

ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2021-22

Υπεύθυνες καθηγήτριες:

Παπαγεωργίου Σοφία

Στάιου Σεβαστία

Περιεχόμενα
τεύχους:

Αθλητισμός ή Πρωταθλητισμός	1-2
Λευτέρης Πετρούνιας	2
Πύρρος Δήμας	3
Γιάννης Αντετοκούν- μπο	4
Αθλητές του μπάσκετ Πελέ	5-7 8
Μαραντόνα	9
Γυναικεία ομάδα βόλεϊ	10
Ντανιέλ Μπατίστα	11
Αθλητές του τζούντο	12-13
Ολυμπιακοί αγώνες	14-15
Παραολυμπιακοί αγώνες	
Συνέντευξη	16-17
Τεχνική κολύμβησης	18-19
Δημήτρης Κυρσανί- δης	20-21
Μαραθώνιος	22-23
Κριστιάν Γκολομέβ	24-25
Ποδηλασία	26
Ντόπινγκ	27
Κρίση στον αθλητι- σμό	28
Βία στα γήπεδα	29
Ωθηση στην άθληση	30-31
Αθλητισμός στο δή- μο	32
Ενίσχυση του αθλητι- κού πνεύματος	33
Διήγημα	34-35
Συνέντευξη	36-37
Ερωτηματολόγιο	38-47
Κρυπτόλεξο	48
Ζωγραφιά	49

Αθλητισμός ή Πρωταθλητισμός;

Στις μέρες μας, ο αθλητισμός είναι πολύ σημαντικός για την σωματική υγεία των ανθρώπων. Τις έννοιες όμως, ‘αθλητισμός’ και ‘πρωταθλητισμός’, είναι δύσκολο να τις ξεχωρίσουμε. Για να μπορούμε να τις ξεχωρίσουμε θα πρέπει να μάθουμε τι σημαίνει το καθένα, ώστε να βρούμε εύκολα τις διαφορές τους.

Η λέξη αθλητισμός προέρχεται από τη λέξη ‘άθλος’ που σημαίνει ‘κατόρθωμα’. Ο αθλητισμός έχει σκοπό να καλλιεργήσει ψυχολογικά και σωματικά τον αθλητή και να τον κάνει να καταλάβει

πως υπάρχουν κανόνες όταν συμμετέχουν τους οποίους πρέπει να τηρεί. Κάποιοι άνθρωποι ασχολούνται με τον αθλητισμό μόνο και μόνο για να είναι γυμνασμένοι, ενώ άλλοι συμμετέχουν πολλά άτομα σε μία προπόνηση με τη βοήθεια ειδικών προπονητών, και να είναι έχοντας στο μυαλό τους μόνο τη νίκη και όχι την ήττα.



Υπάρχουν πολλές διαφορές ανάμεσα στον αθλητισμό και τον πρωταθλητισμό. Ένας άνθρωπος που αθλείται προσπαθεί ώστε να βελτιωθεί ο ίδιος. Όταν, όμως, κάποιος κάνει πρωταθλητισμό επιδιώκει να νικήσει με κάθε τρόπο, πολλές φορές και με κάθε τίμημα. Ο αθλητισμός παίζει σημαντικό ρόλο για την υγεία το ανθρώπου, δυναμώνει το σώμα, δημιουργεί ευεξία. (Συνέχεια σελ.2)

Αθλητισμός ή Πρωταθλητισμός;

Ο πρωταθλητισμός και ο πρωταθλητισμός όμως δεν προβάλλει πάντα έναν υγιή τρόπο ζωής. Οι πρωταθλητές συνήθως θίζουν να παίρνουν αναβολικά για να αυξήσουν τις επιδόσεις τους. Η χρήση των ουσιών αυτών έχει καθιερωθεί με την ονομασία doping. Ο αθλητισμός

και ο πρωταθλητισμός ενώ φαίνεται να αρχίζουν από το ίδιο σημείο, διαφέρουν στο στόχο και τη φιλοσοφία.

Κλείνοντας, καλό θα είναι να αθλούμαστε με στόχο όχι μόνο τη διάκριση αλλά τα

αθλητικά ιδεώδη και την σωματική και ψυχική υγεία μας!

Ηρώ Θεοδωροπούλου– Δανάη Γαβριηλίδου Α1

Πηγή: <http://www.nutrimed.gr>



Στο Λύκειο ανακάλυψε την άλλη μεγάλη του αγάπη, το παρκούρ, το οποίο συνεχίζει μέχρι και σήμερα όταν έχει χρόνο καθώς τον βοηθά τόσο στην ελαστικότητα όσο και ως εκτόνωση.

Λευτέρης Πετρούνιας!

Ο Λευτέρης Πετρούνιας είναι Έλληνας Ολυμπιονίκης ο οποίος ξεχωρίζει στο άθλημα των κρίκων. Γεννήθηκε στην Αθήνα στις 30 Νοεμβρίου 1990 και είναι αρκετά γνωστός στο εξωτερικό και στην Ελλάδα λόγω των διακρίσεων του. Έχει αναδειχθεί χρυσός ολυμπιονίκης το 2016, 3 φορές παγκόσμιος πρωταθλητής και 5 φορές πρωταθλητής Ευρώπης.

Ο Λευτέρης ξεκίνησε την ενόργανη γυμναστική μόλις στα 5 έτη. Μετά από 10 χρόνια σε ηλικία 15 ετών το άφησε προσωρινά και επέστρε-

ψε σε αυτό μετά από 3 χρόνια, δηλαδή σε ηλικία 18 ετών.

Ένα από τα μεγαλύτερα του επιτεύγματα ήταν στις 29 Μαΐου 2016 όταν κέρδισε το χρυσό μετάλλιο στους κρίκους στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα ενόργανης γυμναστικής στη Βέρνη της Ελβετίας. Αναδείχθηκε κορυφαίος όλων στον τελικό των κρίκων με 15.866 βαθμούς. Ο Λευτέρης Πετρούνιας πέρασε

στον τελικό των κρίκων στους Ολυμπιακούς Αγώνες του



2016 στο Ρίο ντε Τζανέιρο και στις 15 Αυγούστου 2016. Εκεί κέρδισε το χρυσό μετάλλιο με 16.000 πόντους και κατέλαβε την πρώτη θέση.

Δημήτρης Θεοδωρακόπουλος Α1

Πηγή: <https://www.iefimerida.gr/>

Πύρρος Δήμας

Η άρση βαρών είναι ένα ατομικό άθλημα όπου ο στόχος του αθλητή είναι να σηκώσει μία μπάρα 2 μέτρων, που στις άκρες της έχουν τοποθετηθεί βάρη. Τα παιδιά μπορούν να ξεκινήσουν να ασχολούνται με αυτό το άθλημα από την ηλικία των 12 ετών. Η άρση βαρών είναι το άθλημα της δύναμης και υπάρχει από την αρχαιότητα.

Την δεκαετία του 90 η άρση βαρών γνώρισε μεγάλη άνθηση στη χώρα μας και οι επιτυχίες των Ελλήνων αθλητών έκαναν τους Έλληνες περήφανους και τους έδωσαν μεγάλη χαρά. Ο μεγαλύτερος αθλητής στην ιστορία του αγωνίσματος είναι ο Πύρρος Δήμας. Είναι Έλληνας που γεννήθηκε και

έζησε τα πρώτα χρόνια της ζωής του στην βόρεια Ήπειρο και ήρθε στην Ελλάδα σε



μικρή ηλικία. Πήρε το χρυσό μετάλλιο σε τρεις διαδοχικούς Ολυμπιακούς Αγώνες, στην Βαρκελώνη το 1992, στην Ατλάντα το 1996 και στο Σίδνεϋ το 2000 ενώ στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 2004 πήρε το χάλκινο μετάλλιο.

Σε όλους τους αγώνες του αγωνιζόταν με πάθος και ψυχή για αυτό και όλοι οι Έλληνες τον αγάπησαν και ήταν πάντα στο πλευρό του ενώ για τα μικρά παιδιά ήταν ένα αθλητικό είδωλο. Ακόμα και όταν

έγινε γνωστός και είχε κερδίσει την αναγνώριση του κόσμου, έμεινε ταπεινός. Ο

Πύρρος Δήμας αγαπούσε πολύ την πατρίδα του και όλες τις νίκες του τις αφιέρωνε στην Ελλάδα και στον κόσμο. Θα μείνει αξέχαστος στην καρδιά των Ελλήνων

Μαρία Δημητρούλη

Πηγή: Βικιπαίδεια



Είναι κάτοχος του παγκοσμίου ρεκόρ στην κίνηση του αρασέ στην κατηγορία των 85 κιλών, με 180 κιλά επίδοση την οποία πέτυχε το 1999 στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Αθήνας, ενώ οι ατομικές του επιδόσεις στο ζετέ είναι 210 κιλά (1998) και στο σύνολο 387,5 κιλά (1998 και 1999).

Γιάννης Αντετοκούνμπο

“Γιάννης Αντετοκούνμπο”, ένα όνομα που πολύ συχνά ακούμε στις μέρες μας και ένα πρόσωπο που θαυμάζεται από πλήθος ανθρώπων στον κόσμο. Αν και πολλοί από τους θαυμαστές του δεν ξέρουν την πραγματική ιστορία του μπασκετμπολίστα και το πόσο σκληρά “πάλεψε” και προπονήθηκε για να φτάσει στο επίπεδο που βρίσκεται τώρα.

Την παρούσα στιγμή ο κορυφαίος αθλητής και ένα από τα αστέρια του NBA, έχοντας κερδίσει πολλά βραβεία, καλλιεργεί το ταλέντο του στο μπάσκετ παίζοντας στην ομά-



δα Μιλγουόκι Μπακς, καθώς και την Εθνική Ελλάδος με το νούμερο 34 στη φανέλα του. Μάλιστα τον Οκτώβριο του 2021, συμπεριλήφθηκε στην επετειακή επιλογή των 75 καλύτερων παικτών της ιστορίας του NBA. Έχει ύψος 2,11 μέτρα, γεννήθηκε στις 6 Δεκεμβρίου του 1994 και είναι 27 ετών. Το χαρακτηριστικό του παρατσούκλι είναι “The Greek Freak” και στις 15 Δεκεμβρίου 2020 ανανέωσε το συμβόλαιο του με τους Μιλ-

γουόκι Μπακς για 5 χρόνια για 228 εκατομμύρια δολά-



ρια.

Παρ’ όλα αυτά ο ταλαντούχος νεαρός αθλητής δεν ήταν πάντα τόσο ευκατάστατος, υπήρχαν εποχές που με την οικογένεια του έβγαζε τα προς το ζην εξαιρετικά δύσκολα. Οι γονείς του το 1991 μετανάστευσαν από τη Νιγηρία στα Σεπόλια της Ελλάδας. Ύστερα ακολούθησε η γέννηση του μπασκετμπολίστα, Γιάννη. Οι γονείς του δεν τα κατάφερναν οικονομικά. Στα 14 έτη του παράτησε το ποδόσφαιρο για το μπάσκετ, που έπαιζε και ο αδερφός του, Θανάσης. Έτσι για προπόνηση, έκαναν το δρομολόγιο Σεπόλια-Ζωγράφου με τα πόδια, ενώ ταυτόχρονα πουλούσαν CD και Ρολόγια στον δρόμο για τους ίδιους και την οικογένεια τους.

Το 2011 ο Γιάννης Αντετοκούνμπο έκανε την πρώτη μεγάλη του εμφάνιση, τραβώντας το ενδιαφέρον των σκάουτερ στο NBA!

Στα 17 του υπέγραψε στην Ισπανική Σαραγόσα, ενώ το 2013 οι Μπακς διεκδίκησαν τον μικρό βιοπαλαιστή, που είχε αναπάντεχη πρόοδο κερδίζοντας και το παρατσούκλι “The Greek Freak”! Έτσι το 2017 αναδείχθηκε ο πιο βελτιωμένος παίχτης της Σεζόν και βρέθηκε στη δεύτερη καλύτερη πεντάδα του πρωταθλήματος, ενώ έγινε και All Star. Βεβαίως η καριέρα του συνέχισε να ανθίζει κερδίζοντας το MVP του 2019, του 2020 και άλλα βραβεία.

Έτσι ο ελληνικής καταγωγής Γιάννης Αντετοκούνμπο έχει γίνει το πρόσωπο που είναι τώρα. Η ζωή του πήρε τα πάνω της με το ταλέντο του στο μπάσκετ, το οποίο ανέβασε οικονομικά την οικογένεια του. Στις δικές μας μέρες δηλώνει ευγνώμων για την οικογένεια του και τον τρόπο που τον βοήθησαν και τον μεγάλωσαν και ευχαριστεί ιδιαιτέρως τον πατέρα του, Τσαρλς Αντετοκούνμπο που απεβίωσε τον Σεπτέμβριο του 2017.

Καλαφάτης Θωμάς

Πηγές:
Βικιπαίδεια, Newsit, el-
lines

Άλλοι αθλητές που έχουν διακριθεί στο μπάσκετ!!!! Κόμπι Μπράιαντ!

Ο Κόμπι Μπράιαντ, Φιλαδέλφεια 23 Αυγούστου 1978 – 26 Ιανουαρίου 2020, Καλαμπάσας)



ήταν Αμερικανός διεθνής καλαθοσφαιριστής. Αγωνιζόταν στη θέση του σούτινγκ γκαρντ για την ομάδα των Λος Άντζελες Λέικερς του NBA και θεω-

ρείται από τους κορυφαίους στην ιστορία του αθλήματος.

Είχε ύψος 1,98 μέτρα και βάρος 98 κιλά. Αγωνίστηκε όλα τα χρόνια της καριέρας του (20) στους Λος Άντζελες Λέικερς και φορούσε τους αριθμούς 8 και 24 (και οι δύο αποσύρθηκαν προς

τιμήν του το 2017 από την ομάδα των Λέικερς). Είχε ρεκόρ καριέρας 81 πόντους (το δεύτερο καλύτερο στην ιστορία του NBA) που

σημείωσε τον Ιανουάριο του 2006. Ο Μπράιαντ είναι 4ος σκόρερ στην ιστορία του NBA με 33.643 πόντους συνολικά έχοντας ακόμα 7.047 ριμπάουντ και 6.306 ασίστ. Κατέκτησε 5 πρωταθλήματα, ένα βραβείο MVP της κανονικής περιόδου (2008), 2 βραβεία MVP των τελικών του NBA (το 2009 και το 2010) και 4 βραβεία MVP σε All-Star Game (2002, 2007, 2009, 2011).

Φίλιππος Ζορμπάς

Μάικλ Τζόρνταν

Ο Μάικλ Τζόρνταν ,γεννήθηκε Μπρούκλιν, 17 Φεβρουαρίου 1963 είναι Αμερικανός πρώην διεθνής καλαθοσφαιριστής. Με ύψος 1,98 μέτρα, αγωνιζόταν στη θέση του σούτινγκ γκαρντ. Αναγνωρίζεται επίσης ως ο κορυφαίος του αθλήματος όλων των εποχών από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), ενώ το Δε-



κέμβριο του 1999 ψηφίστηκε 4ος «αθλητής του αιώνα» από τη ΔΟΕ.

Συχνά αναφέρεται με τα αρχικά του ονόματός του (MJ),

ξεκίνησε την κολεγιακή του πορεία από το Πανεπιστήμιο

της Βόρειας Καρολίνας, όπου οι εμφανίσεις και επιτυχίες του τον έκαναν γνωστό σε εθνικό επίπεδο. Συνέχισε την καριέρα του στο επαγγελματικό πρωτάθλημα (NBA) αγωνιζόμενος με

τους Σικάγο Μπουλς, σε δύο θητείες και τους Ουάσινγκτον Ουίζαρντς, όπου και ολοκλήρωσε την καριέρα του το 2003 στα 40 του χρόνια.

Όσον αφορά τις ατομικές του διακρίσεις, έχει 10 τίτλους πρώτου σκόρερ του NBA, πέντε βραβεία καλύτερου παίκτη και έξι πρωταθλήματα (NBA).

Λεμπρόν Τζέιμς

Ο ΛεΜπρόν Τζέιμς, γεννήθηκε Άκρον, Οχάιο, 30 Δεκεμβρίου 1984) είναι Αμερικανός επα

ους στην ιστορία του αθλήματος.

Στα 18 του μόλις, μετά την αποφοίτησή του από τη δευτεροβάθμια εκπαί-



γγελματίας διεθνής, καλαθοσφαιρίστης που αγωνίζεται ως σμολ φόργουορντ με τους Λος Άντζελες Λέικερς στο NBA. Είναι τέσσερις φορές πρωταθλητής του NBA, τέσσερις φορές MVP του πρωταθλήματος, τέσσερις φορές MVP των τελικών, δεκαεπτά φορές μέλος της καλύτερης ομάδας του NBA, πρώτος σκόρερ του πρωταθλήματος τη σεζόν 2007–08 και Ρούκι της Χρονιάς το 2004. Με βάση τα επιτεύγματά του και την μεγάλη του διάρκεια στο ανώτατο επίπεδο της καλαθοσφαίρισης, θεωρείται ως ένας από τους κορυφαί-

δευση στη γενέτειρά του Άκρον στο Οχάιο, επιλέχτηκε στο νούμερο 1 του ντραφτ του 2003 από τους Κλίβελαντ Καβαλίερς. Οδήγησε την ομάδα στην πρώτη της εμφάνιση σε τελικούς NBA το 2007, χάνοντας όμως από τους Σαν Αντόνιο Σπερς. Το 2010 μεταγγράφηκε στους Μαϊάμι Χιτ, αφού έμεινε ελεύθερος από τους Κλίβελαντ Καβαλίερς. Στην πρώτη του σεζόν στο Μαϊάμι, η ομάδα έφτασε στα τελικά, αλλά έχασε από τους Ντάλας Μάβερικς. Το 2012 κατέκτησε το πρώτο του πρωτάθλημα, όταν

το Μαϊάμι νίκησε τους Οκλαχόμα Σίτι Θάντερ, κερδίζοντας το βραβείο MVP των τελικών για τις επιδόσεις του. Το 2013, κατέκτησε το δεύτερο συνεχόμενο πρωτάθλημα NBA και κέρδισε το βραβείο MVP των τελικών, απέναντι στους Σαν Αντόνιο Σπερς. Το 2016, κατέκτησε το τρίτο του πρωτάθλημα και το πρώτο με τους Κλίβελαντ. Το 2020 κατέκτησε το τέταρτο πρωτάθλημα, αυτή τη φορά με τους Λος Άντζελες Λέικερς, κατακτώντας για τέταρτη φορά το βραβείο MVP των τελικών. Έχει λάβει μέρος σε 17 All Star Game με τρία βραβεία MVP και είναι δις χρυσός Ολυμπιονίκης. Το 2021 συμπεριλήφθηκε στην επετειακή επιλογή των 75 καλύτερων του NBA με τη συμπλήρωση 75 χρόνων ιστορίας του.

Φίλιππος Ζορμπάς

Ο Τζέιμς άρχισε να παίζει οργανωμένο μπάσκετ στην πέμπτη δημοτικού. Με μέσο όρο 21 πόντους και 6,2 ριμπάουντ οδήγησε το λύκειό του στην κατάκτηση της τρίτης κατηγορίας με ρεκόρ νικών 23-1. Ήρωας και έμπνευση της εφηβικής του ηλικίας ήταν ο Μάικλ Τζόρνταν.

Στεφ Κάρι

Ο Στεφ Κάρι, γεννήθηκε 14 Μαρτίου 1988 εί-

ναι Αμερικανός καλαθοσφαιριστής που αγωνίζεται στο NBA ως παίκτης των Γκόλντεν Στέιτ Ουόριορς. Θεωρείται ως ένας από τους καλύτερους παίκτες της δεκαετίας του 2010 και από τους καλύτερους πόιντ γκαρντ όλων των εποχών.

Παίκτης με χαρακτηριστική δεξιοτεχνία στον χειρισμό της μπάλας με επιδόσεις στο σουτ, ιδιαίτερα από το τρίποντο, έχουν κάνει πολλούς να τον ανάγουν ως τον κορυφαίο σουτέρ στην ιστορία πάνω από παίκτες, όπως Λάρι Μπερντ, ο Ρέτζι Μίλερ και ο Ρέι Άλεν. Στις 14 Δεκεμβρίου του 2021 έφθασε τα 2.977 τρίποντα, στην πρώτη θέση όλων των εποχών ξεπερνώντας τον Άλεν. Έχει κερδίσει το

βραβείο του



MVP στο NBA το 2015, το 2016 και έχει αναδειχθεί πέντε φορές All Star.

Είναι κάτοχος του ρεκόρ περισσότερων εύστοχων τριπόντων σε μια σεζόν με 402 κατά την αγωνιστική περίοδο 2015-16 καταρρίπτοντας το δικό του ρεκόρ με 272 τρίποντα από τη σεζόν 2012-13 και επίσης κατέχει τη δεύτερη θέση με τα περισσότερα τρίποντα σε έναν αγώνα με 13, ενώ πρώτος είναι ο Κλέι Τόμσον, συμπαίκτης του, με 14. Τέλος, ήταν ο ηγέτης των Ουόριορς την σεζόν 2015-16 που έκαναν ρεκόρ

με 73 νίκες στη κανονική διάρκεια και στους Τελικούς προηγήθηκαν με 3-1 και στο τέλος έχασαν τους τελικούς από τους Καβάλιερς. Το 2021 συμπεριλήφθηκε στην επετειακή επιλογή των 75 καλύτερων του NBA με τη συμπλήρωσης 75 χρόνων ιστορίας του. Ακόμη, στις 15/12/2021 κατέρριψε το προηγούμενο ρεκόρ τριπόντων με συνολικό αριθμό των 2.974.

Φίλιππος Ζορμπάς

Ο Κάρι υπήρξε μέλος της Εθνικής ομάδας των Η.Π.Α. Κ-19 με την οποία κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κ-19 όπου είχε 9,4 πόντους, 3,8 ριμπάουντ και 2,2 ασίστ.

Ας γελάσουμε...

Ήτανε λοιπόν δυο τρελοί και τους έρχεται η ιδέα να παίξουν ποδόσφαιρο .

Λέει λοιπόν ο ένας :

- Εγώ θα κάνω τους 22 ποδοσφαιριστές και εσύ , λέει στον άλλον , κάνε τους 30000 φιλάθλους .

Πράγματι , ανεβαίνει ο ένας στην κερκίδα και ο άλλος αρχίζει της μπαλιές .

Κάνει ένα κατέβασμα καταπληκτικό και βάζει μόνος του γκολ . Τρέχει λοιπόν πανηγυρίζοντας προς την κερκίδα . Τότε ο άλλος τρελός που ήταν στην κερκίδα πιάνει ένα μπουκάλι coca cola , του το πετάει , και του ανοίγει το κεφάλι .

- Καλά του λέει , 22 ποδοσφαιριστές εμένα πέτυχες ;

Και απαντάει ο άλλος από την κερκίδα :

- 30000 κόσμος , εγώ στο έριξα ;



Πελέ ο Θρύλος!

Η σχολική εφημερίδα του σχολείου μας δίνει την δυνατότητα σε όλους τους μαθητές να δημοσιοποιήσουν τις απόψεις τους για διάφορα θέματα που απασχολούν τους νέους. Ο αθλητισμός είναι φυσικά ένα από αυτά. Πολλές φορές αναδεικνύονται και διαπρέπουν πολλοί αθλητές καθώς διακρίνονται για τις μοναδικές και ιδιαίτερες φυσικές ικανότητές τους. Ένας από αυτούς τους <<θρύλους>> είναι και ο Πελέ. Ο βίος του εντυπωσιάζει και σίγουρα εμπνέει πολλούς μικρούς και μεγάλους ποδοσφαιριστές.

Αρχικά, ο Έντσον Αράντες ντο Νασιμέντο (Πελέ) γεννήθηκε στις 23 Οκτωβρίου στο Τρες Κορασόες της Βραζιλίας, μια περιοχή η οποία δεν μπορούσε να του προσφέρει τα απαραίτητα αφού επικρατούσε η φτώχεια. Ήταν δύσκολα χρόνια για τον ίδιο και όλη του την οικογένεια. Ο Πελέ έβλεπε τον πατέρα του απογοητευμένο από την ήττα της Βραζιλίας στον τελικό του Μουντιάλ το 1950. Έτσι, ο γιος υποσχέθηκε στον πατέρα ότι κάποια στιγμή θα το νικήσει εκείνος και θα τον

κάνει περήφανο. Έτσι και έκανε!

Ο Πελέ ξεκίνησε την επαγγελματική του πο-

πους του 20^{ου} αιώνα, ο Πελέ, στον οποίο έχει απονεμηθεί ο τίτλος του καλύτερου παίκτη του 20^{ου} αιώνα από τη

FIFA και μια ειδική τιμητική εκδοχή της Χρυσής Μπάλας, παραμένει αφοσιωμένος στο ποδόσφαιρο και την κοινωνία, χάρη στους διάφορους ρόλους του ως πρεσβευτή και φιλάνθρωπος.



Συμπερασματικά, μπορούμε να καταλάβουμε ότι ο Πελέ είναι ένας αξιοθαύματος αθλητής αφού ξεκίνησε από την απόλυτη φτώχεια και με πολλή και επίπονη προσπάθεια κατάφερε να γίνει ο καλύτερος στο είδος του. Ένας τέτοιος άνθρωπος πρέπει να αποτελεί πρότυπο για τα νέα παιδιά, τα οποία είναι απαραίτητο να καταλάβουν ότι τίποτα δεν είναι αδύνατο και ότι μπορούν να καταφέρουν τα πάντα με αφοσίωση και επιμονή.

Παναγιώτης Γιώτης

Πηγή: <https://www.culturenow.gr/>

Το παρωνύμιο Πελέ του το κόλλησε ένας συμμαθητής του στο σχολείο και μάλιστα ήταν η αφορμή για να τιμηρηθεί ο μικρός Έντσον με τρεις ημέρες αποβολή, καθώς τσακώθηκε με τον μικρό που του έβγαλε το παρατσούκλι.

ρεία στα 16 του χρόνια στην Santos Futebol Clube, ομάδα στην οποία έμεινε για περίπου 20 χρόνια. Το 1958, κέρδισε το πρώτο του Παγκόσμιο Κύπελλο για την Βραζιλία, σε ηλικία 17 ετών - είναι ακόμη και σήμερα ο νεαρότερος παίκτης που έχει ποτέ καταφέρει να κατακτήσει Μουντιάλ. Κέρδισε ακόμη δύο Παγκόσμια Κύπελλα, το 1962 και το 1970, ενώ είναι ακόμη ο παίκτης με τα περισσότερα γκολ όχι μόνο για την Santos και την Εθνική Βραζιλίας, αλλά και για ολόκληρο τον κόσμο. Ένας από τους 20 πιο σημαντικούς ανθρώ-

Ντιέγκο Αρμάντο Μαραντόνα!

Ο Ντιέγκο Αρμάντο Μαραντόνα γεννήθηκε το 1960 στο Μπουένος Άιρες της Αργεντινής και απεβίωσε το 2020. Ήταν Αργεντίνος ποδοσφαιριστής και στη συνέχεια προπονητής ποδοσφαίρου. Θεωρείται ένας από τους κορυφαίους ποδοσφαιρι-



στές όλων των εποχών, ενώ αρκετοί στο άθλημα και κυρίως φίλαθλοι θεωρούν τον Μαραντόνα ως τον καλύτερο όλων. Στις εκλογές της Διεθνούς Ομοσπονδίας της Ιστορίας και Στατιστικής του Ποδοσφαίρου (IFFHS) ψηφίστηκε 5ος καλύτερος ποδοσφαιριστής του 20ού αιώνα. Ακόμη, βραβεύτηκε από τη FIFA ως ο κορυφαίος ποδοσφαιριστής του 20ού αιώνα μαζί με τον Πελέ.

Υπήρξε ο πρώτος ποδοσφαιριστής στην ιστορία του αθλήματος, που κατέρριψε το ρεκόρ της πιο ακριβής μεταγραφής δύο φορές, την πρώτη όταν έπαιξε στη Μπαρτσελόνα για 3 εκατομμύρια αγγλικές λίρες και τη δεύτερη, όταν αγωνίστηκε στη Νάπολι για 5 εκατομμύρια λίρες (ισοτιμίες 2013). Είχε αγωνιστεί στους Αργεντίνος Τζούνιους, Μπόκα Τζούνιους, Μπαρτσελόνα, Νάπολι, Σεβίλλη και στο τέλος της καριέρας του, στη Νιούελς Ολντ Μπόις και τελικά μετά από παύση ενός έτους από το ποδόσφαιρο έκλεισε την καριέρα του στην αγαπημένη του Μπόκα Τζούνιους το 1997.

Τα πιο ένδοξα ποδοσφαιρικά του χρόνια τα πέρασε στη Νάπολι, όπου κέρδισε τίτλους και διακρίσεις. Η παρουσία του στο γήπεδο είχε μεγάλη επίδραση στη γενική απόδοση της ομάδας του. Βάσει του απaráμιλ-

λου ταλέντου του και των ηγετικών του ικανοτήτων, έλαβε το προσωνύμιο El Pibe de Oro (Το Χρυσό Αγόρι). Όσο ήταν ποδοσφαιριστής στη Νάπολι, κέρδισε και με την Εθνική Αργεντινής το Παγκόσμιο Κύπελλο το 1986 στο Μεξικό ενάντια στην Εθνική της Δυτικής Γερμανίας τότε, σημειώνοντας δύο γκολ. Το πρώτο γκολ επιτεύχθηκε με χέρι του Μαραντόνα, το οποίο ο ίδιος ονόμασε «το Χέρι του Θεού», ενώ το δεύτερο υπήρξε προϊόν εκπληκτική ατομικής προσπάθειας που ξεκίνησε πίσω από το κέντρο του γηπέδου. Αυτό το δεύτερο γκολ, καταγράφηκε ως το «Γκολ του αιώνα» από τους ψηφοφόρους της ΦΙΦΑ το 2002. Στην καριέρα του με την Εθνική Αργεντινής, σημείωσε 34 τέρματα σε 91 εμφανίσεις.

Μιχάλης Καζαδής

Πηγή: <https://el.wikipedia.org/>



Ο Μαραντόνα έδωσε ευτυχία στους συμπατριώτες του για μια ζωή. 20.000 άτομα έγραψαν το Viva Maradona στις ψήφους τους στα τέλη της δεκαετίας του 1980, μια τρίχα από το κεφάλι του φυλάσσεται με ασφάλεια σε τοπικό ιερό.

Ελληνική γυναικεία ομάδα βόλεϊ!

Υπάρχουν πολλά αθλήματα. Ένα από αυτά είναι και το βόλεϊ. Συγκεκριμένα το γυναικείο βόλεϊ αποτελείται από αθλήτριες, όπου με την καθημερινή προπόνησή τους βελτιώνονται περισσότερο ώστε να μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του αθλήματος αυτού.

ας), η Μελίνα Εμμανουηλίδου (Ελληνίδα διεθνής αθλήτρια βόλεϊ στην Α.Ο. θήρας στην Βόλεϊ Λιγκ της Ελλάδας ως κεντρική), η Μαρία Οικονομίδου (αθλήτρια στον Πανναξιακό ως Διαγώνια), η Όλγα Βεργίδου (αθλήτρια του Παναθηναϊκού), η Στέλ-

κή Ελλάδας, όπου είχε 221 συμμετοχές. Το 1988 κατέλαβε την 1^η θέση στο Κύπελλο της Άνοιξης και με την Εθνική Ελλάδας κατέλαβε την 2^η θέση στο Κύπελλο Άνοιξης. Το 1991 συμμετείχε με την Εθνική ομάδα στο Πανευρωπαϊκό



Η Πρώτη Κατηγορία Πετοσφαίρισης Ελλάδας Γυναικών έχει αλλάξει ονομασία τέσσερις φορές.

- 1970-1982: Πανελλήνιο Πρωτάθλημα
- 1982-1990: Α' Εθνική
- 1990-2017: Α1 Εθνική
- 2017-τώρα: Βόλεϊ Λιγκ (VolleyLeague)



Στο βόλεϊ υπάρχουν πολλοί τομείς όπως: σέρβις, υποδοχή, πάσα, επίθεση, μπλοκ και άμυνα! Υπάρχουν πολλές ομάδες γυναικών βόλεϊ αλλά και η εθνική μας ομάδα όπου αποτελείται από αθλήτριες όλων των ομάδων, εκπροσωπώντας την πατρίδα τους. Κορυφαίες αθλήτριες του βόλεϊ είναι: η Μαρία Κωστοπούλου (η καλύτερη Ελληνίδα στο βόλεϊ όλων των εποχών), η Ανθή Βασιλαντωνάκη (διεθνής αθλήτρια πετοσφαίρισης η οποία αγωνίζεται ως Ακραία και Διαγώνια στο πρωτάθλημα της Τουρκί-

λα Χριστοδούλου (ως πασαδόρος στον Ολυμπιακό Πειραιώς), Η Κατερίνα Γιώτα, η Ευαγγελία Μερτέκη και πολλές άλλες.

Από το 1977 έως το 1991 η Μαρία Κωστοπούλου είχε αγωνιστεί στον Ιωνικό Νέας Φιλαδέλφειας και η ήταν στην ακραία θέση. Το 1989 αναδείχθηκε πρωταθλήτρια Ελλάδος με τον Ιωνικό Νέας Φιλαδέλφειας. Το 1992 αγωνίστηκε στον Πανελλήνιο ενώ από εκεί και μετά έπαιξε σε ΖΑΟΝ και Βριλήσσια. Είχε αγωνιστεί και στην Εθνι-

Πρωτάθλημα Γυναικών, όπου η Ελλάδα κατέλαβε την 8^η θέση, ενώ την ίδια σεζόν στους Μεσογειακούς Αγώνες, η Εθνική μας κατέκτησε την 3^η θέση.

Μαρία Βαρλάμη

Πηγές: <https://www.volleyplanet.gr>

<https://www.greekvolley.gr>

<https://el.wikipedia.org/>

<https://filathlos.gr>



Ντανιέλ Μπατίστα Λίμα

Ο Ντανιέλ Μπατίστα Λίμα είναι παλαίμαχος διεθνής με την Ελλάδα ποδοσφαιριστής, γεννημένος το 1964 στο Πράσινο Ακρωτήριο, ο οποίος αγωνιζόταν στην επίθεση. Είχε την



πορτογαλική υπηκοότητα και κατά τη διάρκεια της ποδοσφαιρικής του καριέρας απέκτησε διαδοχικά την ολλανδική και την ελληνική.

Σε συλλογικό επίπεδο

Αγωνίστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα με τα χρώματα του Εθνικού Πειραιώς και αγαπήθηκε από τους φιλάθλους για το εντυπωσιακό και εκρηκτικό στυλ παιχνιδιού του. Το 1989 τον απέκτησε η ΑΕΚ όπου ξεχώρισε για την υψηλή τεχνική του και με την οποία κατέκτησε 1 πρωτάθλημα (1991-1992). Με τη λήξη εκείνης της περιόδου μεταγράφηκε στον Ολυμπιακό στον οποίο αγωνίστηκε για 3 χρόνια. Το 1995 επέστρεψε στην ΑΕΚ έως το 1999, οπότε και έκλεισε την καριέρα του στον Άρη Θεσσαλονίκης.

Στην Εθνική Ελλάδας

Ο Ντανιέλ Μπατίστα

με την απόκτηση της ελληνικής υπηκοότητας αποτέλεσε αμέσως μέλος της Εθνικής Ελλάδας. Στις 12 Οκτωβρίου 1994 αγωνίστηκε για πρώτη φορά με τα γαλανόλευκα χρώματα, συμμετέχοντας συνολικά σε 14 αγώνες και σκοράροντας 2 φορές. Είναι ο πρώτος ξένος (μη Έλληνας) ποδοσφαιριστής που φόρεσε τη φανέλα του ελληνικού αντιπροσωπευτικού συγκροτήματος.

Βασίλης Γαρδικώτης

Πηγές: kyanoleukos.gr

Onsports.gr

In.gr

Wikipedia

Με ύψος 1,85 μ.,
απίστευτα μακριά
και μυώδη πόδια
και διασκελισμό
που θύμιζε
άλογο, ο
Μπατίστα
κατάφερνε κάτι
εξαιρετικά
σπάνιο σε
ποδοσφαιριστή:
Αίσθηση του
γκολ. Θεαματική
ντρίμπλα. Φοβερή
ικανότητα στο
ψηλό παιχνίδι.
Και φυσικά
απίστευτο σουτ
(και με τα δυο
πόδια).



Αθλητές του τζούντο!

Το judo είναι ολυμπιακό άθλημα από το 1964 και θεωρείτε το δεύτερο δημοφιλέστερο άθλημα στο κόσμο ως προς τον αριθμό εξασκούμενων.

Το Τζούντο

(σημασία: "ευγενής δρόμος") είναι σύστημα σωματικής, νοητικής, και ηθικής αγωγής που δημιουργήθηκε το 19ο αιώνα από τον καθηγητή Τζίγκορο Κάνο.

Η **Βαρβάρα Ακριτίδου** γεννήθηκε στις 15 Ιουλίου 1981 στη Θεσσαλονίκη είναι Ελληνίδα τζουντόκα, που συμμετείχαν στη κατηγορία μισών βαρέων



βαρών γυναικών. Ήταν ο κάτοχος δύο ελληνικών τίτλων στην κα-

τηγορία της, κέρδισε 6 μετάλλια συνολικά και εκπροσώπησε την Ελλάδα στους Ολυμπιακούς αγώ-



νες 2004 στην Αθήνα.

Ο **Ταριέλ Ζιντιρίδης** 20 Δεκεμβρίου 1987 είναι πρωταθλητής του τζούντο, γεννημένος στη Γεωργία και μέλος της εθνικής Ελλάδας στο εν λόγω άθλημα. Αγωνίζεται στην κατηγορία των 66 κιλών και ανήκει στο σύλλογο Φίλιππος Αμυνταίου. το παγκόσμιο πρωτάθλημα για αθλητές εφήβους κάτω των 20 ετών κατέκτησε

το χρυσό μετάλλιο τον Οκτώβριο του 2006 στον Άγιο Δομίνικο. Στην ίδια διοργάνωση του 2004 στη Βουδαπέστη, ο Ταριέλ κέρδισε την πέμπτη θέση.

Ο **Ηλίας Ηλιάδης** γεννήθηκε 10 Νοεμβρίου 1986 ως **Τζαρτζιλ Ζβιανταουρί** είναι Έλληνας ολυμπιονίκης (2004), παγκόσμιος πρωταθλητής (2010, 2011, 2014) και πρωταθλητής Ευρώπης (2004, 2011) του τζούντο. Θεω-



ρείται ο καλύτερος Έλληνας τζουντόκα όλων των εποχών με 13 μετάλλια (8 χρυσά, 2 ασημένια, 3 χάλκινα) σε

Αθλητές του τζούντο!



Ο **Ρεβάζ Ζιντιρίδης** γεννήθηκε στη Γεωργία την 1η Οκτωβρίου του 1985. Αγωνίζεται στα 60 κιλά.

Στους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας αποκλείστηκε από τον τελικό και κατατάχτηκε στην 7η θέση. Στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα της ίδιας χρονιάς κατατάχτηκε δεύτερος. Το

Ολυμπιακούς Αγώνες, Παγκόσμια Κύπελλα, Ευρωπαϊκά Πρωταθλήματα και Μεσογειακούς Αγώνες.

Η **Ελένη Ιωάννου** (13 Ιανουαρίου 1984 – 24 Αυγούστου 2004) ήταν μέλος της ελληνικής ομάδας τζούντο. Επρόκειτο να συμμετάσχει στους 2004. Στις 7 Αυγούστου 2004, πήδηξε από τον τρίτο όροφο μιας πολυκατοικίας. Ήταν σε κρίσιμη κατάσταση στο νοσοκομείο για 17 μέρες μέχρι που πέθανε.

Η αυτοκτονία συνέβη λίγο μετά από μια διαμάχη που είχε με τον σύντροφο της, Γιώργο Χρυσοστομίδη. Στις 9 Αυγούστου, πήδηξε από το ίδιο μπαλκόνι, αλλά ανάρρωσε.



Νοέμβριο του 2005 κατέκτησε χάλκινο μετάλλιο στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα νέων στο Κίεβο, στα -66 κιλά, ενώ χάλκινο μετάλλιο κατέκτησε και ο αδερφός του, Ταριέλ. Το Φεβρουάριο του 2006 ο Ρεβάζ Ζιντιρίδης ήταν 9ος σε διεθνές τουρνουά στο Παρίσι.

Αθανασίου Ανθή

el.wikipedia.org



Ο Τζιγκόρο Κάνο δεν πρόλαβε να δει εν ζωή (πέθανε το 1938), την είσοδο του Τζούντο στους Ολυμπιακούς Αγώνες (το 1964 στο Τόκιο) ούτε την ίδρυση της Διεθνούς Ομοσπονδίας (το 1951), την οποία είχε προτείνει ο ίδιος από τη δεκαετία του '30.



Ολυμπιακοί Αγώνες

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

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες πρωτάρχισαν το 776 π.Χ. στην Ολυμπία της Ήλιδας, με τη συμμετοχή αθλητών απ' όλο τον ελληνικό κόσμο της αρχαιότητας. Κατά τη διάρκεια των Αγώνων κηρυσσόταν εκεχειρία και οι πολεμικές επιχειρήσεις διακόπτονταν. Κατείχαν τόσο σημαντική θέση στη ζωή των Ελλήνων, ώστε το μεταξύ τους διάστημα, η Ολυμπιάδα, χρησιμοποιήθηκε ως βάση του χρονολογικού συστήματός τους. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες πέρασαν από διάφορες φάσεις ακμής και παρακμής, έως ότου καταργήθηκαν από τον αυτοκράτορα του Βυζαντίου Θεοδόσιο τον Μέγα το 393 μ.Χ. ως ειδωλολατρι-

κοί. 1503 χρόνια αργότερα αναβίωσαν, χάρις στις ε-

σαυρούς της Αρχαίας Ολυμπίας, σε συνδυασμό με την



νέργειες δύο ανθρώπων, του Γάλλου βαρόνου Πιερ Ντε Κουμπερτέν (1836-1937) και του Έλληνα λόγιου και επιχειρηματία Δημητρίου Βικέλα



(1835-1908).

Το αρχαιολογικό ενδιαφέρον των Γάλλων αρχικά και των Γερμανών μετέπειτα για τους θη-

ανάγκη των λαών για παγκόσμια άμιλλα και ειρήνη, αναθέρμαναν τον 19ο αιώνα την ιδέα της αναβίωσης των Ολυμπιακών Αγώνων. Το 1834 και το 1836, σουηδοί φίλαθλοι, εμπνεόμενοι από την αρχαία Ελλάδα, οργάνωσαν Ολυμπιακούς Αγώνες στην πόλη Χέλσινμποργκ.

Αθανασίου Γιώργος

Παραολυμπιακοί Αγώνες

Η μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση παγκοσμίως για άτομα με σωματικές και νοητικές αναπηρίες, κατά το πρότυπο των Ολυμπιακών Αγώνων. Υπάρχουν Θερινοί και Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες, οι οποίοι, αρχής γενομένης από τη Σεούλ το 1988, διεξάγονται αμέσως μετά τους αντίστοιχους Ολυμπιακούς Αγώνες, στην ίδια πόλη και στις ίδιες εγκαταστάσεις. Διοργανώτρια των Ολυμπιακών Αγώνων είναι η Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή, που εδρεύει στη Βόννη της Γερμανίας και αναγνωρίζεται από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.

Αθλητές με αναπηρία είχαν συμμετάσχει σε Ολυμπιακούς Αγώνες ήδη από το 1904 και μάλιστα με σημαντικές επιτυχίες. Στο Σεντ Λούις ο Αμερικανός γυμναστής Τζορτζ Άιζερ, που αγωνιζόταν με τεχνητό πόδι, κατέκτησε 6 με-

τάλλια (3-2-1), ενώ το 1948 και το 1952 ο μονόχειρας Ούγγρος σκοπευτής Κάρολι Τάκατς διαγωνίστηκε στο πιστόλι κερδίζοντας από ένα χρυσό μετάλλιο.



Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία συνέπεσαν με την τελετή έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων του Λονδίνου στις 29 Ιουλίου 1948. Έγιναν με πρωτοβουλία του Γερμανού νευρολόγου Λούντβιχ Γκούτμαν, ο οποίος είχε διαφύγει από τη Ναζιστική Γερμανία και είχε εγκατασταθεί στο Λονδίνο. Οι αθλητές, Άγγλοι στρατιώτες με αναπηρίες από τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο,

διαγωνίσθηκαν με αμαξίδιο.

Στόχος του δρος Γκούτμαν ήταν η δημιουργία μιας διοργάνωσης για αθλητές με αναπηρίες στο πρότυπο των Ολυμπιακών Αγώνων. Τέσσερα χρόνια αργότερα, αθλητές από την Ολλανδία συμμετείχαν στους αγώνες με αμαξίδιο κι έτσι γεννήθηκε το διεθνές αθλητικό κίνημα που είναι γνωστό πλέον ως Παραολυμπιακό Κίνημα.

Αθανασίου Γιώργος

Οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ



Έλληνες αθλητές συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες από το 1976. Από το 1988, η Ελλάδα λαμβάνει μέρος στους Αγώνες με επίσημες εθνικές αποστολές.

Συνέντευξη από τον Αναστασόπουλο Χαράλαμπο, επαγγελματία Άρσης βαρών

1. Τι σας παρακίνησε να ξεκινήσετε την Άρση βαρών;

· Η αγάπη μου για τον αθλητισμό. Με την Άρση βαρών γυμνάζεις πολλούς μύες. Χρειάζεσαι και πνευματική συγκέντρωση, εκτός από δύναμη. Οπότε ακούς το σώμα σου και πιστεύεις στον εαυτό σου. Και το κυριότερο μαθαίνει γρήγορα το μυϊκό σου σύστημα και δυναμώνεις το ανοσοποιητικό σου σύστημα. Η δύναμη δεν είναι μόνο μυϊκή αλλά και πνευματική.

2. Είναι κάτι που μετανιώνετε στην καριέρα σας;

· Όχι. Ποτέ. Σαν αθλητής απέκτησα φήμη και αυτοσεβασμό. Έμαθα μέσω της δύναμης και των αγώνων να είμαι δίκαιος και περισσότερο άνθρωπος. Ο αθλητισμός σου διδάσκει τις αξίες του. Στηρίχτηκα επιχειρηματικά δημιουργώντας γυμναστήρια και σχολές Άρσης βαρών και έκανα γνωριμίες με πολλούς αθλητές.



3. Τι μάθατε μέσα από την εμπειρία σας;

· Έμαθα να μην κουράζομαι, να εργάζομαι, να προσπαθώ για το καλύτερο και το πιο σημαντικό, να ακούω το σώμα μου.

4. Ποιοι είναι κάποιοι από τους σημαντικότερους τίτλους σας;

· 3 πανελλήνια πρωταθλήματα, 1 τέταρτη θέση σε μεσογειακό πρωτάθλημα και δέκατη θέση σε πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα.

5. Αν θα αλλάζατε κάτι στην καριέρα σας τι θα ήταν;

· Απλά θα αναζητούσα περισσότερο χρόνο για τον εαυτό μου και λιγότερες πνευματικές και προσωπικές θυσίες, όπως επίσης και λιγότερη πίεση.

6. Ποιος ήταν ο μεγαλύτερος υποστηρικτής σας;

· Ο εαυτός μου. Έμαθα εκτός από τον οργανισμό μου και το σώμα μου να ακούω και εμένα, να με παροτρύνω και να με στηρίζω σε όλες τις φάσεις της καριέρας μου. Θα έλεγα επίσης, ότι όπως και περισσότεροι πρωταθλητές, η αγάπη μου για τον αθλητισμό.

7. Ποιο ήταν το πιο δύσκολο πράγμα που αντιμετώπισατε στην καριέρα σας;

Συνέντευξη από τον Αναστασόπουλο Χαράλαμπο, επαγγελματίας Άρσης βαρών (συνέχεια)

· Την αδικία και το πολιτικό συμφέρον, ανάμεσα στους συλλόγους και τα σωματεία. Η αναξιοκρατία και τον πόλεμο στο ευ αγωνίζεσθε.

8. Αν θα μπορούσατε να ξαναπεράσετε το ταξίδι σας ως επαγγελματίας, θα το κάνατε;

· Ναι. Αλλά ο πρωταθλητισμός στην ηλικία των 33 ετών τελειώνει. Μετά έρχεται η οικογένεια και η χαρά του να θέλεις να αθλείσαι με τα παιδιά σου.

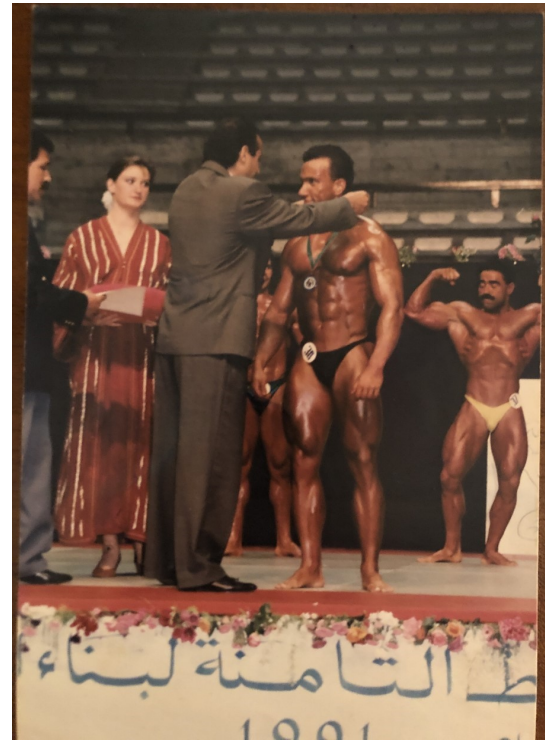
9. Ποια ήταν τα δυνατά και ποια τα αδύνατα σημεία σου;

· Τα δυνατά μου σημεία; Χαχαχα. Σωματικά; Ωμοι, πόδια, κοιλιακοί. Η αξία του ολυμπισμού. Άλλωστε, αυτό δίδασκαν και οι αρχαίοι Έλληνες στους αθλητές, να γυμνάζουν αυτά τα σημεία. Τα αδύνατα σημεία μου; Χαχαχα. Τα νεύρα μου όταν με αδικούσαν. Όταν γυμνάζεσαι 16 ώρες ημερησίως δουλεύοντας με βάρη κάνοντας και στίβο παράλληλα, προσέχοντας και το τι τρως, σπάνια έως καθόλου έχεις αδύνατα σημεία.

10. Τι είναι κάτι που δεν θα ξεχάσεις ποτέ από την εμπειρία σου στην Άρση βαρών;

· Τις ατελείωτες ώρες προπόνησης.

Αναστασοπούλου Μαρία



Τεχνική κολύμβησης

Η τεχνική κολύμβηση όπως και η κλασική κολύμβηση, διεξάγεται τόσο σε πισίνα, όσο και σε ανοιχτή θάλασσα.

Η ιστορία της Τεχνικής Κολύμβησης ξεκινά τη δεκαετία του 1920, όταν ο αξιωματικός του Γαλλικού στρατού Κολιέ, χρησιμοποίησε για πρώτη φορά πέδιλα. Το 1936 έγιναν στην Γαλλία οι πρώτοι αγώνες με πέδιλα σε πισίνα και το 1967 οι πρώτοι Πανευρωπαϊκοί αγώνες τεχνικής κολύμβησης. Το 1972 θεωρείται έτος σταθμός για τη τεχνική κολύμβηση γιατί με τη χρήση του μονοπτέρυ-

στους Μεσογειακούς αγώνες του Μπάρι το 1997. Το άθλημα αποτελεί πλέον επίσημο Ολυμπιακό αγώνισμα αλλά δεν έχει ενταχθεί ακόμη στο Ολυμπιακό Πρόγραμμα.

Η ιστορία της τεχνικής κολύμβησης στη χώρα μας ξεκίνησε το 1952 με την ίδρυση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Υποβρύχιας Δραστηριότητας Αθλημάτων Αλιείας και Τεχνικής Κολύμβησης (Ε.Ο.Υ.Δ.Α.Α.Τ.Κ.). Το 1964 έγινε το πρώτο Πανελλήνιο πρωτάθλημα. Από το 1981, με τη χρήση του μονοπτέρυγου και στην Ελλάδα, υπήρξε ραγδαία εξέλιξη.

Στην Ελλάδα τα Πανελλήνια πρωταθλήματα γίνονται πλέον υπό την αιγίδα της ΚΟΕ (Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος).

Στο εξωτερικό υπό την αιγίδα της CMAS (Παγκόσμια Ομοσπονδία Υποβρυχίων Δραστηριοτήτων), διοργανώνονται και διεξάγονται στις κατηγορίες Ανδρών και Γυναικών καθώς και Έφηβων / Νεανίδων, Παγκόσμια και Πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα.

Τα αγωνίσματα που περιλαμβάνει η τεχνική κολύμβηση διαχωρίζο-



πέδιλα, οι ειδικοί αναπνευστήρες, οι σχεδόν ολοπρόσωπες μάσκες, καθώς και η χρήση ειδικών φιαλών συμπιεσμένου αέρα στα υποβρύχια αγωνίσματα. Τα εξαρτήματα του αθλήματος, βελτιώνονται συνεχώς εξειδικευμένα για κάθε απόσταση, μειώνοντας τις αντιστάσεις με νέα υδροδυναμικά σχήματα. Επίσης

γυρο γεννήθηκε μια νέα τεχνική η οποία μιμείται τα δελφίνια στο νερό.

Το 1986 η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (Δ.Ο.Ε.) αναγνώρισε στην Παγκόσμια Ομοσπονδία Υποβρύχιας Δραστηριότητας (C.M.A.S) το άθλημα της τεχνικής κολύμβησης και η οποία κλήθηκε να το παρουσιάσει

Ακόμη κι ένας επαγγελματίας κολυμβητής, δεν έχει τόσο μεγάλη ανάγκη την τεχνική, όσο την ταχύτητα στις απλωτές των χεριών και στα χτυπήματα των ποδιών. Οι αθλητές της πισίνας, κατά μέσο όρο επιδιώκουν να φτάσουν μεταξύ 75 και 95 απλωτών ανά λεπτό, ενώ οι τριαθλητές αρκούνται στις 50 ή 60



Τεχνική κολύμβησης (συνέχεια)

νται σε 2 κύριες κατηγορίες και είναι τα ακόλουθα:

Αγωνίσματα με Μονοπέδιλο

Επιφανείας (κολύμβηση στην επιφάνεια του νερού με τη χρήση αναπνευστήρα και συγκεκριμένου τύπου μονοπέδιλο): 50μ. 100μ. 200μ. 400μ. 800μ. 1500μ. 6000μ. (open water)

Υποβρύχιο (κολύμβηση κάτω από την επιφάνεια του νερού και με τη χρήση ειδικής φιάλης με συμπιεσμένο αέρα, ρυθμιστή και συγκεκριμέ-

νου τύπου μονοπέδιλο):

100μ. 200μ. 400μ. 800μ.

Άπνοιας (κολύμβηση 50μ χωρίς αναπνοή και κάτω από την επιφάνεια του νερού): 50μ.

Αγωνίσματα με διπλά Πέδιλα (Bifins)

Επιφανείας (κολύμβηση ελεύθερου με συγκεκριμένου τύπου διπλά πέδιλα): 50μ. 100μ. 200μ. 400μ.

Η τεχνική κολύμβηση αποτελεί ένα από τα λίγα αθλήματα το οποίο έχει προσφέρει μεγάλες διακρίσεις, με

τη χώρα μας να συγκαταλέγεται στις μεγαλύτερες δυνάμεις (4η / 5η θέση) παγκοσμίως, με αθλητές της εθνικής ομάδας να κατακτούν παγκόσμια και πανευρωπαϊκά ρεκόρ αντίστοιχα.

Γκιόκας Κωνσταντίνος

Σημαντική είναι η πλήρης αυτοσυγκέντρωση: ευθεία στάση σώματος μέσα στο νερό, όσο το δυνατόν μεγαλύτερη έκταση των χεριών, δυναμικά χτυπήματα ποδιών σε διπλάσιο χρόνο από τις απλωτές, μετρημένες ανάσες (μια βαθιά εισπνοή κάθε έξι απλωτές).

Και λίγο γέλιο..

Ήταν ο τελικός του παγκόσμιου κυπέλου και το σκόρ ήταν 4-0 υπέρ της Βραζιλίας, και η Βραζιλία κερδίζει φάουλ.

Ετοιμάζεται ο τερματοφύλακας της άλλης ομάδας, ενώ οι παίκτες γυρνάνε και κοιτάν προς το τέρμα!

- Ε! Τί κάνετε εκεί;! τους φωνάζει ο τερματοφύλακας. Γυρίστε προς την μπάλα!

- Τί; Και να μην δούμε τέτοιο γκολ;



Δημήτρης Κυρσανίδης-freerunning

Ο Δημήτρης Κυρσανίδης πρωτοασχολήθηκε με το freerunning στην ηλικία των 12 ετών, μέσα από μια παρέα στη γειτονιά του στη Θεσσαλονίκη. Ο λόγος που ξεκίνησε ήταν γιατί ήθελε να ξεφύγει από τα συνηθισμένα, από την καθημερινότητα. Πίστευε ότι το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ κι

ζωή μου» ενώ η φιλοσοφία του σχετικά με την ζωή είναι «να είσαι καλύτερος απ' το χτες, χειρότερος απ' το αύριο». Μετά την κατάκτηση της πρώτης θέσης για δύο συνεχόμενα χρόνια, (2014 & 2015) στην παγκόσμια πρόκληση



όλα αυτά που προβάλλουν τα Media ήταν αρκετά κλασικά και συνηθισμένα για τον ίδιο και έτσι δοκίμασε το freerunning. Τελικά τον εντυπωσίασαν τα άλματα, οι τούμπες και τα εντυπωσιακά φλιπ. Για τον Δημήτρη το freerunning δεν είναι απλά το χόμπι του. Όπως λέει, είναι η ζωή του. Συγκεκριμένα έχει δηλώσει: «Όπως κάθε μεσημέρι θα κάτσουμε στο τραπέζι για φαγητό, έτσι κι εγώ θα κάνω την προπόνηση μου καθημερινά, όχι επειδή πρέπει αλλά επειδή το freerunning είναι η

του Red Bull Art of Motion, στη Σαντορίνη, ο αθλητής του Red Bull ανήκει επάξια στην παγκόσμια ελίτ του freerunning. Τον υπόλοιπο καιρό, όταν δεν βρίσκει το δρόμο για το βάθρο στη Σαντορίνη, ο Δημήτρης γυρίζει τον κόσμο λαμβάνοντας μέρος σε επαγγελματικούς διαγωνισμούς, jams και workshops συμβάλλοντας και εκείνος με τον τρόπο του στη διάδοση του αθλήματος.

Το Parkour, με καταγωγή από τη Γαλλία, έχει καθιερωθεί πλέον ως Η Τέχνη της Κίνησης ή αλλιώς Η Τέχνη της Διαφυγής. Το Parkour είναι ένα άθλημα που απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση και σκληρή προπόνηση. Πέρα από αυτό, είναι η ανάπτυξη της ικανότητας να βρίσκει κανείς εναλλακτικές λύσεις στα προβλήματα και στα εμπόδια της καθημερινής του ζωής

- 2019
 - 3η θέση στο Red Bull Art of Motion 2019
Ματέρα, Ιταλία
 - 1η θέση στο Speed & 2η θέση στο Style Sofia Urban Zone Sport
Σόφια, Βουλγαρία
 - 3η θέση: World Urban Games (Freestyle)
Βουδαπέστη, Ουγγαρία
 - 1η θέση: Παγκόσμιο κύπελλο παρκούρ (Κατηγορία Freestyle)
Χιροσίμα, Ιαπωνία
 - 2η θέση: Παγκόσμιο κύπελλο παρκούρ (Κατηγορία Speed Run)
Χιροσίμα, Ιαπωνία
 - 3η θέση: Παγκόσμιο κύπελλο παρκούρ (Speed Run ανδρών)
Τσενγκντού, Κίνα
 - 3η θέση: FISE Battle of the Champions
Σαουδική Αρα-

Δημήτρης Κυρσανίδης-freerunning (συνέχεια)



βία

• 2018

◦ 1η θέση: Street Stunts

Κορούνια, Ισπανία

• 2017

◦ 1η θέση: Air Wipp Challenge

Χέλ-σινγκμποργκ, Σουηδία

◦ 3η θέση: Red Bull Art of Motion

Σαντορίνη, Ελλάδα

• 2016

◦ 2η θέση: Air Wipp Challenge

Χέλ-σινγκμποργκ, Σουηδία

◦ 2η θέση: Apex Movement International

Κολοράντο, Αμερική

• 2015

◦ 1η θέση: Red Bull Art of Motion

Σαντορίνη, Ελλάδα

• 2014

◦ 1η θέση: Red Bull Art of Motion

Σαντορίνη, Ελλάδα

◦ 3η θέση: Krap Challenge (invitational style contest)

Μπολόνια, Ιταλία

Γιώργος Αθανασίου

«Ο Θεός γνωρίζει τα πάντα, εμείς το μόνο που γνωρίζουμε 100% είναι ότι δεν γνωρίζουμε τίποτα. Όλα για κάποιο λόγο γίνονται, και δε πρέπει να βιαζόμαστε να κρίνουμε τίποτα και κανέναν, δύσκολο αλλά όχι ακατόρθωτο.»

Δημήτρης
Κυρσανίδης



Σε ένα τρελάδικο αποφάσισαν οι τρόφιμοι να παίξουν μπάλα. Χωρίστηκαν λοιπόν σε ομάδες με κόκκινες και μπλε φανέλες και άρχισαν να τρέχουν πάνω κάτω.

-Τους βλέπει ένας περαστικός και ρωτάει τον διαιτητή

Περαστικός: - Τι γίνεται εδώ πέρα;

- Διαιτητής: - Έχουμε αγώνα ποδοσφαίρου.

Καλά και η μπάλα πού είναι;

- Σιγά μωρέ δεν παίξουν και για πρωτάθλημα!!!!

Μαραθώνιος- η νίκη του Σπύρου Λούη!



Ο **Μαραθώνιος Δρόμος** είναι αγώνας αντοχής δρόμου κάλυψης επίσημης απόστασης 42,195 χιλιομέτρων (26,229 μίλια), που περιλαμβάνεται στα σύγχρονα ολυμπιακά αθλήματα.

Ο αγώνας ονομάζεται έτσι από την ιστορική διαδρομή του Αθηναίου στρατιώτη ημεροδρόμου Φειδιππίδη που μετά τη μάχη του Μαραθώνα (490 π.Χ) έτρεξε από το πεδίο της μάχης στην Αθήνα για να μεταφέρει τα νικητήρια νέα με τη λέξη «**νενικήκαμεν**».

Ο Μαραθώνιος κατέστη ένα από τα πρώτα σύγχρονα ολυμπιακά αθλήματα των αγώνων του 1896, του οποίου η συναρπαστική ιστορία ξεκινά στις 10 Μαρτίου του 1896 όπου στην Αθήνα διεξάχθηκαν οι πανελλήνιοι προκριματικοί του αγωνίσματος για τον καθορισμό των πρώτων έξι αθλητών που θα λάμβαναν μέρος στους επίσημους Ολυμπιακούς τον επόμενο μήνα. Ο Πρώτος επίσημος Ολυμπιακός Μαραθώνιος διεξήχθη την 5η ημέρα των Ολυμπιακών Αγώνων του 1896, των πρώτων από της αναβίωσής τους, στις 29 Μαρτίου του 1896 ημέρα Παρασκευή. Αφειρητία ήταν ο Τύμβος του Μαραθώνα και ακολουθώντας την πιθανότερη και ασφαλή κατά τους ιστορικούς διαδρομή,

δηλαδή διαδρομή Βρανά - Εκάλη - Κηφισιά - Ψυχικό - Αθήνα (λεωφόρο Κηφισίας) - Ηρώδου Αττικού, τερμάτισε εντός

λουθούμενος από τον Βασιλάκο.

Σύμφωνα με αφήγηση του Βασιλάκου, ως το Σταυρό της Αγ. Παρα-



του Παναθηναϊκού Σταδίου, η ανέγερση του οποίου είχε σχεδόν ολοκληρωθεί, που ήταν κατάμεστο από κόσμο.

Κατά τη διαδρομή υπήρξαν πολλές αλλαγές στη θέση των πρώτων δρομέων. Στα πρώτα 10 χιλιόμετρα προηγούνταν σαφώς οι ξένοι δρομείς Λερμουσό (Lermusiau), Φλακ (Flack) και Μπλαίηκ (Blake), μετά όμως από τα 20 χλμ. που αποτελούσε το μέσο της διαδρομής άρχισαν οι Έλληνες δρομείς Βασιλάκος, Λούης και Μπελόκας να αναπτύσσουν την ταχύτητά τους. Στο 23ο χλμ. ο Μπλαίηκ δεν αντέχει άλλο και εγκαταλείπει τον αγώνα. Στο 32ο χλμ ο Λερμουζό παράπεσε χάνοντας πολύτιμο χρόνο, ενώ λίγο μετά εγκαταλείπει και ο Φλακ, οπότε και τέθηκαν στην αρχή του αγώνα ο Λούης ακο-

σκευής έτρεχαν μαζί με το Λούη, αλλά εκεί τους εγκατέλειψαν οι συνοδοί αξιωματικοί και έσπευσαν στον Στάδιο. Τότε πολλοί χωρικοί, συντοπίτες του Λούη, οι οποίοι παρακολουθούσαν άρχισαν να τον επευφημούν και στη συνέχεια τον ακολούθησαν με άλογα, κάρρα και ποδήλατα εμποδίζο-



νας τον Βασιλάκο να προσπεράσει: *"οι παριστάμενοι χωρικοί ηκολούθησαν τον Λούη ενθαρρύνοντες αυτόν. Κατόπιν τον ηκολούθησαν άμαξαι, κάρρα, ποδήλατα, ίπποι κτλ. Εγώ δεν έσπευσα να διασχίσω το πλήθος δια να*

Στην αρχαιότητα

ο Μαραθώνιος

δεν υπήρχε ως

άθλημα, ούτε

και κάποιο

παρόμοιο

αγώνισμα. Η

ιδέα για την

καθιέρωσή του

ανήκει στον

Γάλλο φιλόλογο

Μισέλ Μπρεάλ...

Πηγή: <https://>

www.sansimera.gr

τ

Μαραθώνιος- η νίκη του Σπύρου Λούη! (συνέχεια)

τον νικήσω ή να τον συναγωνισθώ και κατ' ανάγκην παρέμεινα όπισθεν του πλήθους."^[8]

Όταν ο ιππέας αγγελιαφόρος φτάνει στο Στάδιο και αναγγέλλει «προηγείται Έλληνα» ακολούθησε παραλήρημα. Ο τότε διάδοχος Κωνσταντίνος σπεύδει και αναμένει τον πρώτο δρομέα στη συμβολή των οδών Λ. Κηφισίας (όπως λέγονταν τότε τη Βασιλίσση

Σοφίας) και Ηρώδου Αττικού όπου καταφθάνει ο Σπύρος Λούης τον οποίο και συνοδεύει τιμητικά μέχρι το τέρμα εντός του Σταδίου.

Η είσοδος του Λούη στο Στάδιο ξεσήκωσε όλους τους θεατές που όρθιοι παραληρούσαν και ζητωκραύγαζαν ρυθμικά το επίθετό του όπου και τερματίζει με χρόνο 2 ώρες, 58' και 50'', ενώ δεύτερος εισήλθε στο Στάδιο,

μόλις μετά επτά λεπτά, ο Χαρίλαος Βασιλάκος τερματίζοντας σε χρόνο 3 ώρες, 06' και 30''.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του 1896 έζησαν εκείνη την ημέρα την σπουδαιότερη στιγμή. Απευθυνόμενος ο Πιέρ ντε Κουμπερτέν στο Σπύρο Λούη του είπε «Σήμερα έγραψες ιστορία».

Αθανασίου Σάκης

Πηγή: Wikipedia

Ζωγραφιά από το Σωτήρη Βαρλάμη!



Μια μέρα από τη ζωή του πρωταθλητή Κριστιάν Γκολομέεβ!

Το άρθρο αυτό ασχολείται με την ζωή, τα πρώτα βήματα και τα όνειρα ενός Ολυμπιονίκη αθλητή που διαπρέ-

πό πολύ νεαρή ηλικία έδειξε το μέγεθος του ταλέντο στην κολύμβηση. Η πρώτη του μεγάλη διάκριση έγινε το

ακόμη χρειάζεται να κάνει μεγάλες θυσίες. Ας δούμε μια τυπική, καθημερινή ημέρα του Κριστιάν.

Ο Κριστιάν ξυπνάει πάρα πολύ νωρίς, πριν ακόμα βγει ο ήλιος και πηγαίνει με τον προπονητή μου στο κολυμβητήριο για να κάνει την πρώτη του προπόνηση. «Το πρωί είναι πολύ δύσκολο να σηκωθείς από το κρεβάτι για να κάνεις προπόνηση ιδίως εάν έχεις κοιμηθεί αργά την προηγούμενη μέρα», λέει με μεγάλη ειλικρίνεια. Αφού τελειώσει την πρωινή του προπόνηση, που συνήθως διαρκεί 2 ώρες, επιστρέφει σπίτι για να φάει το πρωινό του γεύμα και να χαλαρώσει λίγη ώρα με το κινητό του. Το μεσημέρι τρώει λιτά διότι συνήθως έχει γυμναστήριο και επομένως πρέπει να επιδείξει ε-



πει στην κολύμβηση. Πρόκειται για τον Κριστιάν Γκολομέεβ, ο οποίος έχει διακριθεί πολλές φορές σε παγκόσμιο επίπεδο με τα χρώματα της

2011 όταν κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο αγώνισμα 50 μέτρα ελεύθερο. Ήταν μόνο 18 ετών ανάμεσα σε κατα-



Εθνικής Ελλάδος. Ο Κριστιάν γεννήθηκε το 1993 στο Βέλιγκραντ της Βουλγαρίας και α-

ξιωμένους αθλητές της κολύμβησης.

Για να φτάσει βέβαια σε αυτό το σημείο χρειάστηκε και

Ο Κριστιάν αγωνίζεται στα 50μ ελεύθερο στην κολύμβηση. Γεννήθηκε στις 4 Ιουλίου 1993 στο Βέλιγκραντ της Βουλγαρίας, από την Κριστίνα και τον Τσβετάν, που ήταν από τους πλέον πετυχημένους κολυμβητές της χώρας. Έχει ύψος 2.01μ και βάρος 90 κιλά.

Μια μέρα από τη ζωή του πρωταθλητή Κριστιάν Γκολομέεβ! (συνέχεια)

γκράτεια στις ποσότητες τροφής που καταναλώνει. Τελειώνοντας το γυμναστήριο ξεκινάει άλλη μία δύσκολη προπόνηση (πάλι για περίπου 2 ώρες). Το βράδυ συνήθως περνάει χρόνο με την οικογένειά του ή βγαίνει βόλτα χωρίς να ξεφυχτάει ώστε να έχει την απαιτούμενη ενέργεια για την επόμενη μέρα.

Ίσως αναρωτιέστε προς τι τόσες θυσίες. Το όνειρο του Κριστιάν, όπως έχει αναφέρει πολλές φορές σε διάφορες συνεντεύξεις, είναι η κατάκτηση ενός χρυσού ολυμπιακού μεταλλίου και ένα παγκόσμιο ρεκόρ. Δύσκολο ναί, ακατόρθωτο όχι. Έχει δείξει ότι είναι αγωνιστής και γνωρίζει να θέτει

και να επιτυγχάνει τους στόχους του.

Εμείς του ευχόμαστε ολόψυχα να έχει ένα υγιές 2022 και κάθε επιτυχία!

Σπύρος Ζώντος

Πηγές: Wikipedia.

sport24.gr

contra.gr

fosonline.gr



Τη μητέρα του δεν τη γνώρισε, διότι εκείνη άφησε την τελευταία της πνοή κατά τη διάρκεια του τοκετού. Στην τρυφερή ηλικία των 17 ετών έχασε το μεγαλύτερο στήριγμά του, τον πατέρα του, έπειτα από οκτάμηνη μάχη με τη χειρότερη των ασθενειών, τον καρκίνο.



Ποδηλασία, ένα ολυμπιακό άθλημα!

Η ποδηλασία είναι η χρήση του ποδηλάτου για μεταφορά, ψυχαγωγία και άσκηση.

γ) Ορεινή ποδηλασία

δ) BMX (Αγωνιστικό και

Στην Ελλάδα η ποδηλασία ξεκίνησε στα τέλη του δέκατου ένατου αιώνα.

Στους πρώτους Ολυμπιακούς αγώνες το 1896 η Ελλάδα κατέκτησε το πρώτο χρυσό μετάλλιο στην ποδηλασία Δρόμου με τον Αριστείδη Κωνσταντινίδη.

Στην Ελλάδα υπεύθυνη για την οργάνωση και την διάδοση του αθλήματος είναι η Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας (ΕΟΠ).

Η ΕΟΠ ιδρύθηκε το 1973 και έχει ως έμβλημα ποδηλάτη με ποδήλατο δρόμου με φόντο την Ελληνική σημαία.

Έδρα της είναι το Ολυμπιακό Ποδηλατοδρόμιο στο αθλητικό συγκρότημα του Ο.Α.Κ.Α.

Σήμερα υπάρχουν 100 σωματεία.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Η αγωνιστική ποδηλασία διαιρείται σε.

α) Ποδηλασία Δρόμου.

β) Ποδηλασία Πίστας.



ε) Ελεύθερο στυλ)

ε) Σάϊκλ κρος (cx)

ζ) τράιαλ

η) καλλιτεχνική ποδηλασία

θ) Ποδηλασία για Α.Μ.Ε.Α.

Τον έλεγχο του αθλήματος έχει η παγκόσμια Ένωση Ποδηλασίας. (UCI)

Αποστολής Βασιλείου

Πηγές: wikipedia.org

Στην Ελλάδα, η ποδηλασία ξεκίνησε στα τέλη του 19ου αιώνα. Μάλιστα, στους πρώτους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες (1896), η Ελλάδα κατέκτησε μεταξύ άλλων χρυσό μετάλλιο στην Ποδηλασία Δρόμου, με τον Αριστείδη Κωνσταντινίδη.

Σημαντικότερος, σύγχρονος Έλληνας ποδηλάτης είναι ο Κωνέλλας Κανελλόπουλος. Επίσης, μεγάλος ποδηλάτης ο οποίος υπήρξε και αναμορφωτής του αθλήματος στην Ελλάδα ήταν ο Ηλίας Κελεσιδης

Ντόπινγκ, η μάστιγα του αθλητισμού!

Με τον όρο Ντόπινγκ εννοούμε την χρήση ουσιών οι οποίες είναι βλαβερές για την υγεία και βελτιώνουν την απόδοση στους αθλητές...η χρήση τους έρχεται σε αντίθεση με την ηθική του αθλητισμού και της ιατρικής. Τα αθλήματα που εμπλέκονται στο ντόπινγκ είναι συνήθως αθλήματα αντοχής όπως κολύμβηση, ποδηλασία κ.α.

Ο πρώτος ορισμός στην ιστορία του αθλητισμού διατυπώθηκε το 1963 «**Η χρήση από κάθε συναγωνιζόμενο αθλητή οποιασδήποτε ουσίας ξένης προς το σώμα, η απορρόφηση οποιασδήποτε φυσιολογικής ουσίας σε υπερβολικές ποσότητες ή η αφύσικη**



εισροή της στο αίμα με μοναδικό σκοπό τη βελτιωμένη και άδικη επίδοση του σε κάποιο αγώνισμα».

Ένα τραγικό περιστατικό που συνέβη στους Ολυμπιακούς αγώνες της Ρώμης το 1960 στάθηκε η

αφορμή για τον παραπάνω ορισμό, ένας ποδηλάτης από τη Δανία, ο Κουρτ Γιέν-



σεν άφησε την τελευταία του πνοή κατά την διάρκεια του αγώνα όπου στην νεκροψία ανιχνεύτηκε ότι είχε κάνει χρήση ουσιών που κατά πάσα πιθανότητα ήταν και η αιτία του θανάτου του...

Μία ουσία, που πληρεί 2 από τα 3 κριτήρια σύμφωνα με τα παρακάτω ταξινομείται ως απαγορευμένη.

Η ουσία:

- 1). Επιφέρει βελτίωση της απόδοσης ή
- 2). Εγκυμονεί κινδύνους υγείας του αθλούμενου ή
- 3). Όταν ο χρήστης μίας ουσίας ή μίας μεθόδου παραβιάζει τους κανόνες δεοντολογίας, που διέπουν τον αθλητισμό. Ο κατάλογος των απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων σε αγώ-

νες συμπεριλαμβάνει:

**Απαγορευμένες ουσίες:*

Διεγερτικά, ναρκωτικά (συμπεριλαμβανομένων των ναρκωτικών αναλγητικών), ουσίες με αναβολική δράση, ινσουλίνες, πεπτιδικές ορμόνες, διεγέρτες βήτα-2, ουσίες με αντι-οιστρογονική δράση, διουρητικά και άλλες κεκαλυμμένες ουσίες και γλυκοκορτικοειδή (επιτρέπονται, όταν πρόκειται για τοπική χρήση).

Ο παγκόσμιος οργανισμός αντι-ντόπινγκ είναι η WADA, το έργο της είναι η αποτροπή από τη χρήση ουσιών από τους αθλητές έτσι σε Εθνικό και διεθνές επίπεδο γίνονται έλεγχοι όπου υποβάλλονται σε τεστ ντόπινγκ χωρίς προειδοποίηση μετά από αθλητικό αγώνα ή ακόμα και κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Ζαχαρίας Καλαφάτης

ΠΗΓΕΣ:

<https://www.iatrikistinpraxi.gr/>

<https://www.contra.gr/>

<https://health4u.gr/>

[iatrikistinpraxi.gr](https://www.iatrikistinpraxi.gr/)

Στις περισσότερες ομοσπονδίες κάθε αθλήματος υπάρχει κάποιος υπεύθυνος αντιντόπινγκ.

Σε κάθε

συγκεκριμένο

άθλημα υπάρχει

κάποιος αρμόδιος

επιφορτισμένος

με την εργασία

πρόληψης

ντόπινγκ στη

συγκεκριμένη

γεωγραφική

περιοχή.

Αίτια για την κρίση στον αθλητισμό

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό είτε ομαδικό είτε κάποιο ατομικό άθλημα ωφελεί πάρα πολύ τον άνθρωπο τόσο στην σωματική υγεία όσο και στην πνευματική .

Όμως δυστυχώς τα τελευταία χρόνια παρατηρούνται συχνά φαινόμενα βίας στον αθλητισμό ιδίως στο ποδόσφαιρο και το μπάσκετ που παλαιότερα πήγαιναν οικογένειες για ψυχαγωγία τώρα τα γήπεδα έχουν μετατραπεί σε πεδία μάχης όπου γίνονται συχνά συγκρούσεις μεταξύ αντίπαλων οπαδών με αποτέλεσμα να υπάρχουν υλικές ζημιές αλλά και τραυματισμοί ανθρώπων .

Επίσης η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού και ειδικότερα του πρωταθλητισμού



του πρωταθλητισμού και ειδικότερα του πρωταθλητισμού



σμού είναι ακόμη μια αιτία στην κρίση που περνάει ο αθλητισμός



αφού συχνά οι αθλητές για να πάρουν μεγαλύτερη αμοιβή και να διακριθούν παίρνουν αναβολικές ουσίες ακόμη και σε Ολυμπιακούς Αγώνες .

Επιπλέον άλλη μια αιτία στην κρίση του αθλητισμού είναι ο χρηματισμός αθλητών αλλά και διαιτητών προκειμένου να ευνοηθεί μια ομάδα .

Για να περιοριστούν τα

παραπάνω φαινόμενα θα πρέπει το κράτος να έχει πολύ αυστηρούς νόμους και οι παραβάτες να τιμωρούνται παραδειγματικά , επίσης θα πρέπει να αναβαθμιστούν οι ερασιτεχνικοί σύλλογοι και πολύ σημαντικό είναι οι οικογένειες να διαπαιδαγωγούν τα παιδιά με αθλητικό ήθος .

Νικόλας Γρηγοράκος

ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Κοινωνικοπολιτικό σύστημα αξιών

Απόλυτα στενών διανθρώπινων σχέσεων

Ανεργία

Εμπορευματοποίηση του αθλητισμού

Κρίση θεσμών και αξιών

Ελλιπής κοινωνικοποίηση του ατόμου

Το αμάξι μεταφέρει παντού το βαρύ και πλαδαρό σώμα, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής υποκαθιστά το παιχνίδι, η ασφυκτική και αφύσικη πόλη αντικαθιστά την αλάνα. Στο σπίτι, στο γραφείο, τα μηχανήματα υποκαθιστούν την χρήση των χεριών και των ποδιών.

ΠΗΓΗ:<http://lyk-rolemidia-lem.schools.ac.cy/data/uploads/pdfs/nea/Athlitiki.pdf>

Ποιες οι αιτίες για τη βία στα γήπεδα;

Η βία είναι ένα αρκετά συχνό φαινόμενο, όσον αφορά τα γήπεδα και τον αθλητισμό. Αρχικά, θα πρέπει να γίνει ξεκάθαρο πως να είναι κάποιος οπαδός μιας ομάδας δεν είναι κάτι αρνητικό, αλλά θα πρέπει να υποστηρίζει την ομάδα του με ένα όριο. Όταν κάποιος εθίζεται με μία ομάδα, αθλητική ή άλλη, παραβαίνει τη νοητή γραμμή των ορίων, κάνοντας λεκτική ή σωματική επίθεση σε οπαδούς της αντίθετης άποψης.

Αρχικά, οι παράγοντες εμφάνισης του φαινομένου αυτού είναι οι εξής:

- Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού.
- Η ανοχή και υπόθαλψη του φανατισμού από τους παράγοντες που διοικούν.
- Οι πιεστικές συνθήκες ζωής, κυρίως στις μεγαλουπόλεις συχνά διοχετεύονται σε αντικοινωνικές πράξεις.
- Ο χουλιγκανισμός

πλέον έχει γίνει τρόπος ζωής για πολλούς νέους.

Ενώ οι συνέπειες ανα-



φέρονται παρακάτω:

- Με τη βία στα γήπεδα καταστρέφονται ιδιοκτησίες.
- Σύλλογοι και Ομοσπονδίες αναγκάζονται να δαπανούν μεγάλο χρηματικό ποσό για την αποκατάσταση των ζημιών.
- Πολλές φορές προκαλούνται σοβαροί τραυματισμοί, ενώ έχουν σημειωθεί και αρκετοί θάνατοι.
- Πολλοί φίλαθλοι αποτρέπονται από την παρακολούθηση αγώνων σε γήπεδα, για

διάφορους λόγους, ενώ για τα παιδιά καταντά επικίνδυνο να βρίσκονται σε τέτοιους χώρους.

Έτσι μπορούμε εξαιρε-

τικά εύκολα να κατανοήσουμε πως η οποιαδήποτε μορφή βίας στα γήπεδα δεν οδηγεί σε καλά αποτελέσματα. Επομένως κάποια στιγμή πρέπει κάποια μέτρα να παρθούν κάποια μέτρα, τα οποία θα ξανακάνουν τα γήπεδα ένα ασφαλές περιβάλλον.

Θωμάς Καλαφάτης

Πηγή: 4lyk-ioann.ioa.sch.gr

Το «εγκληματικό» φαινόμενο γεννήθηκε κάπου εκεί στην πολυτάραχη δεκαετία του '70 όταν και το ελληνικό ποδόσφαιρο έκανε τα πρώτα του επαγγελματικά βήματα. Ξεκίνησε ως κάτι περιθωριακό και ανάξιο αναφοράς στα αθηναϊκά μέσα. Επρόκειτο για μικρές συμπλοκές, οι οποίες έληγαν με το πέρας της παρεξήγησης δίχως να υπάρχουν θύματα.

Τότε οργανώθηκαν και οι πρώτοι σύνδεσμοι.

ΠΗΓΗ: [https://](https://www.cracked.gr/)

www.cracked.gr/



Και λίγο γέλιο!

1. Ένας κύπριος οπαδός λέει στο φίλο του:

- Η ομάδα μου αγόρασε τρεις Βραζιλιάνους ποδοσφαιριστές και δύο Άγγλους και από τότε είναι μια από τις καλύτερες ομάδες στην Κύπρο.

Τότε του απαντάει ο άλλος:

- Αυτό δεν είναι τίποτα. Η δική μου ομάδα, πριν ένα χρόνο, αγόρασε έναν διαιτητή και από τότε δεν έχει χάσει παιχνίδι!

Ωθηση στην άθληση!

Μια έρευνα στις ΗΠΑ το 2019 έδειξε ότι ο συνολικός χρόνος που τα περισσότερα παιδιά, το 35%, ασχολούνται με ένα άθλημα έχει μειωθεί στα 3 χρόνια. Τα περισσότερα παιδιά τα παρατούν στα 12 έτη και σε πολύ λίγες περιπτώσεις τα

στημα μειώθηκαν πολύ.

Το ίδιο βέβαια ισχύει και στην Ελλάδα έστω και αν οι έρευνες είναι λίγες που θα μας έδιναν πιο συγκεκριμένα νούμερα. Οι έρευνες στην Ελλά-

τα πιο αγύμναστα και υπέρβαρα παιδιά. Δυστυχώς είναι μια αλήθεια γιατί τα παιδιά τρέφονται συχνά με fast food ενώ γυμνάζονται όλο και πιο λίγο. Και υπέρβαρο παιδί σημαίνει παχύσαρκος ενήλικας, με την παχυσαρκία να είναι η ασθένεια των επόμενων χρόνων. Για να είναι ένα παιδί υπέρβαρο βέβαια παίζουν και άλλοι παράγοντες ρόλο, όπως η οικογένεια - κληρονομικότητα, οι διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής.

Τρόπος ζωής εννοούμε τη διατροφή και την φυσική άσκηση. Οι πιο κρίσιμες ηλικίες για να αυξηθεί το λίπος σε ένα παιδί είναι η ηλικία των 6 ετών και η εφηβεία. Όπως είπαμε πιο πάνω στα 12 και πολύ σπάνια στα 15 τα παιδιά εγκαταλείπουν τον αθλητισμό για να αφοσιωθούν στους στόχους του σχολείου. Ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος οδηγεί στην περιορι-

Γνωρίζετε ήδη ότι η άσκηση είναι καλή για το σώμα σας. Αλλά ξέρατε ότι μπορεί επίσης να ενισχύσει τη διάθεσή σας, να βελτιώσει τον ύπνο σας και να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το άγχος και το καθημερινό στρες;



παιδιά παραμένουν μέχρι τα 15 έτη στον αθλητισμό. Αν το συνδυάσουμε με το σχολείο παρατηρούμε ότι όταν αρχίζουν οι αυξημένες υποχρεώσεις του σχολείου ή όταν αρχίζει η προετοιμασία για τις πανελλήνιες τα παιδιά εγκαταλείπουν τη χαρά που τους πρόσφερε το αγαπημένο τους άθλημα και ξεκινούν ένα βαρύ πρόγραμμα μαθημάτων. Στην ίδια έρευνα το 2018 μόνο το 38% των παιδιών 6-12 ασχολούνταν σε τακτική βάση με κάποιο ομαδικό ή ατομικό άθλημα. Κάθε χρόνο τα ποσοστά μειώνονται, το τελευταίο διά-

δα εντοπίζουν ένα τεράστιο πρόβλημα που την περίοδο της καραντίνας επιδεινώθηκε, όσο η ενασχόληση με τον αθλητισμό στα παιδιά μειώνεται τόσο αυξάνεται η παιδική παχυσαρκία, πολύ περισσότερο μετά τα 2.5 χρόνια covid 19. Συγκεκριμένα τα παιδιά στην Ελλάδα είναι από τα πιο υπέρβαρα σε ολόκληρη την Ευρώπη. Συγκεκριμένα 4 στα 10 παιδιά κάτω των 10 ετών είναι παχύσαρκα. Οι επιστήμονες λένε ότι στην Ελλάδα τρέφουμε

Ωθηση στην άθληση! (συνέχεια)

σμένη άσκηση. Άσκηση θεωρείται και μια βόλτα με το ποδήλατο στη φύση, σε ένα πάρκο, μια βόλτα στο βουνό. Εμείς εδώ στη Πετρούπολη έχουμε το Ποικίλο Όρος που προσφέρεται για ήπια άσκηση. Αλλά και η πιο συστηματική άσκηση όπως προγράμματα προπονήσεων για το άθλημα που αγαπά κάποιο παιδί και θα ήθελε να ακολουθήσει και να δοκιμαστεί σε αυτό. Αυτές τις μέρες έχουμε δυο παραδείγματα παιδιών που τα κατάφεραν να διακριθούν σε σπουδαίους αθλητές και να πραγματοποιήσουν τα όνειρα τους, είναι η Μαρία Σάκκαρη στο τένις και ο Μίλτος Τεντόγλου στο άλμα εις μήκος.

Σκέφτομαι ότι για να προλάβουμε και να μειώσουμε το πρόβλημα θα μπορούσαμε να κάνουμε κάποια απλά πράγματα που σε εμάς τα παιδιά θα άρεσαν πάρα πολύ. Θα μπορούσαμε να αυξήσουμε τις ώρες γυμναστικής στο σχολείο, θα μπορούσαμε να έχουμε περισσότερες αθλητικές εβδομάδες. Δημιουργία νέων α-

θλητικών σχολείων, υπάρχουν ελάχιστα. Επισκέψεις σε αθλητικούς χώρους που προπονούνται ομάδες ή και μεγάλοι αθλητές π.χ. θα μπορούσαμε να δούμε το Σπανούλη στην προπόνηση του. Την Άννα Κορακάκη ολυμπιονίκη στην σκοποβολή,

τον Λευτέρη Πετρούνια που είναι 3 φορές παγκόσμιος πρωταθλητής στους κρίκους, το Νάσο Γκαβέλα χρυσό παραολυμπιονίκη στα 100 μέτρα, και τόσους άλλους αθλητές και αθλήματα, για την προσπάθεια και το όνειρο όλων αυτών των αθλητών.

Και γιατί όχι; να έχουμε και λιγότερες υποχρεώσεις για το σπίτι στα μαθήματα μας.

Στις προπονήσεις μου αθλούμαι, μαθαίνω, σκέφτομαι καλύτερα και χαίρομαι με τους συμπαίκτες μου.

Νιώθω ζωντάνια και ενέργεια, κάτι που δεν το αισθάνομαι όταν μένω στο σπίτι και παίζω PlayStation και



τρώω με νευρικήτητα. Βέβαια στην καραντίνα όλοι το παρακάνουμε αυτό, αλλά τώρα αυτό τελείωσε και μπορούμε να γυρίσουμε στα γήπεδα και στη φύση σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, χωρίς να εγκαταλείψουμε τις προσπάθειες μας γιατί μας ωφελεί στην ψυχική και σωματική μας υγεία.

Οδυσσέας Θεοδωρόπουλος

Πηγή: «Πάσα στην ψυχή»

Αχιλλέας Υφαντίδης

Όταν αντιμετωπίζετε ψυχικές ή συναισθηματικές προκλήσεις στη ζωή, η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε καλύτερη ανθεκτικότητα και να αντιμετωπίζετε τα πράγματα με έναν τρόπο που είναι πιο υγιής, αντί να καταφεύγετε σε συμπεριφορές που είναι επιζήμιες για την υγεία, όπως η κατανάλωση αλκοόλ ή ναρκωτικών.

Πως στηρίζει ο Δήμος μας τον αθλητισμό!



Ο Δήμος Πετρούπολης στον οποίο και μένω είναι ένας μεγάλος δήμος και προσφέρει στους δημότες του τη δυνατότητα άθλησης μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων με σκοπό την υγεία, την ευεξία και την ψυχαγωγία των πολιτών αφορά την άθληση των πολιτών που γίνεται με μικρή οικονομική επιβάρυνση και καθόλου. Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες, όπως το ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλει, κολύμβηση, τένις,

τμήματα ρυθμικής γυμναστικής, γυμναστήριο ανδρών και γυναικών, αθλητικά τμήματα για Α.Μ.Ε. και τμήματα ενόργανης γυμναστικής. Έτσι σε μια κοινωνία με εξαπλή στους ρυθμούς, η άθληση μπορεί να προσφέρει δημιουργική και υγιή αδιέξοδο σε κάθε ηλικία. Και όλα αυτά τα πραγματοποιούνται μέσω του Δήμου Πετρούπολης. Υπάρχουν σε διάφορα σημεία του Δήμου αθλητι-

κά κέντρα όπου απορροφούνται και



αθλητικά οι αθλητές με καθημερινό πρόγραμμα άσκησης

Σωτήρης Βαρλάμης

Πηγές: gazzetta.gr
online.gr/



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

για όλους

Η Δημοτική Κοινωνική Επιχείρηση Πετρούπολης (ΔΗ.Κ.Ε.ΠΕ.) παρέχει ποικίλες αθλητικές δραστηριότητες στους δημότες και κατοίκους της Πετρούπολης ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και φυσικής κατάστασης. Στόχος της να ωθήσει τους δημότες στην ποιοτική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους, συμμετέχοντας στα προγράμματα "ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ", κατανοώντας τα οφέλη της άσκησης και υιοθετώντας ένα περισσότερο "υγιή" τρόπο ζωής.



Τμήμα Φυσικής Κατάστασης



Τμήμα Διαλειμματικής προπόνησης (HIIT)



Τμήμα Γυμναστικής με Ιμάντες - TRX



Τμήμα Stretching



Τμήμα Τριάθλου
(κολύμπι, ποδηλασία, τρέξιμο)



Τμήμα Aquathlon
(κολύμπι, τρέξιμο)

Αθληθείτε μαζί μας

με καθημερινές Φυσικές Αγωγές για μικρούς & μεγάλους



ΔΗ.Κ.Ε.ΠΕ.

ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:
 Δημοτική Κοινωνική Επιχείρηση Πετρούπολης (ΔΗ.Κ.Ε.ΠΕ.), τηλ.: 2105066955
 Ποσειδάριος Αναψυχής & Άθλησης «Το Ποικίλο», τηλ.: 210 5018289
 Καθηγητής Φυσικής Αγωγής των τμημάτων, τηλ.: 6973398596

Προτάσεις για ενίσχυση του αθλητικού πνεύματος!

Μερικές προτάσεις για την ενίσχυση του α-



θλητικού πνεύματος είναι να γίνει η ενίσχυση, η αυτοεκτίμηση, η αυτογνωσία και η ταυτότητα του ανθρώπου. Να προαγάγουν την εκτίμηση και αναγνώ-

ριση των πολιτισμικών διαφορών σε τέτοιο σημείο, ώστε να εξετάζονται περισσότερο με έναν ισότιμο τρόπο, παρά με το δίπολο ανωτερότητας/κατωτερότητας, και να αποδίδεται σημασία στις ομοιότητες αντί τις διαφορές. Ο αθλητισμός να συνδεθεί με τον πολιτισμό και την παιδεία. Να αυξήσουν τη συναίσθηση και την επίγνωση της ιστορίας, του πολιτισμού και των μορφών όλων των εθνικών και φυλετικών ομάδων. Να ενταχθεί η

ιστιοπλοΐα και άλλα ναυτικά αθλήματα στον εξωσχολικό αθλητισμό. Ο Δήμος να τιμήσει τους αθλητές του. Να αναπτύξουν την κατανόηση της πολυπολιτισμικής συνύπαρξης και του αλληλεξαρτώμενου κόσμου. Να γίνει οργάνωση εκδηλώσεων αθλητικού τουρισμού σε συνεργασία με τουριστικούς φορείς.

Έλενα Ασπρομάτη



Το αθλητικό πνεύμα μέσα από την ιστορία της Ελλάδας διαμορφώθηκε σταδιακά από "φιλοθεάμων" στην Κρητομυκηναϊκή εποχή (2200-1200 π.Χ.), σε "ηρωικό" στην Ομηρική εποχή (1200-776 π.Χ.).

ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΙΔΕΩΔΕΣ

Ορισμός:

Το σύνολο των αρχών και των αξιών με τις οποίες ο αρχαίος ελληνικός πολιτισμός εμπλούτισε τον αθλητισμό, προάγοντάς τον σε μέσο εξάσκησης του σώματος, καλλιέργειας του πνεύματος, εξευγενισμού της ψυχής και σύσφιξης των ανθρώπινων σχέσεων.

Μια απρόσμενη εξέλιξη (διήγημα)

Η Χριστίνα είχε άγχος από τον προηγούμενο μήνα ακόμη. Οι οικογένειά της από τον προηγούμενο χρόνο. Κανένας δεν μπορούσε να πιστέψει πως ακόμα και παράλυτη θα έπαιρνε μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Φυσικά η Χριστίνα θα πήγαινε στους Ολυμπιακούς Αγώνες και πιο πριν, αλλά δεν πίστευε πως ακόμα και μετά το ατύχημα της θα μπορούσε να αντιπροσωπεύσει την Ελλάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Το να προπονηθεί κάποιος στην ξιφασκία με αμαξίδιο. Μετά το αυτοκινητιστικό δυστύχημα που βίωσε, από το οποίο έμεινε παράλυτη από την μέση και κάτω, είχε αποφασίσει να παρατήσει οριστικά τον αθλητισμό. Ο προπονητής της όμως δεν τα παράτησε τόσο εύκολα. Εξήγησε και στην Χριστίνα και στους γονείς της για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες. Η Χριστίνα γεμάτη ελπίδα, αποφάσισε να προσπαθήσει.

Οι μήνες που πέρασαν για την Χριστίνα, ήταν δύσκολοι και κουραστικοί. Το να μάθει να κουνά το αμαξίδιο μόνη της γρήγορα και να ξιφομαχεί κιάλας ήταν αυτό που την δυσκόλεψε πιο πολύ. Ήξερε ήδη όμως τις τεχνικές

και τα βασικά, οπότε δεν ήταν πολύ δύσκολο στην αρχή.

Τώρα είχαν περάσει δύο χρόνια προπόνησης και μαζί με την οικογένειά της, κάποιους καλούς φίλους και τον προπονητή της, η Χριστίνα ανέβαινε τα σκαλιά του αεροπλάνου για το Χονγκ-Κονγκ. Όταν θα έφταναν εκεί, θα πήγαιναν τα πράγματά τους στο ξενοδοχείο και μετά η Χριστίνα θα πήγαινε για λίγη προπόνηση.

Αφού πέρασε το εξάωρο τις πτήσης προς Χονγκ-Κονγκ και αποβιβάστηκαν πήραν το ταξί προς το ξενοδοχείο. Ευτυχώς είχαν φέρει μαζί τους την Σουάν Λι, μια κινέζα φίλη που θα τους βοηθούσε να συνεννοηθούν με διάφορους ανθρώπους τους οποίου θα συναντούσαν, καθώς δεν ήξεραν πολλοί αγγλικά. Φτάσανε στο ξενοδοχείο και άφησαν τα πράγματά τους στο δωμάτιο. Οι υπόλοιποι θα έβλεπαν την μεγάλη πόλη με την Σουάν Λι σαν ξεναγό, ενώ η Χριστίνα και ο προπονητής της θα έκαναν μια μικρή προπόνηση στο γυμναστήριο που παρείχε το γήπεδο των αγώνων.

Όταν έφτασαν η Χριστίνα άρχισε να αγχώνεται, αφού είδε και

άλλους αθλητές να προπονούνται. Αμέσως τη κατέβαλε και ανησυχία, την στιγμή που σκέφτηκε ότι φαινόταν πιο έμπειροι από εκείνη. Ο προπονητής της αισθάνθηκε

το άγχος της και την καθησύχασε λέγοντάς της ότι η Ελλάδα βασιζόταν πάνω και δεν θα μπορούσε να τους κάνει περήφανους αν ήταν τόσο αγχωμένη. Η Χριστίνα ήξερε ότι ο προπονητής της το είπε για καλό, όμως εκείνη πείστηκε ακόμη παραπάνω.

Προπονήθηκε και μετά πήγε για ύπνο πίσω στο ξενοδοχείο. Το επόμενο πρωί όλοι μαζί πήγαν στο ολυμπιακό στάδιο. Οι φίλοι και οι συγγενείς της κάθισαν στις τεράστιες κερκίδες στην πρώτη σειρά, φορώντας κολιέ με ταμπελάκια που έγραφαν <<VIP>>, ενώ του προπονητή της <<COACH>>. Η Χριστίνα προχώρησε προς την σειρά με τους υπόλοιπους διαγωνιζόμενους με την ελληνική σημαία στην πλάτη της, όπως είχε δει στην τηλεόραση. Άρχισαν όλοι να κάνουν τον γύρω του γηπέδου μία μία χώρα, όσο έπαιξε ο εθνικός της ύμνος.

Αφού χειροκρότησαν όλοι μετά την περιφέρεια της ολυμπιακής φλόγας οι αγώνες θα



ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ



Μια απρόσμενη εξέλιξη (διήγημα-συνέχεια)

ξεκινούσαν. Η Χριστίνα παρέμεινε συγκινημένη και χωρίς να το καταλάβει κατάφερε να φτάσει στον τελικό. Από τον πάγκο όπου καθόταν μπορούσε να δει τους γνωστούς να χειροκροτούν και να της σηκώνουν τον αντίχειρα. Όταν είδε τον προπονητή της θυμήθηκε αυτό που της είπε την προηγούμενη μέρα στην προπόνηση. Τι θα γινόταν άμα έχανε; Θα τους απογοήτευε όλους. Αυτές οι σκέψεις επαναλαμβανόντουσαν συνέχεια στο μυαλό της.

Τότε την φώναξαν. Όμως όσο κι αν προσπαθούσε η πίεση που ένιωσε την επηρέαζε τόσο αρνητικά που τα έχασε όλα απανωτά. Ευτυχώς υπήρχε το ενδιάμεσο διάλλειμα. Ο προπονητής της, της μίλαγε αλλά εκείνη σκεφτόταν δύο πράγματα. Τι θα γινόταν να έχανε και το πονεμένο χέρι της. Όταν είπε στον προπονητή της για το χέρι της της είπε ότι τώρα τελειώνει ο αγώνας και να μην ανησυχεί. Εκείνο το δευτερόλεπτο η Χριστίνα σταμάτησε να σκέφτεται άλλα και ήρθε στην πραγματικότητα. Δεν θα μπορούσε να χάσει τώρα. Ήταν τόσο κοντά και ειδικά τώρα που ο προπονητής της την υποτίμησε. Όχι. Δεν

θα το έβαζε κάτω. Θα αποδείκνυε και σε αυτόν και σε όλους τους θεατές ότι μπορούσε. Ότι μπορεί.

Αποφασισμένη να κάνει την διαφορά πήγε στην αρένα. Οι αρνητικές σκέψεις όμως ακόμη κολυμπούσαν στον νου της. Είχε μείνει μόνο ένας πόντος για την αντίπαλο. Τότε όμως είδε ένα μικρό παιδί. Γύρω στα πέντε. Φαινόταν ότι ο χρόνος είχε σταματήσει και το μόνο που ακουγόταν ήταν οι μικρές φωνούλες του παιδιού. Προσπαθούσε πολύ σκληρά να περπατήσει, ακόμα και με το κράτημα της ράμπας. Πίσω του ένα μικρό αναπηρικό καροτσάκι.

Πρέπει να γεννήθηκε ανάπηρο, σκέφτηκε. Κι όμως. Μετά από πολύ συγκέντρωση το παιδάκι τα κατάφερε. Αυτό της έφερε δάκρυα συγκίνησης. Η χαρά και τα γέλια στο πρόσωπό του, που τα κατάφερε. Ταυτόσημη με το αγοράκι, με την προσπάθεια της να συνενώσει την ξιφασκία.

Όχι. Δεν θα τα παρατούσε. Δεν θα νικούσε για τους θεατές ή για τον εαυτό της. Αλλά για το παιδάκι. Για όλους τους ανθρώπους που προσπαθούσαν σκληρά και τα κατάφερναν. Και το έκανε. Κέρδισε. Και αφιέρω-

σε το κύπελλο σε όλους όσους προσπαθούν. Με τα λεφτά που κέρδισε άνοιξε φιλανθρωπικά ιδρύματα και πέθανε στην προσπάθειά της να βρει μια λύση στις διάφορες αναπηρίες.

Ήταν μια απρόσμενη εξέλιξη. Από την απίτηρη σε ατύχημα Χριστίνα σε παγκόσμια ηρωίδα.

**Αναστασοπούλου
Μαρία**



Συνέντευξη με το γυμναστή του σχολείου μας κ. Κάβουρα Δημοσθένη!

1. Πόσα χρόνια ασχολείστε με το ποδόσφαιρο;

Σαν αθλητής ασχολήθηκα 16 χρόνια μέχρι το 1994 επαγγελματικά με το ποδόσφαιρο και άλλα 25 χρόνια σαν προπονητής από το 1994 μέχρι το 2020.

2. Ποιος είναι ο πιο σημαντικός αγώνας σας;

Έχω δώσει αρκετούς σημαντικούς αγώνες αλλά αυτό που μου έρχεται αυτή την στιγμή στο νου μου ήταν η συμμετοχή μου στον Παναθηναϊκό εναντίον της Λίβερπουλ το 1985.

3. Σε ποιες ομάδες αγωνιστήκατε;

-Η πρώτη ομάδα ήταν ο Κανάρης Νενήτων Χίου. Έπειτα έκανα μεταγραφή στον Παναθηναϊκό από το 1987 από την ομάδα του χωριού όπου εκεί έμενα 4 χρόνια. Στη συνέχεια σε 3 ομάδες Α' Εθνικής, τον Λεβαδειακό, τον Ο.Φ.Η. και τον Απόλλωνα Αθηνών.

4. Ποια ήταν η αγαπημένη σας στιγμή που θυμάστε πιο έντονα;

-Αγαπημένη μου στιγμή ήταν η συμμετοχή της πρόσκλησης για το τελικό κυπέλλου Ελλάδος το 1990 ανάμεσα στον Ο.Φ.Η. και στον Παναθηναϊκό, όπου ανατρέψαμε τον αγώνα από 3-0 σε 5-0 στον επαναληπτικό σε μία απίστευτη ατμόσφαιρα στο γήπεδό μας.

5. Τι μάθατε από το ταξίδι σας ως επαγγελματίας ποδοσφαιριστής;

-Το ταξίδι μου ήταν πολύ μεγάλη εμπειρία γιατί το χόμπι μου το έκανα επάγγελμα. Έμαθα τις λέξεις συνεργασία, ομαδικότητα, πειθαρχία, ευγενείς, άμυλα και κοινωνικότητα. Επίσης κέρδισα οικονομικά οφέλη.

6. Θα ξαναπαίζατε ποδόσφαιρο επαγγελματικά αν μπορούσατε;

-Ναι, εννοείτε ότι θα το ξαναέκανα αφού η εμπειρία μου θα με βοηθήσει να κάνω καλύτερα πράγματα. Να μπορώ να διασκεδάσω περισσότερο και να κάνω περισσότερο τις καλές στιγμές.

7. Πώς βλέπετε τα παιδιά στο σχολείο όσον αφορά την σχέση τους με τον αθλητισμό;

-Στα παιδιά στο σχολείο αυτό που μπορώ να τους προσφέρω εγώ είναι να τα κάνω να αγαπήσουν την Γυμναστική για να τους γίνει τρόπος ζωής. Αφετέρου να τους γνωρίσω όσα περισσότερα αθλήματα μπορώ στο σχολείο και να τους δώσω τα κατάλληλα ερεθίσματα για να ανακαλύψουν τον εαυτό τους. Να γνωρίσουν τις δυνατότητές τους ώστε να μπορέσουν στην ζωή τους είτε να ασχοληθούν ερασιτεχνικά είτε επαγγελματικά και να κερδίσουν πράγματα, υλικά και ηθικά.

8. Τι θα έπρεπε να γίνει για να βελτιωθούν κάποια πράγματα;

-Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται για να βελτιωθούν στο σχολείο είναι οι εκδρομές που είναι περιορισμένες και δεν έχουμε αρκετό χώρο. Το δεύτερο



Ο Δημοσθένης (Δήμος) Κάβουρας, γεννημένος στη Χίο στις 12 Ιουλίου του 1962 είναι Έλληνας πρώην διεθνής επιθετικός ποδοσφαιριστής με ύψος 1,87 μ. και παλαιός πρωταθλητής στίβου (σπρίντερ και εμποδιστής), πτυχιούχος των ΤΕΦΑΑ και τέως Ομοσπονδιακός Περιφερειακός προπονητής τεχνικός της Εθνικής Ελλάδας γυναικών.

Συνέντευξη με το γυμναστή του σχολείου μας κ. Κάβουρα Δημοσθένη! (συνέχεια)

πράγμα είναι να μπορέσουν τα ίδια τα παιδιά, ξεπερνώντας τις δυσκολίες που έφερε η πανδημία και η οικονομική κρίση, να αγαπήσουν το ίδιο το μάθημα περισσότερο και να συμμετέχουν πιο ενεργά στην διαδικασία μάθησης και άθλησης.

9. Ποια η γνώμη σας για τον πρωταθλητισμό;

-Ο πρωταθλητισμός είναι μια πολύ δύσκολη διαδικασία που απαιτεί πολλές θυσίες, πολύ χρόνο και έναν καλό και υγιεινό τρόπο ζωής. Θεωρώ ότι αξίζει τον κόπο σε όποιον θέλει να μπει στην διαδικασία αρκεί να γνωρίζει ότι χρειάζεται επίδειξη, υπομονή, ισχυρή θέληση και δυνατό χαρακτήρα για τις δυσκολίες που θα συναντήσει. Θ πρέπει να κοιτάει μόνο τον στόχο του για να κάμψει όλα τα παραπάνω.

10. Έχετε νιώσει ποτέ αδικημένος;

-Έχω νιώσει το αίσθημα της αδικίας ειδικά στα πρώτα μου αθλητικά βήματα (στον Παναθηναϊκό) αλλά ποτέ δεν το έβαλα κάτω, επέμενα και η προσπάθειά μου με δικαίωσε. Αθλητής αν δεν νιώσει το αίσθημα της αδικίας και αν δεν μπορέσει να το διαχειριστεί σωστά θα βγει χαμένος.

Μαρία Βαρλάμη

Ανθή Αθανασίου

Μαρία Αναστασοπούλου

Μαρία Δημητρούλη



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

(στα πλαίσια του πολιτιστικού προγράμματος «ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ»)

Κυκλώστε μία απάντηση σε κάθε ερώτηση:

ΦΥΛΟ: ΑΓΟΡΙ ΚΟΡΙΤΣΙ

ΗΛΙΚΙΑ: 11-12 13-14 15-16

1. Σου αρέσει ο αθλητισμός;

ΝΑΙ ΟΧΙ

2. Ασχολείσαι τώρα με κάποιο άθλημα;

ΝΑΙ ΟΧΙ

3. Αν ναι, τι είδους άθλημα είναι;

ΑΤΟΜΙΚΟ ΟΜΑΔΙΚΟ

4. Με ποιο άθλημα ασχολείσαι;

Ποδόσφαιρο Μπάσκετ Βόλεϊ Στίβο

Κολύμβηση Τένις Ρυθμική Πολεμικές τέχνες Άλλο

5. Πόσες φορές την εβδομάδα ασχολείσαι με το άθλημά σου;

1-2 φορές 3-4 φορές κάθε μέρα άλλο

6. Βοηθά ο αθλητισμός στην σωματική και ψυχική μας υγεία;

ΝΑΙ ΟΧΙ

7. Ποιοι σε επηρέασαν να επιλέξεις το συγκεκριμένο άθλημα;

Η οικογένεια Οι φίλοι Οι συγγενείς Κανένας

8. Πόσο καιρό ασχολείσαι με το άθλημα αυτό;

Λιγότερο από ένα χρόνο 1-3 χρόνια Περισσότερο από 3 χρόνια

9. Θα ήθελες να ασχοληθείς με αυτό επαγγελματικά στο μέλλον;

ΝΑΙ ΟΧΙ ΜΠΟΡΕΙ

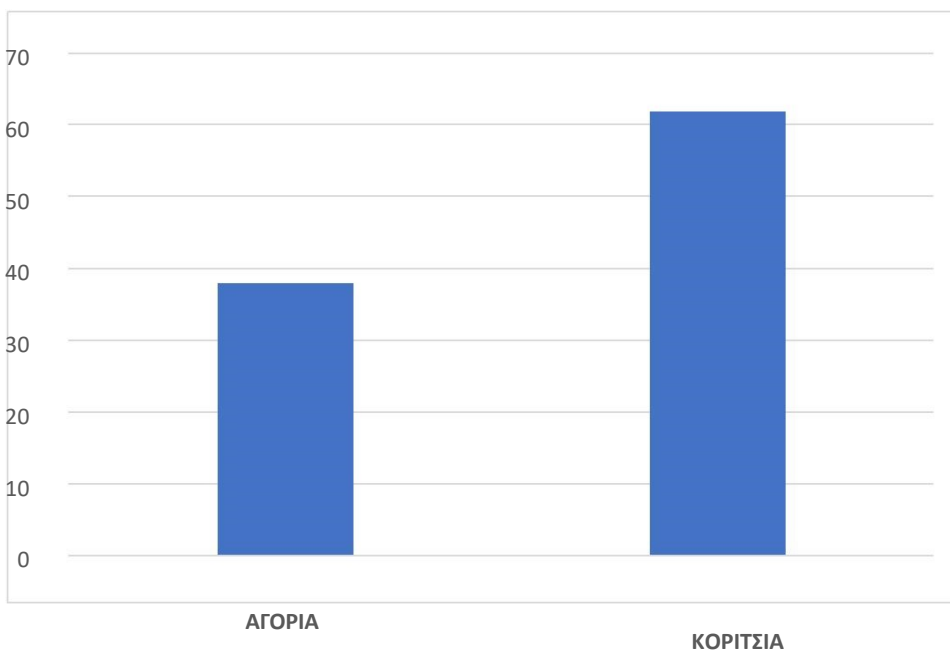
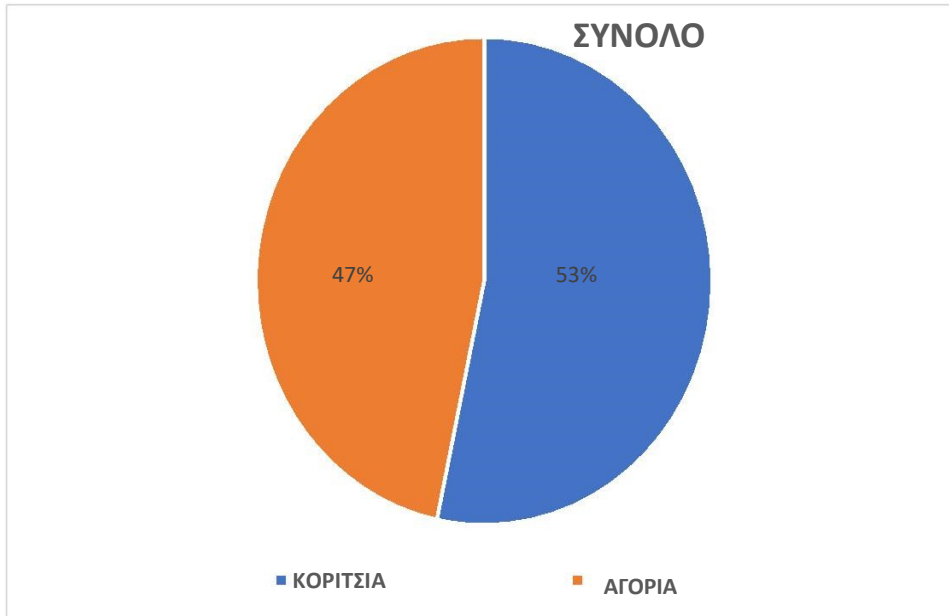
10. Τι σου προσφέρει το άθλημά σου;

Ευχαρίστηση Εκτόνωση-Χαλάρωση Φυσική κατάσταση

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

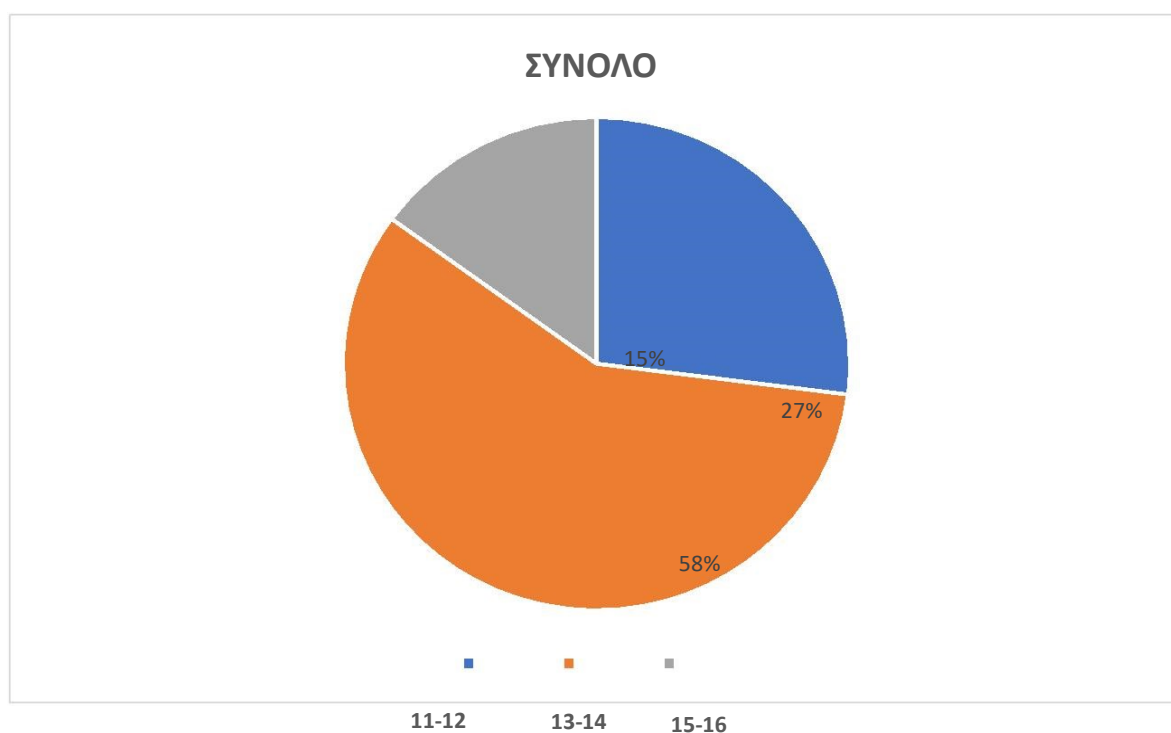
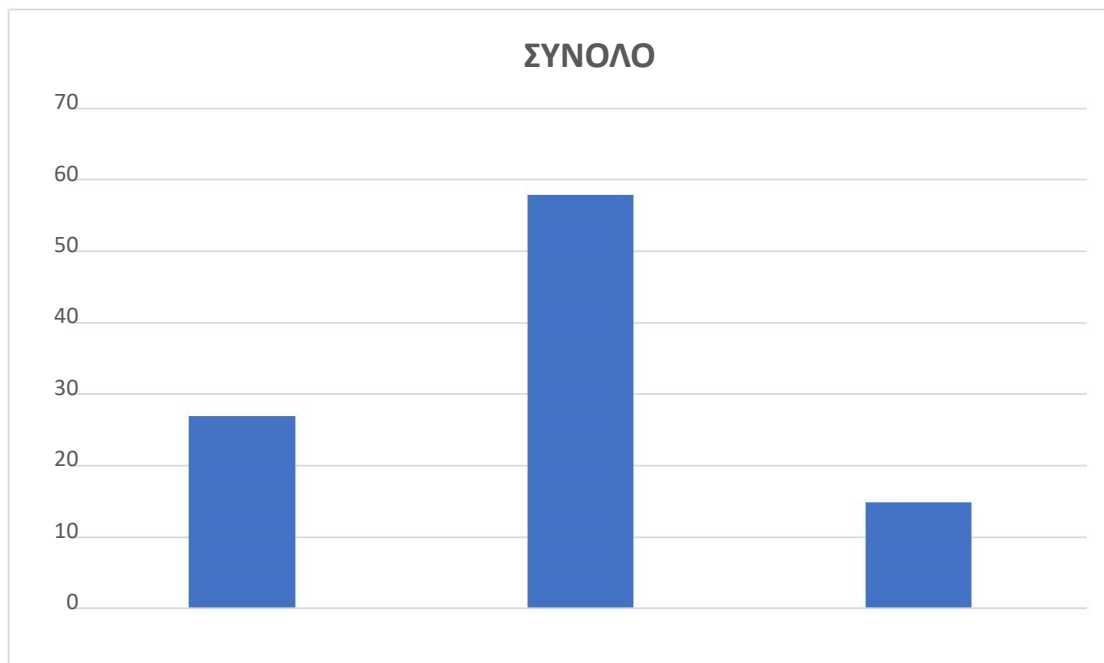
Στα πλαίσια του πολιτιστικού προγράμματος του σχολείου μας και εφόσον το θέμα της φετινής εφημερίδας είναι ο αθλητισμός, δόθηκε στους μαθητές σχετικό ερωτηματολόγιο! Τα αποτελέσματα τα επεξεργάστηκε ο μαθητής Καλαφάτης Θωμάς και φαίνονται στα ακόλουθα ποσοστά και διαγράμματα!

ΦΥΛΟ

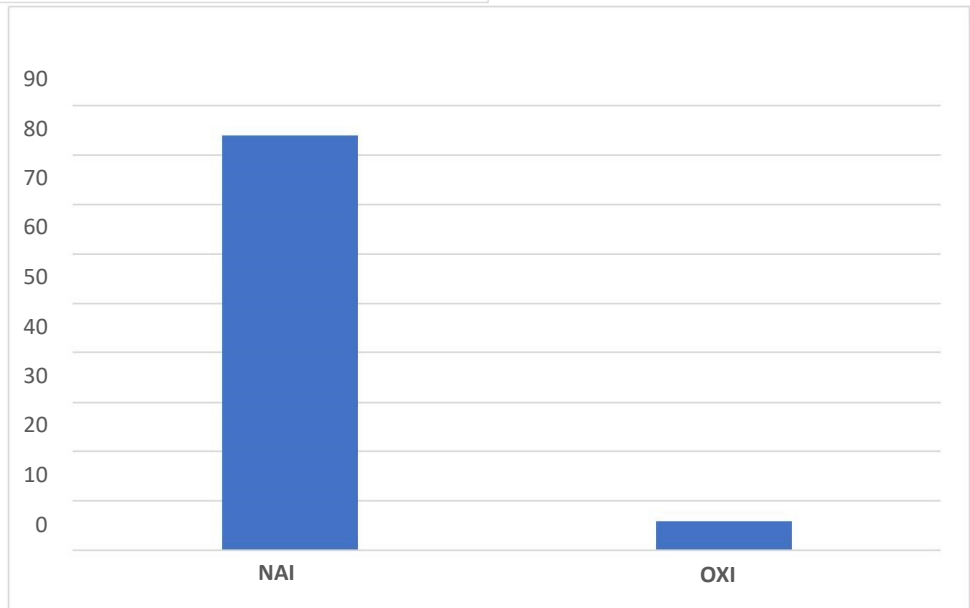
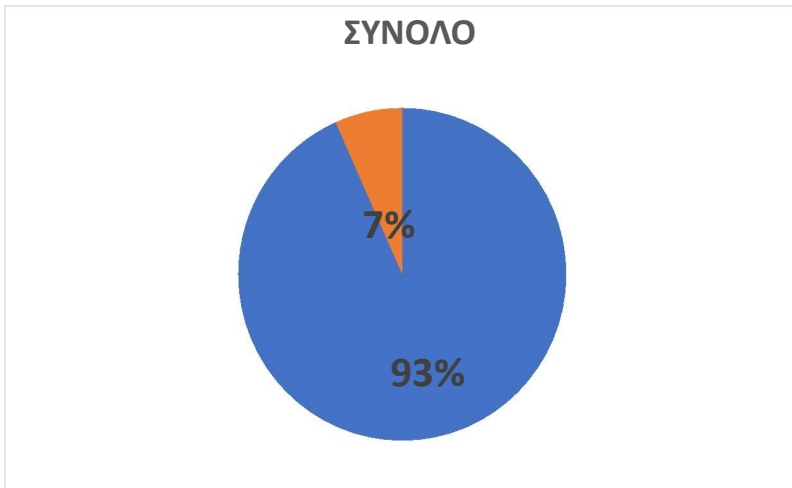




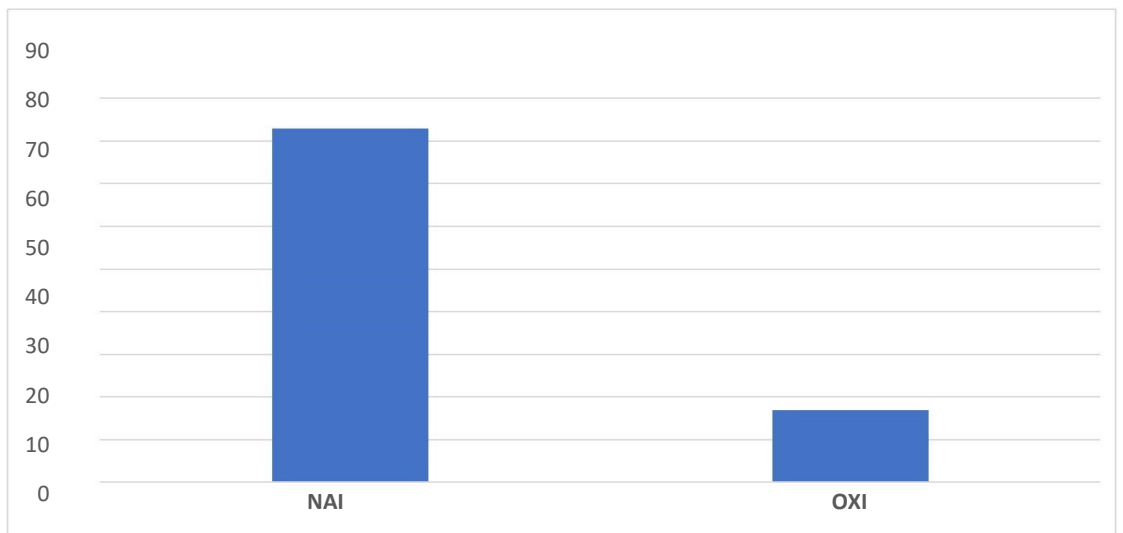
ΗΛΙΚΙΑ

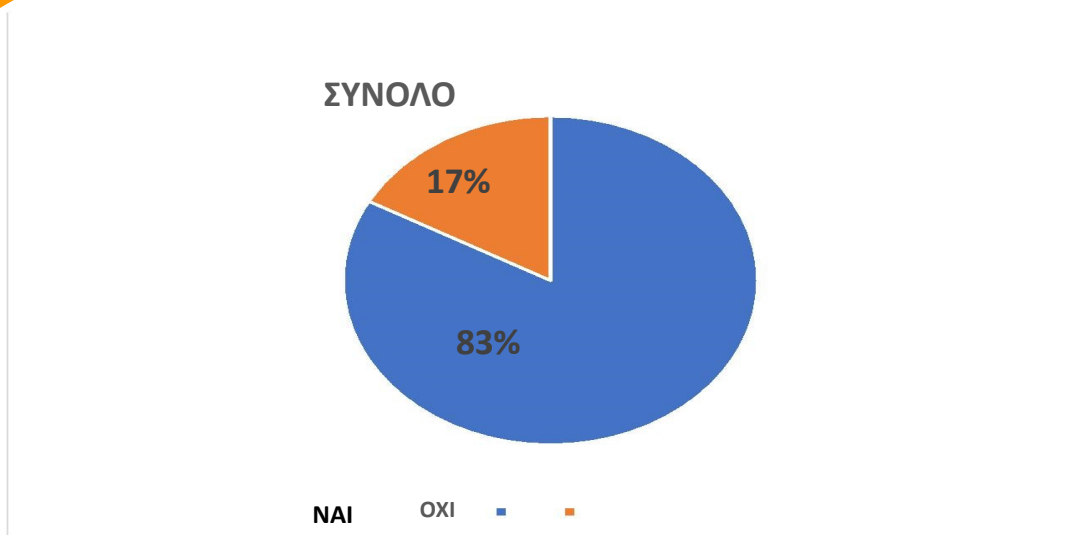
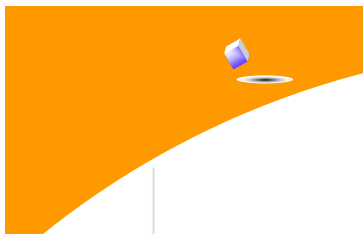


ΕΡΩΤΗΣΗ 1: ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ;

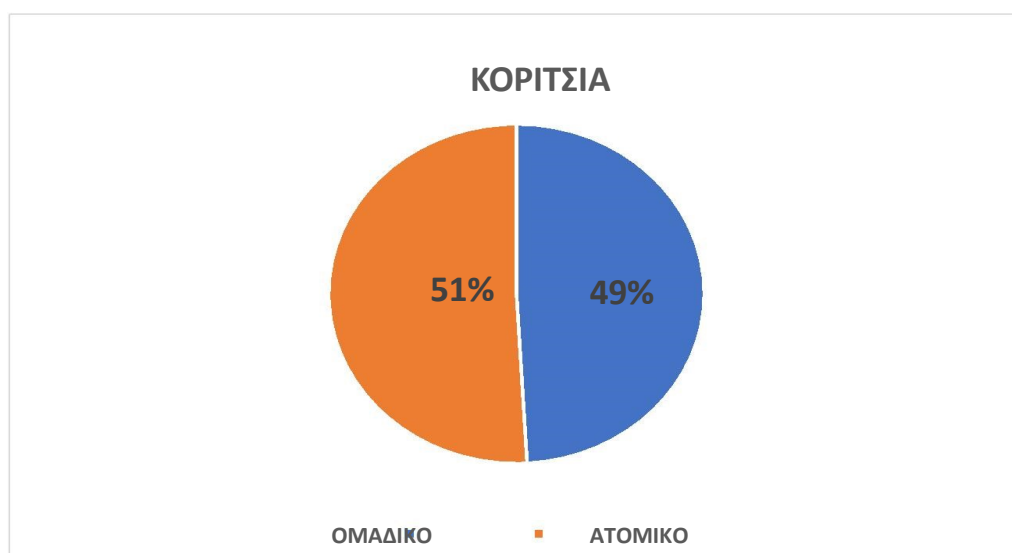
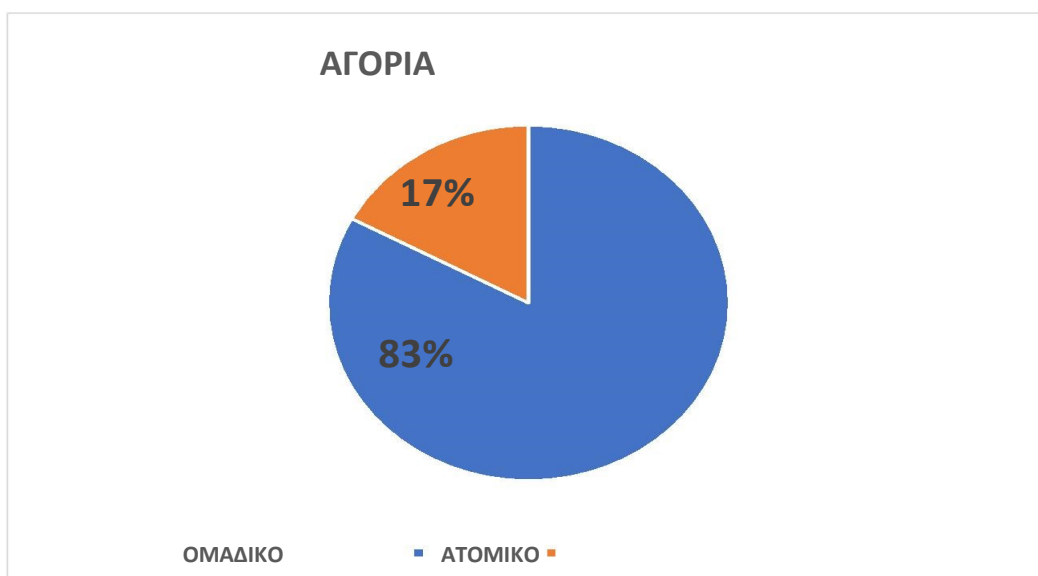


ΕΡΩΤΗΣΗ 2: ΑΣΧΟΛΕΙΣΑΙ ΤΩΡΑ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΘΛΗΜΑ;

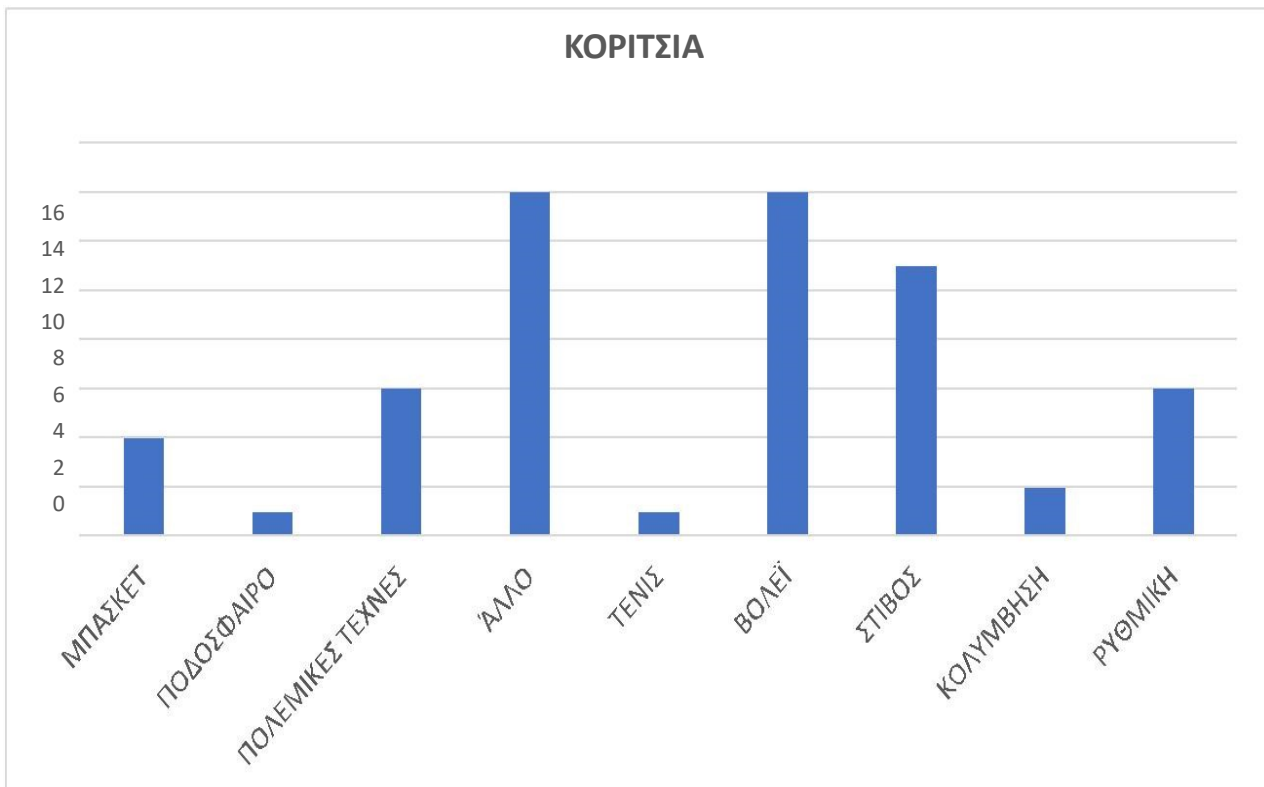
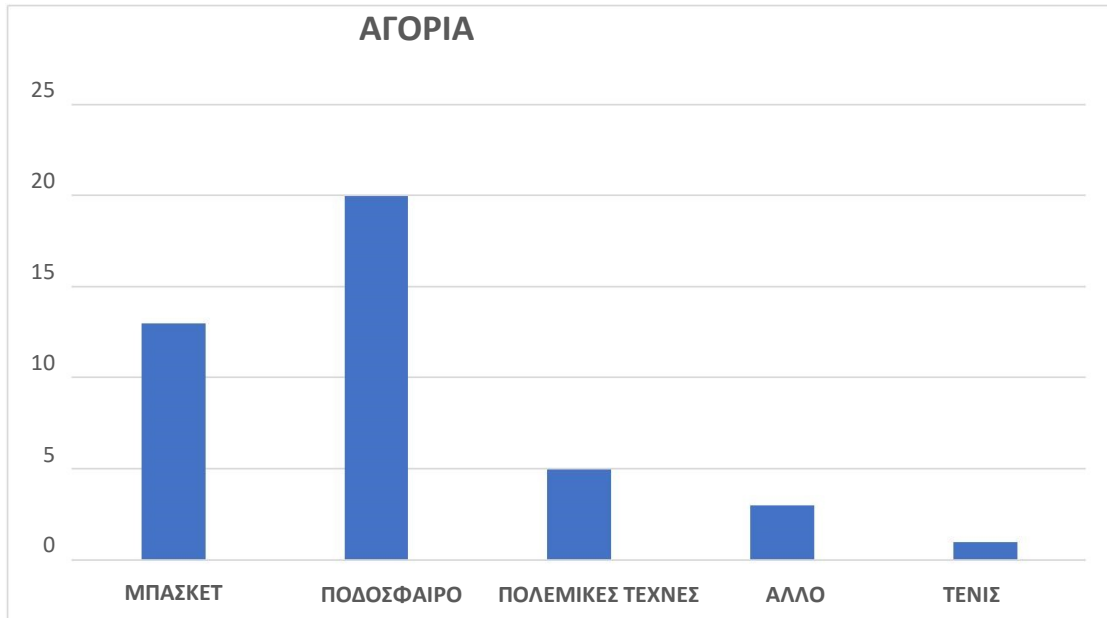




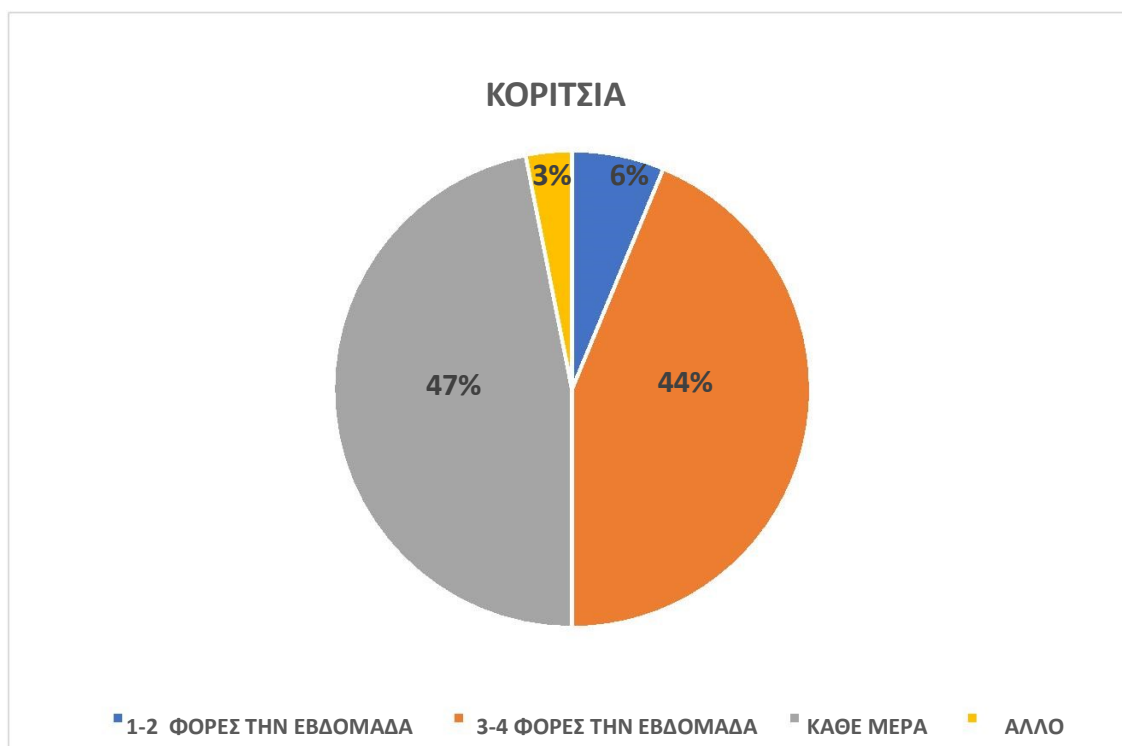
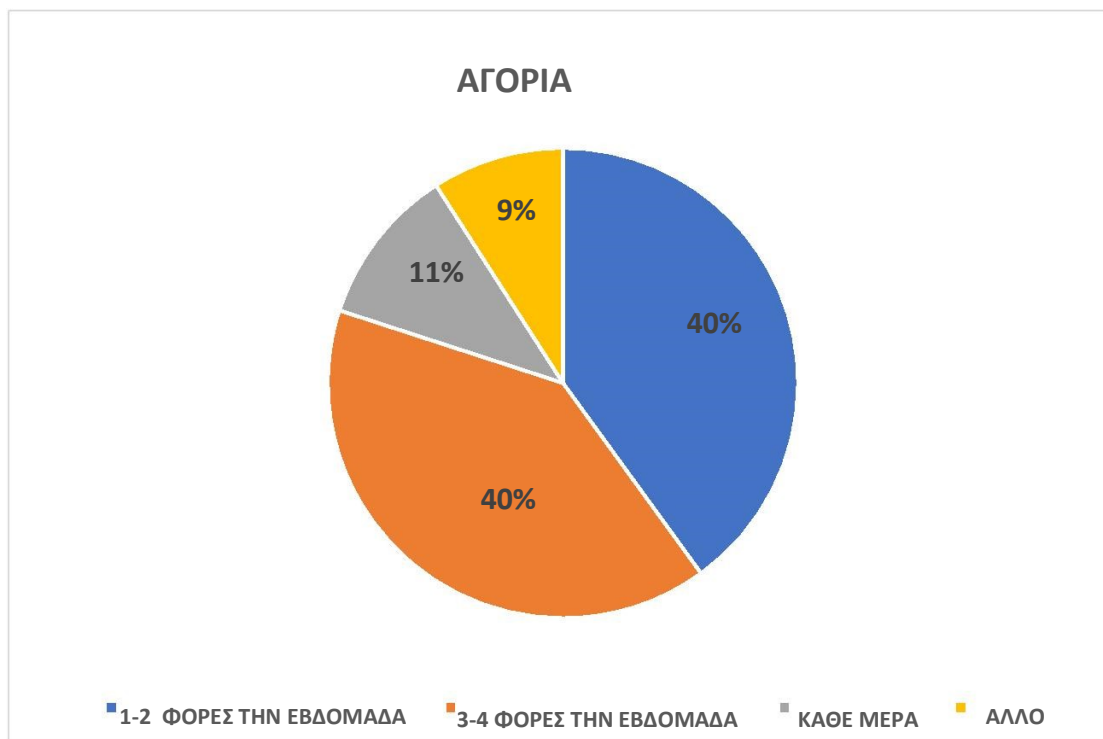
ΕΡΩΤΗΣΗ 3: ΑΝ ΝΑΙ, ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΑΘΛΗΜΑ ΕΙΝΑΙ;



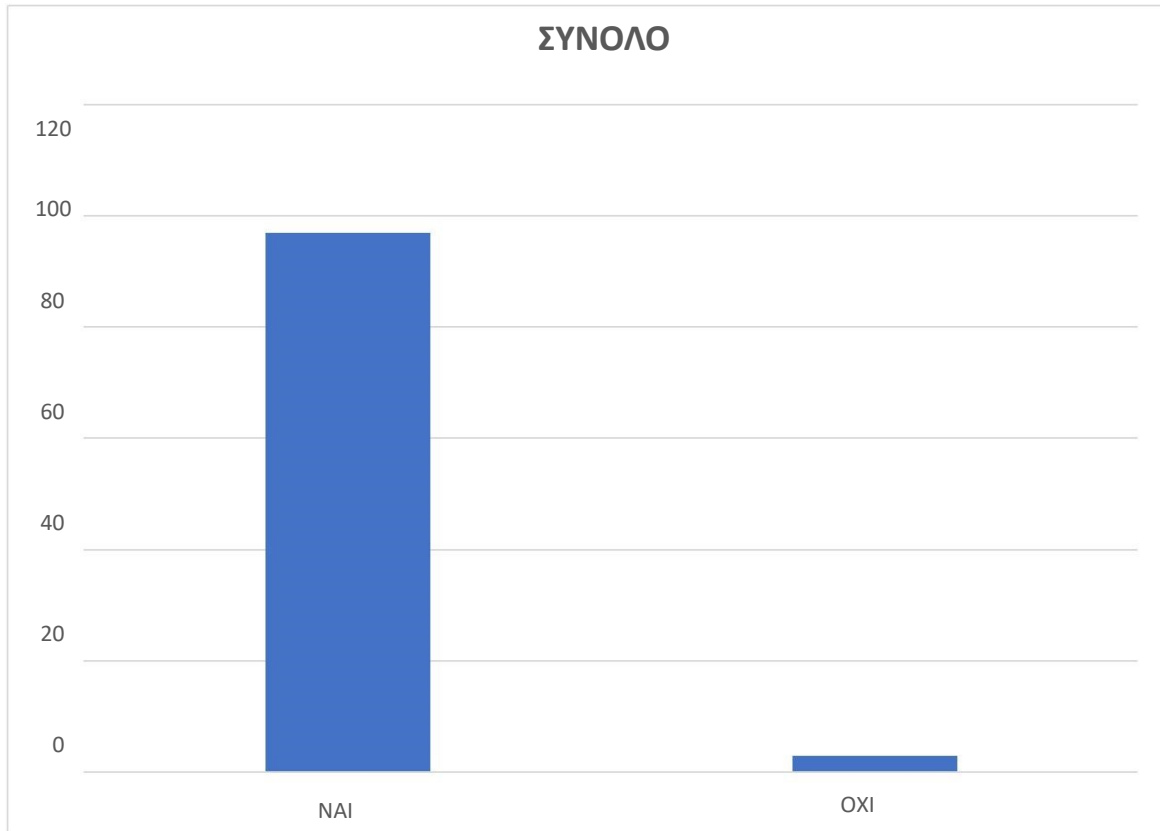
ΕΡΩΤΗΣΗ 4: ΜΕ ΠΟΙΟ ΑΘΛΗΜΑ ΑΣΧΟΛΕΙΣΑΙ;



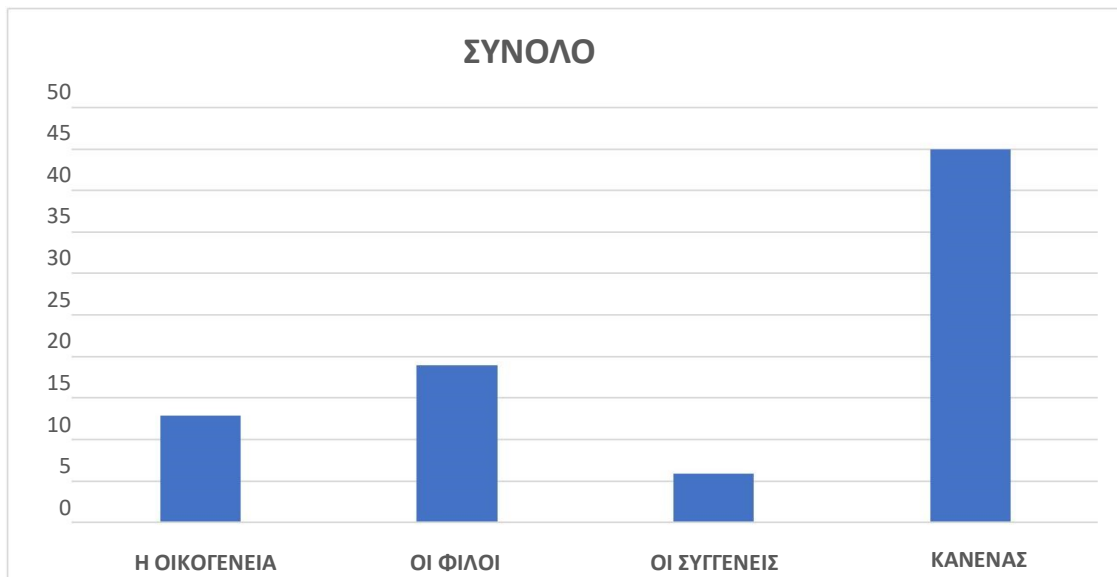
ΕΡΩΤΗΣΗ 5: ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΣΧΟΛΕΙΣΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ;



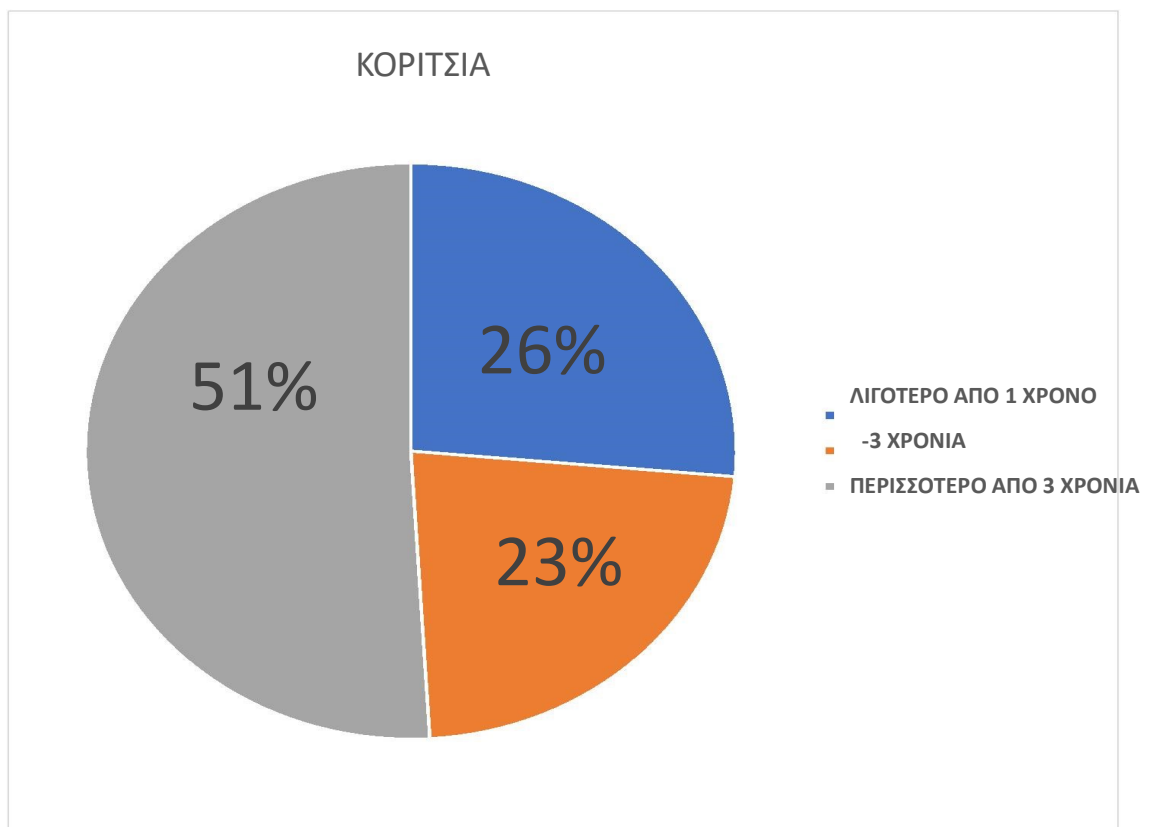
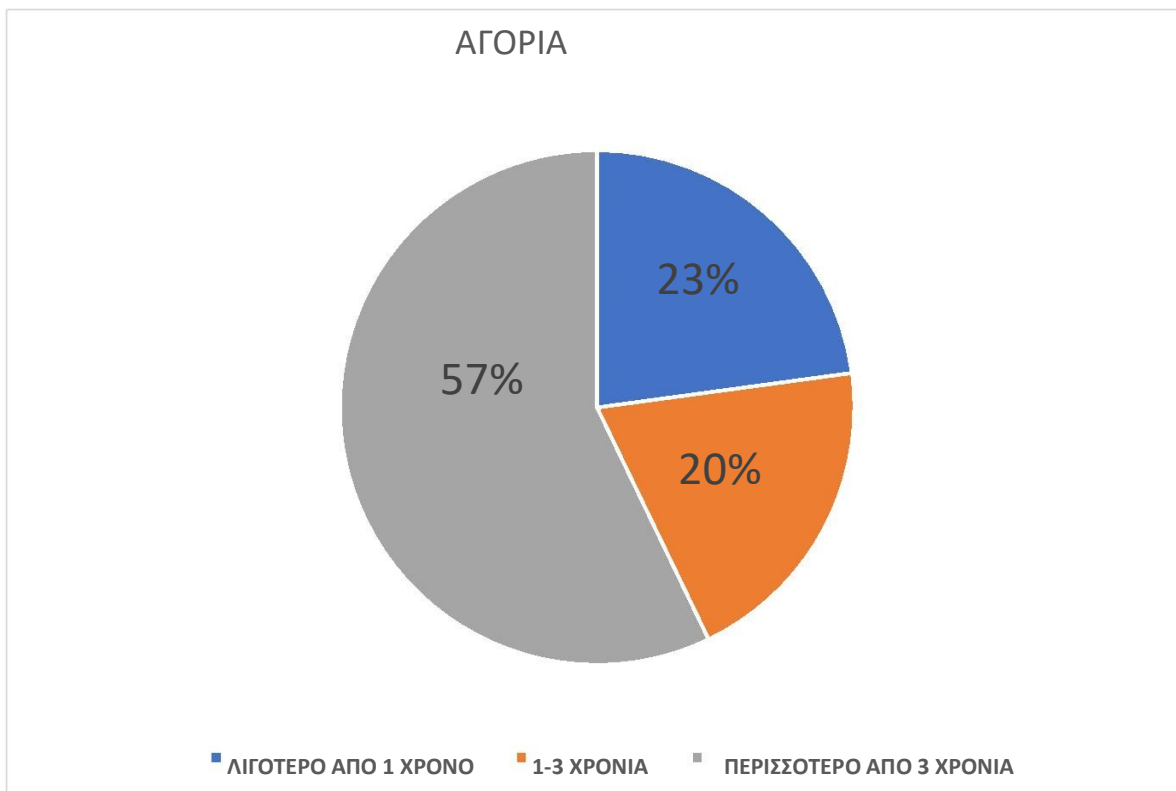
ΕΡΩΤΗΣΗ 6: ΒΟΗΘΑ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ;



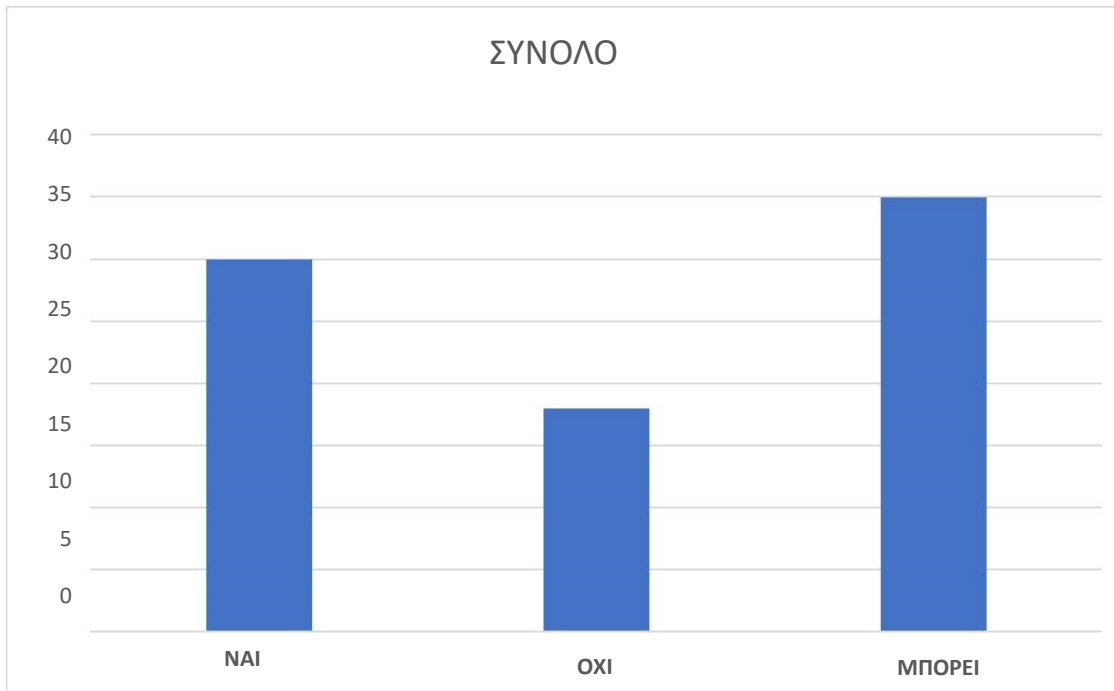
ΕΡΩΤΗΣΗ 7: ΠΟΙΟΙ ΣΕ ΕΠΗΡΕΑΣΑΝ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙΣ ΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ;



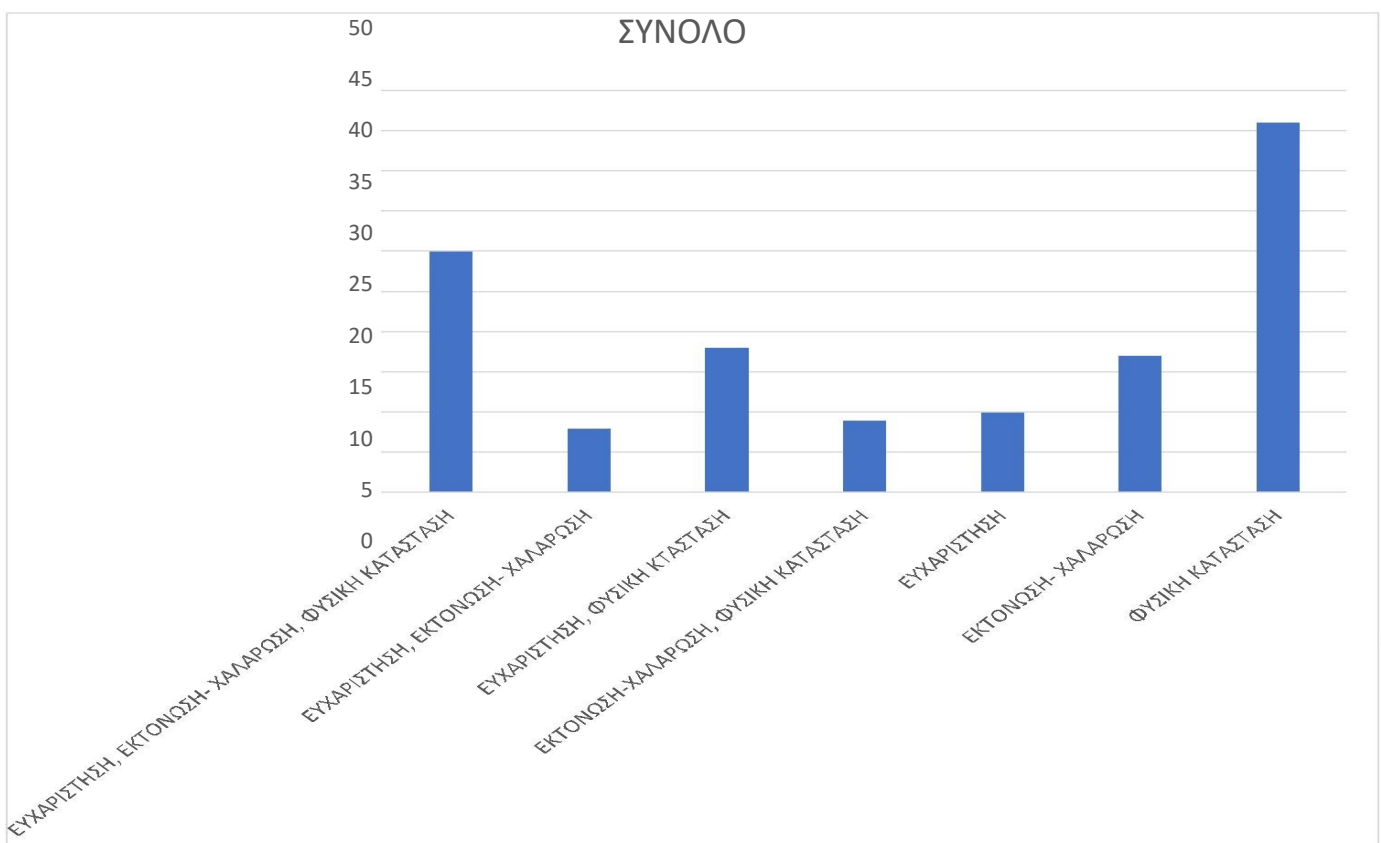
ΕΡΩΤΗΣΗ 8: ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΑΣΧΟΛΕΙΣΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΑΥΤΟ;



ΕΡΩΤΗΣΗ 9: ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙΣ ΜΕ ΑΥΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;

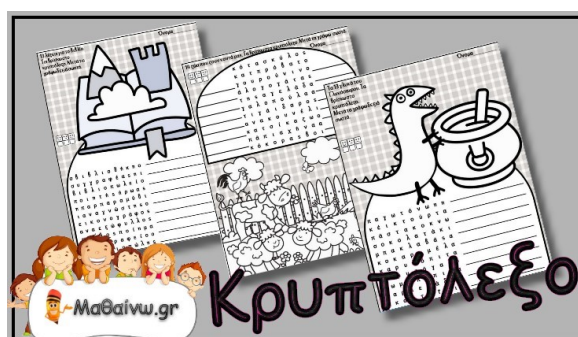


ΕΡΩΤΗΣΗ 10: ΤΙ ΣΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΣΟΥ;



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Ξ	Α	Κ	Δ	Ι	Α	Θ	Ε	Σ	Η	Ρ	Γ	Σ	Ω	Λ		
Ε	Π	Υ	Β	Η	Κ	Ω	Ψ	Χ	Λ	Α	Ο	Γ	Α	Ρ		
Δ	Ο	Γ	Δ	Υ	Τ	Χ	Α	Ρ	Α	Κ	Μ	Η	Π	Χ		
Ε	Φ	Θ	Ι	Ο	Π	Κ	Η	Γ	Ψ	Ν	Τ	Ξ	Ο	Υ		
Υ	Α	Μ	Δ	Μ	Ξ	Ρ	Κ	Ε	Φ	Ι	Ξ	Ρ	Δ	Γ		
Χ	Σ	Α	Υ	Π	Ρ	Ι	Ξ	Ρ	Υ	Γ	Λ	Φ	Ο	Ε		
Α	Ι	Ρ	Ν	Α	Ρ	Σ	Τ	Ο	Χ	Ο	Σ	Δ	Τ	Ι		
Ρ	Σ	Γ	Α	Τ	Α	Ι	Ε	Ν	Ε	Ρ	Γ	Ε	Ι	Α		
Ι	Τ	Λ	Μ	Β	Ο	Ρ	Κ	Ε	Υ	Γ	Ι	Υ	Κ	Η		
Σ	Ι	Μ	Η	Ω	Δ	Χ	Δ	Υ	Λ	Φ	Π	Δ	Ο	Ι		
Τ	Κ	Ι	Θ	Ψ	Ε	Λ	Η	Κ	Υ	Χ	Α	Λ	Τ	Κ		
Η	Ο	Δ	Μ	Ο	Υ	Γ	Η	Φ	Γ	Ε	Λ	Ψ	Η	Ο		
Σ	Τ	Ε	Υ	Κ	Ι	Ν	Η	Σ	Ι	Α	Δ	Ω	Τ	Υ		
Η	Η	Ξ	Κ	Λ	Μ	Ν	Ω	Τ	Σ	Λ	Υ	Μ	Α	Τ		
Π	Τ	Α	Σ	Κ	Η	Σ	Η	Κ	Ι	Ζ	Ψ	Ι	Γ	Ι		
Δ	Α	Ι	Ψ	Α	Ρ	Ι	Π	Δ	Α	Θ	Λ	Η	Σ	Η		



ΛΥΣΗ

Οι λέξεις είναι κάθετα, οριζόντια και διαγώνια: ΔΙΑΘΕΣΗ-ΧΑΡΑ-ΚΕΦΙ-ΣΤΟΧΟΣ-
ΕΝΕΡΓΕΙΑ-ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ-ΑΣΚΗΣΗ-ΑΘΛΗΣΗ-ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ-ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ-
ΔΥΝΑΜΗ-ΕΥΛΙΓΙΣΙΑ-ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ-ΥΓΕΙΑ-ΑΝΤΟΧΗ

Δανάη Γαβριηλίδου- Μαρία Βαρλάμη

Ζωγραφιά από τη Μαρία Βαρλάμη!





Ζωγραφιά από
το Θεοδωρα-
κόπουλο Οδυσ-
σέα

Φτάνοντας και η φετινή χρονιά στο τέλος της θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους μαθητές του Α1 τμήματος για τη συμμετοχή τους στην έκδοση της φετινής εφημερίδας του σχολείου μας!

Η επιλογή του φετινού θέματος δείχνει πόσο ευαισθητοποιημένοι είναι για το θέμα αυτό και πόσο σημαντική είναι για αυτούς η ενασχόληση με τον αθλητισμό!

Τους ευχόμαστε υγεία, πρόοδο και καλή επιτυχία στην πορεία της ζωής τους!

Ευχαριστούμε και όσους βοήθησαν να ολοκληρωθεί το φετινό τεύχος!



Ευχόμαστε σε όλους Καλό καλοκαίρι, καλή ξεκούραση!

Παπαγεωργίου Σοφία

Στάιου Σεβαστία