

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΥΠΟΔΟΜΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΜΑΣ

2<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ  
ΣΧ. ΕΤΟΣ 2012-13

ΤΑΞΗ:Α - ΤΜΗΜΑ: 1  
ΟΜΑΔΑ 3: ΣΤΙΒΟΣ

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Γλάρου Κονδυλία

# 3<sup>η</sup> ομάδα: Στίβος

*Αδάμη Σταυρούλα*

*Γιώργου Ελένη*

*Ισούφ Ρομίνα*

*Κιούση Μαρία*

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

*Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας της Α΄ Λυκείου το τμήμα μας Α1 ασχολήθηκε καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς με το θέμα «Αθλητισμός χωρίς υποδομές στον τόπο μας». Το υπόθεμα με το οποίο ασχοληθήκαμε ήταν ο στίβος.*

*Όλοι μαζί συγκεντρώσαμε το απαιτούμενο υλικό και ο καθένας ξεχωριστά κατάφερε να φέρει εις πέρας ένα είδος προσωπικής εργασίας. Συγκεκριμένα συλλέξαμε διάφορες πληροφορίες από το διαδίκτυο, από ειδικά έντυπα, περιοδικά αλλά και βιβλία σχετικά με το θέμα που επεξεργαστήκαμε.*

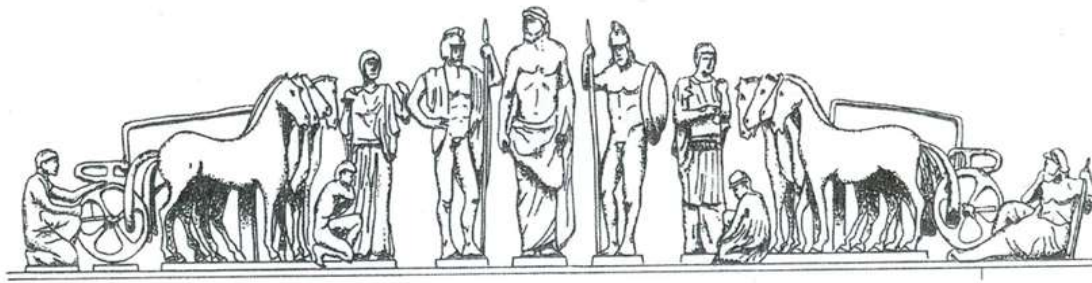
*Επίσης πήραμε συνεντεύξεις από το διευθυντή του σχολείου μας και από γυμναστές αλλά και πρωταθλητές που ασχολήθηκαν και διακρίθηκαν σ' αυτό το άθλημα.*

*Ενημερωθήκαμε για ουσιώδη πράγματα όσο αφορά την υγεία και τη σημασία του αθλητισμού στη ζωή μας.*

*Τέλος συντάξαμε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο μοιράσαμε στους συμμαθητές μας και μετά από καταμέτρηση συγκεντρώσαμε τα αποτελέσματα της έρευνάς μας.*

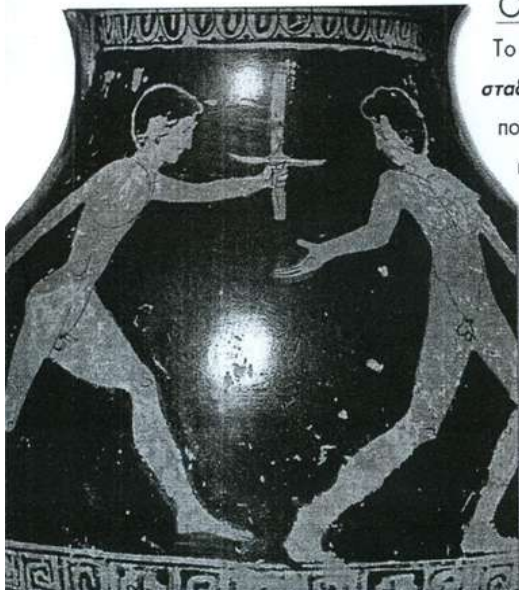
# ΚΕΦ. 1

## Ο Αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα



## Η Προέλευση των Αγώνων

Σύμφωνα με μια από τις παλαιότερες μυθικές παραδόσεις ιδρυτής των αγώνων ήταν ο Πέλοπας, που ήρθε στην Ολυμπία για να λάβει μέρος σε αρματοδρομία με αντίπαλο τον Οινόμαο, βασιλιά της Πίσας. Ο βασιλιάς είχε λάβει χρησμό από το μαντείο των Δελφών, ότι ο γάμος της κόρης του Ιπποδάμειας θα επέφερε το θάνατό του. Γι' αυτό προκαλούσε σε αρματοδρομία όλους τους υποψήφιους γαμπρούς του, βασιζόμενος στα θεϊκά άλογα που του είχε δωρίσει ο Άρης και στην επιδεξιότητα του νιόχου του, Μυρτίλου. Ο Πέλοπας όμως, με τη βοήθεια της Ιπποδάμειας και του Μυρτίλου, νίκησε τον Οινόμαο, ο οποίος σκοτώθηκε κατά τη διάρκεια της αρματοδρομίας. Έτσι ο Πέλοπας παντρεύτηκε τη βασιλοπούλα, έγινε βασιλιάς της Πελοποννήσου, πατέρας του Ατρέα και παππούς του Αγαμέμνονα. Για να ευχαριστήσει τους θεούς και να καθαρθεί από το φόνο, ο Πέλοπας ίδρυσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Μια άλλη πάλι παράδοση συνδέει την αρχή των αγώνων με τον Ηρακλή.



## Οι Δρόμοι

Το παλαιότερο και σημαντικότερο αγώνισμα στην Ολυμπία ήταν ο **δρόμος σταδίου**, στον οποίο οι δρομείς έπρεπε να διατρέξουν απόσταση 600 αρχαίων ποδών, δηλαδή περίπου 190 μ. Μάλιστα στις 13 πρώτες ολυμπιάδες ήταν και το μοναδικό, ενώ στην 14<sup>η</sup> ολυμπιάδα εισήχθη και ο **δίαυλος**, αγώνας ταχύτητας δύο σταδίων. Ο δρόμος αντοχής των αρχαίων ονομαζόταν **δόλιχος** (=μακρής) και το μήκος του ποίκιλε ανάλογα με τους αγώνες και τις εποχές από 7 ως 24 στάδια, με συνθηθέστερη απόσταση τα 20 στάδια (3.700-3.850 μ.). Στους αγώνες δρόμου έτρεχαν γυμνοί, υπήρχε όμως και ο **οπλίτης δρόμος** ή **οπλιτοδρομία**, όπου οι δρομείς διένυαν απόσταση 2 ή 4 σταδίων φέροντας κράνος, κνημίδες και ασπίδα. Στους αγώνες δρόμου κατατάσσεται και η **λαμπαδηδρομία**, αντίστοιχη με τη σημερινή σκυταλοδρομία, αν και ο χαρακτήρας του αγωνίσματος ήταν περισσότερο τελετουργικός. Ο **δρόμος σταδίου** ήταν επίσης μέρος και του πεντάθλου.

# ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

- Τα **Ολύμπια**, οι Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα, ήταν η πιο σημαντική αθλητική διοργάνωση της αρχαίας Ελλάδας και διεξάγονταν στην Αρχαία Ολυμπία κάθε τέσσερα χρόνια μετά το **776 π.Χ.** Στα Ολύμπια έπαιρναν μέρος αθλητές από όλη την Ελλάδα (και αργότερα από άλλα μέρη) και σταδιακά απέκτησαν ιδιαίτερη αίγλη. Η διοργάνωσή τους γινόταν μέχρι το **393** όταν ο αυτοκράτορας **Θεοδόσιος** απαγόρευσε την διεξαγωγή τους. Από το **1896**, αναβιώθηκαν με την ονομασία **Ολυμπιακοί Αγώνες** και διεξάγονται ως διεθνείς αγώνες, γνωστοί και ως **Θερινοί Ολυμπιακοί**.
- Στην ιστορική εποχή οι Ολυμπιακοί αγώνες διεξάγονταν μετά το **θερινό ηλιοστάσιο** κάθε τέσσερα χρόνια. Η τετραετία αυτή ονομάζονταν «**πενθετηρίς**» επειδή οι αρχαίοι συμπεριλάμβαναν και τα δύο έτη της διοργάνωσης, που σημάδευαν την αρχή και το τέλος της περιόδου. Οι πενθετηρίες ονομάζονταν με τον αύξοντα αριθμό της εκάστοτε Ολυμπιάδας και χρησίμευαν ως χρονική αναφορά. Ο πρώτος καταγεγραμμένος εορτασμός των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα ήταν στην **Ολυμπία**, το **776 π.Χ.**, δηλαδή η πρώτη πενθετηρία ξεκινά το καλοκαίρι του 775 π.Χ. σύμφωνα με το σημερινό ημερολόγιο. 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**. Ο **Παυσανίας** μνημονεύει τους κατοίκους της **Ήλιδας**, οι οποίοι από τα πανάρχαια χρόνια είχαν κτίσει ναό προς τιμή του Κρόνου. Όταν γεννήθηκε ο Δίας, οι **Ιδαίοι Δάκτυλοι** ήρθαν από την Κρήτη στην Ήλιδα και έκαναν αγώνα δρόμου για να διασκεδάσει λίγο ο βρεφικός Δίας. Ο μεγαλύτερος από αυτούς, ο Ηρακλής (όχι ο **συνώνυμος ήρωας**), έβαλε τους άλλους αδερφούς του, τον Παιωναίο, τον Επιμήδη, τον Ιάσιο και τον Ίδα να τρέξουν, και μετά τη λήξη των αγώνων, ο Ιδαίος Ηρακλής στεφάνωσε τους νικητές με κλαδί άγριας ελιάς, ένα δέντρο που είχε φέρει από την χώρα των **Υπερβορείων**.

# ΣΠΑΡΤΙΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## Σπαρτιατική αγωγή

Στην Αρχαία Σπάρτη, η φιλοπατρία, η φυλετική συνείδηση και φυσικά η με κάθε κόστος υπεράσπιση των παραδόσεων ήταν σε πρώτη προτεραιότητα στην Παιδεία και όχι μόνο. Ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της Σπαρτιατικής και εν γένει Ελληνικής Παιδείας ήταν ότι αυτή δεν περιοριζόταν στα ωράρια του σχολείου, αλλά ήταν ολοήμερη και συνεχής, καθώς συνεχιζόταν μέσα στην κοινωνία με εκδηλώσεις όλων των ειδών.

## ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Τα αγωνίσματα της αρχαίας Ελλάδας είναι αυτά που έχουν φτάσει ως τις μέρες μας και αποτελούν τα κλασικά αθλήματα. Τα αγωνίσματα αυτά είναι ο δρόμος η πάλη, η πυγμαχία, το παγκράτιο, η δισκοβολία, ο ακοντισμός, το άλμα, το πένταθλο, καθώς και τα αγωνίσματα του ιπποδρόμου. Από αυτά το παγκράτιο και οι αρματοδρομίες δεν αποτελούν σήμερα αγωνίσματα.



## Οι δρόμοι

Τα αγωνίσματα των δρόμων στα Ολύμπια ήταν τέσσερα, το στάδιο, ο δίαυλος, ο δόλιχος και ο οπλίτης δρόμος. Επίσης υπήρχαν ο Ίππιος και η λαμπαδηδρομία.

Το στάδιο ήταν δρόμος οπού οι δρομείς έτρεχαν μια φορά από την μια άκρη του σταδίου στην άλλη σε μια απόσταση 180 μέχρι 200 μ. Ήταν δρόμος ταχύτητας κάτι ανάλογο με το σημερινό 200άρι.

Ο δίαυλος ήταν δρόμος δύο σταδίων, λέγονταν και κάμπειος, γιατί οι αθλητές έκαμπταν τον ξύλινο (κατά πάσα πιθανότητα) πάσαλο για να γυρίσουν στον τερματισμό. Αντίστοιχος σήμερα είναι ο δρόμος των 400 μ.

Ο δόλιχος δρόμος, ήταν καμπτός δρόμος 7, 10, 12, 20 ή 24 σταδίων δηλαδή από 1300-4600 μ. περίπου. Στους Ολυμπιακούς υποστηρίζεται η άποψη ότι ο δόλιχος ήταν 24 στάδια. Σήμερα αντίστοιχοι δρόμοι είναι των 1500μ. και των 5000μ.

Ο οπλίτης δρόμος εμφανίσθηκε 65<sup>η</sup> Ολυμπιάδα το 520π.Χ. Σε αυτόν οι δρομείς έτρεχαν με πανοπλία στη συνέχεια όμως φορούσαν μόνο το κράνος και την ασπίδα ή μόνο την ασπίδα. Δεν υπάρχει κάτι αντίστοιχο σήμερα.

Ο ίππιος ήταν δρόμος 4άρων σταδίων σήμερα τα 800μ.

Η λαμπαδηδρομία ήταν δρόμος 2.500 μ. και ήταν σαν τη σημερινή σκυταλοδρομία.

## Το πένταθλο

Το πένταθλο περιλάμβανε πέντε αγωνίσματα:

- Το στάδιο δρόμο που ήταν και ανεξάρτητο άθλημα.
- Τη πάλη η οποία ήταν και αυτή ανεξάρτητο αγώνισμα.
- Το άλμα σε μήκος, που πιθανόν να ήταν τριπλούν. Το άλμα γινόταν με φορά που πρέπει να ήταν καθορισμένο το μήκος της και οι άλτες κρατούσαν στα χέρια τους αλτήρες, βάρη από πέτρα ή μέταλλο, τους οποίους πιθανότατα άφηναν κατά τη προσγείωση .
- Το ακόντιο . Δυο ήταν οι τρόποι ρίψης του ακοντίου, η ρίψη σε στόχο (στοχαστικόν) και σε απόσταση (εκηβόλον), που ήταν, μάλλον και ο τρόπος που έριχναν στους ιερούς αγώνες. Χαρακτηριστική ήταν η λαβή που διαφέρει από τη σημερινή. Υπήρχε στο κέντρο του μια δερμάτινη λωρίδα, η αγκύλη, που γινόταν θηλιά και σε αυτή πέρναγε τα δύο ή το ένα δάκτυλα ο αθλητής.
- Ο δίσκος. Για τη δισκοβολία γνωρίζουμε ότι ο δίσκος είχε το ίδιο σχήμα με το σημερινό στη αρχή, ήταν από πέτρα και στη συνέχεια μεταλλικός. Το βάρος και το μέγεθος του δεν ήταν συγκεκριμένο. Η ρίψη γινόταν, από μία βαλβίδα στενή σε σχήμα παραλληλογράμμου, όχι κυκλική όπως η σημερινή, χρησιμοποιώντας κάποιες ρυθμικές κινήσεις .

## ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

### Στίβος –κλασικός αθλητισμός

Τα αγωνίσματα του στίβου είναι η παλαιότερη μορφή οργανωμένου αθλήματος. Είναι συνδεδεμένα με τις πιο απλές φυσικές δραστηριότητες, όπως το τρέξιμο, η ρίψη μιας πέτρας ή το πέρασμα ενός εμποδίου. Κάποια στιγμή πήραν τη μορφή αγωνίσματος κι έγιναν αγωνίσματα δρόμων αρχικά και στη συνέχεια αλμάτων και ρίψεων.

## Αγωνίσματα

Δρόμοι	αρχαιότητας				σημερινοί
Στάδιο	1	στάδ.	192,27μ	αντιστοιχεί	200μ
Δίαυλος	2	//	384,54μ	//	400μ
Ίππιος *	4	//	769μ	//	800μ
Δόλιχος	7-24	//	1300-4600μ	//	1500-5000μ
Λαμπαδιδρομία*			2500μ	//	σκυταλοδρομία*

\*Οι δρόμοι αυτοί δεν ήταν αγωνίσματα των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων

Η σκυταλοδρομία σήμερα είναι 400μ και 1600μ

## Ρίψεις

Στις ρίψεις η δισκοβολία και ο ακοντισμός ήταν αγωνίσματα του πένταθλου και παρουσιάζουν κάποιες ομοιότητες με σήμερα. Επίσης στη Μπολόνια, στο Museo Civico υπάρχει ένα χάλκινο αγαλμάτιο νέου που ετοιμάζεται να ρίξει ένα βάρος, κάτι ανάλογο με τη σημερινή σφαίρα.

## Άλματα

Το άλμα εις μήκος ήταν ακόμα ένα αγώνισμα του πεντάθλου που ίσως να ήταν και το τριπλούν. Επίσης σε μία ερυθρόμορφη κύλικα παριστάνεται ένας νέος που ετοιμάζεται με τη βοήθεια ενός κονταριού να πηδήσει πάνω από άλογα κάτι σαν το σημερινό άλμα επί κοντό.

## ΚΕΦ. 2

# Εκκίνηση του αθλητισμού στην Ελλάδα

Η εκκίνηση του αθλητισμού στην Ελλάδα των νεώτερων χρόνων έγινε το 1830, ενώ ο οργανωμένος αθλητισμός άρχισε από το 1894, όταν η χώρα μας ανέλαβε να διοργανώσει τους πρώτους Ολυμπιακούς αγώνες (Μάρτιος 1896). Τη χρονική περίοδο 1830-1894 το μοναδικό κίνητρο ήταν το χρηματικό βραβείο σαν έπαθλο, αντικαθιστώντας τον κλάδο της ελαίας. Σε αυτή τη περίοδο έγιναν 4 Ζάππειες Ολυμπιάδες. Με την οικονομική ενίσχυση από τον ομογενή Ευάγγελο Ζάππα, που διέμενε μόνιμα στη Ρουμανία, τελέσθηκε η ΠΡΩΤΗ ΟΛΥΜΠΙΑΣ στις 16 Νοεμβρίου 1859. Τόπος τέλεσης η πλατεία Λουδοβίκου, η σημερινή πλατεία Ομονοίας.

Η «Επιτροπή των Ολυμπίων», που ιδρύθηκε με Βασιλικό Διάταγμα της 11-08-1865, οργάνωσε και τέλεσε τη 2<sup>η</sup> Ολυμπιάδα στις 18 Οκτωβρίου του 1870 στο Παναθηναϊκό Στάδιο παρουσία 30000 θεατών. Τα βραβεία αποφασίστηκε να είναι χρηματικά. Τα δε αγωνίσματα ήταν εννέα, δηλαδή 3 από τα αρχαία ολυμπιακά, 4 αρχαία αλλά όχι κλασσικά και 2 νεώτερα (Δίαυλος, Άλμα τριπλούν, Δισκοβολία, Άλμα τριπλούν υπέρ τα εσκαμμένα, Ακοντισμός επί σκοπό,

Άλμα επί κοντώ σε μήκος, Αναρρίχηση σε ιστό, Αναρρίχηση σε κάλω, Διελκυστίνδα κατ άτομο). Ο νικητής της ατομικής διελκυστίνδας ήταν ο Ψύχας Ιωάννης από την **Κύμη** Ευβοίας.

Το 1872 ιδρύθηκε ο πρώτος ελληνικός γυμναστικός σύλλογος ο «Μίλων» της Αλεξανδρείας.

Η 3<sup>η</sup> Ολυμπιάδα έγινε στο ανακαινισμένο Αρχαίο ολυμπιακό Στάδιο των Αθηνών (Παναθηναϊκό Στάδιο) στις 18 Μαΐου 1875 παρουσία 15.000 θεατών. Έλαβαν μέρος 24 αθλητές και τα βραβεία στους νικητές ήταν δίπλωμα, κλάδος δάφνης και ελαίας και 150 δρχ για τους πρώτους και 50 δρχ για τους δεύτερους νικητές.

Η 4<sup>η</sup> Ολυμπιάδα έγινε στο διήμερο 4 και 12 Μαΐου 1889 στο Παναθηναϊκό Στάδιο με τον Ιωάννη Φωκιανό να έχει την πλήρη ευθύνη της προετοιμασίας και εκτέλεσης

Το 1890 ιδρύθηκε στη Σμύρνη ο σύλλογος ΟΡΦΕΑΣ που αμέσως μετονομάστηκε σε (Πανιώνιος Γυμναστικός Σύλλογος) ο οποίος έως το 1922 ανέπτυξε επιτυχημένη δράση στη Σμύρνη και μετά από το 1923 στην Αθήνα και αποτελεί μια ζωντανή ιστορία του αθλητισμού μας έως και σήμερα.

Τον επόμενο χρόνο 1891 (Μάρτιος) ιδρύθηκε ο ιστορικός ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γυμναστικός Σύλλογος με πρωτοβουλία γυμναστών και φιλάθλων και με πρώτο πρόεδρο τον Ιωάννη Φωκιανό.

Το 1893 ιδρύονται οι σύλλογοι: ο ΑΠΟΛΛΩΝ της Σμύρνης, ο Γ.Σ. Κέρκυρας και οι Πεζοπόροι Περαιώς.

Στις 16 Ιουνίου 1894 έγινε συνέδριο στο αμφιθέατρο της Σορβόνης (Γαλλία) παρουσία 82 μελών και 13 εθνών που είναι σταθμός στην νεώτερη αθλητική ιστορία. Η πρόταση του Πιέρ Κουμπερτέν ήταν να γίνονται περιοδικώς Ολυμπιακοί Αγώνες και οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες ορίσθηκαν να γίνουν στην Ελλάδα το 1896.

Η πρώτη διεθνής ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ (ΔΟΕ) είχε πρόεδρο τον Έλληνα Δημήτριο Βικέλα και γραμματέα τον Γάλλο Βαρόνο Πιέρ Κουμπερτέν.



## ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Το έτος 1896 πριν από τους ολυμπιακούς αγώνες έγιναν οι πρώτοι πανελλήνιοι αγώνες και είχαν το χαρακτήρα των προκριματικών ενόψει της ολυμπιάδας. Έλαβαν μέρος αθλητές που ανήκαν στους συλλόγους Α.Ο Αθηνών, Γ.Ε Πατρών, Γ.Σ Ολυμπία Λεμεσού, Γ.Σ Εθνικός, Γ.Σ Πατρών και Πανελλήνιος Γ.Σ. Οι αγώνες κράτησαν 2 ημέρες [9 και 10 Μαρτίου] και τα αγωνίσματα ήταν τα εξής: δρόμος 100 μ., δρόμος 110 μ. μετ' εμποδίων, δρόμος 1500 μ., άλμα τριπλούν, δρόμος 800 μ., δρόμος 400 μ., άλμα σε μήκος, σφαιροβολία, άλμα σε ύψος, μαραθώνιος δρόμος, άλμα επί κοντώ. Πολυνίκης σύλλογος αναδείχθηκε ο Γ.Σ Αθηνών με 6 πρώτες νίκες και 4 δεύτερες.

## ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟ 1896

Κατά τη διάρκεια των Α' Ολυμπιακών αγώνων οι Έλληνες αθλητές στο στίβο διέπρεψαν και πήραν μία 1<sup>η</sup> νίκη, τρεις 2<sup>ες</sup>, τρεις 3<sup>ες</sup>, μία 4<sup>η</sup>, δύο 5<sup>ες</sup> και δύο 6<sup>ες</sup> και μαζί με την ημιεπίσημη βαθμολογία 6,5,4,3,2,1 η Εθνική Ελλάδα κατέλαβε την 2<sup>η</sup> θέση μετά τις Η.Π.Α. Ο άθλος αυτός ποτέ έως σήμερα ούτε καν πλησιάστηκε.

## ΟΙ ΝΙΚΕΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Τριπλούν: 3<sup>ος</sup> Πετράκης 12.52 μ.

Δισκοβολία: 2<sup>ος</sup> Παρασκευόπουλος Παναγιώτης 28,95 μ., 3<sup>ος</sup> Βερσής Σ. 27,78 μ.

Μήκος: 4<sup>ος</sup> Χαλκοκονδύλης Αλ. 5,74 μ.

Σφαιροβολία: 2<sup>ος</sup> Γούσκος Μιλτιάδης 11,03 μ.

Δρόμος: 800 μ.: 3<sup>ος</sup> Γολέμης Δ.

Επί κοντώ: 3<sup>ος</sup> Δαμάσκος Ε. 2,75 μ., 4<sup>ος</sup> Θεοδωρόπουλος Ιωάννης 2,72 μ., 5<sup>ος</sup> Ξυδάς Β. 2,50μ.

Μαραθώνιος Δρόμος: 1<sup>ος</sup> Σπύρος Λούης 2 ώρες 58' 50'', 2<sup>ος</sup> Βασιλάκος Χαρίλαος 3 ώρες 6' 3'', 3<sup>ος</sup>

Μπελόνας Σπυρίδων 3 ώρες 6' 30''.

## ΠΑΝΕΥΒΟΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟ 1896

- Τον Ιούλιο (28-31/7/1896), τέσσερις μήνες μετά την τέλεση των Ολυμπιακών αγώνων έγιναν οι Πανευβοϊκοί αγώνες στίβου με την ευκαιρία της θρησκευτικής και εμπορικής πανήγυρης της Αγίας Παρασκευής.
- Σε αυτούς τους αγώνες έλαβαν μέρος και Μουσουλμάνοι-Τούρκοι αθλητές. Παράλληλα δε, με τους αγώνες του στίβου έγιναν λεμβοδρομίες και κολυμβητικά αγωνίσματα.
- Τα Ευβοϊκά σωματεία ήταν 4: Γλαύκος Χαλκίδας, Γ.Σ Κύμης, Γ.Σ Σκοπέλου και Γ.Σ Ελυμνίων.

# ΚΕΦ. 3

Νέα περίοδος αθλητισμού

Ίδρυση - Εξέλιξη ΣΕΓΑΣ

# Η ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

## ΙΔΡΥΕΤΑΙ Ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ- ΙΔΡΥΤΙΚΑ ΜΕΛΗ 2 ΕΥΒΟΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ

Η τέλεση των σύγχρονων Ολυμπιακών αγώνων στο Παναθηναϊκό Στάδιο έδωσε άλλη διάσταση στην άθληση των Ελλήνων. Οι νέοι γέμισαν τα γυμναστήρια και αθλητικοί παράγοντες των συλλόγων συγκεντρώθηκαν και ίδρυσαν την ομοσπονδία τους, τον Σ.Ε.Γ.Α.Σ (Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων) ύστερα από ένα πανελλήνιο γόνιμο αθλητικό συνέδριο που έγινε από τις 11 έως και 17 Ιανουαρίου 1897.

Οι πρώτοι αγώνες γυναικών στην Ελλάδα έγιναν στις 20 Απριλίου 1903.

Τα επόμενα 8 χρόνια (1904-1912) ο ελληνικός κλασσικός αθλητισμός προχώρησε με βήματα προόδου. Σε αυτό συνέβαλε και ο Ελληνισμός της Αιγύπτου, της Κύπρου, της Σμύρνης και της Κωνσταντινούπολης.

Ο Σ.Ε.Γ.Α.Σ το Μάρτιο του 1907 θέτει σε ισχύ το νέο κανονισμό περί εγγραφών και μεταγραφών των αθλητών, βάζοντας τάξη σ' ένα σοβαρό θέμα που απασχολούσε όλους τους παράγοντες.

Οι Βαλκανικοί πόλεμοι (1912-13) ανέστειλαν την πρόοδο του αθλητισμού. Η κήρυξη του πολέμου στις 18-09-1912 εναντίον της Τουρκίας και η επιστράτευση καθήλωσαν τις αθλητικές δραστηριότητες και όταν ακόμη οι Τούρκοι υπέγραψαν συνθήκη ειρήνης, γιατί αμέσως μετά τον Μάιο του 1913 αρχίζει νέος πόλεμος Ελλάδας και Σερβίας εναντίον της Βουλγαρίας που ηττήθηκε και υπέγραψε μέσα σε ένα μήνα συνθήκη ειρήνης.

Από τον Ιανουάριο του 1927 άρχισε η περιφερειακή ανάπτυξη του στίβου, όπου άρχισαν τα **περιφερειακά πρωταθλήματα**. Οι σύλλογοι του στίβου έφθασαν στους 63.

Το 1928 έγιναν οι πρώτοι αγώνες γυναικών για πρώτη φορά με την διεξαγωγή 2 αγωνισμάτων, δηλαδή στο μήκος και στο ύψος.

Ο Α΄ Παγκόσμιος πόλεμος (1914-1918), οι Βαλκανικοί απελευθερωτικοί πόλεμοι, η Μικρασιατική εκστρατεία (1922) και η καταστροφή του Ελληνισμού του Πόντου και της Ιωνίας, επηρέασαν αποφασιστικά την εξέλιξη του αθλητισμού.

Κατά την χρονική περίοδο (1925-1940) ο σχολικός κλασικός αθλητισμός κράτησε όρθιο το στίβο στην Εύβοια, όταν ο εξωσχολικός ή σωματειακός αθλητισμός είχε σχεδόν διαλυθεί. Σε αυτή την περίοδο υπήρξε η διοργάνωση και τέλεση των περίφημων **Γυμναστικών Επιδείξεων**, όπου στο πρόγραμμα υπήρχε και η διεξαγωγή αγωνισμάτων στίβου.

Ο κλασικός αθλητισμός στην Εύβοια ανέστειλε την δράση του τα πρώτα χρόνια της δεκαετίας του 40, λόγω της κατοχής και του εμφυλίου πολέμου.

Τη δεκαετία του 50 ο Ευβοϊκός κλασικός αθλητισμός είχε 2 νέα σωματεία «Α.Ε Προποντίς», «Αθλητική Ένωσις Χαλκίδας».

# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ



# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ



# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ





# ΚΕΦ. 4

Τοπικές δραστηριότητες

Αγώνες - Διακρίσεις

## ΠΑΝΕΥΒΟΙΚΟΙ ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Οι πρώτοι πανευβοϊκοί σχολικοί αγώνες ξεκίνησαν τη χρονιά 1935 (Μάιος) με συμμετοχή των Γυμνασίων Κύμης, Ιστιαίας, Λίμνης, Ψαχνών, **Αλιβερίου**, κλασσικό και πρακτικό Χαλκίδας.

# ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΣΤΟ ΑΛΙΒΕΡΙ (1934)

Η σατυρική και κοινωνική εφημερίδα του Αλιβερίου «ΚΡΟΤΟΣ» , τον Ιούνιο του 1934 δημοσίευσε τους 3 πρώτους νικητές/τριες των σχολικών αγώνων του Γυμνασίου Αλιβερίου.

1)Δρόμος 60μ. μαθητών: 1<sup>ος</sup> Λιώσης, 2<sup>ος</sup> Λάμπρου, 3<sup>ος</sup> Πηλιχός

2)Δρόμος 60μ. μαθητριών :1<sup>η</sup> Κατέβα, 2<sup>η</sup> Λεβέντη, 3<sup>η</sup> Κυριακού

3)Δισκοβολία: 1<sup>ος</sup> Γαλιτόπουλος, 2<sup>ος</sup> Χιώτης, 3<sup>ος</sup> Λιώσης

4)Άλμα απλούν μαθητών: 1<sup>ος</sup> Λιώσης, 2<sup>ος</sup> Λάμπρου, 3<sup>ος</sup> Λεβέντης

5)Άλμα απλούν μαθητριών : 1<sup>η</sup> Παργιανού, 2<sup>η</sup> Μπόνου, 3<sup>η</sup> Κατέβα

6)Λιθοβολία: 1<sup>ος</sup> Γαλιτόπουλος, 2<sup>ος</sup> Τσόκας, 3<sup>ος</sup> Πηλιχός

7)Άλμα εις ύψος :1<sup>ος</sup> Μιχάλης, 2<sup>ος</sup> Λιώσης, 3<sup>ος</sup> Λάμπρου

8)Άλμα τριπλούν: 1<sup>ος</sup> Λάμπρου, 2<sup>ος</sup> Λιώσης, 3<sup>ος</sup> Μιχάλης

9)Δρόμος 1000μ. Κάραβος-Αλιβέρι :1<sup>ος</sup> Πηλιχός, 2<sup>ος</sup> Μεταξάς, 3<sup>ος</sup>

Κυριακός

# ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ (1947)

Τον Ιούνιο του **1947** έγιναν οι σχολικοί αγώνες και μαθητικές επιδείξεις παρουσία του γυμναστή **Κωστή Αθανασίου** που μετέπειτα έγινε νομαρχιακός επιθεωρητής Σωματικής Αγωγής.

Τα αγωνίσματα και οι νικητές:

Δρόμος 60μ. Παίδων:	1) Γκίκας Ευστάθιος
Δρόμος 60μ. κορασίδων:	1) Καρατζά Αρετή
Άλμα απλούν παίδων:	1) Γκίκας Ευστάθιος
Άλμα εις ύψος κορασίδων:	1) Παπαδοπούλου Δέσποινα
Άλμα εις ύψος νεανίδων:	1) Μακρή Δανάη
Άλμα εις ύψος παίδων:	1) Σπύρου Ευάγγελος
<b>Άλμα τριπλούν εφήβων:</b>	<b>1) Αγγελέτος Βασίλης</b>
<b>Άλμα απλούν εφήβων:</b>	<b>1) Αγγελέτος Βασίλης</b>
Άλμα εις ύψος εφήβων:	1) Σπύρου Χρήστος
Σφαιροβολία εφήβων:	1) Δημητρίου Κών/νος
Λιθοβολία εφήβων:	1) Αγγελέτος Ιωάννης

# ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ (1949) 5 ΙΟΥΝΙΟΥ

Δρόμος 1000μ.: Καρβουνιάρης Ιωάννης

Δρόμος 60μ. παιδων: Μαυρουδής Θεόδωρος

Δρόμος 60μ. κορασίδων: Κεχρή Βλασία

Δρόμος 60μ. νεανίδων: Μακρή Δανάη

Άλμα απλούν νεανίδων: Μακρή Δανάη

Άλμα τριπλούν εφήβων: Γεωργούσης Γεώργιος

Άλμα εις ύψος παιδων :Τόγιας Νίκος

Άλμα εις ύψος εφήβων: Πανταζής Κίμων

Άλμα επί κοντώ εφήβων: Δημητρίου Κών/νος

Σφαιροβολία εφήβων: Δημητρίου Κών/νος

Λιθοβολία εφήβων: Δημητρίου Κών/νος

Ακοντισμός εφήβων: Δημητρίου Κών/νος

Δισκοβολία εφήβων: Δημητρίου Κών/νος

Σκυταλοδρομία θηλέων: Ομάδα ΣΤ΄ τάξης

Διελκυστίνδα αρρένων: Ομάδα ΣΤ΄ τάξης

## Κών/νος Δημητρίου

- ⊙ Ο καταγόμενος από το Αλιβέρι **Δημητρίου Κών/νος** σαν αθλητής ήταν σαρωτικός. Σε όποια αγωνίσματα έπαιρνε μέρος νικούσε όλους τους αντιπάλους, έστω και αν ήταν 3 και 4 χρόνια μεγαλύτεροί του στο Γυμνάσιο.
- ⊙ Το **1946** άρχισε να ασχολείται με τα αγωνίσματα του στίβου χωρίς και ο ίδιος να γνωρίζει, εάν ήταν καλύτερος στους δρόμους, στα άλματα ή στις ρίψεις.

## Δημήτριος Γλάρος

(Κυρίαρχος για 10 χρόνια στο μήκος)

- ◉ Ο Αλιβεριώτης αθλητής σημάδεψε με τις επιδόσεις του και τις νίκες του στο άλμα σε μήκος του 50. Ο βραχύσωμος άλτης ήταν ταχύς και εκρηκτικός και κατόρθωσε να πλησιάσει τα 6,50 μ. παρά τις δυσμενείς συνθήκες που επικρατούσαν τότε, τόσο στους τρόπους προπόνησης όσο και στις αγωνιστικές εγκαταστάσεις.

# ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ ΚΑΡΒΟΥΝΙΑΡΗΣ

(Ο γίγαντας της λιθοβολίας)

Γεννήθηκε στο χωριό Λάττα Αλιβερίου το 1938. Φοίτησε στο Δημοτικό σχολείο και στο Γυμνάσιο Αλιβερίου. Τέλειωσε το πανεπιστήμιο παίρνοντας πτυχίο Φυσικού. Άρχισε να ασχολείται με τον αθλητισμό από το 1951 σαν μαθητής της ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού, κερδίζοντας στους μαθητικούς αγώνες τ΄ αγωνίσματα ύψος και μήκος. Τη χρονιά 1957 κατά τους Πανευβοϊκούς σχολικούς αγώνες, ήταν νικητής στη λιθοβολία με επίδοση 22,90 μ., που ήταν τότε **πανελλήνιο μαθητικό ρεκόρ αγώνων**. Στους πανελλήνιους παμφοιτητικούς αγώνες στίβου, αναδείχθηκε **1<sup>ος</sup> πανελληνιονίκης** με επίδοση 18,15 μ. Παράλληλα με το κύριο αγώνισμα του, ήταν καλός στον ακοντισμό, τη σφαιροβολία, τη δισκοβολία και στους δρόμους μέχρι 1500 μ.



# ΕΓΚΑΙΝΙΑ ΤΟΥ ΤΣΑΡΠΑΛΕΙΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

- ◉ Στις **25 Μαΐου 1958** έγιναν με λαμπρότητα τα εγκαίνια του «Τσαρπαλείου Γυμναστηρίου Αλιβερίου».
- ◉ Με την ευκαιρία αυτή έγιναν και οι ετήσιες σχολικές επιδείξεις του Γυμνασίου. Το πρόγραμμα των αρρένων εκτέλεσαν οι μαθητές με το πρόσταγμα των καθηγητών Σωματικής Αγωγής του **Μαστροκώστα Δημητρίου** και των μαθητριών με το πρόσταγμα της καθηγήτριας Σωματικής Αγωγής δ/δος **Φωτεινής Φορτούνα**.
- ◉ Στην αρχή της τελετής μίλησε ο νομάρχης Ανδρέας Ιωάννου για το σκοπό του γυμναστηρίου και συνεχάρη τον δωρητή **Κών/νο Τσαρπαλιά**.

# Η ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ '70 ΘΕΜΕΛΙΩΣΕ ΤΗ ΜΕΤΕΠΕΙΤΑ ΠΡΟΟΔΟ

Το κλείσιμο της δεκαετίας του 1970 έδινε ελπίδες για ένα καλύτερο μέλλον αναφορικά με την πρόοδο του κλασσικού αθλητισμού στην Εύβοια. Ενώ ξεκίνησε πολύ άσχημα αυτή η δεκαετία λόγω της 7χρονης χούντας (1967-1974), από το 1974-75 μετά την μεταπολίτευση, άρχισε να χτυπά το στιβικό συναίσθημα και σε άλλες πιο νέες καρδιές.

Σημαντικό γεγονός θεωρήθηκε και η καθιέρωση από το 1976-77 του θεσμού των αθλητικών δραστηριοτήτων στα σχολεία.

Ανεπιφύλακτα η ίδρυση της Τοπικής Επιτροπής ΣΕΓΑΣ Ανατολικής Στερεάς-Ευβοίας, που περιελάμβανε τους νομούς Ευβοίας, Βοιωτίας, Φθιώτιδας και Ευρυτανίας, συνετέλεσε αποφασιστικά στην ανάπτυξη του αθλητισμού στο νομό μας, γιατί σαν φορέας αποκέντρωσης ήταν πλέον ευκίνητος, χτυπώντας παράλληλα και τον υδροκεφαλισμό του ΣΕΓΑΣ.

Άρχισε να λειτουργεί από τις 9 Απριλίου 1976 και είχε έδρα την Θήβα. Τότε οι εγγεγραμμένοι και με δικαίωμα ψήφου στον ΣΕΓΑΣ, σύλλογοι της Ευβοίας ήταν η «ΑΓΕΧ», η «Α.Ε ΠΡΟΠΟΝΤΙΣ», ο ΓΑΟ «ΑΡΗΣ» και ο «ΑΟ ΧΑΛΚΙΣ».

**Το 1990 η Εύβοια είχε επίσημα 11 συλλόγους.**

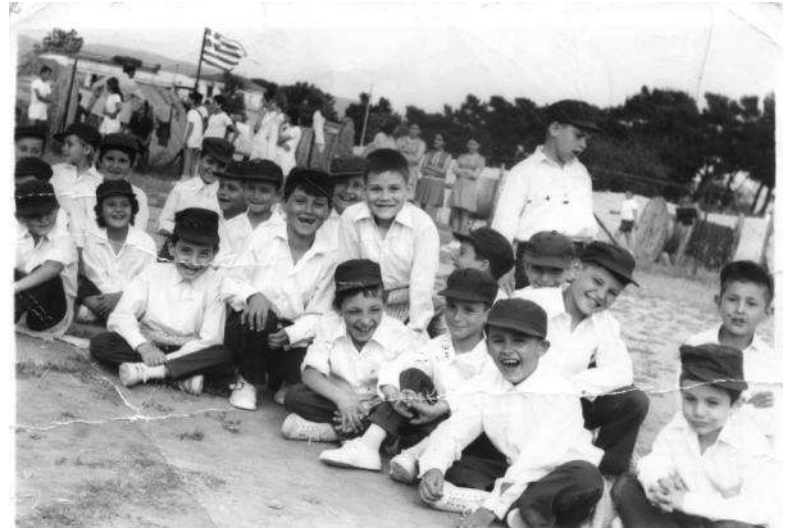
- 1) ΑΓΕ Χαλκίδας, 2) ΑΟ Χαλκίς, 3) Α.Ο Νέας Αρτάκης, 4) Γ.Σ Χαλκίδας, 5) Γ.Α.Σ Ευβοϊκός,
- 6) ΑΛΟΧ Απόλλων, 7) Γ.Σ Αιδηψού, 8) Γ.Σ Βασιλικού, 9) Ολυμπιάς 96 Μαντουδίου,
- 10) Α.Ο Αστέρας Αλιβερίου, 11) Πανευβοϊκός Γυμναστικός Σύλλογος Αμαρύνθου.**

Το 1<sup>ο</sup> Πανελλήνιο πρωτάθλημα κλειστού στίβου έγινε στο νέο Παλαί ντε Σπορ «Ειρήνης και Φιλίας» στις 16 και 17 Φεβρουαρίου του 1985.

# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ



# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ



# ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΣΤΟΝ ΚΑΡΑΒΟ



# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ



## ΟΙ ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Η καθιέρωση των διασυλλογικών αγώνων(1985) για τα σωματεία της περιφέρειας Ανατολικής Στερεάς-Εύβοιας, όλων των κατηγοριών, αποτελεί ένα θεσμό διάκρισης, τόσο για τους αθλητές, όσο και για τα σωματεία και τους προπονητές. Αποτελεί δε την πρωτοβάθμια κρίση για την τελική αξιολόγηση των συλλόγων, τόσο σε τοπικό, περιφερειακό, όσο και σε πανελλήνιο επίπεδο. Παράλληλα η συμμετοχή των αθλητών υψηλότερου επιπέδου σε πανελλήνιες διοργανώσεις, εξαρτάται από την απόδοσή τους στους παραπάνω αγώνες.

Οι κατηγορίες των αγώνων είναι: παιδων κορασίδων, εφήβων-νεανίδων, ανδρών-γυναικών.

## ΙΔΡΥΘΗΚΕ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Από την αρχή του σχολικού έτους(1989-1990) άρχισε η λειτουργία του αθλητικού σχολείου (ΤΑΔ).

Στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο φοιτούν αγόρια και κορίτσια που επιλέγονται με βάση ορισμένων θεσμοθετημένων και μετρήσιμων στοιχείων, ύστερα από σχετικές δοκιμασίες .

## ΕΥΒΟΙΚΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΣΤΙΒΟΥ

Το 1994 στην Εύβοια υπήρχαν οι εξής σύλλογοι: 1) Ευβοϊκός ΓΑΣ ,2)ΓΣ Χαλκίδας, 3)ΑΟ Νέας Αρτάκης, 4) Ο.Φ.Κ.Α Νέας Αρτάκης, 5)Γ.Σ Αιδηψού, 6)Ολυμπιάδα Μαντουδίου, 7)Γ.Σ Πανευβοϊκός Αμαρύνθου, 8)Θ.Ε Καρύστου, 9) Φ.Σ Χαλκίδας, 10)Γ.Σ Βασιλικού και 11) Α.Ο Τρίτων Χαλκίδας.

Οι σύλλογοι Α.Ο Αλιβερίου, Α.Ο Αστέρας 80 Αλιβερίου, Γ.Σ Λίλας Βασιλικού, ΑΓΕ Ψαχνών ουσιαστικά τελούν σε αδράνεια.

Από την ΕΑΣ-ΣΕΓΑΣ Βοιωτίας - Ευβοίας ανακοινώθηκαν οι καλύτεροι αθλητές και αθλήτριές της στον ανοικτό στίβο, για το έτος 2012.

Σε Ολυμπιακά και μη αγωνίσματα από το Νομό Ευβοίας στην πρώτη τριάδα στη λίστα, ανά αγώνισμα, βρίσκονται οι εξής αθλητές και αθλήτριες:

### ΑΘΛΗΤΕΣ:

- **50 μ.:** Παναγ. Αρβανίτης (Νεάπολη) 2ος με 7.6.
- **80 μ.:** Στέφ. Μακαράνας (Ευβοϊκός) 2ος με 9.94.
- **100 μ.:** Κωνσ. Κολοκυθάς (Ευβοϊκός) 3ος με 11.35.
- **150 μ.:** Αλέξ. Σταματίου (Τρίτωνας) 2ος με 19.14, Κωνσ. Αυγέρης (Τρίτωνας) 3ος με 19.91.
- **300 μ.:** Κοσμ. Κουβαράς (Ευβοϊκός) 1ος με 38.88.
- **400 μ.:** Νικόλ. Ρουσούλης (Ευβοϊκός) 3ος με 51.12.
- **600 μ.:** Νικόλ. Σταματούκος (Ευβοϊκός) 1ος με 1.36.23.
- **800 μ.:** Νικόλ. Ρουσούλης (Ευβοϊκός) 1ος με 1.55.44.
- **1.000 μ.:** Αναστ. Βαλκάνος (Ευβοϊκός) 1ος με 3.17.58.
- **1.500 μ.:** Δημ. Τάγκης (Τρίτωνας) 2ος με 4.21.74.
- **3.000 μ.:** Δημ. Τάγκης (Τρίτωνας) 1ος με 9.18.06.
- **5.000 μ.:** Δημ. Τάγκης (Τρίτωνας) 1ος με 15.54.52, Μαρίν. Κιούσης (Τρίτωνας) 3ος με 18.07.32.
- **60 εμπ. ΠΝΒ:** Γεώργ. Γαρατζόγιαννης (Ευβοϊκός) 1ος με 12.8.
- **3.000 στίπη:** Δημ. Τάγκης (Τρίτωνας) 1ος με 10.12.79.
- **Μαραθώνιος:** Μιχάλ. Παρμάκης (Τρίτωνας) 1ος με 2.21.56, Κωνσ. Γαλανός

# Οι καλύτεροι αθλητές και αθλήτριες το 2012

(Ψαχνά) 2ος με 3.06.15.

- **Τριηλύν:** Σταύρ. Γεωργίου (Ευβοϊκός) 1ος με 15.92, Γεώργ. Ταψής (Ευβοϊκός) 2ος με 12.40.
- **Ύψος:** Γεώργ. Ταψής (Ευβοϊκός) 1ος με 1.85, Σκένιτι Χύσα (Αρτάκη) 2ος με 1.75, Κωνσ. Κιτωτός (Τρίτωνας) 3ος με 1.70.
- **Επί κοντώ:** Χρήστ. Μοναστηριώτης (Νεάπολη) 1ος με 3.40.
- **Σφαιροβολία 3 χγρ.:** Γεώργ. Γαρατζόγιαννης (Ευβοϊκός) 3ος με 8.68.
- **Σφαιροβολία 4 χγρ.:** Ελευθ. Σειτανίδης (Νεάπολη) 1ος με 14.43, Αριστ. Τριγωνής (Ευβοϊκός) 2ος με 14.11.
- **Σφαιροβολία 5 χγρ.:** Ευστ. Ντόκος (Ευβοϊκός) 1ος με 14.02, Τρύφ. Ντόκος (Νεάπολη) 2ος με 13.90.
- **Δισκοβολία 1 χγρ.:** Ελευθ. Σειτανίδης (Νεάπολη) 1ος με 49.12, Αριστ. Τριγωνής (Ευβοϊκός) 2ος με 46.90.
- **Δισκοβολία 1,5 χγρ.:** Τρύφ. Τόγκος (Νεάπολη) 1ος με 43.74, Ευστ. Ντόκος (Ευβοϊκός) 2ος με 42.79, Βασ. Τόγκος (Νεάπολη) 3ος με 42.42.
- **Δισκοβολία 1,75 χγρ.:** Ευστ. Ντόκος (Ευβοϊκός) 2ος με 39.00.
- **Δισκοβολία 2 χγρ.:** Ιωάν. Πασχαλίδης (Ευβοϊκός) με 38.45.
- **Ακοντισμός 600 γρ.:** Ντιμ. Σαντικάι (Τρίτωνας) 2ος με 27.38, Σπυρ. Κολέζιος (Φιλαθλητικός) 3ος με 19.87.
- **Σφυροβολία 7,26 χγρ.:** Συμεών Πετρόπουλος (Τρίτωνας) 1ος με 33.80.
- **Σφυροβολία 4 χγρ.:**

### ΤΗΣ ΕΑΣ ΣΕΓΑΣ ΒΟΙΩΤΙΑΣ - ΕΥΒΟΙΑΣ

- Κωνστ. Βελλής (Αρτάκη), 1ος με 25.34.
  - **Τρίαθλο ΠΝΒ:** Κωνστ. Μανωλόπουλος (Φιλαθλητικός), 2ος με 10 β., Κυριάκ. Τριγωνής (Ευβοϊκός) 3ος με 7 β. (60 μ., μήκος, σφαίρα 3 χγρ.).
  - **Τρίαθλο ΠΝΒ:** Αθαν. Κανατάς (Αρτάκη) 3ος με 32 β. (60 μ., μήκος, μπαλάκι 200 γρ.).
  - **Τρίαθλο ΠΝΒ:** Λιρ. Σταματόπουλο (Τρίτωνας) 1ος με 18 β., Γεώργ. Φλώρος (Τρίτωνας) 2ος με 16 β., Ιάσ. Περίφρανος (Νεάπολη) 3ος με 11 β. (60 μ., ύψος, μπαλάκι 200 γρ.).
  - **Τρίαθλο ΠΝΒ:** Σταύρ. Λίζος (Πανευβοϊκός) 2ος με 26 β., Ιωάν. Δοξόπουλος (Νεάπολη) 3ος με 21 β. (1.000 μ., μήκος, μπαλάκι 200 γρ.).
  - **Τρίαθλο ΠΝΒ:** Γεώργ. Γαρατζόγιαννης (Ευβοϊκός) 1ος με 22 β. (60 εμπόδια, μήκος, σφαίρα 3 χγρ.).
  - **4Χ80:** Ευβοϊκός 1ος με 40.33 (Βαλκάνος, Σταματούκος, Κουβαράς, Μακαράνας).
- ### ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ
- **50 μ.:** Ελένη Βαβουλιώτη (Νεάπολη) 1η με 7.1
  - **60 μ.:** Αντζελα Τζαναί (Νεάπολη) 2η με 8.52, Αναστασία Λούτα (Ευβοϊκός) 3η με 8.3
  - **80 μ.:** Ευμορφία Τσοκάνη (Ευβοϊκός) 3η με 10.68.
  - **100 μ.:** Ιωάννα Μπουρλίδου (Ευβοϊκός) 1η με 13.55.
  - **150 μ.:** Μαριάννα Κιουρή (Νεάπολη) 3η με 20.99.
  - **400 μ.:** Δήμητρα Φρα-

- ντζή (Νεάπολη) 3η με 58.33.
- **600 μ.:** Μαρία Μπούντρου (Νεάπολη) 2η με 1.43.21.
- **800 μ.:** Αναστασία Μαρινάκου (Νεάπολη) 1η με 2.11.18, Ελένη Παπαδημητρίου (Νεάπολη) 2η με 2.23.27.
- **1.000 μ.:** Ελένη Παπαδημητρίου (Νεάπολη) 3η με 2.21.04.
- **1.500 μ.:** Ελένη Παπαδημητρίου (Νεάπολη) 4 με 4.56.98, Αντωνία Κορόζη (Νεάπολη) 2η με 5.14.25.
- **5.000 μ.:** Αντωνία Κορόζη (Νεάπολη) 1η με 18.34.44, Αικατερίνη Παπαδημητρίου (Νεάπολη) 2η με 20.54.33.
- **10.000 μ.:** Αντωνία Κορόζη (Νεάπολη) 1η με 40.13.27.
- **60 εμπ. ΠΚΒ:** Σοφία Κουνή (Ευβοϊκός) 1η με 10.8, Εβελίνα Κρινή (Νεάπολη) 2η με 11.4.
- **80 εμπ. ΠΚΑ:** Μαρία Τσοκάνη (Ευβοϊκός) 1η με 13.17.
- **100 εμπ. Γυναικών:** Δήμητρα Φραντζή (Νεάπολη) 1η με 15.15.
- **400 εμπ. Γυναικών:** Δήμητρα Φραντζή (Νεάπολη) 2η με 62.34, Ελένη Καραμπέτσου (Νεάπολη) 3η με 65.49.
- **3.000 βάδην:** Αικατερίνη Παλιοβρουσιώτη (Τρίτωνας) 1η με 20.51.21.
- **Μαραθώνιος:** Κατερίνα Δεληγιάννη (ΕΟΣ Χαλκίδος) 3η με 5.58.34.
- **Ύψος:** Συμεώνη Γαβριήλ (Ευβοϊκός) 3η με 1.55.

- **Μήκος:** Ευμορφία Τσοκάνη (Ευβοϊκός) 2η με 5.47.
- **Τριηλύν:** Αικατερίνη Μπιλιούρη (Ευβοϊκός) 2η με 10.94.
- **Επί κοντώ:** Σεραφίνα Παναγιώτου (Νεάπολη) 1η με 3.50.
- **Σφαίρα 3 χγρ.:** Μαρίνα Μανωλοπούλου (Τρίτωνας) 1η με 10.66.
- **Σφαιροβολία 4 χγρ.:** Ευαγγελία Γκάβαλη (Ευβοϊκός) 1η με 10.67, Μαρίνα Μανωλοπούλου (Τρίτωνας) 2η με 9.74.
- **Δισκοβολία 1 χγρ.:** Νεκταρία Βοϊλάκη (Νεάπολη) 1η με 36.48, Ειρήνη Τόγκος (Νεάπολη) 2η με 29.80.
- **Σφυροβολία 3 χγρ.:** Παναγιώτα Τσώκου (Νεάπολη) 1η με 44.00, Μαρίνα Μανωλοπούλου (Τρίτωνας) 2η με 28.65, Αδαμαντία Νικοβιά (Τρίτωνας) 3η με 19.45.
- **Σφυροβολία 4 χγρ.:** Παναγιώτα Τσώκου (Νεάπολη) 1η με 31.21.
- **Τρίαθλο ΠΚΒ:** Αντζελα Τζαναί (Νεάπολη) 1η με 44 β. (60 μ., μήκος, σφαίρα 3 χγρ.).

- **Τρίαθλο ΠΚΒ:** Αναστασία Λούτα (Ευβοϊκός) 1η με 42 β., Ελευθερία Μενιδιάτη (Νεάπολη) 3η με 35 β. (60 μ., μήκος, μπαλάκι 200 γρ.).
- **Τρίαθλο ΠΚΒ:** Βίκυ Πούλου (Ευβοϊκός) 1η με 36 β. (60 μ., ύψος, μπαλάκι 200 γρ.).
- **Τρίαθλο ΠΚΒ:** Αθηνά Κοροβέση (Πανευβοϊκός) 2η με 22 β., Μαρία Στυλιανίδη (Αρτάκη) 3η με 13 β. (1.000 μ., μήκος, μπαλάκι 200 γρ.).
- **Τρίαθλο ΠΚΒ:** Κωνσταντίνα Λούκα (Ευβοϊκός) 3η με 23 β. (60 μ., μήκος, σφαίρα 3 χγρ.).
- **Τρίαθλο ΠΚΒ:** Σοφία Κουνή (Ευβοϊκός) 1η με 43 β., Εβελίνα Κρινή (Νεάπολη) 2η με 37 β. (60 εμπ., μήκος, μπαλάκι 200 γρ.).
- **4Χ50:** Νεάπολη 1η (μίν ΠΚ) με 30.8.
- **4Χ80:** Νεάπολη 2η (Τζαναί, Ντρέκη, Μπούντρου, Πλειώνη) με 43.99.
- **4Χ300:** Νεάπολη 1η (Κιουρή, Ντρέκη, Μπούντρου, Τόγκου) με 3.13.08.
- **4Χ400:** Νεάπολη 3η (Φραντζή, Καραμπέτσου, Παπαδημητρίου, Δέδε) με 4.06.24.



# ΚΕΦ. 5

## Καταγραφή και χρήση αθλητικών χώρων

## 2<sup>ο</sup> Γενικό Λύκειο Αλιβερίου

### ⊙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ:

- Γήπεδο βόλει
- Γήπεδο ποδοσφαίρου με ένα τέρμα
- Γήπεδο μπάσκετ με κατεστραμμένες μπασκέτες.

### ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- Δεν υπάρχουν σωστές εγκαταστάσεις στα γήπεδα: μπάσκετ, βόλει, ποδοσφαίρου.
- Δεν υπάρχει χώρος για ενόργανη γυμναστική, όταν οι καιρικές συνθήκες δεν ευνοούν.
- Δεν υπάρχουν μπάλες για τα αθλήματα.
- Περιορισμός αθλημάτων σε συγκεκριμένα.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΥΒΟΙΑΣ  
2ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ  
Αρ. Πρωτ.: 62  
Ημ/νια 6/2/08



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ  
& ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Γενική Διεύθυνση Σπουδών Πρωτοβάθμιας &  
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τμήμα Α'

Α.Παπανδρέου 37 ΜΑΡΟΥΣΙ 15180  
Πληροφορίες : Δημήτριος Κερερές  
Τηλέφωνο : 210 3443516  
Fax : 210 3442210

Μαρούσι: 1-2-2008  
Αριθμός Πρωτ:13585/Γ4

**ΠΡΟΣ:** Τους Προϊσταμένους Γραφείων  
Φυσικής Αγωγής της Χώρας  
(με την παράκληση να σταλεί στα σχολεία  
της περιφέρειας τους)

**ΘΕΜΑ : «ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ»**

Στα πλαίσια αναβάθμισης του Σχολικού Αθλητισμού και με τη πεποίθηση ότι η Φυσική Αγωγή και Άθληση μπορεί να γίνει τρόπος ζωής για όλους, πιστεύουμε ότι υπάρχει ανάγκη δημιουργίας χώρων άθλησης στις σχολικές αυλές και πιθανές βελτιώσεις στις ήδη υπάρχουσες αθλητικές εγκαταστάσεις.

Για το σκοπό αυτό παρακαλούμε να γίνει άμεση καταγραφή των αθλητικών χώρων όλων των σχολείων της περιφέρειάς σας (Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης) σύμφωνα με το επισυναπτόμενο ερωτηματολόγιο (**ΕΝΤΥΠΟ Ε1**)

Το ερωτηματολόγιο αυτό θα συμπληρωθεί από τους υπηρετούντες Καθηγητές Φυσικής Αγωγής και θα υπογραφεί από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής και τον Διευθυντή του κάθε σχολείου.

Οι Προϊστάμενοι των Γραφείων Φυσικής Αγωγής θα συγκεντρώσουν τα ερωτηματολόγια (**ΕΝΤΥΠΟ Ε1**) μέχρι **11-02-2008** και αφού τα επεξεργαστούν θα αποστείλουν συγκεντρωτικά τα αποτελέσματα (**ΕΝΤΥΠΟ Ε2**), στη Διεύθυνση Φυσικής Αγωγής του ΥΠ.Ε.Π.Θ. μέχρι **29-02-2008**.

Επισυνάπτουμε τα έντυπα καταγραφής καθώς και υπόδειγμα με τεχνικές οδηγίες.

Παρακαλούμε όπως τηρηθούν αυστηρά οι ημερομηνίες οι οποίες αναφέρονται.

# ΚΕΦ. 6

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

## Συνέντευξη από το Διευθυντή του 2<sup>ου</sup> Γενικού Λυκείου Αλιβερίου κ. Μπαϊρακτάρη Γεώργιο

- **Κρίνετε τις αθλητικές εγκαταστάσεις του σχολείου ικανοποιητικές;**  
Όχι, δεν υπάρχει υποδομή στο σχολείο μας ούτε κλειστό γυμναστήριο.
- **Πιστεύετε ότι η γυμναστική στο σχολείο έχει θετικό αντίκτυπο στους μαθητές;**

Βεβαίως. Βασισμένο σε μελέτες οι μαθητές που ασχολούνται με τον αθλητισμό έχουν ευεξία σωματική, ψυχική και πνευματική.

- **Τι θα μπορούσε να κατασκευαστεί στο σχολείο μας;**

Κλειστό γυμναστήριο, γήπεδο μπάσκετ.

- **Έχετε διακριθεί σε κάποιο άθλημα παλαιότερα;**

Ναι, στο δρόμο 100 μ. με κύπελλο (3<sup>η</sup> Λυκείου).

- **Αυτή την εποχή αθλείστε; Αν ναι, πόσο συχνά;**

Όχι λόγω πολλών υποχρεώσεων.

- **Έχουν γίνει προσπάθειες να οικοδομηθούν περισσότερες αθλητικές εγκαταστάσεις στο σχολείο; Έχουν διατεθεί χρήματα;**

Έχουν γίνει πολλές προσπάθειες αλλά λόγω έλλειψης χρημάτων δεν έχουν πραγματοποιηθεί.

- **Θεωρείτε ότι η γυμναστική μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη**

# Συνέντευξη από το Γυμναστή κ. Δημήτρη Πάττα

## • Πως ξεκινήσατε να διατηρείτε επαφή με το στίβο;

Αρχικά στα 14 μου ο γυμναστής μας, μας ζήτησε να διανύσουμε δρόμο ταχύτητας τρέχοντας 5 χλμ. Μετά τα 5 χλμ ένιωσα συναισθήματα που δεν είχα ξανανιώσει. Αισθάνθηκα εσωτερική ηρεμία και τεράστια σιγουριά για τον εαυτό μου. Αυτά τα συναισθήματα ήταν αρκετά για να επιλέξω τον κλασικό αθλητισμό, το στίβο.

## • Γιατί επιλέξατε να ασχοληθείτε με το στίβο;

Όπως σας προανέφερα αισθάνθηκα μια δυνατή εσωτερική ανάγκη και παρόρμηση να αφοσιωθώ ολοκληρωτικά στον αθλητισμό και συγκεκριμένα στο στίβο. Προσωπικά θεωρώ ότι ο στίβος είναι ο βασιλιάς των αθλημάτων και το σημαντικότερο είναι πως δε συγκρίνεται με τα υπόλοιπα αθλήματα, πχ το ποδόσφαιρο, διότι δε χαρίζει μόνο σωματική υγεία, αλλά έχει και αγχολυτικές ικανότητες.

## • Θεωρείται ότι ο στίβος έχει θετική αντίκτυπο στους αθλητές και συμβάλλει στη σωματική και πνευματική ευεξία;

Σαφώς ναι. Η τακτική και πειθαρχημένη ενασχόληση με το στίβο επιφέρει σπουδαίες αλλαγές στη ζωή ενός αθλητή, καθώς έχει ως επακόλουθο την σωματική ευεξία, την πνευματική υγεία, άριστη ψυχολογία και προπάντων εξαλείφει τον κίνδυνο της παχυσαρκίας.

## • Κρίνετε ότι τα αναβολικά είναι χρήσιμα στους αθλητές και πως μπορούν να ενισχύσουν τις επιδόσεις τους;

Κατηγορηματικά αναφέρω ότι τα αναβολικά καταστρέφουν ολοσχερώς την υγεία. Επίσης μετά την χρήση τους η επίδοση των αθλητών μετατρέπεται σε πλασματική, γιατί αλλοιώνουν τη σωματική δομή, τα χαρακτηριστικά του προσώπου και κυρίως την συμπεριφορά. Το γεγονός ότι προσωρινά βοηθούν τους αθλητές να διανύσουν τις αποστάσεις στους αγώνες δρόμου οφείλεται στο ότι διογκώνουν τη διατομή των μυϊκών ινών.

**• Αυτή την εποχή αφιερώνετε χρόνο καθημερινά για να ασχοληθείτε με το στίβο;**

Αθλούμαι ανεξαρτήτως εποχής. Σε καθημερινή βάση τρέχω περίπου 8 χιλ και στη συνέχεια ακολουθώ πρόγραμμα ενδυνάμωσης κοιλιακών και ραχιαίων για να χαλαρώσω και να ξεχαστώ από τα προβλήματα της καθημερινότητας.

**• Έχετε λάβει ποτέ μέρος σε αγώνες στίβου; Έχετε διακριθεί αποκτώντας μετάλλιο;**

Παλαιότερα είχα συμμετάσχει πολλές φορές σε πανελλήνιους αγώνες με το σύλλογο «Παράδεισος» του Αμαρουσίου και συγκεκριμένα αγωνιζόμουν στο άθλημα άλμα εις μήκος, όπου και κέρδισα ασημένια μετάλλια. Επίσης είχα εξασκηθεί σε αγώνες δρόμου 400 μ. αλλά δεν συμμετείχα επίσημα σε αγώνες λόγω έλλειψης.

**• Πιστεύετε ότι η ζωή ενός ανθρώπου αμέσως μετά την έναρξη της αθλητικής του πορείας μεταβάλλεται σημαντικά;**

Βεβαίως οι αθλητές αυτοί έχουν διαφορετικό τρόπο ζωής γιατί πρέπει να ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες υψηλής ενεργειακής αξίας και φυσικά όχι γλυκά. Απαιτούνται τροφές με πρωτεΐνες καλής ποιότητας όπως κρέας, φρούτα κ.α. Εννοείται πως απαγορεύεται το κάπνισμα και το αλκοόλ για να ανταπεξέλθει ο αθλητής στην καθημερινή επίπονη προπόνηση καθώς και επιβάλλεται να κοιμάται περίπου 9-10 ώρες για να ξεκουράζεται. Είναι αναγκασμένος να αποδεχθεί μια συντηρητική ζωή, πράγμα σκληρό και δύσκολο για έναν νέο.

**• Τι μπορεί ο στίβος κατά τη γνώμη σας να προσφέρει στον αθλητή;**

Όταν κάποιος αθλείται κάνοντας στίβο διαμορφώνει το χαρακτήρα του και λειτουργεί θετικά και ευεργετικά στο σωματότυπο του αθλητή όπως επίσης βελτιώνει τη φυσική του κατάσταση. Τονώνει την προσωπικότητα, την αυτοπεποίθηση και κοινωνικοποιεί τον αθλητή δημιουργώντας έναν δυνατό χαρακτήρα, έχοντας μεγαλύτερο αυτοέλεγχο στις αντιδράσεις του και λιγότερο στρες. Επίσης ο αθλητής μαθαίνει να σέβεται τους συναθλητές του, τους συνανθρώπους του, σκέφτεται θετικά και γενικά έχει μια ποιοτική ζωή. Ο κλασικός αθλητισμός είναι εθισμός «ναρκωτικό» με αποτελεσματικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία, αφού δεν πυροδοτεί παρενέργειες και καταπολεμά την κατάθλιψη.

# Συνέντευξη από την Πρωταθλήτρια Ελλάδος-Κύπρου 2000-2001 Ευαγγελία Μπιμπίκα

- **Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε να αθλείστε; Ο στίβος σας κέρδισε αμέσως ή γνωρίσατε και άλλα αθλήματα;**  
Ξεκίνησα από την Τρίτη δημοτικού ως ταλέντο σε έναν διαγωνισμό που έγινε στο σχολείο μου σε μια φάση αναζήτησης ταλέντων από τον Ευβοϊκό σύλλογο Χαλκίδος. Αργότερα στα 12 άρχισα να συμμετέχω σε πανελλήνιες σχολικές και διασυλλογικές οργανώσεις. Ο στίβος με κέρδισε αμέσως και συγκεκριμένα τα 400 και 800 μ. αντίστοιχα.
- **Γιατί διαλέξατε το συγκεκριμένο άθλημα;**  
Γιατί το συγκεκριμένο άθλημα συνδυάζει ταχύτητα και αντοχή γι αυτό κιόλας ανήκει στα αγωνίσματα ημιαντοχής. Σε αυτό είχα τις καλύτερες επιδόσεις.
- **Ποιες είναι οι βασικές προϋποθέσεις για έναν αθλητή ώστε να τα καταφέρει στα αγωνίσματα ημιαντοχής;**  
Η βασική προϋπόθεση είναι η τεχνική επειδή το άθλημα αυτό συνδυάζει ταχύτητα και αντοχή. Όταν ξεκινάει ο αγώνας πρέπει να βρίσκεσαι στις πρώτες θέσεις χρησιμοποιώντας την αντοχή, ενώ στα τελευταία 100 μ. εξαντλείς ότι δύναμη σου έχει απομείνει για την μέγιστη ταχύτητα.
- **Ποιες οι διαφορές ανάμεσα στα 100, 200, 400 και 800 μ;**  
Στα 100 και τα 200 μ πρωταρχικό ρόλο παίζει η εκκίνηση. Επειδή τα μέτρα είναι λίγα πρέπει να φύγεις γρήγορα. Ενώ στα 400 και 800 μ. πρωταρχικό ρόλο παίζει η αντοχή όπως προαναφέραμε.
- **Ποια ήταν η πιο σημαντική σας στιγμή στην αθλητική σας πορεία και ποιες από τις διακρίσεις σας ξεχωρίζετε;**  
Ήταν δύο: Η πρώτη πανελλήνια θέση που κατέκτησα στο Καραϊσκάκη 1999-2000 με τον σύλλογό μου και η πρώτη θέση που κατέκτησα με την Εθνική Ελλάδος στην Διεθνή συνάντηση Ελλάδος-Κύπρου.
- **Όλοι οι αθλητές αναφέρουν το κόστος του να προσπαθείς για την πρωτιά. Το κόστος σε χρόνο και κόπο. Πέρα από την εκγύμναση όμως, τι ξεχωρίζει έναν καλό αθλητή από έναν πρωταθλητή;**  
Ο πρωταθλητής χαρακτηρίζεται από την μεγάλη προσήλωση στο στόχο του που είναι η νίκη, γι αυτό ζει σαν «στρατιώτης», εννοώντας ότι πρέπει πάντα να βρίσκεται σε άριστη φυσική κατάσταση ακολουθώντας αυστηρά ένα πρόγραμμα που αφορά διατροφή και προσωπική ζωή. Αυτό συνεπάγεται ότι ο πρωταθλητής πρέπει να δαμάζει ΤΟ ΕΓΩ του.



• **Τι ήταν αυτό που σας έκανε να πάρετε την οριστική απόφαση να εγκαταλείψετε τον αθλητισμό;**  
Δυστυχώς δεν υπάρχει καθαρός πρωταθλητισμός (χωρίς αναβολικά και απαγορευμένες ουσίες). Αυτός ήταν και ο λόγος για τον οποίο σταμάτησα.

Πλέον είχα φτάσει σε ένα επίπεδο που επειδή θα συμμετείχα σε πανευρωπαϊκά και παγκόσμια πρωταθλήματα, θα έπρεπε να πάρω αναβολικά όπως όλες οι συναθλήτριές μου. Όταν τρέχεις σε τόσο μεγάλες διοργανώσεις και εκπροσωπείς τον εαυτό σου, το σύλλογό σου και την χώρα σου χάνεις την δυνατότητα της επιλογής.

• **Η προπόνηση ήταν καθημερινή; Εξακολουθείτε και σήμερα να αθλείστε;**

Η προπόνηση ήταν καθημερινά περίπου 3 ώρες, επίπονη και κουραστική. Σαφώς και εξακολουθώ να αθλούμαι. Η άθληση για μένα είναι βίωμα ζωής.

• **Θεωρείτε απαραίτητα τα συμπληρώματα διατροφής για τον πρωταθλητισμό; Και αν ναι χρησιμοποιήσατε κάτι από αυτά; Τι ακριβώς;**

Καταρχήν το νούμερο ένα για τον πρωταθλητισμό αποτελεί η διατροφή (π.χ. υγιεινά μικρά και πολλά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας εμπλουτισμένα σε πρωτεΐνη και λίγο υδατάνθρακ για ενέργεια).

Από κει και πέρα υπάρχουν κάποια συμπληρώματα διατροφής τα οποία εάν η χρήση τους γίνει σύμφωνα με τις οδηγίες και όχι κατάχρηση είναι απαραίτητα και βοηθάνε όπως συμπληρώματα πρωτεϊνών.

Δεν χρησιμοποίησα ποτέ τίποτα απ αυτά γιατί έπαιρνα όλες τις απαραίτητες ουσίες που χρειαζόμουν από φυσικά συμπληρώματα όπως βασιλικό πολτό, ψάρι, ασπράδια αυτού και φυσικούς χυμούς.

• **Είναι απαραίτητος ο αθλητισμός;**

Είναι απαραίτητος γιατί βοηθάει πρώτα απ όλα στην υγεία ενός μέσου ανθρώπου, στην ψυχολογία και φυσικά ξεκαθαρίζει τον νου «νους υγιής εν σώματι υγείη».

• **Αν μπορούσαμε να γυρίζαμε το χρόνο πίσω υπάρχει κάτι το οποίο θα αλλάζατε στην αθλητική σας πορεία;**

Δεν θα άλλαζα απολύτως τίποτα γιατί μέχρι το σημείο στο οποίο κατάφερα με πολύ κόπο να φτάσω ήμουν ικανοποιημένη με τον εαυτό μου.

• **Τι κερδίσατε από τον αθλητισμό;**

• Συναισθήματα που δεν μπορεί κάποιος να νιώσει συχνά. Υπερηφάνεια και αυτοπεποίθηση μέσα από τις διακρίσεις μου στον αθλητισμό. Γνωρίστηκα με άλλους ανθρώπους με διαφορετική νοοτροπία και μόρφωση. Και το πιο σημαντικό γνώρισα την πατρίδα μας μέσα από τα ταξίδια που έκανα συμμετέχοντας σε αγώνες σε διάφορες πόλεις.

• **Θα θέλατε να συμπληρώσετε κάτι άλλο;**

Ναι, ο πρωταθλητής όταν αγωνίζεται μάχεται πρώτα για τον εαυτό του και μετά για την ομάδα του. Πρέπει να περνάει από το «εγώ» στο «εμείς».

# ΚΕΦ. 7

Το αρχαίο ρητό  
«**νοους υγιής εν σώματι υγιεί**»

# ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΙ

Από την αρχαιότητα ως και σήμερα στην έντονα τεχνοκρατική εποχή που ζούμε, η άσκηση παραμένει μια από τις λίγες στιγμές αληθινής χαράς. Τα θετικά αποτελέσματα της συστηματικής φυσικής δραστηριότητας ενός ατόμου, σε συνδυασμό με σωστή διατροφή συμβάλλουν στην **ψυχική διάθεση**, στις γνωστικές λειτουργίες και στην σωματική κατάσταση του. Επιπλέον πιο πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η άσκηση βοηθάει το άτομο να εξελίξει τις πνευματικές του δεξιότητες, να διαχειριστεί καλύτερα το στρες και να ελέγξει καλύτερα το σωματικό του βάρος. **Η τακτική άσκηση** λοιπόν σε συνδυασμό με μια **σωστή διατροφή** είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για την ψυχική υγεία, βελτιώνοντας τη διάθεση, μειώνοντας σημαντικά το στρες αλλά και μια σειρά επικίνδυνων παθήσεων. Βοηθά τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών, αλλά και του ιδιαίτερα αυξανόμενου φαινομένου στα ελληνικά δεδομένα της παχυσαρκίας.

Αυτή η προστατευτική δράση της άσκησης μπορεί να οφείλεται στην αυξημένη έκκριση νευροδιαβιβαστών (σεροτονίνης, ντοπαμίνης, νορεπινεφρίνης κ.α.) και ενδογενών οπιοειδών όπως η β-ενδορφίνη. Οι μηχανισμοί αυτοί ασκούν πολλαπλές θετικές επιδράσεις στον εγκέφαλο μας, ειδικά στα κέντρα του εγκεφάλου που ελέγχουν τα συναισθήματα, επηρεάζουν θετικά το σύστημα του στρες και το κέντρο της ανταμοιβής του εγκεφάλου. Όλα αυτά σε συνδυασμό με βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης του ατόμου που ασκείται τακτικά, το καθιστούν ικανό να ανταπεξέρχεται καλύτερα στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του, να διαχειρίζεται πιο ψύχραιμα και αποτελεσματικά το στρες της καθημερινότητας, να έχει καλύτερη διάθεση και να μην εμφανίζει καταθλιπτικά συμπτώματα.

Ο συνδυασμός *σωστής διατροφής* και άσκησης είναι ο καλύτερος τρόπος να διατηρήσουμε ένα φυσιολογικό βάρος, να αδυνατήσουμε και να νιώθουμε καλά με το σώμα μας. Στη περίπτωση μιας δίαιτας για απώλεια βάρους το ποσοστό λίπους που χάνεται κατά την διάρκεια της είναι μεγαλύτερο σε σχέση με αυτό που θα χάνονταν χωρίς άθληση. Αυτός ακριβώς θα πρέπει να είναι και ο στόχος μας άλλωστε όταν προσπαθούμε να χάσουμε βάρος. Να είναι δηλαδή όσο το δυνατόν περισσότερο λίπος από υγρά και μυϊκή μάζα καθώς διαφορετικά τα κιλά επανέρχονται αργά ή γρήγορα. Αυτό συμβαίνει γιατί με την απώλεια μυϊκού ιστού ο μεταβολικός μας ρυθμός πέφτει και έτσι καίμε λιγότερες θερμίδες από πριν.

Την αρχαία αυτή ρήση «*ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΗ*» έρχονται και αποδεικνύουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο οι επιστημονικές έρευνες που διαπιστώνουν περίτρανα την άρρηκτη σχέση μεταξύ σωματικής άσκησης, σωστής διατροφής και ψυχικής ευεξίας. Όσοι λοιπόν καταπιάνονται επιμελώς με κάποιου είδους άθληση απολαμβάνουν τις θετικές επιδράσεις αυτής όχι μόνο στη φυσική τους υγεία αλλά και στην καλύτερη ψυχολογική διάθεση γενικότερα. Άλλωστε ως υγεία νοείται η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας!

# Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

8 Σεπτεμβρίου 2012



Movement for Health  
World Physical Therapy Day



*Fit for Life*



*Αν θέλεις να είσαι υγιής,*

*μείνε δραστήριος*

*σε όλη σου τη ζωή*



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΝΠΔΔ

Μέλος της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπευτών WCPT

Ιδρυτικό μέλος της European Region of WCPT

Λ. Αλεξάνδρας 34 - 11473 ΑΘΗΝΑ

τηλ. 210 8213905 - 210 8213334 / fax: 210 8213760

www.ppta.org.gr • e-mail: ppta@otenet.gr



## *Fit for Life*



*Αν θέλεις να είσαι υγιής,*

*μείνε δραστήριος*

*σε όλη σου τη ζωή*

## Σχολιασμός σλόγκαν αφίσας:

**«Αν θέλεις να είσαι υγιής μείνε δραστήριος σε όλη σου την ζωή».**

Είναι γνωστό και αποδεδειγμένο σε πολλές έρευνες ότι η σωματική άσκηση βοηθά στην διεύρυνση του πνευματικού ορίζοντα και κρατά τον άνθρωπο ενεργό και δραστηριοποιημένο.

Οι άνθρωποι εργάζονται και απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους στις κοινωνικές δραστηριότητες ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Η αδράνεια και η απραξία οδηγούν αρκετές φορές και στον θάνατο. Δεν είναι λίγα τα άτομα που πάσχουν από σοβαρές ασθένειες όπως καρδιακά νοσήματα, εγκεφαλικά επεισόδια, διαβήτη και καρκίνο και επιδεινώνουν την κατάστασή τους εξαιτίας της μη δραστηριοποίησής τους. Γι αυτό ακούμε συχνά ότι η καθιστική ζωή επιφέρει τον «αργό θάνατο». Συμβουλή λοιπόν όλων των ειδικών η μισάωρη τουλάχιστον καθημερινή άσκηση.

Επομένως πρέπει να ενταχθεί στο ημερήσιό μας πρόγραμμα και η σωματική άσκηση εάν θέλουμε να είμαστε δραστήριοι σε όλη μας την ζωή.



# ΑΦΙΣΑ - ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



# ΑΦΙΣΑ - ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα

# ΚΕΦ. 8

Έρευνα - Ερωτηματολόγιο

Αποτελέσματα Έρευνας



12. Πόσο συχνά πηγαίνετε για τρέξιμο;

Κάθε μέρα                    περιστασιακά                    καθόλου

13. Πόσες φορές κάνετε ποδήλατο τη βδομάδα;

Κάθε μέρα                    περιστασιακά                    καθόλου

14. Ποια αθλητική εγκατάσταση θα επιθυμούσατε να κατασκευαστεί στην περιοχή μας;

Κλειστό Γυμναστήριο                    Κολυμβητήριο                    γήπεδο τέννις                    άλλο \_\_\_\_\_

15. Ποιο είναι το πιο ασφαλές άθλημα, κατά τη γνώμη σας;

Ποδόσφαιρο                    μπάσκετ                    Βόλεϊ                    τάε κβο ντο                    ιστιοπλοΐα                    σκάκι                    άλλο \_\_\_\_\_

16. Έχετε δοκιμάσει επικίνδυνα αθλήματα;

Ναι                    όχι                    μερικές φορές

17. Πόσο συχνά πηγαίνετε Γυμναστήριο;

Τακτικά                    λίγο                    καθόλου                    πήγαινα παλιά

18. Φοράτε κατάλληλο αθλητικό εξοπλισμό κατά τη διάρκεια της προπόνησης;

Ναι                    όχι                    μερικές φορές

19. Ωφελεί τους μαθητές η Γυμναστική στο σχολείο;

Πολύ                    λίγο                    καθόλου

20. Ποια ώρα του ωρολογίου προγράμματος θεωρείτε ιδανική για τη Γυμναστική;

1<sup>η</sup>                    2<sup>η</sup>                    3<sup>η</sup>                    4<sup>η</sup>                    5<sup>η</sup>                    6<sup>η</sup>                    7<sup>η</sup>

21. Θεωρείτε δίκαιη την απουσία γιατί ο μαθητής δε φοράει φόρμα;

Ναι                    όχι

22. Προτείνετε μια αθλητική εγκατάσταση που θα έκανε το μάθημα της Γυμναστικής πιο ενδιαφέρον.























# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- ⦿ Τα αγόρια ασχολούνται στον ελεύθερό τους χρόνο κυρίως με την ποδηλασία ενώ τα περισσότερα λαμβάνουν μέρος σε ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο. Πιστεύουν ότι το άθλημα που διδάσκει την καλή συνεργασία είναι το ποδόσφαιρο ενώ το ασφαλέστερο για αυτούς άθλημα είναι το σκάκι. Γυμνάζονται 3 φορές την εβδομάδα και τα περισσότερα δεν πηγαίνουν καθόλου για τρέξιμο και περιστασιακά για ποδήλατο. Τέλος δεν τους ικανοποιούν οι αθλητικές εγκαταστάσεις της περιοχής μας και θα επιθυμούσαν να κατασκευαστεί κολυμβητήριο.



- ⦿ Τα κορίτσια ασχολούνται στον ελεύθερό τους χρόνο με το τρέξιμο και τα περισσότερα λαμβάνουν μέρος σε ομαδικά αθλήματα όπως το βόλει. Πιστεύουν ότι το άθλημα που διδάσκει την συνεργασία μεταξύ των συναθλητών είναι επίσης το ποδόσφαιρο ενώ συμφωνούν με τα αγόρια ότι το ασφαλέστερο άθλημα είναι το σκάκι. Δίνουν πολύ σημασία στη διατροφή τους σε αντίθεση με τα αγόρια. Επίσης γυμνάζονται 2 φορές την εβδομάδα και θεωρούν ότι η γυμναστική στο σχολείο ωφελεί πολύ τους μαθητές. Τέλος δεν τους ικανοποιούν οι αθλητικές εγκαταστάσεις της περιοχής μας και θα προτιμούσαν να κατασκευαστεί κλειστό γυμναστήριο.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Εισαγωγή στην Ιστορία της Φυσικής Αγωγής στον Ελληνικό κόσμο, Θεσ/νίκη 1985, Σωτήρης Γ. Γιάτσης
- Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα, Εκδοτική Αθηνών 1982
- Βάση δεδομένων αρχαίων Ολυμπιονικών στην ιστοσελίδα του Ιδρύματος Μείζονος Ελληνισμού « Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες».
- *Ιστότοπος εφημερίδας «Η Καθημερινή»*. Η Καθημερινή Α.Ε. 22 Ιουλίου 2008.
- Ελένη Πλακωτή, Το θρησκευτικό στοιχείο στους Ολυμπιακούς Αγώνες κατά την Αρχαιότητα, Διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ), Σχολή Θεολογική, Τμήμα Ποιμαντικής και Κοινωνικής Θεολογίας, 2006 [1]
- Adolf Boetticher (1842-1901), επιμ. (1883) (στα Γερμανικά). *Olympia, das fest und seine stätte, nach den berichten der alten und den ergebnissen der deutschen augrabungen (1883)*. Βερολίνο: J. Springer. Ανακτήθηκε στις 17 Νοεμβρίου 2009.