσος	Σαλπικτές

#### 4. Ολυμπιακή εκεχειρία

Η Ολυμπιακή εκεχειρία είναι η παύση των εχθροπραξιών που συντελούνταν μεταξύ των αρχαίων ελληνικών πόλεων κατά την περίοδο που συμμετείχαν στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Τις τελευταίες δεκαετίες, γίνεται προσπάθεια η εκεχειρία αυτή να καθιερωθεί ως παγκόσμιος θεσμός, τουλάχιστον κατά την περίοδο που διοργανώνονται οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες.

Η ιδέα της Ολυμπιακής Εκεχειρίας (ή ιερή εκεχειρία) είναι συνυφασμένη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην αρχαία εποχή. Από την έβδομη μέρα πριν από την έναρξη των Ολυμπιακών Αγώνων μέχρι την έβδομη μέρα μετά το πέρας τους, οι πόλεμοι σταματούσαν έτσι ώστε οι αθλητές, απαλλαγμένοι από στρατιωτικές υποχρεώσεις, να μπορούν να ταξιδέψουν για να συμμετάσχουν στους Αγώνες.

#### 5. Αρχές του ολυμπισμού

ΑΤΟΜΙΚΕΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ	Πολιτιστικές	ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΕΣ
Αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος	Φιλία	Σεβασμός πολιτιστικών αξιών	Συνύπαρξη λαών
Σεβασμός στον εαυτό μας	Ισότητα	Διαπολιτισμικές σχέσεις και ανταλλαγές μεταξύ ατόμων χώρων ηπείρων	Σεβασμός στο περιβάλλον
Συμμέτοχη	Σεβασμός των άλλων	Ισότιμη συμμετοχή όλων ανεξαρτήτως φυλής θρησκείας	Πατριωτισμός



		φύλου πολιτισμού ή κοινωνικοοικονομική θέσης	
Εθελοντική προσπάθεια	Κατανόηση		Διεθνισμός
Αυτοπειθαρχία	Αλληλεγγύη		Ειρήνη
Αυτοεκτίμηση	Αδελφосύνη		Δημοκρατία στον αθλητισμό
Επίμονη	Ευ Αγωνίζεσθε		
Προσπάθεια να πετέχεις ότι καλύτερο μπορείς	Ισότητα Ευκαιριών		
Αναζήτηση της αριστείας	Συντροφικότητα		
Ευεξία κ Υγεία	Δεοντολογία κ Αμοιβαίος σεβασμός		

## 6. Άλλοι αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα

ΑΝΑΧΑΡΣΙΣ : Για ποια έπαθλα αγωνίζεστε;

ΣΟΛΩΝ: Στην Ολυμπία για ένα στεφάνι αγριελιάς , στα Ίσθμια για ένα στεφάνι πεύκου , στην Νεμέα για ένα στεφάνι σέλινου , στα Πύθια για τους καρπούς των ιερών δέντρων του θεού , και σε εμάς εδώ στα Παναθήναια , για το λάδι της ιερής ελιάς . Γιατί γέλασες , Ανάχαρσι ; Σου φαίνονται μικρά βραβεία τούτα ;

Λουκιανός Ανάρχασις 9-14

Ολύμπια	776 π.Χ.	Στεφάνι αγριελιάς
Πύθια	582 π.Χ.	Στεφάνι δάφνης
Ίσθμια	582 π.Χ.	Στεφάνι πεύκου
Νέμεα	573 π.Χ.	Στεφάνι αγριοσέλινου

### Πύθια

Τα Πύθια τελούνταν στο ιερό του Απόλλωνα στους Δελφούς προς τιμήν της νίκης του θεού επί του δράκοντα Πύθωνα. Οι πρώτοι αγώνες ήταν μουσικοί και περιλάμβαναν ένα διαγωνισμό κιθαρωδών και έναν αυλητών. Στα όγδοα Πύθια προστέθηκε και αγώνας κιθαριστών, ενώ στα Ελληνιστικά χρόνια περιλήφθησαν το εγκώμιο και η παντομίμα. Τον 4ο αιώνα π.Χ. πιθανότατα εμφανίστηκαν οι «κυκλικοί» (ή διθυραμβικοί) και οι δραματικοί αγώνες τραγικών και κωμικών ηθοποιών. Γύρω στο 582 π.Χ., μετά τον Πρώτο Ιερό Πόλεμο, όταν οι Δελφοί απελευθερώθηκαν από τον έλεγχο της πόλης Κίρρας με τη βοήθεια των Αμφικτυόνων (δώδεκα πόλεις που γειτόνευαν με το ιερό της Δήμητρας στις Θερμοπύλες), οι τελευταίοι αναδιοργάνωσαν τους αγώνες. Τότε, προστέθηκαν στο πρόγραμμα γυμνικά (στάδιο, δίαυλος,

δόλιχος, πάλη, πυγμαχία, παγκράτιο, πένταθλο και αγώνας κηρύκων και σαλπικτών) και ιππικά αγωνίσματα (τέθριππο, συνωρίς και αντίστοιχα πωλικά). Τα Πύθια επαναλαμβάνονταν κάθε τέσσερα χρόνια με έπαθλο ένα στεφάνι δάφνης.

### **Ίσθμια**

Αγώνες προς τιμήν του Ποσειδώνα, που διεξάγονταν στο ιερό του στην Ίσθμια κάθε δύο χρόνια, την άνοιξη, για τρεις μέρες. Στο πλαίσιο της άποψης ότι η ίδρυση των πανελλήνιων αγώνων ανάγεται σε ταφικούς αγώνες, τα Ίσθμια έχουν συνδεθεί με το θάνατο του Μελικέρτη, που πνίγηκε στη θάλασσα μαζί με τη μητέρα του Ινώ, και απαντά και με το όνομα "Παλαίμων". Κατά το πρώτο ήμισυ του 6ου αιώνα π.Χ., οι Κορίνθιοι πρόσθεσαν γυμνικούς και ιππικούς αγώνες στους εορτασμούς που γίνονταν από τον 7ο κιόλας αιώνα στην Ίσθμια. Οι αγώνες συνεχίστηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της Ρωμαϊκής εποχής υπό τον έλεγχο της Κορίνθου, εκτός από την περίοδο 146-44 π.Χ., όταν η Κόρινθος έχασε τα πολιτικά δικαιώματά της και την ευθύνη των αγώνων ανέλαβε η Σικυώνα. Τα Ίσθμια ξεκινούσαν μετά την προσφορά θυσίας στον Ποσειδώνα και γεύματος στους πιστούς. Οι αθλητικοί αγώνες διεξάγονταν στο στίβο και οι μουσικοί στο θέατρο. Στους νικητές δινόταν αρχικά ένα στεφάνι από πεύκο και από τις αρχές του 5ου αι. π.Χ. από αγριοσέληνο (γρίηλον), ενώ στους Ρωμαϊκούς χρόνους και από τα δύο.

### **Νέμεα**

Σύμφωνα με την παράδοση, τα Νέμεα ξεκίνησαν το 573 π.Χ. και διεξάγονταν κάθε δύο χρόνια, τη δεύτερη πανσέληνο μετά το θερινό ηλιοστάσιο, προς τιμήν του Οφέλτη, γιου του βασιλιά Λυκούργου, που βρήκε φρικτό θάνατο από δάγκωμα φιδιού. Αν και αργότερα προστάτης των αγώνων ανέλαβε ο Δίας, τα Νέμεα συνέχισαν να έχουν ένα νεκρικό χαρακτήρα, που τον φανέρωναν τα μαύρα ιμάτια που φορούσαν οι Ελλανοδίκες και το άλσος κυπαρισσιών γύρω από το ιερό του Δία. Όπως στα Ολύμπια, έτσι και στα Νέμεα δεν περιλαμβάνονταν μουσικοί αγώνες. Αρχικά, η πόλη των Κλεωνών είχε τον έλεγχο των αγώνων, αλλά αργότερα ανέλαβε τη διοργάνωσή τους το Άργος. Το έπαθλο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι από αγριοσέληνο.

### **Παναθήναια**

Η μεγαλύτερη γιορτή της Αθήνας τελούνταν κάθε τέσσερα χρόνια προς τιμήν της πολιούχου Αθηνάς και, σύμφωνα με την αθηναϊκή παράδοση, η ίδρυσή της αποδίδεται στον Εριχθόνιο ή πιθανότατα στο Θησέα. Η αναδιοργάνωσή της, ωστόσο, οφείλεται σε πρωτοβουλία του Πεισιστράτου, στη δεκαετία 570-560 π.Χ. Κατά την Αρχαϊκή και Κλασική περίοδο η αίγλη των Παναθηναίων ήταν ανάλογη με εκείνη των άλλων φημισμένων πανελλήνιων αγώνων (Ολύμπια, Πύθια, Νέμεα και Ίσθμια). Στα Ελληνιστικά και Ρωμαϊκά χρόνια η γιορτή αποτελούσε ένα από τα ελάχιστα στοιχεία της αθηναϊκής παρουσίας στα ιστορικά δρώμενα της εποχής. Το τέλος της τέλεσης των Παναθηναίων τοποθετείται γύρω στις αρχές του 5ου αιώνα μ.Χ. Την Κλασική περίοδο, η γιορτή διεξαγόταν στο δεύτερο μισό του Αυγούστου για οκτώ ημέρες και περιλάμβανε αγώνες μουσικών και ραψωδών, αθλητικούς και ιππικούς, καθώς και άλλες εκδηλώσεις. Τα Παναθήναια, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους πανελλήνιους αγώνες, ήταν χρηματίτες και όχι

στεφανίτες, με τους νικητές να λαμβάνουν ακριβά έπαθλα (π.χ. ελαιόλαδο σε αμφορείς) και όχι απλά στεφάνια.

### **Ηραία**

Αγώνες προς τιμήν της θεάς Ήρας που διεξάγονταν στο ιερό της στην ευρύτερη περιοχή των Μυκηνών, στην Πρόσυμνα, οκτώ χιλιόμετρα βορειοανατολικά του Άργους. Τα Ηραία τελούνταν ήδη από τη Γεωμετρική-Αρχαϊκή εποχή, αρχικά κάθε τρία χρόνια και στη συνέχεια κάθε πέντε, στα τέλη Ιουνίου-αρχές Ιουλίου. Οι αγώνες ήταν γυμνικοί (δρόμος, στάδιο, οπλίτης, δόλιχος, πένταθλο), ιππικοί και αρματοδρομίες, καθώς και μουσικοί και δραματικοί. Στους νικητές δινόταν βραβείο ένα στεφάνι μυρτιάς και χάλκινα έπαθλα, όπως ασπίδες, τρίποδες, λέβητες και υδρίες. Εξαιτίας των χάλκινων επάθλων, τα Ηραία ονομάζονταν και "χάλκεος αγών". Την περίοδο του 4ου-3ου αιώνα π.Χ. οι αγώνες ονομάζονταν "Εκατόμβοια", ενώ από τα μέσα του 3ου αιώνα π.Χ. γιορτάζονταν στο Άργος μαζί με τα Νέμεα και αποκαλούνταν "Ηραία τα εν Άργει". Από τον 1ο αιώνα μ.Χ. τα Ηραία αναφέρονται ως "η εξ Άργους ασπίς", από τη χάλκινη ασπίδα-έπαθλο των νικητών, που είχε ιδιαίτερα θρησκευτικό νόημα για την πόλη. Μάλιστα, στην ακρόπολη του Άργους, τη Λάρισα, υπήρχε ιερός οχυρός χώρος με το όνομα Ασπίδα.

### **Ασκληπιεία**

Αγώνες προς τιμήν του Ασκληπιού, γιου του Απόλλωνα και ήρωα-γιατρού, που διεξάγονταν στην Επίδαυρο, στο ιερό όπου λατρευόταν μαζί με τον πατέρα του. Τα Ασκληπιεία τελούνταν ήδη από τις αρχές του 5ου αιώνα π.Χ., κάθε τέσσερα χρόνια, εννέα μέρες μετά τα Ίσθμια, την περίοδο Ιουνίου-Ιουλίου. Στους Ρωμαϊκούς χρόνους ονομάζονταν Μεγάλα Ασκληπιεία, για να διακρίνονται από τα Απολλώνεια, μία άλλη ετήσια γιορτή που τελούνταν την ίδια εποχή. Στη διάρκειά τους διεξάγονταν γυμνικοί αγώνες δρόμου (στάδιο, δίαυλος, ίππιος ή δρόμος τεσσάρων σταδίων, οπλίτης δρόμος), άλματος, δισκοβολίας, ακοντισμού, πυγμαχίας και παγκρατίου, καθώς και ιππικοί αγώνες, αρματοδρομίες και, τέλος, μουσικοί, ωδικοί και δραματικοί αγώνες. Την πρώτη ημέρα προσφερόταν θυσία στον Ασκληπιό και τον Απόλλωνα, ενώ ακολουθούσε συμπόσιο με τη συμμετοχή των πιστών. Την επόμενη μέρα ξεκινούσαν οι αγώνες.

## **Ενότητα II - Αθλητισμός στη σύγχρονη εποχή**

### **1. Θέματα Εισαγωγής**

Ο στίβος στους Ολυμπιακούς Αγώνες αποτελεί βασικό άθλημα. Διεξάγεται από την Α' Ολυμπιάδα του 1896 της Αθήνας και είναι άμεσα συνδεδεμένος με την ίδια την αναβίωση και την τέλεση των αγώνων. Ουσιαστικά χωρίς το στίβο ολυμπιάδες δεν νοούνται.

### **2. Αγωνίσματα**

Στην μακρόχρονη πορεία του στίβου στις Ολυμπιάδες τα αγωνίσματα έχουν αλλάξει πολλές φορές. Όμως, μερικά είναι κλασικά και διεξάγονται συνεχώς από το 1896.

### Αγωνίσματα Ανδρών

Τα ανδρικά αγωνίσματα στίβου έχουν παραμείνει σταθερά από το 1952, εκτός από την προσωρινή αφαίρεση του δρόμου 50.000 μ. Βάδην το 1976. Το αγώνισμα αυτό είναι το μοναδικό που δεν περιλαμβάνεται στο γυναικείο πρόγραμμα.

Ο μαραθώνιος δρόμος, αν και διεξάγεται από την πρώτη σύγχρονη Ολυμπιάδα το 1896, πήρε την σημερινή μορφή του το 1924, οπότε και επισημοποιήθηκε η απόσταση των 42.195μ. Μέχρι τότε, η απόσταση κυμαινόταν από τα 40.000μ έως τα 42.750μ.

Σήμερα διεξάγονται 24 ανδρικά αγωνίσματα ενώ συνολικά έχουν διεξαχθεί 52. Όσα έχουν καταργηθεί στις περισσότερες περιπτώσεις ήταν παρόμοια με τα σημερινά με μικροδιαφορές. Π.χ. δρόμοι σε διαφορετικές αποστάσεις, άλματα με ιδιαίτερο στυλ, ομαδικά αγωνίσματα κ.ά.

100 Μέτρα: "Αγώνας μίας ανάσας" αναδεικνύει κάθε χρόνο τον ταχύτερο άνθρωπο.

200 Μέτρα: Από τα πιο παλιά αθλήματα στον στίβο.

400 Μέτρα: Είναι αγώνας "παρατεταμένης ταχύτητας".

800 Μέτρα: Από τα πιο συναρπαστικά αγωνίσματα.

1500 Μέτρων

5000 Μέτρων: Είναι άθλημα των θερινών Ολυμπιακών Αγώνων.

10.000 Μέτρων: Αγώνισμα δρόμου αντοχής.

Μαραθώνιος: Το πιο κλασικό αγώνισμα στίβου.

110 μ. εμπ./400 μ. εμπ./3000 Μέτρα στιπλ: Αγώνες δρόμου με εμπόδια.

4\*100/ 4\*400: Αγώνες σκυταλοδρομίας.

20 χλμ/50 χλμ: Αγώνες δρόμου Βάδην.

Άλμα εις μήκος/ύψος: Από τα πιο κλασικά αγωνίσματα.

Άλμα τριπλούν: ο αθλητής, παίρνοντας φόρα, κάνει τρία διαδοχικά άλματα

Πρόκειται για ένα από τα 12 αγωνίσματα του στίβου που βρίσκονται συνεχώς στο πρόγραμμα των αγώνων από την Α΄ Ολυμπιάδα του 1896 της Αθήνας.

Άλμα επί ύψος/ επί κοντώ: Ένα από τα πιο κλασικά αγωνίσματα του στίβου.

Σφαιροβολία / Σφυροβολία

Δισκοβολία / Ακοντισμός

Δέκαθλο: Εντάχθηκε στον στίβο το 1904.

### Αγωνίσματα Γυναικών

Τα γυναικεία αγωνίσματα στίβου εντάχθηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1928. Ο αριθμός τους αρχικά ήταν μόνο πέντε ενώ σήμερα είναι 23. Στο παρελθόν υπήρξαν άλλα τέσσερα που έχουν αντικατασταθεί από νεότερα παρόμοια (π.χ. μεγαλύτερες αποστάσεις, έπταθλο αντί πένταθλο. Τα

γυναικεία αθλήματα είναι παρόμοια με αυτά των ανδρών και δεν παρουσιάζουν κάποια σημαντική διαφορά.

### **3. SPECIAL OLYMPICS**

- Όλες οι προπονήσεις και οι αγώνες των Special Olympics πρέπει να διεξάγονται σύμφωνα με τους Κανονισμούς κάθε αθλήματος. Οι κανονισμοί αθλημάτων μπορούν να τροποποιούνται σε τακτά χρονικά διαστήματα όπως αναφέρεται στο παράρτημα Α.

- Χρήση των κανόνων των Διεθνών Ομοσπονδιών ή των Εθνικών Ομοσπονδιών Αθλήματος.

Οι αγώνες των Special Olympics οφείλουν να λειτουργούν σύμφωνα με τους κανονισμούς που δημιουργήθηκαν από τις Διεθνείς Ομοσπονδίες (IF) ή τις Εθνικές Ομοσπονδίες (NGB) κάθε αθλήματος.

Οι Κανονισμοί αθλημάτων των Special Olympics, έχουν στόχο, την προσαρμογή, όπου χρειάζεται, των κανόνων των Διεθνών Ομοσπονδιών ή των κανόνων των Εθνικών Ομοσπονδιών.

Σε περιπτώσεις όπου οι κανόνες των Διεθνών ή των Εθνικών Ομοσπονδιών έρχονται σε σύγκρουση με τους Κανονισμούς Αθλημάτων (SO), ισχύουν οι Κανονισμοί Αθλημάτων (SO).

Κάθε διαπιστευμένο (SO) Πρόγραμμα, οφείλει να δηλώνει τους κανονισμούς που χρησιμοποιούνται ως σημείο αναφοράς για κάθε άθλημα.

Στους Περιφερειακούς και Παγκόσμιους αγώνες των Special Olympics, χρησιμοποιούνται οι κανονισμοί των Διεθνών Ομοσπονδιών.

Κάθε συγκεκριμένος Κανονισμός Αθλήματος, συμπεριλαμβάνει τη λίστα με τα επίσημα αγωνίσματα των Special Olympics. Το εύρος των αθλημάτων αποσκοπεί στο να προσφέρει αγωνιστικές ευκαιρίες σε αθλητές όλων των ικανοτήτων. Στα προγράμματα μπορούν να καθορίσουν τα αγωνίσματα που θα προσφέρονται και εάν χρειαστεί, οδηγίες για την διαχείριση των αγωνισμάτων. Οι προπονητές είναι υπεύθυνοι να παρέχουν προπονήσεις και επιλογές αγωνισμάτων ανάλογα με τις ικανότητες και τα ενδιαφέροντα κάθε αθλητή.

Σε περίπτωση συμμετοχής στα Special Olympics αθλητών με κινητικά προβλήματα, το Πρόγραμμα πρέπει να διακατέχεται από κάποιες αρχές:

- κάθε αθλητής πρέπει να απολαμβάνει μία αξιοπρεπή και ουσιαστική αγωνιστική εμπειρία.

- Η ακεραιότητα του αγωνίσματος πρέπει να διατηρείται και

- Πρέπει να διαφυλάσσεται η υγεία και η ασφάλεια των αθλητών, προπονητών και διαιτητών - κριτών.

### **4. Αθλητισμός και Τέχνη**

Οι αθλητικοί αγώνες αποτέλεσαν κεντρικό θέμα της αρχαίας ελληνικής τέχνης και λογοτεχνίας. Έγιναν η αφορμή γέννησης, ήδη από τον 6ο αι. π.Χ., δύο ιδιαίτερων λογοτεχνικών ειδών, του επινίκιου ύμνου, με κύριο εκπρόσωπο τον Πίνδαρο, και του επιγράμματος.

Οι ολυμπιονίκες ήταν τα πρώτα ιστορικά πρόσωπα στην αρχαία Ελλάδα που απολάμβαναν την εξαιρετική τιμή να απεικονίζονται σε δημόσιο χώρο. Όμως, οι ανδριάντες ολυμπιονικών δε στήνονταν μόνο σε ανάμνηση του ατόμου και της επίδοσής του, αλλά αποτελούσαν κυρίως μέσο προβολής της οικογένειας και της πόλης από την οποία καταγόταν ο αθλητής. Οι απεικονίσεις με θέμα τους αγώνες δεν εξαντλούνταν στους ανδριάντες ολυμπιονικών. Όλα τα είδη της αρχαίας τέχνης ασχολήθηκαν διεξοδικά με το θέμα: γλυπτική, ζωγραφική, ψηφιδωτά, αγγειογραφία και νομίσματα.

### ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Στην αρχαία ζωγραφική, αθλητικά θέματα απεικονίζονται ήδη στις μινωικές τοιχογραφίες του ανακτόρου της Κνωσού, όπου σώζεται παράσταση νέου που επιχειρεί άλμα πάνω από ταύρο, καθώς και η γνωστή σκηνή με τον πρίγκιπα-πυγμαίχο. Από την άλλη, η περιγραφή από το Φιλόστρατο μιας πινακοθήκης των Ρωμαϊκών χρόνων δείχνει το ενδιαφέρον της μεταγενέστερης ζωγραφικής για τέτοια θέματα. Στη Ρωμαϊκή εποχή έχουμε επίσης εκτεταμένες αναπαραστάσεις αγώνων σε ψηφιδωτά, άμεσα εμπνευσμένα από την ελληνική τέχνη, που συνδέονται με την ιδιαίτερη ακμή που γνώρισαν οι αγώνες κατά την Αυτοκρατορική εποχή. Τέτοια ψηφιδωτά βρέθηκαν στην Όστια, στη Ρώμη, στη Σικελία και στη Βόρεια Αφρική και μας διασώζουν πολυάριθμες λεπτομέρειες της αρχαίας αθλητικής πρακτικής.

### ΓΛΥΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Ο αρχαιότερος ανδριάντας ολυμπιονίκη ανατέθηκε το 628 π.Χ. από το Σπαρτιάτη ολυμπιονίκη Ευτελίδα και ανάγεται στις απαρχές της ελληνικής μεγάλης πλαστικής, ενώ ο νεότερος ανδριάντας που αναφέρεται ανήκει στον κήρυκα Βαλέριο Εκλεκτό και χρονολογείται στο 261 μ.Χ.

Ο Πausανίας αναφέρει περιστασιακά κάποιες λεπτομέρειες για την απεικόνιση αυτών των αγαλμάτων. Σε κάποιες περιπτώσεις αποδίδονταν τα χαρακτηριστικά σύμβολα του αγωνίσματος του αθλητή (π.χ. αλτήρες για έναν αθλητή του πεντάθλου, κράνος, ασπίδα και περικνημίδες για έναν οπλιτοδρόμο, τροχός για έναν αρματοδρόμο). Σπανιότερα, απεικονιζόταν πλαστικά μια χαρακτηριστική στάση του αθλητή, κυρίως για αγωνίσματα που προϋπέθεταν αντίπαλο, όπως η πυγμαχία. Κατά πάσα πιθανότητα, η πλειονότητα των ανδριάντων ακολουθούσε έναν προκαθορισμένο τύπο, όπως για παράδειγμα οι πρωιμότεροι ανδριάντες τον τύπο του κούρου. Σε πρώιμους ανδριάντες θα αντιπροσωπευόταν σίγουρα και ο τύπος του λατρευτή.

### ΝΟΜΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Τα νομίσματα επίσης αποτελούν ένα σημαντικό μέσο απεικόνισης αθλητικών θεμάτων. Χρυσά νομίσματα σε ανάμνηση σημαντικών ολυμπιακών νικών τους σε αρματοδρομίες έκοψαν οι τύραννοι Ιέρων των Συρακουσών και Αναξίλας από το Ρήγιο. Ο Φίλιππος Β' της Μακεδονίας έκοψε επίσης χρυσά νομίσματα σε ανάμνηση μιας ιππικής νίκης του στην Ολυμπία. Έχουν σωθεί επιπλέον και νομίσματα με παραστάσεις συγκεκριμένων αγωνισμάτων. Μορφή οπλιτοδρόμου κοσμούσε τη μία όψη των νομισμάτων της βόρειας

μικρασιατικής πόλης Κυζίκου. Για δύο αιώνες, έως τα μέσα του 5ου αι. π.Χ., η νήσος Κως έκοψε αργυρά νομίσματα με παράσταση δισκοβόλου δίπλα σε τρίποδα. Ένα ζευγάρι παλαιστών σε διάφορες παραλλαγές απαντά τέλος στα νομίσματα της νότιας μικρασιατικής πόλης Ασπένδου.

### ΑΓΓΕΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Το κατεξοχήν είδος τέχνης που απεικονίζει αθλητές, αγωνίσματα και σκηνές από την Παλαίστρα και το Γυμνάσιο είναι αναμφίβολα η αγγειογραφία. Τα σχετικά θέματα, κυρίως αρματοδρομίες και αγώνες δρόμου, εμφανίζονται ήδη από τη 2η χιλιετία π.Χ. σε μυκηναϊκά εικονιστικά αγγεία. Τέτοιες παραστάσεις συνεχίζονται σποραδικά κατά τη Γεωμετρική εποχή, για να γνωρίσουν της τη μεγαλύτερη ακμή της κατά τον 6ο και 5ο αιώνα π.Χ. στα αττικά μελανόμορφα και ερυθρόμορφα αγγεία. Τα γνωστότερα αγγεία με αθλητικές παραστάσεις ήταν οι Παναθηναϊκοί αμφορείς, που, γεμάτοι λάδι, δίνονταν ως έπαθλα σε αγώνες της τιμής της θεάς Αθηνάς στην Αθήνα. Τέτοια αγγεία έχουν βρεθεί σε όλη τη Μεσόγειο και απεικονίζουν στη μία όψη το άθλημα στο οποίο νίκησε ο αθλητής και στην άλλη τη θεά Αθηνά. Αθλητικά θέματα παριστάνονται από πολύ νωρίς και στα αγγεία της Κάτω Ιταλίας, κυρίως σε σφαιρικούς αρυβάλλους, που περιείχαν το απαραίτητο για την επάλειψη των αθλητών λάδι.

### ΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Οι αγώνες αποτελούν σταθερή αξία στην αρχαία ελληνική ποίηση, ήδη από την αρχή της ιστορίας της με τον Όμηρο, ο οποίος σε αποφασιστικές στιγμές της όλης πλοκής και των δύο έργων του διαλέγει να περιγράψει με ιδιαίτερη γλαφυρότητα αθλητικούς αγώνες. Το ομηρικό πρότυπο θα ακολουθήσει πολύ αργότερα και ο Βιργίλιος στην Αινειάδα του.

Με το επινίκιον (επινίκιος ύμνος) γεννιέται ουσιαστικά τον 6ο αιώνα π.Χ. ένα ιδιαίτερο λογοτεχνικό είδος, αποκλειστικά αφιερωμένο στην εξύμνηση αθλητικών νικών. Κυριότεροι εκπρόσωποί του ήταν ο Σιμωνίδης από την Κέα, ο Πίνδαρος από τη Θήβα και ο Βακχυλίδης, ανιψιός του Σιμωνίδη. Την πρώτη θέση κατέχει αναμφίβολα ο Πίνδαρος (περ. 518-446 π.Χ.), του οποίου σώζονται 44 επινίκιες ωδές αφιερωμένες σε νικητές στα Ολύμπια, στα Νέμεα και στα Ίσθμια.

Πρόκειται για χορωδιακά άσματα που ψάλλονταν στην πατρίδα του νικητή κατά τον εορτασμό της επιτυχίας του ή ακόμα και στο χώρο διεξαγωγής των αγώνων.

### **5. Η τέχνη και ο αθλητισμός**

Η τέχνη, στην ιστορία του ανθρώπινου πολιτισμού, εμφανίστηκε ως είδος γλώσσας, μέσο δηλαδή επικοινωνίας, έκφρασης συναισθημάτων και ιδεών, ανάγκη του ανθρώπου να μετατρέψει τον αρχέγονο φόβο σε ρυθμό, να εξευμενίσει τα θεία-σύμβολα, να απεικονίσει τη φύση και τα πράγματα. Η τέχνη αποτελούσε και αποτελεί μια απελευθερωτική δραστηριότητα, διαμορφωτική και μεταποιητική. Αντικείμενο της τέχνης είναι το ωραίο, το

αισθητικά ωραίο, η αξία του οποίου αλλάζει από εποχή σε εποχή και η ομορφιά εκφράζεται με διαφορετικό τρόπο.

Τα έργα τέχνης, πέρα από το αισθητικό αποτέλεσμα και τη τέρψη που παρέχουν αποτελούν και θαυμάσιες πηγές για γνώση και έρευνα της εποχής στην οποία δημιουργήθηκαν και παρέχουν, πολλές φορές, άμεσες πληροφορίες για το κοινωνικό -πολιτιστικό γίγνεσθαι.

Ο αθλητισμός ενέπνευσε πολλούς καλλιτέχνες, από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, με αποτέλεσμα να υπάρχουν πλήθος έργων τέχνης με αθλητικό περιεχόμενο.

Ο αθλητισμός ήταν στενά συνδεδεμένος με τη ζωή των αρχαίων Ελλήνων και αυτό αποδεικνύεται από την πλουσιότατη απεικόνιση αθλητικών σκηνών σε μελανόμορφα και ερυθρόμορφα αγγεία, ανάγλυφα, ειδώλια, τοιχογραφίες και γλυπτά. Η αθλητική εικονογραφία αποκαλύπτει επίσης τον θαυμασμό που έτρεφε η αρχαία ελληνική τέχνη προς το καλοσχηματισμένο και αρμονικό σώμα, το αισθητικά ωραίο, το ιδανικό της καλοκαγαθίας, δηλαδή της παράλληλης και σύμμετρης ανάπτυξης σώματος και ψυχής.

Άθληση, γυμνότητα, τέλειες αναλογίες, ρώμη και ομορφιά ήταν έννοιες ταυτόσημες για τους αρχαίους Έλληνες.

Είναι, λοιπόν, αναπόφευκτες οι αναφορές σε ιστορικά έργα τέχνης της αρχαϊκής και κλασικής περιόδου τα οποία αποτελούν παγκόσμια κληρονομιά και σφραγίζουν τη διττή σχέση αθλητισμού-πολιτισμού.

Στη σύγχρονη εποχή, αν και ο αθλητισμός δεν αποτελεί κύρια πηγή έμπνευσης των καλλιτεχνών, ωστόσο υπάρχουν εξαιρέσεις ζωγράφων και γλυπτών που δημιουργούν έργα με αθλητικό περιεχόμενο ενώ παράλληλα, άλλες σύγχρονες μορφές τέχνης, όπως η φωτογραφία, ο κινηματογράφος και η γραφιστική παίρνουν την πρωτοκαθεδρία στην αναπαράσταση της αθλητικής θεματολογίας.

Το εκπαιδευτικό σενάριο θα δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές να ανακαλύψουν τα αγαπημένα τους αθλήματα μέσα από την καλλιτεχνική ματιά αρχαίων αλλά και σύγχρονων δημιουργών με προσδοκία να εμπνευστούν και οι ίδιοι και να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα που άπτονται στην τέχνη και τον πολιτισμό της χώρας τους.

## ***6. Οι τιμές και τα βραβεία των αθλητών στην αρχαία Ελλάδα.***

Η νίκη στους Ολυμπιακούς αγώνες ήταν ιδιαίτερα σημαντική τόσο για τον ίδιο τον αθλητή όσο και για την πολιτεία. Η κατάκτηση της αξιοζήλευτης νίκης έδινε πολλά προνόμια στους αθλητές που πολλές φορές ήταν αξιότιμα με τιμές βασιλιάδων, στρατηγών ακόμα και θεών.

Η πολιτεία πρόσφερε τιμές στους αθλητές με σκοπό να δείξει στους νέους πως μόνο με κόπους και θυσίες μπορούν να βελτιώσουν τις ψυχικές και σωματικές τους ικανότητες. Δείχνοντας καρτερία και υπομονή στη παλαιίστρα θα μπορέσουν να υπερασπιστούν ή να κυνηγήσουν τη νίκη που θα έχει σαν αντίκτυπο την κοινωνική τους αναβάθμιση στην μελλοντική τους ζωή. Η πολιτεία αναγνώριζε τους κόπους και τους μόχθους των αθλητών και



για αυτό πρόσφερε απλόχερα τιμές τόσο για να τιμήσει τους νικητές αλλά και για να διατυμπανίσει έμμεσα στις άλλες πόλεις τα αγαθά του πολιτικού συστήματος. Κανένας άλλος θνητός ποιητής, ρήτορας, φιλόσοφος, πολιτικός δεν αισθάνθηκε αυτή τη χαρά και τη δόξα που αισθάνονταν οι νικητές των Ολυμπιακών αγώνων.

Η υποδοχή των νικητών στις περισσότερες πόλεις ήταν πανηγυρική. Το χαρακτηριστικότερο έθιμο ήταν η εισελαστική είσοδος όπου ο αθλητής φορούσε πορφύρα - χαρακτηριστικό ρούχο των βασιλιάδων- και έμπαινε στη πόλη πάνω σε άρμα που το έσερναν τέσσερα άσπρα άλογα από ένα γκρεμισμένο τοίχο. Ο γκρεμισμένος τοίχος συμβόλιζε ότι η πόλη δεν έχει ανάγκη από τα τείχη, μιας και έχει ρωμαλέους ανθρώπους που θα την υπερασπιστούν με το ίδιο σθένος και δύναμη όπως ακριβώς διέπραξαν στους αγώνες.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό παράδειγμα ήταν η τιμή που προσέφεραν οι Αθηναίοι στους νικητές τους. Ο νικητής έτρωγε στο Πρυτανείο κάτι που ήταν ιδιαίτερα τιμητικό αφού αυτό το προνόμιο το είχαν μόνο άνδρες της πολιτείας που είχαν διαπρέψει στα κοινά. Επίσης οι Αθηναίοι έδιναν και οικονομική ενίσχυση κάτι που καθιερώθηκε από τον Σόλωνα.

Σημαντικό έπαθλο για εκείνη την εποχή ήταν ο κότινο. Ο κότινος ήταν στεφάνι από κλαδί αγριελιάς με το οποίο στεφάνωναν τον νικητή. Τα κλαδιά από την ελιά, που βρισκόταν κοντά στο ναό του [Δία](#), τα έκοβε ένας «παις αμφιθαλής» ( δηλαδή ένα αγόρι του οποίου και οι δύο γονείς βρίσκονταν εν ζωή) με χρυσό ψαλίδι. Στη συνέχεια τα πήγαινε στο ναό της [Ηρας](#) και τα τοποθετούσε πάνω σε μια χρυσελεφάντινη τράπεζα. Από εκεί τα έπαιρναν οι Ελλανοδίκες.

Οι Σπαρτιάτες έδιναν την τιμή στους νικητές να πολεμούν σαν βασιλιάδες κάτι που ήταν ιδιαίτερα δελεαστικό αν σκεφτούμε ότι οι Σπαρτιάτες ήταν φιλοπόλεμοι.

Ο ανδριάντας του ολυμπιονίκη στήνονταν είτε στην αγορά της ιδιαίτερης πατρίδας του, είτε μέσα στον ιερό χώρο της Ολυμπίας για να παραδειγματίζονται οι νεότεροι και να προσπαθούν για τη νίκη με περισσότερο ζήλο. Μάλιστα οι Ολυμπιονικές έφταναν στο σημείο να λατρεύονται ως θεοί και να χτίζονται προς τιμήν τους ακόμα και ναοί. Μάλιστα, δεν ήταν λίγοι αυτοί που πίστευαν πως τα αγάλματα των ολυμπιονικών είχαν θεραπευτικές ιδιότητες και προσέφεραν θυσίες.

Τέλος ο νικητής του δρόμου- σταδίου έδινε το όνομα του στη συγκεκριμένη Ολυμπιάδα που λαμβάνονταν σαν επίσημη χρονολογία, προκειμένου να τοποθετήσουν οι αρχαίοι τα διάφορα κοινωνικά γεγονότα.

Πέρα από τις μεγαλοπρεπείς τιμές υπήρχε και το υλικό βραβείο που ήταν αντικείμενο μικρής ή μεγάλης αξίας που αποτελούσε την αναγνώριση της προσπάθειας, του κόπου και της θυσίας. Μεταξύ 1200 -900 π.Χ. το βραβείο ήταν καθαρά υλικό που είχε να κάνει με την καθημερινότητα όπως ζώα, δούλους κλπ. Μετά το 884π.Χ καθιερώνεται μέσω της πυθίας το γνωστό σε όλους ιερό στεφάνι ελιάς. Στα χρόνια του Σόλωνα επικρατεί το υλικό βραβείο όπου αρχίζουν τα έκτροπα της αγοροπωλησίας της νίκης. Τα βραβεία βρίσκονταν σε περίοπτη θέση για να αυξήσουν το κίνητρο των

αθλητών. Στους Ρωμαϊκούς και Βυζαντινούς χρόνους κυριαρχεί το βραβείο της μεγάλης οικονομικής αξίας όπου αρχίζει να αλλάζει και να αλλοιώνεται η συνείδηση των αθλητών. Πλέον το ηθικό στοιχείο αρχίζει να υποχωρεί και ο αθλητισμός γίνεται περισσότερο επαγγελματικός.

Η νίκη στους Ολυμπιακούς αγώνες ήταν κάτι αξιοζήλευτο γιατί επέφερε πολλές ηθικές και υλικές ανταμοιβές. Η κάθε πόλη τιμούσε τον ολυμπιονίκη της σαν ήρωα ή θεό για να παρακινήσει τους νεότερους να κοπιήσουν αλλά και να δείξουν στις άλλες πόλεις - κράτη τον πολιτισμό τους. Παρόλο που το υλικό βραβείο άρχισε να υπονομεύει το ηθικό, το ηθικό είναι αυτό που προηγήθηκε και αυτό που έδωσε τα χαρακτηριστικά του υγιούς αθλητισμού. Ακόμα και σήμερα που ο αθλητισμός έχει φτάσει στο ζενίθ του κερδοσκοπικού του χαρακτήρα, υπάρχει και το ηθικό στοιχείο που μας θυμίζει το αγνό αγωνιστικό πνεύμα του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού.

### **7. Τα έπαθλα στην σύγχρονη εποχή**

Τα έπαθλα δίνονται μετά από κάθε αγώνισμα. Τιμώνται οι τρεις πρώτοι νικητές οι οποίοι στέκονται πάνω σε ειδικό βάθρο. Κατά την τελετή της απονομής ακούγεται ο εθνικός ύμνος της χώρας του πρώτου νικητή και γίνεται η έπαρση των σημαίων των τριών πρώτων νικητών. Ο πρώτος νικητής παίρνει χρυσό μετάλλιο, ο δεύτερος αργυρό και ο τρίτος χάλκινο. Επίσης δίνονται τιμητικά διπλώματα για τους πρώτους έξι αθλητές και αναμνηστικά μετάλλια για όλους όσους πήραν μέρος στους αγώνες μ' οποιονδήποτε τρόπο.

### **8. ΣΠΟΥΔΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ**

Κατηγορία ανδρών

ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ: στα 24 χρόνια του κέρδισε τον Α' Ολυμπιακό Μαραθώνιο.  
ΝΙΚΟΣ ΚΑΚΛΑΜΑΝΑΚΗΣ: στα 24 χρόνια του κέρδισε τον Α' Ολυμπιακό Μαραθώνιο.

ΠΥΡΡΟΣ ΔΗΜΑΣ: 3 Χρυσά και 4 συμμετοχές στην άρση βαρών.

ΚΩΣΤΑΣ ΚΕΝΤΕΡΗΣ: Κατέχει το Πανελλήνιο ρεκόρ των 200μ. με 19.85 από το 2002.

ΣΤΕΛΙΟΣ ΜΥΓΙΑΚΗΣ: το 1980 στα τότε 10 Ολυμπιακά Μετάλλια της Πάλης ήρθε να προσθέσει το πρώτο Χρυσό.

ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΚΑΡΑΣΕΒΔΑΣ: κέρδισε το πολεμικό τυφέκιο από 200μ. ανάμεσα σε 42 σκοπευτές από 7 χώρες.

«ΝΗΡΕΥΣ» και ΝΤΡΑΓΚΟΝ: Το πρώτο Χρυσό Ολυμπιακό Μετάλλιο στην Ιστιοπλοΐα και αντίστοιχα το πρώτο μετά από 48 χρόνια.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΟΦΑΛΟΣ: Χρυσός Ολυμπιονίκης το 1906 στην Αθήνα στην κατηγορία Υπερβαρέων της Άρσης Βαρών με 142,4 κιλά.

ΠΕΤΡΟΣ ΓΑΛΑΚΤΟΠΟΥΛΟΣ: Χρυσός Ολυμπιονίκης, έγινε ο ξεχωριστός μας παλαιστής με 2 Μετάλλια.

ΗΛΙΑΣ ΗΛΙΑΔΗΣ: Αγωνίζεται με τα εθνικά μας χρώματα στο νεόκοπο Ολυμπιακό Αγώνισμα του Τζούντο, 4 φορές παγκόσμιος πρωταθλητής, 5 φορές Ευρωπαίος πρωταθλητής, δυο φορές Ολυμπιονίκης.

#### Κατηγορία γυναικών

ΒΟΥΛΑ ΠΑΤΟΥΛΙΔΟΥ: Χρυσή Ολυμπιονίκης το 1992 στη Βαρκελώνη με 12.64 στα 100μ. εμπόδια.

ΝΙΚΗ ΜΠΑΚΟΓΙΑΝΝΗ: Πήδησε στο ύψος 2.03 και κατέκτησε το Αργυρό Μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

ΔΟΜΝΙΤΣΑ ΛΑΝΙΤΟΥ - ΚΑΒΟΥΝΙΔΟΥ: Αγωνίσθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Βερολίνου το 1936 (σε ηλικία 22 ετών) ως πρώτη ελληνίδα αθλήτρια Στίβου.

ΣΟΦΙΑ ΜΠΕΚΑΤΩΡΟΥ: Κατάκτησε το Χρυσό Μετάλλιο το 2004 στην Αθήνα και το Χάλκινο Μετάλλιο στο Πεκίνο το 2008.

ΜΙΡΕΛΑ ΜΑΝΙΑΝΙ: Διάσημη παγκόσμια ακοντίστρια.

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΕΛΕΣΙΔΟΥ: Δυο Ασημένια Μετάλλια στη Δισκοβολία, των Ολυμπιακών του Σίδνεϋ (2000) και της Αθήνας (2004).

### **9. Ανάπτυξη του οργανωμένου αθλήματος**

Τα πρώτα στοιχεία οργανωμένου αθλήματος εμφανίστηκαν περίπου στις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα στην Αγγλία. Την χρονιά 1825 διεξήχθησαν οι πρώτοι ερασιτεχνικοί αγώνες δρόμου στο Όξμπριντζ στο γήπεδο κρίκετ του Λονδίνου. Τα δημόσια σχολεία και πανεπιστήμια της Αγγλίας έπαιξαν μεγάλη σημασία στην οργάνωση του αθλήματος. Το κολλέγιο Ήτον καθιέρωσε μια κούρσα 100 γυαρδών (91,44 μέτρα) μετ' εμποδίων 1837 και πρόσθεσε αγώνες ταχύτητας και δρόμους με φυσικά εμπόδια 6 χρόνια αργότερα.

### **10. Ανάπτυξη του αθλήματος διεθνώς**

Η πρώτη διεθνής συνάντηση έλαβε μέρος ένα χρόνο πριν από την διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων το 1895 όταν ο Αθλητικός Σύλλογος Νέας Υόρκης ήρθε εναντίον του Αθλητικού Συλλόγου του Λονδίνου. Πριν τους Ολυμπιακούς αγώνες στην Αθήνα το 1896, ο στίβος δεν είχε τις αναγκαίες προϋποθέσεις ώστε να γίνει διεθνές άθλημα.

Οι αγώνες συνεχίζουν να αναπτύσσονται σταδιακά, σε τέτοιο βαθμό, που στους Ολυμπιακούς αγώνες το 1908 είχαν αντιπροσώπους 22 κρατών από όλο τον κόσμο.

## **Ενότητα III - Έφηβος και Αθλητισμός**

### **1. Τα Θετικά του αθλητισμού στον έφηβο**

Σωματικά οφέλη

### Δεξιότητα

Οι έφηβοι αναγκάζονται να μάθουν τεχνικές και εξασκούν την επιμονή, την υπομονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν τον στόχο τους. Τα αθλήματα είναι ένας ευχάριστος τρόπος να πάρει ο έφηβος ευχαρίστηση και να αποκομίσει σημαντικά εργαλεία και έλεγχο, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό στη ζωή τους.

### Υγιείς συνήθειες

Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε κάπνισμα, ναρκωτικά και μη απαραίτητα ρίσκα. Ο έφηβος που αθλείται έχει συναίσθηση του πόσα πιο πολλά έχει να χάσει επίσης μαθαίνει μέσω των μικρό-τραυματισμών του να προσέχει περισσότερο την υγεία του σώματός του.

### Προσωπικά οφέλη

#### Αυτοπειθαρχία

Ο έφηβος αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπει την διαφορά στην απόδοσή του. Μαθαίνει από τα λάθη του και δέχεται πιο εύκολα κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσει μια αίσθηση δικαιοσύνης και αυτοπεποίθησης που δεν βασίζεται στον εγωισμό.

#### Αποδοχή

Είναι ό,τι καλύτερο για να μάθει ο μελλοντικός ενήλικας να αντιμετωπίζει τις κακοτυχίες και τις απογοητεύσεις. Μαθαίνει επίσης να αντιμετωπίζει την απογοήτευση ενός τραυματισμού αλλά και τον πόνο του. Όσο περνάει ο καιρός της αποθεραπείας, τόσο ένα πράγμα γίνεται ξεκάθαρο. Βασίζεται στον εαυτό του.

#### Ευκαιρία ηγεσίας

Μερικές φορές ο έφηβος γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μάθει τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του επίσης η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά και αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου.

#### Διαχείριση χρόνου

Ο νεαρός αθλητής μαθαίνει από μικρή ηλικία να διαχειρίζεται τον χρόνο του, οπότε δεν χάνει άσκοπα τον καιρό του. Μαθαίνει τη σημασία της θυσίας για να αποκομίσει στο μέλλον. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής.

### Κοινωνικά οφέλη

Τα αθλήματα είναι κοινωνικές δραστηριότητες. Ακόμα και τα μοναχικά, κάποια στιγμή έχουν κοινό και εισπράττουν αντιδράσεις.

### Ανάπτυξη σχέσεων

Τα αθλήματα είναι μια ευκαιρία για ανάπτυξη σχέσεων. Σύμβουλοι με ειδικότητα στις ναρκωτικές ουσίες θεωρούν ότι αυτά τα γκρουπ είναι πολύ ωφέλημα ειδικά σε παιδιά με σκληρή και παραβατική συμπεριφορά.

#### Ομαδικότητα

Στην ομάδα οι έφηβοι 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 διασκεδάσεις, όπως και να έχει. Στην ομάδα μαθαίνει που αρχίζουν και σταματούν τα δικαιώματά σου, πού αρχίζουν και σταματούν οι ευθύνες σου.

#### Διαφορετικότητα.

Το παιδί έρχεται σε επαφή με παιδιά διαφορετικών στρωμάτων, είτε είναι δημόσια σχολεία ή ιδιωτικά. Τα όρια θολώνουν για λίγο και τα παιδιά εκθέτονται σε νέες κουλτούρες και τρόπους ζωής. Στην ομάδα, αυτό που μετράει είναι το ταλέντο και η «καρδιά».

#### 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 -αν αυτός είναι σωστός- μπορεί να είναι σημαντική σε περίοδο κρίσης που μπορεί το παιδί μας να μην νιώθει άνετα αν μας μιλήσει.

## **2.Αρνητικά του αθλητισμού στον έφηβο**

### Άγχος

Το άγχος των έφηβων αθλητών και αθλητριών οφείλεται κυρίως στο άγχος του αποτελέσματος του αγώνα. Ο John McEneaney, κορυφαίος αθλητής του τένις για πολλά χρόνια, είχε υποστηρίξει: «το θέμα δεν είναι αν θα απογοητευτείς αλλά το να μπορέσεις να το ξεπεράσεις. Ο πρωταθλητής είναι εκείνος που μπορεί να ξεπερνά την απογοήτευση καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο»..

Είναι πολλές οι φορές που αισθάνονται απροετοίμαστοι ,άλλες αυτές που έχουν βιώσει ένα αποτυχημένο αποτέλεσμα και άλλες αυτές που τους φοβίζει η ανωτερότητα των αντιπάλων τους, όλα αυτά συνδεδεμένα με το άγχος.

Δεν είναι λίγοι επίσης αυτοί που επηρεάζονται από την παρουσία των γονιών τους , των φίλων τους ακόμα και του προπονητή τους στο γήπεδο. Η αθλητική απόδοση δεν είναι απλώς προϊόν της φυσιολογίας και βιομηχανικής ενός σώματος αλλά και οι ψυχολογικοί παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον προσδιορισμό της απόδοσης. Ωστόσο, κάθε αθλητής έχει ένα συγκεκριμένο επίπεδο άγχους που είναι γόνιμο για τη

Βελτιστοποίηση του αγώνα του. Αυτή η οριοθέτηση εξαρτάται από παράγοντες όπως οι προηγούμενες εμπειρίες.

Το άγχος κατά τη διάρκεια του αθλητισμού, όπως και σε οτιδήποτε άλλο στη ζωή, μπορεί να είναι οξύ, επεισοδιακό ή χρόνιο. Στον αθλητισμό πιο συχνό είναι το επεισοδιακό στρες το οποίο εμφανίζεται σε πολύ ανταγωνιστικούς αγώνες και αγώνες πρωταθλήματος. Ενώ το οξύ στρες μπορεί πραγματικά να ενεργήσει ως πρόκληση, αν δεν αξιοποιηθεί, μπορεί να εξελιχθεί σε ένα επεισοδιακό παράγοντα στρες που μπορεί να επηρεάσει μακροπρόθεσμα και να παρεμποδίσει το έργο του αθλητή.

Μελέτες έχουν αποφανθεί πως μαζί με το επίπεδο στρες αυξάνεται και το επίπεδο βελτιστοποίησης, μέχρι το σημείο του λεγόμενου "optimum stress" βέλτιστου επιπέδου πίεσης.

Καθώς το άγχος αρχίζει να αυξάνεται πέραν των επιτρεπόμενων ορίων, το άτομο φθάνει σε σημείο κούρασης όπου τα επίπεδα επιδόσεων αρχίζουν να μειώνονται. Το συντριπτικό άγχος φέρνει το άτομο σε σημεία πρόωρης εξάντλησης και κατάποσης. Οι πιο έμπειροι αθλητές βρέθηκαν να έχουν χαμηλότερο επίπεδο γνωστικού άγχους κύριο αίτιο αυτού είναι η εμπειρία η οποία έχει αποκτηθεί. Ο αθλητής εκπαιδεύεται στην εξέλιξη του παιχνιδιού και ξέρει πώς να διαχειριστεί το άγχος. Το επίπεδο εμπιστοσύνης και το επίπεδο του άγχους είναι στενά συνδεδεμένα. Η εμπιστοσύνη ενός αθλητή στις ικανότητες του ελαχιστοποιεί τις πιθανότητες να αισθανθεί ανησυχία και άγχος. Η ψυχολογία επιδρά καταλυτικά και στην οργανική φυσιολογία. Ένα απλό και βασικό γεγονός είναι η αύξηση της βασικής ορμόνης στρες της Κορτιζόνης, η οποία σε αυξημένη συγκέντρωση στο αίμα προωθεί την έκκριση ινσουλίνης και θέτει τον οργανισμό σε κατάσταση υπογλυκαιμίας. Όταν ταυτόχρονα η παραγωγή γαλακτικού οξέος έχει αυξηθεί ήδη πριν καν ξεκινήσουν τα δρώμενα του αγώνα, οπότε η κούραση θα επέλθει γρηγορότερα. Ας μην ξεχάσουμε να αναφέρουμε ότι μια ανακατανομή ιόντων απαραίτητων για τη μυϊκή συστολή και μετάδοση νευρικών μηνυμάτων επηρεάζονται και από τα γεγονότα που άγονται κάτω από συνθήκες άγχους. Η ικανότητά των αθλητών να εκτελούν μια φυσική ικανότητα τελειοποιείται έπειτα από δεκαετίες πρακτικής. Όταν πρόκειται για ανταγωνισμό, γνωρίζουν ότι η πνευματική εστίαση και η προσοχή είναι ο λόγος για τη νίκη ή την ήττα.

### Πανικός

Αν αναφέρεται σε καταστάσεις όπου οι αθλητές τρομοκρατούνται από τον αγώνα, είτε γιατί ο αντίπαλος είναι πολύ καλός είτε γιατί είναι πολύ κρίσιμος ο αγώνας και θεωρούν ότι θα κριθούν από το αποτέλεσμα του. Ο παραπάνω φόβος δημιουργεί πανικό που έχει ως αποτέλεσμα ταχυπαλμία, δυσκολία αναπνοής και μούδιασμα των άκρων, όλο αυτό επηρεάζει όχι μόνο την ψυχολογία αλλά και το σώμα το οποίο χρησιμοποιείται ως εργαλείο δουλειάς.

### Αλαζονεία/απάθεια:

Υπάρχει στιγμή που ο αθλητής βιώνει την αίσθηση της σίγουρης και απόλυτης επιτυχίας, χωρίς ωστόσο να παραμένει συγκεντρωμένος στον αγώνα. Θεωρεί ότι το αποτέλεσμα είναι δεδομένα καλό και συμπεριφέρεται αλαζονικά, ελαττώνοντας την προσπάθειά του.

Το κοινό σημείο των τεσσάρων συναισθημάτων είναι όταν μεταβάλλεται η προσπάθεια και η ενέργεια που βγάζει ο αθλητής στον αγωνιστικό χώρο. Σε κατάσταση πανικού και αλαζονείας η προσπάθεια μειώνεται σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Σε κατάσταση αυτοπεποίθησης, η προσπάθεια και η ενεργοποίηση βρίσκονται σε ωφέλιμο επίπεδο. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι αθλητές αποδίδουν σε διαφορετικά επίπεδα αυτοπεποίθησης και άγχους, με το ωφέλιμο επίπεδο να βρίσκεται μεταξύ των συναισθημάτων αυτοπεποίθησης και άγχους. Έτσι, είναι σύνηθες κάποιοι αθλητές να αποδίδουν όντες συναισθηματικά κοντά στην αυτοπεποίθηση και κάποιοι άλλοι κοντά στο άγχος. Στον αγωνιστικό αθλητισμό και τον πρωταθλητισμό η νίκη και η απόδοση έχουν πολύ σημαντικό ρόλο. Στην προσπάθεια για την επίτευξή τους, ο αθλητής συνήθως εστιάζει ακριβώς σε αυτό που διεκδικεί, δηλαδή τη νίκη εστιάζει λοιπόν σε κάτι που έχει ένα βαθμό αβεβαιότητας. Και η ύπαρξη και η εστίαση σε αβεβαιότητες, δημιουργεί άγχος, μειωμένη συγκέντρωση και απογοήτευση όταν υπάρξουν δυσκολίες, ή τα πράγματα δεν πάνε καλά. Το να εστιάζει λοιπόν ο αθλητής με εμμονή στο αποτέλεσμα, δεν τον βοηθά σε αυτό που επιδιώκει. Αυτή τη νοοτροπία χρειάζεται οι προπονητές και οι άλλοι κοντινοί στον αθλητή άνθρωποι (γονείς, διοίκηση) μια τέτοια νοοτροπία πρέπει να την «χτίζουν» με τη στάση τους στον αθλητή, δηλαδή με τα όσα του λένε είτε με τα λόγια είτε με τη συμπεριφορά τους, η οποία 'ακούγεται' πολύ περισσότερο από τα λόγια τους.

### Τραυματισμοί αθλητών:

Ένας τραυματισμός μπορεί να προέρχεται από φυσικούς παράγοντες όπως για παράδειγμα κάποια μυοσκελετική ανωμαλία, αλλά και από άλλους παράγοντες όπως κάποιος προηγούμενος τραυματισμός, από την άσχημη κατάσταση του γηπέδου, την υπέρ-προπόνηση ή ακόμα και τις άσχημες μετεωρολογικές συνθήκες. Παράλληλα όμως, ένας τραυματισμός μπορεί να οφείλεται στις συνθήκες κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ή της προπόνησης, στον χρόνο συμμετοχής στους αγώνες αλλά και από τον μηχανισμό του αθλήματος (συγκρούσεις, επαφή κλπ). Τέλος, ένας τραυματισμός μπορεί να οφείλεται και σε ψυχοκοινωνικούς παράγοντες όπως την έλλειψη αυτοπεποίθησης, το στρες, την αρνητική ψυχική διάθεση (ένταση, κατάθλιψη, θυμός, κούραση).

Είναι φυσικό επόμενο ότι ένας τραυματισμός θα επιφέρει ψυχολογικές αλλαγές στον αθλητή. Οι τραυματισμοί συνήθως, συνδέονται με φόβο, θυμό, θλίψη, απομόνωση, ένταση, άγχος και μείωση της αυτοπεποίθησης.

Ακόμα και κορυφαίοι αθλητές που έχουν εξαιρετική σωματική κατάσταση πολλές φορές δεν καταφέρνουν να επανέλθουν λόγω έλλειψης ψυχολογίας. Στην Αθλητική Ψυχολογία, αναφέρονται πολλοί ψυχολογικοί παράγοντες που ενισχύουν την αποκατάσταση. Καταρχήν, η στάση του αθλητή προς το πρόβλημά του διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της αποκατάστασης. Ο αθλητής θα πρέπει να συνειδητοποιήσει, ότι η επαναφορά του στην αθλητική δραστηριότητα εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την θετική του στάση προς το πρόβλημα του.

Παράλληλα, η κοινωνική αλλά και συναισθηματική υποστήριξη βοηθάει πολύ τους αθλητές τόσο στην αυτοπεποίθηση τους, όσο και στην μείωση του στρες. Μπορεί να βοηθήσουν επίσης τον αθλητή να ξεφύγει από την απομόνωση και να δεχθεί την απαιτούμενη βοήθεια για να επανέλθει το συντομότερο. Ο προπονητής, οι συναθλητές, το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον του αθλητή είναι οι κύριες πηγές συναισθηματικής και κοινωνικής υποστήριξης.

Ένας αθλητής καλό θα ήταν να σκεφτεί ότι μέσα από ένα τραυματισμό μπορεί να προκύψουν και διάφορα οφέλη τα οποία έχουν να κάνουν με την ανάπτυξη της προσωπικότητας μέσα από δύσκολες καταστάσεις, την εκμάθηση διαχείρισης του στρες, την αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας αλλά και την αύξηση των εσωτερικών κινήτρων.

Για την αποκατάσταση ενός τραυματισμού λοιπόν χρειάζεται όχι μόνο σωματική αλλά και πνευματική εξάσκηση για την πλήρης επαναφορά του αθλητή.

Για να πετύχει ένας αθλητής την ομαλή επαναφορά του στα γήπεδα και να διατηρήσει την θα πρέπει να έχει συναισθηματική υποστήριξη και ψυχολογικές δεξιότητες.

Ένας τραυματισμός μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες. Σωστό πρόγραμμα αποκατάστασης νοείται το πρόγραμμα που περιλαμβάνει ιατρική, συναισθηματική-κοινωνική αλλά και ψυχολογική υποστήριξη για να λειτουργήσει αποτελεσματικότερα. Τέλος, θα πρέπει να τονιστεί ότι η συστηματική χρήση των ψυχολογικών τεχνικών μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες πρόκλησης ενός τραυματισμού. Οι βασικοί κανόνες επανένταξης στην αθλητική δραστηριότητα είναι ένα πολύ σημαντικό σημείο στην πορεία της τραυματικής εμπειρίας κάποιου αθλητή. Αρχικά, ο τραυματισμένος αθλητής θα πρέπει να παρακολουθείτε στενά από έναν ειδικό Τραυματολόγο και έπειτα η επανένταξη του θα πρέπει να είναι ομαλή και ελεγχόμενη. Για παράδειγμα ένας αθλητής στίβου που στη προπόνηση του ενεργεί με το 70% της μέγιστης δυνατότητας του, μετά από έναν αθλητικό τραυματισμό θα πρέπει στις πρώτες προπονήσεις να ενεργήσει με το 10-20%, ώστε να αποφύγει τον κίνδυνο να υποτροπιάσει. Ο ίδιος αθλητής αυξάνοντας το ποσοστό έντασης, αντίστασης και ρυθμού άσκησης σταδιακά, θα επανέλθει πλήρως περίπου στο διάστημα 1 μήνα. Για τους αθλητές, η κυριότερη ίσως ανησυχία εκφράζεται στο αν μπορούν αποδίδουν το ίδιο καλά σε όλους τους αγώνες. Επιδιώκουν υψηλά επίπεδα απόδοσης, αντίστοιχα με τις ικανότητές τους, και παράλληλα σταθερότητα στην απόδοση, ώστε να γνωρίζουν και οι



ίδιοι αλλά και οι προπονητές τους, το τι μπορούν «να περιμένουν» από τους εαυτούς τους.

### **3. Αναβολικά**

#### **α) Τι είναι τα αναβολικά?**

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

#### **β) Ποιες είναι οι ονομασίες τους?**

Μερικά από τα πιο συνήθη εμπορικά σκευάσματα αναβολικών στεροειδών είναι : Δροστανολόνη, Μεθανανδιενόνη, Μεθενολόνη, Νανδρολόνη, Οξανδρολόνη, Οξυμεθολόνη, Στανολόλη, Τεστοστερόνη

#### **γ) Ποιες είναι οι επιδράσεις των αναβολικών στον ψυχικό κόσμο?**

-Ευερεθιστικότητα  
-Ανεξέλεγκτα ξεσπάσματα οργής που μπορούν να οδηγήσουν σε βίαιες πράξεις  
-Σοβαρές αλλαγές στη διάθεση με αποτέλεσμα να προκαλείται κατάθλιψη όταν διακοπεί η λήψη των αναβολικών  
-Ψευδαισθήσεις  
-Εξασθένηση της ικανότητας κρίσης που προέρχεται από το γεγονός ότι υπάρχει υπερβολική αυτοπεποίθηση και το αίσθημα ότι κάποιος είναι αήττητος

#### **δ) Γιατί χρησιμοποιούνται τα αναβολικά ?**

- βελτιώνουν την αθλητική επίδοση
- αυξάνουν το μέγεθος και την ισχύ των μυών
- σκληρότερη προπόνηση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα
- αυξάνουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα
- προκαλούν ήπιου βαθμού ευφορία

#### **ε) Τι επιπτώσεις έχουν στην υγεία?**

Οι επιπτώσεις που έχουν στην υγεία των αθλητών αλλά και των απλών ανθρώπων είναι μεγάλες και ορισμένες φορές ανεπανόρθωτες. Συγκεκριμένα δημιουργούνται: Καρδιοαγγειακά προβλήματα, ηπατικές και ορμονικές διαταραχές, μυο-σκελετικές βλάβες αλλά και ψυχικές διαταραχές.

### **4. Αθλητισμός και έφηβος**

#### **Στόχοι αθλητικής δραστηριότητας των εφήβων**

Όλοι οι έφηβοι θα πρέπει να ενθαρρύνονται να γυμνάζονται με τρόπο που να ενσωματώνεται η φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους. Η εμπλοκή των εφήβων σε αθλητικές δραστηριότητες στοχεύει πρωτίστως στην βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης. Το γυμνασμένο σώμα συμβάλλει στην ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, του νευρομυϊκού συντονισμού και των αθλητικών δεξιοτήτων. Η διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης είναι ιδιαίτερα σημαντική στην συγκεκριμένη ηλικιακή περίοδο του εφήβου κατά την οποία εγκαθίστανται συνήθειες που θα καθορίσουν την μελλοντική του υγείας καθώς κατά την διάρκεια της εφηβείας, παρατηρείται εντατική μετάλλωση των οστών, η οποία επαυξάνεται με την κατάλληλη πλούσια σε ασβέστιο διατροφή και με την άσκηση ώστε μελλοντικά να αποφεύγεται η εμφάνιση οστεοπόρωσης, επίσης έρευνες έχουν αποδείξει ότι το 80% των παχύσαρκων εφήβων μετεξεγλίσσεται έπειτα από χρόνια σε παχύσαρκους ενήλικες .

Επιπλέον, με τον αθλητισμό αναπτύσσονται ιδιαίτερα θετικά συναισθήματα στον έφηβο, καθώς επιτυγχάνεται το αίσθημα της επιτυχίας, της προόδου και της εκπλήρωσης των στόχων. Επίσης ο αθλητισμός αποτελεί ένα μέσο κοινωνικών συναλλαγών και ανάπτυξης προσωπικών σχέσεων με τα μέλη της αθλητικής ομάδας. Με τον τρόπο αυτό αναπτύσσεται το αίσθημα της υπερηφάνειας, του αυτοσεβασμού καθώς και του σεβασμού των άλλων, εφόσον όλοι εργάζονται και προσπαθούν για τον κοινό στόχο.

### Ψυχολογικός τομέας

Με τη σωματική άσκηση ο αθλητής αποκτά αγωνιστικότητα, αυτοκυριαρχία, καλλιέργει θάρρος, θέληση, αποφασιστικότητα και τόλμη για την αντιμετώπιση του αθλητικού αγώνα και, κατ' επέκταση, της ζωής.

Η άθληση συντελεί στην ωρίμανση του ανθρώπου και στην ανάπτυξη ψυχικών ικανοτήτων, γιατί ωθεί τον άνθρωπο να θέτει ολοένα κι υψηλότερους στόχους και να παλεύει με υπομονή κι επιμονή, χωρίς να εγκαταλείπει την προσπάθεια. Παράλληλα, μέσω αυτού αξιοποιεί τον ελεύθερό του χρόνο μακριά απ' το άγχος και τη ρουτίνα, ο έφηβος ψυχαγωγείται γνήσια και δεν διασκεδάζει ανούσια.

### Ηθικός τομέας

Εθίζει τον άνθρωπο στον έντιμο αγώνα, τον κάνει να πειθαρχεί σε κανόνες, στη λιτότητα, στο μέτρο, στην εγκράτεια, να σέβεται τους άλλους, ακόμη και το διαφορετικό. Τον βοηθά ν' ασκήσει αυτοκριτική, προκειμένου να γίνει καλύτερος ηθικά. Έτσι διαμορφώνονται πιο ενάρετοι χαρακτήρες, που πιστεύουν σε ιδανικά, όπως του υγιούς αθλητισμού και των αξιών που απορρέουν απ' αυτόν.

### Πνευματικός - Βιολογικός τομέας

Ο αθλητισμός αναπτύσσει αρμονικά σώμα και πνεύμα, προσφέρει υγεία στον οργανισμό και σωματική ευρωστία, λειτουργεί ως αντίβαρο στα ναρκωτικά, το κάπνισμα και άλλες ανθυγιεινές συνήθειες . Η σωματική κατάσταση αλληλεπιδρά με την πνευματική και το αντίστροφο. Ο αθλητικός αγώνας υποχρεώνει το άτομο να προβληματιστεί για το πώς θ' αποδώσει καλύτερα, θέτει νέους υψηλότερους στόχους και καλλιεργεί το νου.

### Κοινωνικοπολιτικός τομέας

Ο αθλητισμός ως ιδεώδες κοινωνικοποιεί και συνδέει με δεσμούς φιλίας τους συναγωνιζόμενους, τους συνηθίζει στην αναγνώριση της αξίας των αντιπάλων και στην ανάπτυξη του σεβασμού. Εξάλλου, οι κορυφαίοι αθλητές λειτουργώντας ως πρότυπα μπορούν να επηρεάζουν τους νέους σε κρίσιμα κοινωνικά θέματα, όπως είναι η βία, τα πρότυπα, τα ναρκωτικά κ.ά. Οι ευεργετικές επιδράσεις του αθλητισμού επεκτείνονται και στην καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος, τη συνεργασία, την αλληλεγγύη, τον ευγενή συναγωνισμό και πολλές άλλες αρετές, οι οποίες είναι απαραίτητες για την προαγωγή της κοινωνικής ζωής και συνειδήσης. Η άσκηση μπορεί να μας βοηθήσει να ανεβάσουμε την αυτοπεποίθησή μας. Καθώς βελτιώνεται η δύναμη, οι ικανότητες και η αντοχή μας, η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας επίσης βελτιώνεται. Ο αθλητισμός μας κάνει να νιώθουμε σιγουριά, και αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας σε προβλήματα της καθημερινής μας ζωής. Ολοκληρώνει το άτομο, μαθαίνει την έννοια της αποτυχίας. Μαθαίνει στον αθλητή να μην τα παρατά μετά από μια ήττα, να μην απαξιώνει τον εαυτό αλλά μέσα από την αποτυχία του να έχει την δύναμη να συνεχίσει και να δει τον εαυτό του να προοδεύει, να μαθαίνει από τα λάθη του και να αναγνωρίζει τους λόγους που τον οδήγησαν σε αυτά. Αν ένας αθλητής μπορεί να επιτύχει τα παραπάνω τότε έχει όλα τα φώτα να εξελιχθεί και να φέρει επιτυχίες. Κάπως έτσι ξεκίνησαν και οι υψηλού επιπέδου αθλητές, δυστυχώς το ταλέντο από μόνο του δεν φέρνει την επιτυχία, χρειάζεται ένα σύνολο ικανοτήτων, άλλωστε « καλός είναι εκείνος καταλαβαίνει τα λάθη του και μπορεί να τα διορθώσει πιο γρήγορα από τους άλλους». Όταν ο αθλητής έχει απογοητευθεί καθώς δεν μπορεί να αφήσει πίσω μια κακή απόδοση ρίχνει μια μεγάλη σκιά στο μέλλον. Αυτό οδηγεί στο να νιώθει αβοήθητος και χωρίς κίνητρο, γιατί φαίνεται σαν να μην υπάρχει ελπίδα αλλαγής της κατάστασης. Ένας αθλητής πρέπει να έχει πάντα στο μυαλό του ότι όταν τελειώνει ένας αγώνας, αρχίζει ο επόμενος. Οι αισιόδοξοι αθλητές είναι περισσότερο αποτελεσματικοί στην αντιμετώπιση καταστάσεων. Εστιάζουν την συγκέντρωση και εναποθέτουν την ενέργειά τους στην προετοιμασία για τον επόμενο αγώνα, αντί να βυθίζονται στην απομόνωση και τον οίκτο για τον εαυτό τους για έναν αγώνα που έχει μόλις τελειώσει. Έτσι, λαμβάνουν ό,τι χρήσιμο από έναν κακό αγώνα, τον αφήνουν στο παρελθόν και προετοιμάζονται για το μέλλον.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

Αρχικά έγινε συζήτηση μεταξύ των μαθητών και της υπεύθυνης καθηγήτριας για το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε, τα θέματα τα οποία προτάθηκαν ήταν το θέατρο, ο στίβος και η κλιματική αλλαγή, ωστόσο καταλήξαμε στον στίβο καθώς το θέμα ενδιέφερε περισσότερο την πλειοψηφία των μαθητών.

Ξεκινήσαμε λοιπόν να αναζητούμε τα υποθέματα τα οποία θα αναπτύξουμε στην πορεία, αποφασίσαμε να αναπτύξουμε ως υποθέματα λοιπόν την ιστορία του στίβου(αναδρομή στην αρχαία Ελλάδα, στα αθλήματα και στους κανόνες της και την επιρροή του στίβου στην τέχνη),ο στίβος σήμερα(αθλήματα, κανόνες, διαφορές με τον αρχαίο στίβο, παραολυμπιακοί αγώνες), και η αθλητική ψυχολογία (η επιρροή στον έφηβο, τα θετικά και τα αρνητικά)

Χωριστήκαμε σε τρεις ομάδες των δύο ατόμων και η κάθε ομάδα ανέλαβε και από ένα υποθέμα, η πρώτη ανέλαβε την ιστορία του στίβου, η δεύτερη τον σύγχρονο στίβο και η τρίτη την αθλητική ψυχολογία .Όταν ολοκληρώθηκε η κατανομή των θεμάτων στις ομάδες ξεκίνησε η αναζήτηση υλικού στο διαδίκτυο και στην βιβλιοθήκη του σχολείου, όταν συγκεντρώθηκε το υλικό η κάθε ομάδα άρχισε να ξεχωρίζει τις πληροφορίες οι οποίες θα φαίνονταν χρήσιμες, στη συνέχεια το υλικό αυτό διαμορφώθηκε κατάλληλα ώστε να γίνει η σύνδεση ενός ολοκληρωμένου κειμένου. Όταν ολοκληρώθηκαν οι διαδικασίες, τρεις μαθητές ανέλαβαν από μια επιπλέον μικρή <<εργασία>> , τη σύνθεση των κειμένων από όλες τις ομάδες, το σχέδιο δράσης και το ερωτηματολόγιο το οποίο μοιράστηκε και απαντήθηκε από τους μαθητές του σχολείου.

### Ακολουθούν τα συμπεράσματα του ερωτηματολογίου

Στην πρώτη ερώτηση “Δώστε το φύλο σας” το ποσοστό των αγοριών που απάντησε ήταν

53,57% και το ποσοστό των κοριτσιών που απάντησε ήταν 46,43%.

Στην επόμενη ερώτηση “Δώστε βαθμίδα εκπαίδευσης” το ποσοστό του Γυμνασίου ήταν 20%

και το ποσοστό του Λυκείου 8%.

Στην τρίτη ερώτηση “Τι άποψη έχετε για τον αθλητισμό “η θετική ήταν 23%,η αρνητική ήταν 0% και η ουδέτερη 5%.

Στην ακόλουθη ερώτηση “Αν αναγνωρίζετε αθλήματα του στίβου “το ποσοστό που απάντησε μπάσκετ ήταν 10% στο τριπλούν ήταν 19% στο ακόντιο 21% στο τένις 5% 500 μετ’εμποδίων 16% και χάντμπολ 4%.

Στην συνέχεια η ερώτηση που ακολούθησε ήταν “Ασχολείστε με κάποιο απο τα αθλήματα του στίβου”(100μ.Μαραθώνιος) το ποσοστό ναι ήταν 5% ενώ το ποσοστό οχι 23%.

Στην ερώτηση “Γνωρίζετε Έλληνες ολυμπιονίκες”το ποσοστό που γνώριζε τον Λευτέρη Πετρούνια ήταν 24% , τον Κωνσταντίνο Κεντέρη . 3% , την Δήμητρα Κορακάκη 12% , την Κατερίνα Στεφανίδη 13% , τον Σπύρο Λούη .4% και τον Πύρρο Δήμα 11%.

Στα πλαίσια του φετινού Project με θέμα τον στίβο, είχαμε την τιμή να μας επισκεφτεί ο βετεράνος μαραθωνοδρόμος του χωριού μας ο κύριος Λάμπρος Πανάγος. Αυτός ο άνθρωπος έχει πάρει μέρος σε περίπου 170 αγώνες σε όλον τον κόσμο με την Εθνική Ελλάδα.

Ο κος Λάμπρος είχε όλη την καλή διάθεση να απαντήσει στις ερωτήσεις που του ετοιμάσαμε. Ξεκίνησε λέγοντας για το πότε άρχισε την καριέρα του. Από τα 14, του άρεσε να τρέχει κ έπαιρνε μέρος στους σχολικούς αγώνες δρόμου. Άρχισε να ασχολείται επαγγελματικά πολύ αργότερα, στην ηλικία των 40.

Έχει πάρει μέρος σε πολλούς σημαντικούς αγώνες όπως στην Βοστώνη και στον υπερμαραθώνιο της Ιταλίας ο οποίος αποτελείται από 82 χιλιόμετρα!!!!. Επίσης έχει αγωνιστεί στο Σινικό τείχος.

Η προετοιμασία του είναι πολύ σκληρή καθώς τρέχει περίπου 20 χιλιόμετρα καθημερινά. Δεν συνηθίζει να κάνει διατροφή όπως λέει και ο ίδιος. Όταν ρωτήθηκε για τον ανταγωνισμό μας ανέφερε ότι είναι πολύ δύσκολο να αγωνίζεται κανείς σε αυτό το επίπεδο ακόμη και στους βετεράνους. Για να καταφέρει να πετύχει μια υψηλή θέση πρέπει να έχει και την κατάλληλη σωματική αντοχή. Σπανίως κάνει διατροφή, μόνο λίγο καιρό πριν τον αγώνα. Σε όλα τα ταξίδια του δεν χρειάστηκε να ξοδέψει μεγάλο ποσό χρημάτων. Αντιθέτως, είχε αρκετές χορηγίες, πράγμα που μας δείχνει ότι είναι ένας σπουδαίος αθλητής.

Στο τέλος, ο κος Λάμπρος είχε την θέληση να μας δείξει κάποιες ασκήσεις, κυρίως αντοχής, όπως είναι η “σανίδα” και μας είπε ότι η θέληση είναι το παν και ότι η άσκηση βοηθάει στην υγεία όλων, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Ήταν μια ευχάριστη στιγμή για όλους μας. Μάθαμε τόσα πολλά πράγματα για τον αθλητισμό που σίγουρα θα μας βοηθήσουν όλους.

Ακόμη είχαμε προγραμματίσει επίσκεψη στο Δημοτικό στάδιο Άρτας για να παρακολουθήσουμε τους σχολικούς αγώνες στίβου. Όμως λόγω της πανδημίας του κορονοϊού και των ιδιαιτέρων συνθηκών που διαμορφώθηκαν οι αγώνες στίβου ακυρώθηκαν και η εκδρομή μας δεν πραγματοποιήθηκε.

Τέλος, παρακολουθήσαμε την ταινία “The chariots of fire” . Ακολουθεί κριτική για την ταινία...

“Την προηγούμενη εβδομάδα στα πλαίσια του project, παρακολουθήσαμε την ταινία “Άρματα φωτιάς” που κύριο θέμα της ήταν οι Ολυμπιακοί Αγώνες και το πόσο σκληρά προπονούνται οι αθλητές για την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου. Η ταινία αυτή είναι παραγωγής του έτους 1981 και τιμήθηκε με 4 διαφορετικά Όσκαρ.

Οι πρωταγωνιστές είναι ο Εβραίος Χάρολντ Έιμπραχαμ και ο Καθολικός Έρικ Λίντελ. Οι δύο αυτοί αθλητές βάζουν τα δυνατά τους για να πετύχουν τον στόχο τους. Παράλληλα με το βασικό θέμα που είναι η σκληρή δουλειά, παρουσιάζει μηνύματα που έχουν βάση την θρησκεία. Ο Χάρολντ βιώνει ένα κρυφό ρατσισμό από την μεριά των Άγγλων και το χρησιμοποιεί ως κίνητρο στην προσπάθεια του να ξεχωρίσει . Από την άλλη ο Έρικ Λίντελ θέλει να τιμήσει το θρήσκευμα του και τον Θεό που του πρόσφερε το χάρισμα να είναι γρήγορος. Η ταινία διαδραματίζεται την δεκαετία του 1920, μετά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο.

Σε όλους μας άρεσε η ταινία και μας έδειξε ότι όλοι έχουν δικαίωμα να συμμετέχουν σε όλα και να προσπαθούν να πετύχουν τον στόχο τους. Μας έδειξε ότι με προσπάθεια και αφοσίωση μπορούμε να πραγματοποιήσουμε αυτά που επιθυμούμε.“