

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2017-18

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θέμα:

«ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΣΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ
ΕΠΟΧΗ»

Ομάδα:

ΜΠΡΑΚΑΤΣΕΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ-
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΙΑ

ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΤΙΜΟΛΕΩΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ ΟΥΡΑΝΙΑ

ΠΙΤΣΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΠΑΤΡΑ 2018

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΠΑΥΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Περιεχόμενα

Εισαγωγή

Εισαγωγή	2
Αθλητική διαφθορά	3
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ.....	4
ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΣ.....	6
Ντόπινγκ.....	7
Νοοτροπία και συμπεριφορά αθλητή	8
Σωματικά οφέλη.....	9
Προσωπικά οφέλη.....	10
Συμπεριφορά.....	10
Οδηγίες για έντονη άσκηση των παιδιών από μικρή ηλικία	13
Βιβλιογραφία	14

Εισαγωγή

Ορισμός του αθλητισμού: Ο **αθλητισμός** είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι . Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της

Αθλητική διαφθορά

Στην αθλητική διαφθορά συμπεριλαμβάνονται: Στην αθλητική διαφθορά συμπεριλαμβάνονται: Υπάρχουν δύο επίπεδα για να στηθεί ένας αγώνας. Το πρώτο είναι προφανές, δωροδοκείς τους αθλητές ή τον διαιτητή προκειμένου να έχουν μειωμένη απόδοση. Το δεύτερο επίπεδο είναι να στήσεις την στοιχηματική αγορά έτσι ώστε κανείς να μην γνωρίζει τι κάνεις. Αυτό απαιτεί πραγματικές ικανότητες και υπάρχουν ολόκληρες εταιρείες που έχουν συσταθεί για να βοηθούν όσους στήνουν παιχνίδια αλλά και τους επαγγελματίες τζογαδόρους προκειμένου να κρύβουν τα πονταρίσματα τους. Παράνομο στοίχημα / Ξέπλυμα βρώμικου χρήματος Ο αρχηγός, τα στελέχη του, τα γκρουπ «εργασίας» που αναλαμβάνουν να φέρουν εις πέρας μια πολύπλοκη αλλά εξαιρετικά κερδοφόρα αποστολή. Το στήσιμο των αγώνων, το παράνομο τζογάρισμα (στοίχημα) σε αυτούς, δεν είναι μια δουλειά για ερασιτέχνες αλλά μια «επαγγελματική» δραστηριότητα με εκατομμύρια κέρδη. Ταυτόχρονα μια επιχείρηση πολυπλόκαμη που περιλαμβάνει από κακοποιούς με βεβαρημένο ποινικό μητρώο ως «επιλήσμονες» ποδοσφαιριστές και διαιτητές πρόθυμους να ανταλλάξουν την ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο με εξασφάλιση παράνομου χρήματος, την ίδια ώρα που τα αφεντικά της κομπίνας ξεπλένουν μέσω του στοιχήματος βρώμικο χρήμα που έχουν κερδίσει από άλλες εγκληματικές δραστηριότητες. Όχι ένας, ούτε δύο αλλά είκοσι τραπεζικοί λογαριασμοί προέδρων

ομάδων θα ανοίξουν αφού φέρονται να έχουν ανάμιξη στην υπόθεση στημένων παιχνιδιών. Την ίδια ώρα έχει σχηματιστεί λίστα με 1000 ονόματα που έχουν στοιχηματίσει παράνομα σε «περιέργους» αγώνες. Δίχτυα στις μικρές κατηγορίες Η πιο «λεπτή» και... ντελικάτη δουλειά γίνεται από τους «διαφθορείς». Αυτούς που θα εντοπίσουν τους ευεπίφορους στο εύκολο χρήμα ποδοσφαιριστές, προπονητές, διαιτητές και παράγοντες. Οι προβολείς των «διαφθορέων» στρέφονται συνήθως προς τις μικρότερες κατηγορίες, από τη Β΄ Εθνική και κάτω, όπου οι εργασιακές συνθήκες είναι δύσκολες, οι αμοιβές μικρές και συχνά επισφαλείς, ενώ η τύχη των παικτών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες συνηθισμένους από τα (ποδοσφαιρικά) γενοφάσκια τους σε περιεργές συναλλαγές. Στις κατηγορίες αυτές βρίσκονται πιο εύκολα οι παίκτες των οποίων το ποδοσφαιρικό παρόν και μέλλον είναι αβέβαιο και μπορούν πιο άνετα να γίνουν υποχείρια των αφεντικών αλλά και διεφθαρμένων μάνατζερ. Η πρόσκληση για συμμετοχή σε ένα στημένο παιχνίδι, εκτός από το χρήμα, μπορεί να συνοδεύεται και από την υπόσχεση για μια καλή μεταγραφή ή για τη διασφάλιση της παραμονής του παίκτη στην ομάδα του διεφθαρμένου παράγοντα. Η άρνηση του παίκτη να... υπακούσει στις εντολές του «διαφθορέα» ή του παράγοντα μπορεί να του κοστίσει την απομάκρυνσή του από την ομάδα ή ακόμη και την καταστροφή της επαγγελματικής καριέρας του από το κύκλωμα, το οποίο μπορεί να ελέγχει ομάδες, παράγοντες και μάνατζερ. Οι «διαφθορείς» προσπαθούν να πλησιάσουν παίκτες με επιρροή στους συμπαίκτες τους και όχι πιτσιρικάδες και νιόφερτους στην ομάδα.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Το αθλητικό marketing χωρίζεται σε τρεις τομείς διαφόρων προϊόντων. Το τρίτο είναι η προώθηση του αθλητισμού. Η δεύτερη αφορά τη χρήση των αθλητικών διοργανώσεων, αθλητικές ομάδες και μεμονωμένους αθλητές για την προώθηση ού για το κοινό, προκειμένου να αυξηθεί η συμμετοχή. Το αθλητικό marketing σήμερα βρίσκεται σε στάδιο ανάπτυξης με μακροπρόθεσμη προοπτική. Ο αθλητισμός αναμφισβήτητα αποτελεί σήμερα ένα ισχυρότατο εργαλείο marketing, το οποίο δίνει τη δυνατότητα σε εταιρείες και προϊόντα να ενδυναμώσουν τα brand names τους. Η στροφή των διαφημιζόμενων προς οτιδήποτε αθλητικό, είναι πλέον πασιφανής και δεν μπορεί παρά να αποτελεί σημαντικό όπλο για τη συνέχεια. Η παγκόσμια αθλητική βιομηχανία απασχολεί σήμερα περισσότερα από 4,5 εκατ. στελέχη, με εύρος δραστηριοτήτων τέτοιο που να κατατάσσεται στην 25η θέση ανάμεσα στις υπόλοιπες βιομηχανίες και το αθλητικό προϊόν αποτελεί το 2,6% του διεθνούς εμπορίου. Υπάρχει μια σειρά από άλλους παράγοντες που θα καθορίσουν το επίπεδο της ανάπτυξης που αυτή τη στιγμή εξελίσσεται για το αθλητικό marketing. Και αυτοί είναι η εξειδίκευση, το επίπεδο παροχής υπηρεσιών, η δυνατότητα σχεδιασμού νέων δράσεων, οι φρέσκιες ιδέες και η δυνατότητα υλοποίησης, το πελατολόγιο, οι δημόσιες σχέσεις και η οργανωτική δομή. Ένα από τα θέματα που έχει να αντιμετωπίσει η χορηγία στη σύγχρονη εποχή είναι το ambush (ενέδρα) marketing. Χρησιμοποιώντας το, οι εταιρείες προσπαθούν να δημιουργήσουν την αντίληψη ότι συσχετίζονται με ένα γεγονός χωρίς να είναι χορηγοί του. Μετά από έρευνα που πραγματοποιήθηκε στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο Ναγκάνο το 1998 διαπιστώθηκε ότι οι καταναλωτές θυμήθηκαν περισσότερο τα προϊόντα του 'παγιδευτικού' μάρκετινγκ παρά των επίσημων χορηγών. Το ambush marketing μπορεί να έχει τις εξής μορφές:

1. Χορηγία της αναμετάδοσης του γεγονότος.
2. Χορηγία υποκατηγορίας μέσα στο γεγονός (π.χ. χορηγία μιας μεγάλης ομάδας σε σχέση με τη χορηγία όλου του πρωταθλήματος ή χορηγία ενός αθλητή σε σχέση με όλο το άθλημα).
3. Δημιουργία σημαντικού προωθητικού γεγονότος, χρονικά και τοπικά παράλληλο με το μεγάλο γεγονός.

Ο ρόλος της αθλητικής χορηγίας. Στον αθλητισμό σε παγκόσμια κλίμακα κυριαρχεί η τάση του αυξανόμενου ανταγωνισμού, της εντονότερης ενασχόλησης με τον τομέα αυτό, καθώς και της αναζήτησης υψηλότερης και καλύτερης επίδοσης. Η τάση αυτή επιφέρει τη βαθμιαία διάβρωση των στάσεων, αξιών και δομών του αθλητικού ιδεώδους, του "ερασιτεχνισμού", και την υποκατάστασή τους από αξίες και δομές αποκαλούμενες "επαγγελματικές". Ακόμη, σε όλες τις χώρες του κόσμου ο αθλητισμός μετατρέπεται από περιθωριακό και όχι ιδιαίτερα 'αξιακό', σε βασικό και έντονα αξιοδοτημένο θεσμό, αποκτά για πολλούς ανθρώπους θρησκευτικό σχεδόν νόημα, αφού για πολλούς αποτελεί την κυριότερη δραστηριότητα που δίνει νόημα 6 στη ζωή τους, από την οποία αντλούν ευχαρίστηση και βάσει της οποίας συγκροτούν την ταυτότητά τους. Μέσα σε αυτό λοιπόν το πλαίσιο της παγκοσμιοποίησης και επιχειρηματικής / εμπορικής αξιοποίησης και διασύνδεσης του αθλητισμού με μεγάλο

φάσμα οικονομικών και όχι μόνο συμφερόντων, ήταν αναπόφευκτο να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί το αθλητικό μάρκετινγκ. Εξέχουσα θέση και ιδιαίτερη βαρύτητα στις δραστηριότητες του αθλητικού μάρκετινγκ καταλαμβάνει η αθλητική χορηγία.

Οι χορηγίες ανά τον κόσμο έχουν αυξηθεί σημαντικά και προβλέπεται πως η ανάπτυξη των σχετικών κονδυλίων θα αυξάνεται συνεχώς καθώς η νέα τεχνολογία κάνει τη χορηγία ακόμα πιο αποτελεσματική. Επιπλέον η ικανότητα της χορηγίας να αγγίζει τους καταναλωτές στον ελεύθερο χρόνο τους δεν μπορεί να ανταγωνιστεί τον παραδοσιακό τρόπο διαφήμισης και αυτό θα οδηγήσει σε ακόμα μεγαλύτερη ανάπτυξη της χορηγικής εξάρτησης. Συμπέρασμα: Στις μέρες μας όλος ο αθλητισμός κινείται υπό την επήρεια της αθλητικής βιομηχανίας αφού όλα τα αθλητικά σωματεία και οι αθλητές υποστηρίζονται από χορηγούς που έχουν ως στόχο την προβολή των προϊόντων τους στο ευρύτερο κοινό

εκφυλισμός στον αθλητισμό. Τι είναι ο εκφυλισμός στον αθλητισμό; Εκφυλισμός ονομάζεται η διαφθορά που προκαλείται στον χώρο του αθλητισμού. Στις μέρες μας επικρατούν πολλά φαινόμενα εκφυλισμού τα οποία συνεχώς αυξάνονται με αποτέλεσμα την αλλοίωση του αθλητικού ιδεώδους καθώς και την υποβίβαση του αθλητικής αξίας της κάθε χώρας. Βασικές περιπτώσεις εκφυλισμού είναι η εξής:

1. Δωροδοκίες – Δωροληψίες
2. Παρασπονδίες διαιτητών
3. Αναβολικά – Ντοπάρισμα
4. Στημένοι αγώνες
5. Οικονομικά παιχνίδια
6. Βία, Φανατισμός, Πάθος Αίτια και αφορμές

ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΣ

Όπως αναφερθήκαμε προηγουμένως, στις μέρες μας στο αθλητικό περιβάλλον υπάρχουν πολλά φαινόμενα εκφυλισμού. Βασικό αίτιο η απουσία αθλητικής παιδείας, δηλαδή η ανικανότητα διαχείρισης των αθλητικών ζητημάτων, οι δολοπλοκίες που συμβαίνουν στα γήπεδα και δεν διώκονται ποινικά, και τέλος η παρουσίαση του αθλητισμού ως κάτι το υπερφυσικό και ανταγωνιστικό. Άλλο ένα αίτιο εκφυλισμού είναι και η αδυναμία μόρφωσης ήθους και χαρακτήρα από την πλευρά των αθλητών, όπου οδηγεί στην κατάχρηση παράνομων αναβολικών ουσιών. Επιπροσθέτως, η παρουσίαση ψευδο-ιδανικών αγαθών αποτελεί αφορμή για την δημιουργία ίντριγκων και οικονομικών εξαπατήσεων.

Αυτό επιτυγχάνεται με την εσφαλμένη προβολή των αθλητικών αξιών από τα ΜΜΕ και τις παράνομες ενέργειες που εκτελούνται από μεγάλα πρόσωπα της αθλητικής ηγεσίας. Τρόποι αντιμετώπισης: Ως άνθρωποι πρέπει να ευαισθητοποιηθούμε, συμβάλλοντας στη πραγματοποίηση καλύτερων αθλητικών συνθηκών. Συνεπώς, πρέπει να ενημερωθούμε ώστε να συνειδητοποιήσουμε την αξία του αθλητισμού. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να τηρούνται αυστηρά οι κανόνες κάθε αθλήματος και να εκτιμήσουμε πραγματικά την αθλητική μας ιστορία. Επίσης κρίνεται απαραίτητο να δοθεί έμφαση στον ερασιτεχνικό αθλητισμό αφού πολλές προκαταλήψεις δημιουργούνται ανάμεσα σε αθλητές οι οποίοι δεν βλέπουν επαγγελματικά το άθλημα που ακολουθούν. Η ισότιμη προβολή όλων των αθλημάτων από τα ΜΜΕ και η σωστή αθλητική παιδεία θα μας βοηθήσουν στην αποφυγή του εκφυλισμού.

Ντόπινγκ

«Ντόπινγκ είναι η χρησιμοποίηση απαγορευμένων φαρμάκων ή μεθόδων στον αθλητισμό για την αύξηση της αθλητικής απόδοσης. Το ντόπινγκ περιλαμβάνει τη χρήση ή παρουσία σε σωματικό δείγμα ενός αθλητή, οποιασδήποτε απαγορευμένης ουσίας ή απαγορευμένης μεθόδου»

Το ντόπινγκ φαίνεται να είναι πλατιά διαδεδομένο στον αγωνιστικό αθλητισμό, τόσο παγκοσμίως, όσο και στην Ελλάδα. Είναι φυσικό για μια τέτοια δραστηριότητα να μην υπάρχουν ακριβή στοιχεία. Ο αριθμός των θετικών δειγμάτων που διαπιστώνονται από τα ανά τον κόσμο αναγνωρισμένα εργαστήρια ελέγχου ντόπινγκ (1.000-2.000 το χρόνο) υποτιμά σαφώς τους αθλητές που πραγματικά χρησιμοποιούν απαγορευμένες ουσίες ή μεθόδους, αφού υπάρχουν πολλοί τρόποι αποφυγής της ανίχνευσής τους.

Παρά τη φαινομενική ένταση των προσπαθειών που γίνονται σε παγκόσμιο και εθνικό επίπεδο για την καταπολέμηση του ντόπινγκ, η κοινή γνώμη και η επιστημονική κοινότητα τις αντιμετωπίζουν με όλο και μεγαλύτερη δυσπιστία, λόγω των ενδείξεων ότι οι αρμόδιες αρχές (τόσο κυβερνητικές, όσο και μη κυβερνητικές) «κάνουν τα στραβά μάτια» στις σχετικές παραβιάσεις.

Να δύο αποδείξεις της απόστασης λόγων και έργων στο θέμα της καταπολέμησης του ντόπινγκ:

1. Η Ευρωπαϊκή Ένωση ανέστειλε την παραπέρα χρηματοδότηση όλων των προγραμμάτων κατά του ντόπινγκ επικαλούμενη νομικά προβλήματα. Τα προγράμματα αυτά περιλάμβαναν έρευνα για το πώς ο έλεγχος ντόπινγκ θα γίνει αποτελεσματικότερος και εκπαιδευτικές καμπάνιες για την ενημέρωση των νέων ανθρώπων γύρω από τις παρενέργειες του ντόπινγκ, κάτι που θεωρώ ένα από τα λίγα όπλα που διαθέτουμε στον πόλεμο αυτό.

2. Ο αιφνιδιαστικός έλεγχος, ένα άλλο όπλο κατά του ντόπινγκ (κι ένα από τα αποτελεσματικότερα), υπολείτουργεί Αναφέρομαι στον απροειδοποίητο έλεγχο των αθλητών κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, ο οποίος τους στερεί την ευκαιρία να προετοιμαστούν για την αποφυγή της αποκάλυψης του ντόπινγκ με τη χρήση ουσιών και μέσων συγκάλυψης.

Όταν ο νέος άνθρωπος βάζει πάνω απ' όλα την προσωπική επιτυχία με οποιοδήποτε κόστος και από κάτω την αξιοπρέπεια και την υγεία του, είναι λογικό να ενδώσει και στον πειρασμό του ντόπινγκ. Αυτό μας φέρνει στο ζήτημα της προσωπικής ευθύνης του καθένα, που πάντα υπάρχει πέρα από τη συλλογική.

Δημοφιλέστερα αθλήματα ανά οπαδούς:

1. Ποδόσφαιρο 2. Κρίκετ 3. Χόκεϊ επί χόρτου 4. Τένις 5. Βόλεϊ 6. Πινγκ Πονγκ (επιτραπέζια αντισφαίριση) 7. Μπέιζμπολ 8. Γκολφ 9. Μπάσκετ (καλαθοσφαίριση) 10. Αμερικάνικο ποδόσφαιρο

Δημοφιλέστερα αθλήματα:

1. Ποδόσφαιρο 3,5 δις. Ευρώπη, Αφρική, Αμερική, Ασία
2. Κρίκετ 2.5 δις. Ασία, Αυστραλία, Ευρώπη (κυρίως Ην. Βασίλειο)
3. Χόκεϊ επί χόρτου 2 δις. Ευρώπη, Αφρική, Αυστραλία, Ασία
4. Τένις 1 δις. Ευρώπη, Αφρική, Ασία
5. Βόλεϊ 900 εκ. Ευρώπη, Αμερική, Αυστραλία, Ασία
6. Επιτραπέζια αντισφαίριση (πινγκ-πονγκ) 850 εκ. Ευρώπη, Αφρική, Αμερική, Ασία
7. Μπέιζμπολ 500 εκ. Αμερική, Ασία (μόνο Ιαπωνία)
8. Γκολφ 450 εκ. Ευρώπη, Αμερική, Ασία
9. Μπάσκετ 400 εκ. Αμερική, Ευρώπη
10. Αμερικάνικο Ποδόσφαιρο 400 εκ. Αμερική

Νοοτροπία και συμπεριφορά αθλητή:

1. Να Σέβεται τον Προπονητή του, να τον Εμπιστεύεται και να Υπακούει στις Οδηγίες και τις Συμβουλές του.
2. Να Σέβεται και να Αγαπάει πραγματικά τον χώρο που αθλείται, διατηρώντας τον πάντα καθαρό.
3. Να είναι Ειλικρινής προς τον Προπονητή του, όπως και να συζητάει μαζί του τυχόν απορίες ή προβλήματα που τον
απασχολούν και τα οποία αποτελούν αιτία μείωσης της αθλητικής του απόδοσης.
4. Μα αναλαμβάνει τις Ευθύνες του, ακόμη και για τυχόν άσχημη απόδοση του κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
5. Να μάθει να θέτει στόχους δύσκολους, όχι όμως ακατόρθωτους.
6. Να προσπαθεί συνεχώς για τα καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, χωρίς αυτό " να σημαίνει ότι Θα είναι πάντα η νίκη. Σημασία δεν έχει τόσο το αποτέλεσμα, όσο η ίδια η διαδικασία εκμάθησης κι ενεργοποίησης να καταλήξουμε σε αυτό. Ακόμη και μέσα από μια ήττα παίρνουμε θετικά στοιχεία.
7. Να ζητάει από τον Προπονητή την επεξήγηση ή την επανάληψη μιας άσκησης, εάν δεν την έχει πλήρως κατανοήσει.
8. Να Σέβεται πέρα από τους προπονητές του, κάθε Συναθλητή ή Αντίπαλο την ώρα της προπόνησης ή του αγώνα.
9. Να παίζει Δίκαια και να Σέβεται τους Κανονισμούς του ποδοσφαίρου, αλλά και της Ακαδημίας γενικότερα.
10. Να μην κάνει αρνητική κριτική, κοροϊδευτικά σχόλια και να μην χρησιμοποιεί άσχημο λεξιλόγιο και βία προς τους

Συναθλητές ή τους Αντιπάλους του.

11 Μόλις τελειώσει η προπόνηση ή ο αγώνας να ευχαριστήσει και να αποχαιρετίσει Φιλικά τους συμπαίκτες και τους Αντιπάλους του.

12. Να μην συμπεριφέρεται με εγωισμό και να μην νοιάζεται μόνο για τις ατομικές του ανάγκες.

13 Να σκέφτεται Συλλογικά και να ενδιαφέρεται για το καλό Όλων των Συμπαικτών του. Η ατομική επιτυχία σε ένα ομαδικό άθλημα μόνο μέσα από τη συλλογική επιτυχία μπορεί να προέλθει.

14. Να προσπαθεί πάντα, να είναι συνεπής και να συμμετέχει σε όλες τις δραστηριότητες της Ακαδημίας, προπονήσεις και αγώνες και άλλες εκδηλώσεις.

15 Να Σέβεται και να μην αντιδρά στις αποφάσεις των Διαιτητών.

1.ΥΠΝΟΣ. Τουλάχιστον οκτώ (8) ώρες ύπνου. Ο επαρκής νυχτερινός ύπνος είναι σπουδαιότερος από την παρακολούθηση τηλεόρασης.

2. ΕΝΑΡΞΗ ΗΜΕΡΑΣ. Σωστή έναρξη της ημέρας και ατομική υγιεινή .Πλύσιμο δοντιών ,γρήγορο ντύσιμο, φροντίδα του σώματος μας.

3. ΥΓΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. Τακτική διατροφή με φρέσκα φρούτα, ωμές σαλάτες, μαύρο ψωμί, γάλα, και χυμούς φρούτων. Οι ώρες του φαγητού Θα πρέπει να είναι τακτικές και χωρίς παρενοχλήσεις ή διακοπές. Να τρώνε τουλάχιστον τρεις (3) ώρες πριν την προπόνηση

Σωματικά οφέλη

- Καλή φυσική κατάσταση.
- Εκτόνωση του άγχους. Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές ότι η άσκηση ενός αθλήματος βοηθά στην αποβολή και στην «λησμονιά» κάποιου προβλήματος. Το πανεπιστήμιο Duke για παράδειγμα ανοίγει τις πόρτες των γυμναστηρίων του όλο το 24ωρο την περίοδο των εξετάσεων.
- Δεξιότητα. Τα παιδιά αναγκάζονται να μάθουν τεχνικές (πχ ντρίμπλα στο μπάσκετ) και με την επανάληψη εξασκούν την υπομονή, την επιμονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν τον στόχο τους... Τα αθλήματα είναι ένας ευχάριστος τρόπος να πάρει το παιδί ευχαρίστηση και να αποκομίσει σημαντικά εργαλεία και μια αίσθηση ελέγχου, κάτι

υπέρμετρα σημαντικό στη ζωή τους. Οι μέθοδοι «οραματισμού» που προτείνουν διάφοροι προπονητές εξασκούν την πίστη και την φαντασία τους.

- Υγιείς συνήθειες. Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τα μη απαραίτητα ρίσκα. Το παιδί που αθλείται έχει περισσότερους λόγους να πει όχι όταν ο φίλος του του προτείνει ένα «τσιγαριλίκι», έχει συναίσθηση του πόσα πιο πολλά έχει να χάσει. Επίσης το παιδί που αθλείται μαθαίνει μέσω των μικρό-τραυματισμών του να ακούει το σώμα του και να το προσέχει, μερικές φορές και να το γιατρεύει (όταν χρειάζεται καθημερινή άσκηση φυσικοθεραπείας).

Προσωπικά οφέλη

- Εκτιμάται η προετοιμασία. Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στο δεκανίκι του εγωισμού.
- Αποδοχή. Είναι ό,τι καλύτερο για να μάθει ο μελλοντικός ενήλικας να αντιμετωπίζει τις κακοτυχίες και τις απογοητεύσεις, είτε αυτές έρχονται σε μορφή μικροτραυματισμού, ήττας από άστοχη μπαλιά. «Υπάρχει πάντα ο επόμενος αγώνας.». Μαθαίνουν επίσης να αντιμετωπίζουν την απογοήτευση ενός τραυματισμού αλλά και τον πόνο τους. Όσο περνάει ο καιρός της αποθεραπείας, τόσο ένα πράγμα γίνεται ξεκάθαρο. Βασίζεσαι στον εαυτό σου.

Συμπεριφορά

- Ευκαιρία ηγεσίας. Μερικές φορές το παιδί μας γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των παικτών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες (αν μεθύσει από εξουσία). Η καθοδήγησή σας και τα μαθήματα ζωής σ' αυτήν την περίπτωση είναι ανεκτίμητα. Η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει παιχνίδια και εξόδους και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου. (Ειδάλλως, δεν θα κρατήσει τη θέση για πολύ)
- Ταυτότητα και ισορροπίες. Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες «Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπώ»
- Διαχείριση χρόνου. Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν
- Μαθαίνουν τη σημασία του «θυσιάζω τώρα» για να αποκομίσω αύριο. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής.

Ο ρόλος του αθλητισμού:

Ο ρόλος του αθλητισμού στην παιδική και εφηβική ηλικία συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προλαμβάνει την παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, καταπολεμά το άγχος και την κατάθλιψη στην ενήλικη ζωή. Επίσης επιδρά θετικά στην προσωπικότητα του παιδιού, αφού του διδάσκει την αυτοπειθαρχία, την ομαδικότητα, τον θεμιτό ανταγωνισμό και αλτρουισμό, του ενισχύει το αίσθημα της άμιλλας και της συνεργασίας. Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίσει το προσωπικό του λάθος, να δημιουργήσει θετική εικόνα εαυτού. Ένα άλλο σημαντικό όφελος που προσφέρει ή άθληση στη ζωή του παιδιού είναι ότι του δίνεται η ευκαιρία να εκτονώσει την ενεργητικότητά του από το επιβαρημένο σχολικό πρόγραμμα. Αυτές ελάχιστες ώρες οι εβδομαδιαίως αποτελούν στιγμές χαλάρωσης, χαράς και διασκέδασης για το παιδί. Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός εμπνέει στα παιδιά και στους εφήβους υγιή πρότυπα συμπεριφοράς Πρότυπα που αγαπούν και σέβονται την προσωπικότητά τους και το σώμα τους χωρίς υπερβολές. Αυτού του είδους τα πρότυπα απομακρύνουν τα παιδιά από τις διάφορες καταχρήσεις που μαστίζουν την κοινωνία μας, όπως η κατανάλωση αλκοόλ και καπνού καθώς και άλλων ουσιών, καθώς και από την υπερβολική και άσκοπη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του Internet.

ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ(ΠΑΙΔΙΚΟΣ)- ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Αν θέλαμε να ορίσουμε τον πρωταθλητισμό θα λέγαμε ότι δεν είναι τίποτε άλλο παρά αθλητισμός με αγωνιστικούς στόχους. (ΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ).

Αυτός που κάνει πρωταθλητισμό έχει στόχο να βελτιωθεί ο ίδιος έτσι ώστε να ανταγωνιστεί άλλους και να διακριθεί.

Για τα σημερινά παιδιά που στον ελεύθερο (;) χρόνο τους δεν μπορούν πλέον να παίξουν μπάλα ή κυνηγητό στη γειτονιά, αλλά μόνο να παίξουν στο computer και στο playstation, ο αθλητισμός είναι το καλύτερο αντίδοτο στην αρρώστια της εποχής, την παιδική παχυσαρκία.

Ενεργητικές Επιδράσεις:

- Ίσως πουθενά αλλού ένα παιδί δεν μαθαίνει καλύτερα το «Τα αγαθά κόποις κτώνται». Μπορεί να ξεγελάσει τον μπαμπά ή τη μαμά ή το δάσκαλο στο σχολείο, αλλά όχι την μεζούρα και το χρονόμετρο που δεν λένε ποτέ ψέματα. Η επιτυχία δεν

μπορεί να είναι αποτέλεσμα γνωριμίας, «μαγκιάς», διορισμού ή κληρονομιάς (όπως συμβαίνει πολλές φορές στην κοινωνία μας), αλλά μόνο ιδρώτα.

- Το παιδί μαθαίνει ότι και η ήττα και η αποτυχία είναι μέσα στο παιχνίδι. Αυτό που δεν είναι στο παιχνίδι είναι η παραίτηση.
- Η διαχείριση του άγχους είναι ένα άλλο σημαντικό μάθημα. Πριν τους αγώνες ή κατά τη διάρκεια τους, το άγχος είναι πάντα παρόν και σιγά-σιγά το παιδί μαθαίνει να το διαχειρίζεται.
- Μαθαίνει στην αυτοπειθαρχία που είναι προίκα για όλη του τη ζωή
- Όταν πρέπει να χωρέσει αρκετά πράγματα στο χρόνο του ήδη από την μικρή ηλικία, το παιδί μαθαίνει να μην αφήνει το χρόνο του να πηγαίνει χαμένος. Κάθε ώρα τηλεόρασης που υποκαθιστά ο αθλητισμός είναι χρυσάφι.

Διαφορές αθλητισμού από Πρωταθλητισμό:

1. Ο πρώτος σκοπός (η βελτίωση) επιτυγχάνεται μόνο με ένα τρόπο: την προσπάθεια. Ο δεύτερος σκοπός (η νίκη) επιτυγχάνεται με πολλούς τρόπους, από τους οποίους ο μόνος θεμιτός είναι η προσπάθεια. Όλοι οι άλλοι (βρώμικο παιχνίδι, εξαγορά διαιτητή, ντοπάρισμα, κλπ.) είναι αθέμιτοι.
2. Το πρώτο, λοιπόν, συμπέρασμα που βγαίνει είναι ότι ένας καλός αθλητής μπορεί να είναι και πρωταθλητής (αν έχει και το ανάλογο ταλέντο), αλλά ένας πρωταθλητής δεν είναι απαραίτητα και καλός αθλητής.

Αρνητικές Επιδράσεις:

- 1) Έχει αρνητική επίδραση στη σωματική ανάπτυξη των παιδιών (διατροφικά προβλήματα, καθυστερημένη ήβη, τριάδα αθλήτριας)
- 2) Επηρεάζει αρνητικά την ανάπτυξη δεξιοτήτων
- 3) Ασκεί στα παιδιά ψυχολογική πίεση και άγχος για διακρίσεις
- 4) Προκαλεί κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης και έντονης δραστηριότητας (σύνδρομο υπέρχρησης – φλεγμονές και ρήξεις τενόντων, κατάγματα)
- 5) Αυξάνει την πιθανότητα υπερθερμίας (έκθεση στον ήλιο και φτωχή πρόσληψη ύδατος)
- 6) Δεν εγγυάται επιτυχημένη αθλητική καριέρα στο μέλλον
- 7) Ικανοποιεί και ενισχύει τις προσδοκίες των γονέων και των προπονητών και όχι των παιδιών

- 8) Απομονώνει κοινωνικά τα παιδιά εξαιτίας των πολύωρων προπονήσεων
- 9) Αυξάνει την πιθανότητα για μελλοντική αποστροφή του παιδιού από το συγκεκριμένο αγώνισμα ή και τον αθλητισμό γενικότερα εξαιτίας ψυχολογικής εξουθένωσης.

Οδηγίες για έντονη άσκηση των παιδιών από μικρή ηλικία:

1. Ελεύθερη συμμετοχή: Το παιδί να συμμετέχει στην “προπόνηση” ανάλογα με το ενδιαφέρον του και τις δυνατότητές του για το συγκεκριμένο άθλημα.
2. Εκπαιδευμένοι προπονητές: Είναι ικανοί να καταστρώσουν μια “προπόνηση” για παιδιά και να αναπτύξουν σταδιακά τα απαραίτητα σωματικά, πνευματικά και ψυχικά χαρακτηριστικά ενός ενήλικα αθλητή.
3. Ιατρική παρακολούθηση: Τακτικός έλεγχος από παιδίατρο (ψυχοκινητική ανάπτυξη, διαιτολόγιο, επεισόδια υπερθερμίας) και ορθοπαιδικό (αθλητικές κακώσεις, σύνδρομα υπέρχρησης).

Βιβλιογραφία

(<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>)

(<https://doukasschoolerevnikesergasies.files.wordpress.com/2012/04/athlitismos1.pdf>)

(<https://doukasschoolerevnikesergasies.files.wordpress.com/2012/04/athlitismos1.pdf>)

(<https://doukasschoolerevnikesergasies.files.wordpress.com/2012/04/athlitismos1.pdf>)

<http://www.eleftheroupolifc.com/kappaalphanu972nuepsilonsigmaf-sigmaupsilonmupiepsilonrhoiotaphiomicronrho940sigmaf-alphathetalambdaetautau942.html>

(<https://www.dinfo.gr/%CF%84%CE%B1-10-%CF%80%CE%B9%CE%BF-%CE%AC%CE%BA%CF%85%CF%81%CE%B1-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF/>)

(<http://blogs.sch.gr/lyk-peir/files/2016/06/%CE%A4%CE%B1-%CE%94%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BB%CE%AD%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B1-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-PP.pdf>)