

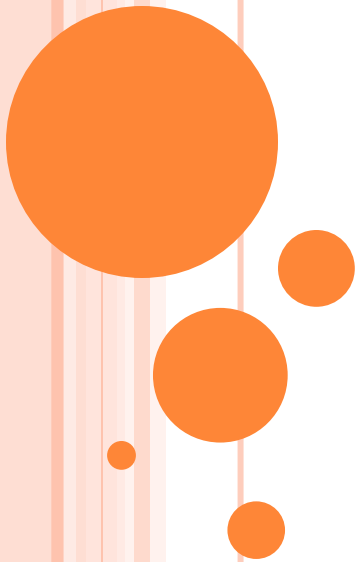
ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΛ ΠΑΤΡΩΝ

2014-2015

Project A3

Α'τάξη

Β' τετράμηνο



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ

Υπόθεμα Ομάδας Β': Πρωταθλητισμός και ευρωστία

Μέλη Ομάδας

- Αρβανιτοπούλου Βασιλική
- Γιαννοπούλου Μαρία
- Καζάκου Χριστίνα
- Κατσιγιάννη Αθηνά
- Ροδοπούλου Βασιλική

Υπεύθυνος καθηγητής: Παυλάκης Ιωάννης



ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η συμμετοχή των αθλητών σε συστηματική προπόνηση με τη βοήθεια αθλητικών επιστημόνων με μοναδικό στόχο τους τη νίκη.



ΣΤΑΔΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



- Αθλητισμός βάσης
- Αναπτυξιακός αθλητισμός
- Επιστημονική στήριξη και οργάνωση
- Προγραμματισμός και σχεδιασμός



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΔΥΟ ΕΝΟΙΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ

Ο Πρωταθλητισμός :

- Δεν απευθύνεται σε όλους
- Αποτελεί στόχο και όχι συνήθεια
- Πολλά οφέλη

Προνόμια(μόρια εισαγωγής σε ΑΕΙ)

Θυσίες



ΘΥΣΙΕΣ

- Περισσότερες ώρες προπόνησης
- Συνειδητή επιλογή υγιεινής διατροφής
- Αποχή από διασκεδάσεις
- Το άθλημα βρίσκεται σε προτεραιότητα
- Σωματικές θυσίες.



ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΑ

Καθημερινή
πίεση

Πολλές ώρες
προετοιμασίας

Αδυναμία
διαχείρισης
δύσκολων
συνθηκών

Αδυναμία-
συναισθηματικ
ή ανωριμότητα
Δεν είναι
έτοιμοι



ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΣΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- Ο πρωταθλητισμός είναι ίσως η εξέλιξη χρονικά και ποιοτικά της έννοιας του αθλητισμού.
- Για να φτάσει ο αθλητής σε αυτό το επίπεδο, έχει περάσει από διάφορα στάδια εξέλιξης της καριέρας του, μέσα από τα οποία έχει αποκτήσει ανοχή και αντοχή, ψυχική και σωματική ισορροπία, συναισθηματική ωριμότητα για να αντέξει την πίεση και τις απαιτήσεις του πρωταθλητισμού



ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΙΔΕΩΔΟΥΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

- ✓ Σημασία είχε η προσπάθεια για τη νίκη
- ✓ Οι αθλητές διδάσκονταν μια συγκεκριμένη αγωνιστική ηθική
- ✓ Η διαμόρφωση ενός ακέραιου και ολοκληρωμένου ανθρώπου



Η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΙΔΕΑ ΠΡΟΥΠΟΘΕΤΕΙ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ:

- ❖ στην ελευθερία: κατά τη διάρκεια των αγώνων έπαυαν όλες οι εχθροπραξίες
- ❖ στη συνείδηση της ευθύνης απέναντι στην κοινωνία
- ❖ στην καταξίωση του ανθρώπου ως ολοκληρωμένης προσωπικότητας
- ❖ στην ισότιμη και δημοκρατική συμμετοχή στα κοινά



ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΙΔΕΩΣΟΥΣ

- Εμπορευματοποίηση και ο καταναλωτισμός
- Χρήση αναβολικών ουσιών (doping)
- Η πολυτέλεια και η προσφορά εντυπωσιακού θεάματος
- Χουλιγκανισμός
- Θεωρείται μέσο επίδειξης και ισχύος
- Άκρατος υλισμός



ΚΙΝΗΤΡΑ

- Επιδίωξη πρώτης θέσης
- Προσωπική βελτίωση
- Αίσθηση επίτευξης
- Διασκέδαση συμμετοχής
- Απόκτηση αυτοεκτίμησης
- Αποδοχή από το κοινωνικό σύνολο
- Φήμη και οικονομική αποκατάσταση



ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

- Χρόνια συνεχούς και αδιάλειπτης αφοσίωσης
- Κατάλληλος σωματότυπος
- Πειθαρχία
- Θεμέλια
- Αυτοέλεγχος
- Ασφάλεια(ποιότητα εξοπλισμού γυμναστηρίου)
- Αφοσίωση
- Διατροφή
- Ψυχολογία
- Πρότυπα(γονείς, προπονητές)



ΣΗΜΑΣΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ανάγκη για σωστή διατροφή είναι απαραίτητη σε όλους. Πολύ περισσότερο σε ορισμένες ομάδες ατόμων με αυξημένες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά, όπως είναι οι πρωταθλητές. Για την καλή απόδοση του αθλητή σημασία έχουν η προπόνηση, οι γενετικές προδιαγραφές και η διατροφή.

Συγκεκριμένα:

Είναι απαραίτητο να καταναλώνεται επαρκής ενέργεια από:

- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνες
- Λίπη
- Βιταμίνες
- Μέταλλα
- Νερό





ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΩΝ-ΜΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



**ΘΡΕΠΤΙΚΑ
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**

ΜΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΣ

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ

Υδατάνθρακες

50%

55%

Πρωτείνες

15%

15%-20%

Λίπη

35%

25%-30%

Βιταμίνες: B1

0.5mg/1.000kcal

5mg/1.000kcal

B2

1mg/1.000kcal

1.4mg/1.000kcal

B12

3mg

20-30mg

Βιταμίνη C

60mg

150-250mg

Νερό

1,5-2 λίτρα

2,5-4 λίτρα

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΕΛΛΟΧΕΥΟΥΝ

- Οικονομικός παράγοντας
- Ντόπινγκ
- Πρόωρη ωρίμανση (σωματικές μεταβολές)



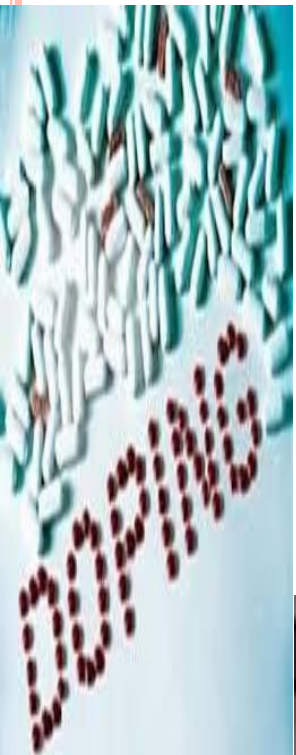
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΕΝΕΤΙΚΟ DOPING

Ο πρωταθλητισμός χαρακτηρίζεται από υπερβολή. Η υπερβολή αυτή δημιουργεί κινδύνους για την υγεία και επιβαρύνει ψυχολογικά το άτομο.

ΓΕΝΕΤΙΚΟ DOPING



Αποτελεί τη μη θεραπευτική χρήση γονιδίων, γενετικών στοιχείων ή και κυττάρων που έχουν την ικανότητα να προκαλέσουν αύξηση του μεγέθους και απόδοσης των μυών χωρίς την προαπαιτούμενη άσκηση.



ΡΟΛΟΣ ΓΟΝΕΩΝ

- Να ενθαρρύνουν τις επιλογές των παιδιών
- Ρεαλιστικές προσδοκίες
- Έπαινος
- Λειτουργούν ως πρότυπο(σωστή αθλητική συμπεριφορά, διατήρηση ψυχραιμίας)
- ≠ ψυχολογική πίεση



ΡΟΛΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

- Καθοδήγηση
- Πρέπει να διαθέτει εμπειρία, θεωρητική και τεχνική κατάρτιση, χάρισμα διδασκαλίας
- Μαθαίνει στο παιδί να αγωνίζεται
- Ψυχοσωματική ωφέλεια
- Διαχειρίζεται επιτυχίες και αποτυχίες



ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Βελτίωση των επιδόσεων
- Προώθηση του ανταγωνισμού
- Αρτιότερη και συστηματική οργάνωση των αθλητικών εκδηλώσεων
- Προσφορά έντονων συγκινήσεων



ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Η νίκη μετατρέπεται σε αυτοσκοπό και γίνεται χρήση αθέμιτων μέσων για την επίτευξή της
- Αθλητική εξειδίκευση και μονομέρεια
- Απώλεια χαρακτήρα παιχνιδιού
- Ο αθλητισμός μετουσιώνεται σε θέαμα μαζικής κατανάλωσης και εμπορευματοποιείται



Το «ευ αγωνίζεσθαι» είναι πια απλώς ένα ρητορικό σύνθημα. Ο αθλητισμός λειτουργεί ως big business με μοναδικό γνώμονα το κέρδος. Ο πρωταθλητισμός έχει γίνει επαγγελματικός και τα άλλοτε υψηλά ιδανικά αντικαθίστανται από την προσπάθεια μεγιστοποίησης του κέρδους.



Σε όλο το κόσμο η χρήση αναβολικών ουσιών συνιστά μια παράνομη πράξη, η οποία αντιμετωπίζεται με κυρώσεις. Ωστόσο, το πρόβλημα περιορίζεται κυρίως στην πρόληψη.

Η μέτρια άσκηση μπορεί να προάγει την υγεία, ο πρωταθλητισμός όμως δημιουργεί κινδύνους. Οι αθλητές που ασχολούνται με εξαντλητικά αθλήματα, παθαίνουν μικρές βλάβες στα τριχοειδή αγγεία της καρδιάς. Όταν παρατηρηθούν τέτοιες βλάβες πρέπει να τους δωθούν οδηγίες για να περιορίσουν την άσκηση.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!!!

