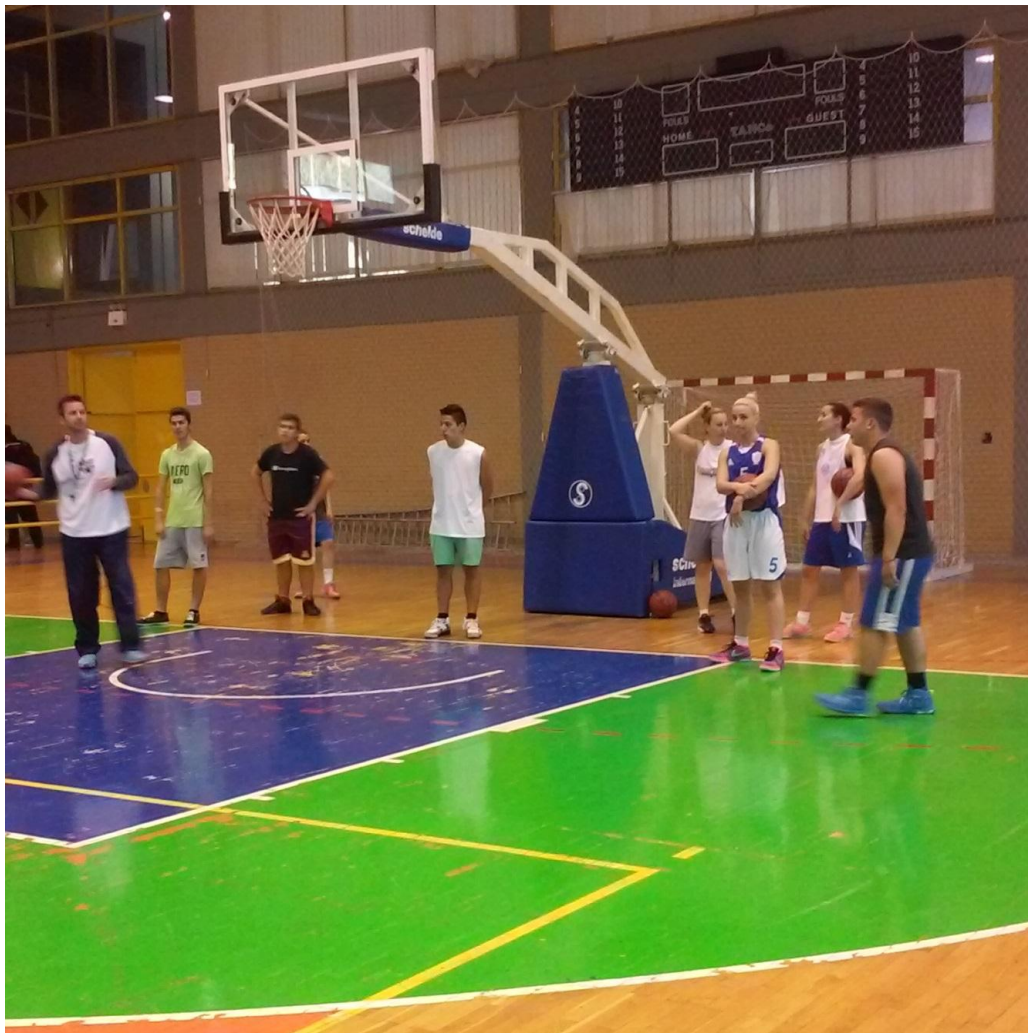


# ΑΡΧΑΙΟΙ - ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ



Ερευνητική Εργασία Β΄ Λυκείου 2014-2015

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Δαυλιάκου Σοφία

Γ.Ε.Λ. Αναβύσσου

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**Κεφάλαιο 1:** Αρχαίοι και Σύγχρονοι Ο. Αγώνες, η αξία τους τότε και σήμερα

ΟΛ.Ιδέα-ΟΛ.Ιδεώδες από την Αρχαία Ελλάδα ως σήμερα

Φαινόμενα που κινδυνεύουν να εκφυλίσουν το ΟΛ. Ιδεώδες

Προϋποθέσεις καλλιέργειας ΟΛ.Ιδεώδους

**Κεφάλαιο 2:** Παραολυμπιακοί Αγώνες: Ιστορία-ταξινόμηση σε κατηγορίες-Αθλήματα –Διαφορά από παραολυμπιακούς και Special-Olympics-Παραολυμπιακός Όρκος-Παραολυμπιακή Φλόγα

Special Olympics-Διαφορά από Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς – Αθλήματα

Deaflympics-Προσωπική εμπειρία μαθητών από προπόνηση και αγώνα με την Εθνική Ομάδα Basket Κωφών

**Κεφάλαιο 3:** Αναβολικά: Λόγοι χρήσης Αναβολικών-Παρενέργειες- Αντίληψη της Δ.Ο.Ε –Θάνατοι αθλητών από χρήση αναβολικών

**Κεφάλαιο 4 :** Αναφορά σε μερικά ΟΛ.Αθλήματα

Χειροσφαίριση-Επιτραπέζια Αντισφαίριση-Ποδόσφαιρο-Ποδηλασία- Πετοσφαίριση-Beach Volley-Τοξοβολία-Ιστιοπλοΐα-Αρση Βαρών- Πυγμαχία Τζούντο-Σφαιροβολία

# Κεφάλαιο 1:

## Αρχαίοι –Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Συντονιστής: Γκυλαμέτι Πύρρος

Γραμματείς :Κωνσταντινίδης Αναστάσης

Ερευνητές: Γιάλπας Ιωάννης-Καμάρας Κωνσταντίνος



# Αξίες και Αρχές Ολυμπιακών Αγώνων

## Οι Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες:

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες **ξεκίνησαν το 776 π.χ.** και ήταν οι αρχαιότεροι και σημαντικότεροι από όλους τους ελληνικούς αγώνες καθώς και η σπουδαιότερη θρησκευτική γιορτή προς τιμήν του Ολύμπιου Δία, του πατέρα των θεών. Ήταν μία σειρά αθλητικών αγώνων μεταξύ εκπροσώπων των πόλεων-κρατών και ένας από τους πανελλήνιους αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα.

Διεξάγονταν **στην Αρχαία Ολυμπία** κάθε τέσσερα χρόνια κατά τη διάρκεια των πιο ζεστών ημερών του καλοκαιριού, στην πρώτη πανσέληνο μετά το θερινό ηλιοστάσιο. Αρχικά κρατούσαν μία μόνο μέρα αλλά όσο πλήθαιναν τα αθλήματα, μεγάλωνε και η διάρκεια διεξαγωγής τους, φτάνοντας τις 5 μέρες. Αφιερώνονταν στους βωμούς των θεών θυσίες, με πιο μεγαλειώδη εκείνη των εκατό βοδιών στο βωμό του Δία.

Αρχικά, στους Ολυμπιακούς Αγώνες είχαν δικαίωμα συμμετοχής μόνο ελεύθεροι Έλληνες πολίτες. Αργότερα, με την επικράτηση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, απέκτησαν δικαίωμα συμμετοχής όλοι οι πολίτες της αυτοκρατορίας.

Η διοργάνωσή τους γινόταν μέχρι το **393** όταν ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος **απαγόρευσε** την διεξαγωγή τους.

**Υπάρχουν δύο μυθολογικές εκδοχές για το πώς ξεκίνησαν.**

Η πρώτη αφορά το μύθο του Πέλοπα, από τον οποίο πήρε και το όνομά της η Πελοπόννησος (νησί του Πέλοπα. ) Σύμφωνα με το μύθο, ο βασιλιάς Οινόμαος της Πίσας, κάλεσε σε αγώνα αρματοδρομίας τους μνηστήρες της κόρης του, της Ιπποδάμειας. Όποιος τον κέρδιζε, θα έπαιρνε την Ιπποδάμεια για γυναίκα του ενώ όποιος έχανε... έχανε και το κεφάλι του! Ο Πέλοπας, πρίγκιπας της μικρασιατικής Λυδίας ήταν ένας από τους μνηστήρες. Με τη βοήθεια του ηνίοχού του Μυρτίλου, κατέστρωσε ένα σχέδιο για να νικήσει τον Οινόμαο στην αρματοδρομία, σαμποτάροντας το άρμα του. Έτσι, ο Πέλοπας επικράτησε στην αρματοδρομία, όταν το άρμα του Οινόμαου ανατράπηκε σκοτώνοντάς τον και παντρεύτηκε την Ιπποδάμεια. Για να γιορτάσει τη νίκη του, καθιέρωσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Σύμφωνα με άλλο μύθο, τους αγώνες καθιέρωσε ο ημίθεος Ηρακλής. Στον πέμπτο άθλο του, συμφώνησε με τον βασιλιά Αυγέα της Ηλείας να καθαρίσει τους στάβλους του, με αντάλλαγμα το ένα δέκατο των αγελάδων του. Ο Αυγέας δεν τήρησε την υπόσχεσή του και ο Ηρακλής του κήρυξε πόλεμο, που κέρδισε. Μετά από τη νίκη, και προς τιμή του πατέρα του Δία, ο Ηρακλής καθιέρωσε τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Αθλητικοί αγώνες **διεξάγονταν** στο Στάδιο και τον Ιππόδρομο, μπροστά σε χιλιάδες θεατές από όλες τις πόλεις του γνωστού ελληνικού κόσμου.

Οι νικητές βραβεύονταν με ένα στεφάνι αγριελιάς, **τον κότινο**, και απολάμβαναν ιδιαίτερες τιμές από την πατρίδα τους.

Για όσο κρατούσαν οι Αγώνες, οι αρχαίοι Έλληνες υπάκουαν στον κανόνα της **Ιερής Εκεχειρίας**, που σήμαινε διακοπή στις εχθροπραξίες και απαγόρευση εκτέλεσης της θανατικής καταδίκης. Αρχικά η Ιερή Εκεχειρία είχε διάρκεια ενός μήνα, και αργότερα έφτασε τους τρεις.

Στους Αγώνες **η είσοδος γυναικών** στο στάδιο ήταν απαγορευμένη και η τιμωρία για παράβαση ήταν η αυτόματη θανατική καταδίκη με κατακρημνισμό από το όρος Τυπαίο. Μόνο η **Καλλιπάτειρα**, κόρη του Ολυμπιονίκη πυγμαχού Διαγόρα του Ρόδιου μπόρεσε να παρακολουθήσει τους αγώνες, χωρίς να καταδικαστεί. Οι κριτές της έδειξαν επιείκεια, λόγω της "ολυμπιακής" καταγωγής.

Με το πέρασμα του χρόνου η θέση και η σημασία της Ολυμπίας διευρύνθηκαν. Από απλός χώρος λατρείας εξελίχθηκε σε ένα ιερό γεμάτο περίτεχνους ναούς -ο μεγαλύτερος από τους οποίους ήταν του Δία- κοσμικά κτήρια και αγάλματα. Νέα αγωνίσματα προστέθηκαν στους Αγώνες και καινούργιες εγκαταστάσεις χτίστηκαν για να εξυπηρετήσουν τους αθλητές που συμμετείχαν σε αυτούς.

### **Αρχαία Ολυμπιακά Αθλήματα:**

Το πρώτο Ολυμπιακό αγώνισμα ήταν ο **δρόμος σταδίου**, μια κούρσα 200 περίπου μέτρων (ένα στάδιο), που παρέμεινε και το μοναδικό αγώνισμα μέχρι το 724 π. Χ. όταν προστέθηκε ο **δίαυλος**, αγώνας δρόμου 400 μέτρων (2 στάδια. ) Στους αγώνες δρόμου οι αθλητές **έτρεχαν γυμνοί**, θεσμός που καθιερώθηκε στους Ολυμπιακούς του 720 π. Χ. , όταν ένας δρομέας από τα Μέγαρα, ο Όρσιππος, κέρδισε τρέχοντας γυμνός, έχοντας χάσει το περιζωμά του κατά τη διάρκεια του αγώνα. Το 720 π. Χ. προστέθηκε άλλο ένα αγώνισμα δρόμου, ο **δόλιχος**, αγώνας αντοχής μεταξύ 3,5 και 4 χλμ. Τα αγωνίσματα δρόμου ήρθε να συμπληρώσει το 520 π. Χ. ο **οπλίτης**, αγώνας δρόμου 400 μέτρων με πανοπλία.

Άλλα αθλήματα που προστέθηκαν σταδιακά είναι η **πάλη**, η **πυγμή** (πυγμαχία), το **παγκράτιο** (συνδυασμός πυγμαχίας και πάλης), **οι αρματοδρομίες**, **οι ιππικοί αγώνες** και το **πένταθλο**. Τα αγωνίσματα του πεντάθλου ήταν το **ακόντιο**, ο **δίσκος**, το **άλμα**, ο **δρόμος** και η **πάλη**. Τα τρία πρώτα διεξάγονταν στα πλαίσια του πεντάθλου ενώ τα άλλα δύο και ως ξεχωριστά αγωνίσματα.

Σύμφωνα με την παράδοση, το άθλημα του πεντάθλου καθιερώθηκε από τον Ιάσονα στους αγώνες των Αργοναυτών στη Λήμνο, για να τιμήσει το φίλο του Παλέα, που πήρε μέρος και στα πέντε αγωνίσματα, κερδίζοντας την πρώτη θέση στην πάλη και τη δεύτερη σε όλα τα υπόλοιπα.

Η διεξαγωγή του άλματος γινόταν με μουσική συνοδεία αυλού, που βοηθούσε τους αθλητές να αποκτήσουν ρυθμό στο τρέξιμο.

## **Η σημασία των Ολυμπιακών Αγώνων στην Αρχαιότητα:**

Εκείνο που είχε μεγάλη σημασία ήταν η αναγνώριση του προσωπικού κατορθώματος και η πλατιά αναγνώριση της σωματικής και ηθικής αρετής του αθλητή. Η «**καρτερία**» που επιδείκνυε κατά τη μακρά περίοδο προπόνησης και προσπάθειάς του θεωρούνταν εξαιρετική αρετή. Η ικανότητά του δηλαδή να υποφέρει σιωπηρά και να δείχνει υπομονή στην προπόνηση και την εξάσκηση ήταν μια από τις πιο σημαντικές αρετές που μπορούσε να κατακτήσει και ν' αναπτύξει στα αθλητικά χρόνια της ζωής του. Επιπλέον, **η ηθική ανταμοιβή** ήταν αυτό που έκανε τη νίκη να αξίζει όλες τις προσπάθειες και το σωματικό πόνο.

Οι ολυμπιονίκες μοιράζονταν το μεγαλείο και την αιώνια δόξα των πρώτων μυθικών ηρώων. Η νίκη ήταν η υψηλότερη τιμή που μπορούσε να πετύχει ένας θνητός, γιατί **αποκτούσε φήμη αθάνατη**, χάρη στους θεούς που τον ευνόησαν και τον βοήθησαν να κερδίσει. Η εύνοια των θεών και η πλατιά αναγνώριση που απολάμβανε ο νικητής από την πόλη του αποτελούσαν το υψηλότερο έπαθλο για το οποίο άξιζε να γίνει κάθε δυνατή προσπάθεια στον αγώνα, προκειμένου να κερδηθεί. Ο κύριος στόχος, ωστόσο, όσων συναγωνίζονταν δεν ήταν ν' αναπτύξουν μια συγκεκριμένη σωματική ικανότητα εις βάρος των άλλων, αλλά να επιτύχουν μια ισορροπημένη **ανάπτυξη τόσο των σωματικών όσο και των ηθικών αξιών**.

**Η πρόκληση, τέλος, που αντιμετώπιζε ο ελληνικός κόσμος ήταν να προάγει τη συνεργασία και να επιδείξει πολιτική ενότητα.** Χάρη στην «εκεχειρία», όλες οι ελληνικές πόλεις μπορούσαν να στέλνουν τις επίσημες αποστολές τους, τις «θεωρίες», να παρακολουθήσουν τους αγώνες. Οι πόλεις έδιναν μεγάλη σημασία στο ιερό, όπως φαίνεται από τις αποστολές που έστελναν και τους Θησαυρούς που ανέγειραν στην περιοχή. Εκεί, επίσης, διάβαζαν τα έργα τους οι διάσημοι Έλληνες φιλόσοφοι, ποιητές και ιστορικοί ενώπιον του κοινού. Αυτές οι εθνικές συναντήσεις εξελίχθηκαν σε ονομαστές πανελλήνιες γιορτές και αποτέλεσαν το μέσο για να προαχθεί η πολιτιστική συνείδηση και να ενδυναμωθεί η ελληνική ταυτότητα.

## Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες:



Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί αγώνες έχουν καταγωγή από την Αρχαία Ελλάδα. Η αναβίωση και η διεξαγωγή τους υπήρξε αποτέλεσμα μιας έντονης προσπάθειας τόσο από τον **βαρόνο Πιερ ντε Κουμπερτέν** όσο και από την Ελληνική Βασιλική Οικογένεια, η οποία είχε ενεργό ρόλο στην επαναφορά και στην ομαλή διεξαγωγή των Αγώνων. Αφορμή στάθηκαν οι αρχαιολογικές ανακαλύψεις που έγιναν στην περιοχή της αρχαίας Ολυμπίας στα τέλη του 19ου αιώνα. Το 1894, σε συνέδριο που οργάνωσε ο βαρόνος ντε Κουμπερτέν στο Παρίσι, ιδρύθηκε η πρώτη Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή και αποφασίστηκε η αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων. Τόπος διεξαγωγής τους ορίστηκε η Αθήνα.

**Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν στην Αθήνα το 1896.** Άρχισαν στις 6 Απριλίου, ανήμερα του Πάσχα μπροστά σε 100.000 θεατές. Οι αγώνες που κράτησαν δέκα μέρες, αποφασίστηκε να αρχίσουν στις 25 Μαρτίου, ημερομηνία που συνέπιπτε με την εθνική μας επέτειο, ώστε να γιορταστεί μαζί και η επέτειος από τα 75 χρόνια αφότου άρχισε η ελληνική επανάσταση. Η ημερομηνία εκείνη με το καινούριο ημερολόγιο είναι σήμερα η 6η Απριλίου, είναι δηλαδή η ημερομηνία που κάθε χρόνο γιορτάζεται η «Ολυμπιακή ημέρα».

Οι Αγώνες περιλάμβαναν **σαράντα τέσσερα αγωνίσματα** και παρά τις δύσκολες συνθήκες διεξαγωγής (οι αθλητές πλήρωναν μόνοι τους το κόστος διαμονής καθώς και την μεταφορά τους στην Ελλάδα), πραγματοποιήθηκε ρεκόρ συμμετοχής χωρών και αθλητών. Η Ελλάδα κέρδισε πολλά μετάλλια και ως ξεχωριστές στιγμές θεωρούνται **η νίκη του Σπύρου Λούη** στο αγώνισμα του **Μαραθωνίου**, καθώς και η έναρξη του αγωνίσματος της σκοποβολής η οποία εδώθη από την ίδια την Βασίλισσα Όλγα.

**295 αθλητές από δεκαπέντε χώρες** πήραν μέρος στην πρώτη Ολυμπιάδα. Μερικά αγωνίσματα, όπως τρέξιμο, πάλη, άλμα εις μήκος και ρίψη δίσκου διατηρήθηκαν από τους παλιούς αγώνες. Προστέθηκαν όμως και νέα αθλήματα, όπως η ποδηλασία, η ξιφασκία και η σκοποβολή. Στις πρώτες Ολυμπιάδες εκείνων των χρόνων δίνονταν μετάλλια μόνο σε εκείνους που έβγαιναν πρώτοι ή δεύτεροι.

## **Η σημασία τους σήμερα. Τι ισχύει σήμερα για τους Ολυμπιακούς Αγώνες?**

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες θεωρούνται ακόμα και σήμερα η μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση του πλανήτη. Οι αθλητές θεωρούν τιμή τη συμμετοχή τους σε αυτήν και κάνουν το παν για αυτή την ευκαιρία. Εκατομμύρια κόσμος τις μέρες των αγώνων έχει στραμμένη την προσοχή του σαυτούς. Τόσο οι θεατές που παρακολουθούν από κοντά τους Ολυμπιακούς Αγώνες όσο και οι τηλεθεατές ζουν για τις μεγάλες στιγμές που προσφέρει. Χιλιάδες κόσμος εκτός από τους αθλητές εμπλέκεται σε κάθε Ολυμπιάδα όπως τεχνίτες, εργάτες, προπονητές, δημοσιογράφοι κ.α.

### **Είναι όμως τα πράγματα όπως στην αρχαιότητα;**

Πολλές είναι **οι διαφορές** των Ολυμπιακών Αγώνων **άλλοτε και σήμερα**.

- Οι Ολυμπιακοί αγώνες γίνονταν μόνο στην Ολυμπία κάθε τέσσερα χρόνια, ενώ σήμερα γίνονται κάθε τέσσερα χρόνια αλλά σε διαφορετικό κράτος κάθε φορά.
- Παλιά, πριν αρχίσουν οι αγώνες, προσέφεραν θυσία στο Δία μπροστά στο άγαλμα του, ενώ σήμερα γίνεται τελετή έναρξης στο Ολυμπιακό στάδιο.
- Οι αθλητές που έπαιρναν μέρος ήταν μόνο από την Ελλάδα, ενώ σήμερα παίρνουν μέρος αθλητές από όλα τα κράτη.
- Η Ολυμπιακή φλόγα γυρνούσε σ' όλη την Ελλάδα, ενώ σήμερα περνάει από όλα τα κράτη.
- Γινόταν εκχειρία και σταματούσαν οι πόλεμοι, ενώ σήμερα δε σταματούν οι πόλεμοι.
- Απαγορευόταν η είσοδος στις γυναίκες, ενώ σήμερα μπορούν να παρακολουθήσουν τους αγώνες.
- Έπαιρναν μέρος μόνο άνδρες αθλητές, ενώ σήμερα παίρνουν μέρος και οι γυναίκες.
- Στους αρχαίους Ολυμπιακούς αγώνες οι αθλητές αγωνίζονταν γυμνοί.
- Οι Ολυμπιονίκες ήταν πρόσωπα σεβαστά και τους αποδίδονταν τιμές ηρώων. Και σήμερα οι ολυμπιονίκες τιμώνται και απολαμβάνουν τον έπαινο και το θαυμασμό όλων.
- Οι αθλητές έπαιρναν ως έπαθλο ένα στεφάνι ελιάς, ενώ στους σύγχρονους δίνονται ένα μετάλλιο, ανθοδέσμη και χρηματικό ποσό.

### **Η σημασία των αγώνων σήμερα (συνοπτικά).**

- Προβάλλονται οι διαχρονικές αξίες που καταξιώνουν την ανθρώπινη οντότητα.
- Δηλώνεται ο κοινωνικός χαρακτήρας του αθλητισμού μέσω των αθλητικών συναντήσεων.



- Συμβάλλει στη συναδέλφωση των λαών με την άρση των προκαταλήψεων.
- Συντελεί στην επίτευξη της ειρήνης και αρμονικής συμβίωσης των λαών.
- Ανάπτυξη επικοινωνιακού διαλόγου.
- Δημιουργία οικουμενικής συνείδησης.
- Καλλιέργεια ατομικής και εθνικής μετριοφροσύνης.
- Ανάπτυξη πνευματικών και σωματικών ικανοτήτων.
- Καλλιέργεια λογικής, φαντασίας, κριτικού στοχασμού, αρμονίας, αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης.
- Άμιλλα, επιμονή και αγωνιστικότητα.
- Αξιοπρέπεια και υπερηφάνεια στη νίκη και στην ήττα.

### **Αρνητικά των Αγώνων**

- Οι Ολυμπιακοί Αγώνες επιβαρύνουν τον κρατικό προϋπολογισμό.
- Παρεμβάσεις οικοδομικές καταστρέφουν το φυσικό και οικιστικό περιβάλλον.
- Υποβαθμίζεται η περιφέρεια, αφού η τεράστια επένδυση για τους αγώνες αφορά σχεδόν αποκλειστικά κεντρικές πόλεις.

### **Κίνδυνοι που απειλούν την διακοπή των αγώνων.**

Είναι οι ίδιοι κίνδυνοι που απειλούν τον αθλητισμό:

- Εμπορευματοποίηση
  - φανατισμός
  - βία
  - προβολή ειδώλων
  - πρωταθλητισμός
  - χρήση αναβολικών
- . Είναι όμως και κίνδυνοι που απειλούν την επικοινωνία των λαών, δηλαδή:
- Γεωγραφικές διεκδικήσεις, που δημιουργούν ανταγωνισμούς μεταξύ χωρών, κρατών και εθνών. Οι αντιθέσεις αυτές έχουν κάνει έντονη την παρουσία τους στους Ολυμπιακούς Αγώνες, πλήττοντας το κύρος και αφαιρώντας τον ειρηνικό χαρακτήρα τους.
  - Οικονομικά συμφέροντα ισχυρών οικονομικών μονάδων εκφράζονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες καθορίζοντας τη διεξαγωγή τους, ακόμα και τη χώρα τέλεσής τους.
  - Πολιτικές, ιδεολογικές διαφορές μεταβάλλουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες σε χώρο αντιπαράθεσης και επίδειξης δύναμης.
  - Συμπλέγματα πολιτισμικής ανωτερότητας εμφανίζονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες, μέσα από χώρες που διεκδικούν πλήθος επάθλων, τη σωρευτική απόκτηση των οποίων θεωρούν ως το μέσον για την προβολή της ισχύος τους, στα όρια μιας ευρύτερης προσπάθειας για διεκδίκηση πολιτισμικών πρωτείων.

## Πως βλέπει η κοινωνία τον 1ο νικητή των Ολυμπιακών αγώνων στην αρχαιότητα και πως σήμερα;

Ο πρώτος νικητής είχε εκτίμηση από όλη την Ελλάδα και κυρίως από τους συμπολίτες του.

- Όταν επέστρεφε στην πόλη του ο νικητής, οι πολίτες γκρέμιζαν ένα μέρος από τα τείχη της πόλης τους διότι πίστευαν ότι έχοντας τέτοιο αθλητή δεν τους χρειάζονται τα τείχη για την άμυνα της πόλης τους. Η πολιτεία για να τους τιμήσει τους έστηνε αγάλματα ή οι ποιητές έγραφαν ποιήματα για αυτούς.
- Στη σημερινή κοινωνία 1ος νικητής θεωρείται πρόσωπο που το πλήθος, ιδίως οι νέοι επιθυμούν να μιμηθούν. Ο κόσμος τον θαυμάζει για τις αθλητικές επιδόσεις και τον έχει σαν πρότυπο.
- Λαμβάνει μεγάλη δημοσιότητα από όλα τα μέσα επικοινωνίας όπως η τηλεόραση, τα περιοδικά, το ραδιόφωνο κ.α. Επίσης βραβεύεται με ένα μετάλλιο και παράλληλα με κάποιο χρηματικό ποσό που του αναλογεί.

## Ολυμπιακή Ιδέα

Η Ολυμπιακή Ιδέα έχει τις ρίζες της στην Αρχαιότητα και στο πνεύμα των Αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων το οποίο περιείχε το θρησκευτικό στοιχείο, το κάλλος, την ευγένεια, την λιτότητα, την αγνότητα, την εκεχειρία, την αγωνιστικότητα, και γενικά το πνευματικό ήθος και την ιερότητα για την ανθρώπινη ζωή.

Η έννοια του Ολυμπισμού αναβιώνει τον προηγούμενο αιώνα από τον Γάλλο Αριστοκράτη Πιερ Ντε Κουμπερτέν, ιδρυτή του σύγχρονου Ολυμπιακού κινήματος.

**Η Ολυμπιακή ιδεολογία αναφέρει ότι: Το σημαντικότερο πράγμα στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν είναι η νίκη αλλά η συμμετοχή, όπως και το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή δεν είναι ο θρίαμβος, αλλά ο αγώνας. Ο ουσιώδης σκοπός δεν είναι η κατάκτηση, αλλά η σκληρή μάχη.**

Με το πέρασμα όμως του χρόνου η έννοια του Ολυμπισμού εξελίσσεται και προσαρμόζεται σε σχέση με τα χαρακτηριστικά των σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων. Το θρησκευτικό πνεύμα αντικαταστάθηκε με ορισμένα θρησκευτικά τελετουργικά που απλώς θυμίζουν τις ρίζες των αγώνων στο παρελθόν, και περιέλαβε τις έννοιες της ισότητας, του σεβασμού, της συμμετοχής, της παγκοσμιότητας, του γιγαντισμού και του επαγγελματισμού.

**Οι Αξίες του Ολυμπισμού κινούνται γύρω από δύο βασικούς άξονες:**

**Το «Ευ αγωνίζεσθαι» και την «Ευγενή Άμιλλα».**

Στον πρώτο άξονα εντοπίζονται οι αξίες της εντιμότητας, του σεβασμού των κανόνων διεξαγωγής των αγώνων, της ισότητας, της δικαιοσύνης, του σεβασμού των συναθλητών και της ισοτιμίας.

Στο δεύτερο άξονα περιέχονται οι αξίες της αριστείας, του ευγενικού συναγωνισμού ανάμεσα σε άτομα και λαούς, της τάσης για διάκριση και υπεροχή μακριά από κάθε αντιπαλότητα.

Στην δεύτερη (2η) θεμελιώδη αρχή του Ολυμπιακού Καταστατικού Χάρτη διαβάζουμε: **«Ο Ολυμπισμός είναι φιλοσοφία ζωής που προωθεί και συνδυάζει σε αρμονικό σύνολο τις αρετές του σώματος και της ψυχής. Συνδέοντας τον αθλητισμό με τον πολιτισμό και την παιδεία, ο Ολυμπισμός προσπαθεί να δημιουργήσει ένα τρόπο ζωής που στηρίζεται στη χαρά της προσπάθειας, την εκπαιδευτική αξία του καλού παραδείγματος και το σεβασμό για οικουμενικές αξίες»**

Αλλά και στη τρίτη (3η) θεμελιώδη αρχή αναφέρεται: **« Ο σκοπός του Ολυμπισμού είναι να θέσει παντού τον Αθλητισμό στην υπηρεσία της αρμονικής ανάπτυξης του ανθρώπου, ενθαρρύνοντας την δημιουργία μιας ειρηνικής κοινωνίας, η οποία ενδιαφέρεται για την διατήρηση της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.»**

Η εφαρμογή των αξιών του Ολυμπισμού τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο θα έχει ως αποτέλεσμα την βελτίωση του εαυτού μας και την ανάδειξη της σύγχρονης Ελλάδας σε πνευματικό φάρο του κόσμου.

## **Το Ολυμπιακό Ιδεώδες**

Το αθλητικό ιδεώδες είναι για τον άνθρωπο πηγή

- εσωτερικής τελειότητας
- συναδελφοσύνης
- ειρήνης
- ευγένειας
- αφιλοκέρδειας
- καλής θέλησης
- και αγνότητας.

Είναι εκείνο που ικανοποιεί από κάθε άποψη τη διάνοια και το συναίσθημα του αθλητή και του φιλάθλου. Είναι το πνεύμα με τους ζωντανούς του νόμους, δεν είναι μια μορφή, είναι μια δύναμη.

Το γνήσιο αθλητικό ιδανικό

- σημαδεύει με ισχυρή προσωπική σφραγίδα
- καλλιεργεί θαρραλέες πρωτοβουλίες
- απομακρύνει τις σκέψεις από δαιδαλώδεις στοές
- και γλυκαίνει την αναμονή αυτού που ποθούμε.

Η υγεία, το θάρρος, η ευγένεια της ψυχής, η ηθικότητα, η άμιλλα, ο τολμηρός και ακλόνητος χαρακτήρας, έννοιες που καλλιεργεί ο αθλητισμός στον πολιτισμένο άνθρωπο του σήμερα, κληροδοτήθηκαν από την πολύτιμη παρακαταθήκη των

αρχαίων προγόνων μας χιλιάδες χρόνια πριν ως κτήμα των γνώσεων τους για την αθάνατη αθλητική ιδέα που τόσο αγάπησαν και καλλιέργησαν.

Άρα, **Ολυμπιακό Ιδεώδες ονομάζουμε 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.**

## **Το Ολυμπιακό Ιδεώδες από την Αρχαία Ελλάδα έως Σήμερα**

Όμως δεν μπορούμε να μιλήσουμε για το Ολυμπιακό Ιδεώδες χωρίς να κάνουμε μια αναφορά στην Αρχαία Ελλάδα και στο αρχαίο ελληνικό πνεύμα. Ο Ελληνικός λαός συγκέντρωνε όλα εκείνα τα προσόντα που ήταν απαραίτητα για να εξελιχθούν, όπως εξελίχθηκαν, οι αθλητικοί αγώνες. Η φυλή μας ήταν αυτή που γέννησε και καθιέρωσε το γνήσιο αθλητικό πνεύμα. Λαός από την φύση του ελεύθερος, γεμάτος ζωή και συναίσθημα, ένοιωθε ιδιαίτερη ευχαρίστηση να γυμνάζεται, να αγωνίζεται και να πρωτεύει. Πολλοί σύγχρονοι λαοί δεν κατόρθωσαν να ενστερνιστούν την ιδέα του αγνού αθλητικού πνεύματος όπως έκανε η Ελλάδα στην Ολυμπία, τη μητέρα των χρυσοστέφανων άθλων, τη δέσποινα της αλήθειας που γέννησε την Ολυμπιακή ιδέα, τον Ολυμπισμό. Μια ιδέα ποτισμένη απ' τα νάματα της ελληνικής γης και τα τραγούδια της. Μια ιδέα με βαθιές και ακλόνητες ρίζες στη ψυχή των Ελλήνων που θα θερμαίνει για πάντα τους σκοπούς κάθε ωραίου, κάθε μεγάλου. Μια πηγή κάλλους, μεγάλων γνώσεων, αρετής και σοφίας.

**Το αθλητικό πνεύμα που πηγάζει από το γνήσιο αρχαίο ολυμπιακό πνεύμα**, το πνεύμα των ολυμπιακών αγώνων, είναι ένα πνεύμα ελεύθερο και απαλλαγμένο από εθνικές, πολιτικές, οικονομικές και άλλες δεσμεύσεις. Υπηρετεί ένα λογικό και σοφό ειρηνικό διεθνισμό και εξυπηρετεί μια κοινωνική ειρήνη σε διεθνή κλίμακα. Για τον ολυμπισμό αρχή, τέλος και σκοπός είναι αποκλειστικά ο τέλειος άνθρωπος καθιστώντας έτσι τον αθλητισμό φαινόμενο ζωής και πολιτισμού.

Τους Έλληνες της εποχής του Ομήρου ενέπνεαν και καθοδηγούσαν τρία ιδεώδη: **η φιλοπρωτία** “Αιέν αριστεύειν και υπείροχον έμμειναι άλλων”(να είσαι πάντα πρώτος και ανώτερος απ' όλους) **η προγονολατρεία** “Μηδέ γένος πατέρων αισχυνέμειν”(να μην ντροπιάζεις τη γενιά των προγόνων σου) και **η φιλοπατρία** “Εις οϊωνός άριστος αμύνεσθαι περί πάτρις”(ένας είναι ο καλύτερος οϊωνός, να υπερασπιζόμαστε την πατρίδα) (όλα αποσπάσματα από την Ιλιάδα). Από αυτή την ιδανική τριλογία που αποτελούσε την έννοια της ηρωικής αντίληψης στον Όμηρο προήλθαν οι πέντε αρετές των ομηρικών ηρώων: η ανδρεία, το κάλλος, η αλκή, η σύνεση και η ευγένεια. Όλη η αθλητική αγωγή των ελληνικών φυλών των Ομηρικών χρόνων, είχε σκοπό την ανάπτυξη των σωματικών και ψυχικών πολεμικών αρετών για την εξυπηρέτηση του ηρωικού πνεύματος, το οποίο βοήθούσε στην

αντιμετώπιση των σκληρών συνθηκών της τότε ζωής και των πολεμικών αναγκών της πολιτείας.

Έτσι **Ολυμπισμός και Ελληνισμός δημιούργησαν τον ανθρωπισμό**. Η μεταβολή αυτή άλλαξε ολοκληρωτικά την κατεύθυνση της πορείας του ανθρώπου στο δρόμο της ζωής του. Η ειρήνη, (εκεχειρία), συμφιλίωση, συναδέλφωση, άμιλλα, τιμότητα, ανιδιοτέλεια, δικαιοσύνη, τόλμη ψυχής, ηθικότητα, υπποτισμός και καλοκαγαθία τα γνωρίσματα του Ολυμπισμού. Το ελληνικό έθνος χρησιμοποίησε εντατικά τον αθλητισμό για να βελτιωθεί ποιοτικά, να ανανεωθεί, να δημιουργήσει. Ο σκοπός της αθλητικής αγωγής ήταν η ευδαιμονία της πολιτείας με τη δημιουργία “καλών και αγαθών” πολιτών.

**Όταν ο Βαρόνος Πιερ ντε Κουμπερτέν πρότεινε την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων, διατύπωσε ορισμένα ευγενή ιδεώδη**. Πράγματι, το σύγχρονο Ολυμπιακό δόγμα, που αποδίδεται στον Κουμπερτέν, δηλώνει: **«Αυτό που έχει σημασία στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν είναι η νίκη, αλλά η συμμετοχή . . . Αυτό που έχει αξία δεν είναι η επικράτηση, αλλά το “ευ αγωνίζεσθαι”»**.

Ο Κουμπερτέν πίστευε ότι η ευγενής άμιλλα μπορούσε να συμβάλει στη διαμόρφωση καλού χαρακτήρα, καθώς και να προαγάγει τη σωστή κρίση και την ορθή διαγωγή. Μάλιστα μίλησε για τη “θρησκεία του αθλητισμού”. Πίστευε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα μπορούσαν να διδάξουν τους ανθρώπους να ζουν ειρηνικά. Συνοψίζοντας διαχρονικά **οι Αρχές του Ολυμπιακού Ιδεώδους είναι:**

- η ευγενής άμιλλα
- η ισότητα
- η αλληλεγγύη
- η συναδελφοσύνη
- και η ειρήνη.

Στόχος είναι η επιδίωξη όχι τόσο υλικών αλλά πρωτίστως ηθικών και ψυχικών απολαβών.

### **Φαινόμενα που κινδυνεύουν να εκφυλίσουν το Ολυμπιακό Ιδεώδες**

Θλίψη και αγανάκτηση για το όλο και μεγαλύτερο κατρακύλισμα του πιο ωραίου ιδανικού, του αθλητικού ιδεώδους. Τραγική η παραχάραξή του, θλιβερή η διαπίστωση... το αθλητικό πνεύμα όλο και καταρρακώνεται, όλο και βεβηλώνεται.

Αλλά όταν πέθανε ο Κουμπερτέν το 1937, οι όποιες τέτοιες ελπίδες είχαν ξεθωριάσει. Οι αγώνες είχαν ήδη αναβληθεί μια φορά εξαιτίας ενός παγκόσμιου πολέμου και η κορυφούμενη ένταση επρόκειτο να οδηγήσει σε άλλη μια μεγάλη σύρραξη. Σήμερα, τα Ολυμπιακά ιδεώδη διέρχονται ακόμη βαθύτερη κρίση. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Ποιες είναι λοιπόν οι αιτίες της κατάπτωσής του; Ποιοι είναι οι ηθικοί αυτουργοί αυτού του εγκλήματος που έχει αρχίσει εδώ και χρόνια; Τι θα μπορούσε να γίνει ώστε να σταματήσει αυτή η καταλυτική χιονοστιβάδα;

- **Εμπορευματοποίηση:** Κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί ότι στα πλαίσια των Ολυμπιακών Αγώνων διακινούνται τεράστια χρηματικά ποσά. Συνήθως, οι αγώνες συγκεντρώνουν μεγάλα ποσοστά τηλεθέασης και δημιουργούν αποδοτικότερα διαφημιστικά πακέτα, πράγμα που καθιστά τις χορηγίες των αγώνων ισχυρότατο εμπορικό εργαλείο.
- **Υποταγή των αθλητών ή παραγόντων του αθλητισμού σε άκρατο υλισμό:** Αγοραπωλησίες αθλητών, αλλά και αναμείξεις στελεχών του αθλητισμού σε απάτες, υπεξαίρεσεις, ύποπτες διαιτησίες, προκαθορισμένα αποτελέσματα, νομιμοποίηση παράνομων κερδών μέσω του αθλητισμού, οι Ολυμπιακοί αγώνες αφορμή πλουτισμού και οικονομικής εκμετάλλευσης.
- **Φάρμακα και Αναβολικά:** Μερικοί αθλητές καταφεύγουν στα στεροειδή για να βρεθούν σε πλεονεκτικότερη θέση. Άλλοι χρησιμοποιούν διεγερτικά. Οι ανθρώπινες αυξητικές ορμόνες είναι δημοφιλείς μεταξύ των συμμετεχόντων σε αγώνες ταχύτητας και σε άλλα δυναμικά αθλήματα, επειδή βοηθούν τους αθλητές να συνέρχονται γρήγορα από τις εντατικές προπονήσεις και δυναμώνουν τους μυς. Ταυτόχρονα, πολλοί δρομείς μεγάλων αποστάσεων, κολυμβητές και σκιέρ ανώμαλων δρόμων προτιμούν ένα είδος ερυθροποιητίνης που παράγεται με τη βοήθεια της γενετικής μηχανικής, διότι αυξάνει την αντοχή τους διεγείροντας την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Ωστόσο, χάριν της δόξας, του χρήματος και της προβολής ο αθλητής διακυβεύει ακόμα και την υγεία ή την ίδια του τη ζωή.
- **Λόγοι Αθλητισμού:** Ο ερασιτεχνικός αθλητισμός έχει εκτοπισθεί από τον επαγγελματικό, αφού οι αθλητές ενδιαφέρονται και αγωνίζονται μόνο για τη νίκη με κάθε μέσο (πρωταθλητισμός) και όχι για την συμμετοχή. Έτσι, ο αθλητισμός θεωρείται μέσο επίδειξης και ισχύος, η άμιλλα μεταστρέφεται σε αθέμιτο ανταγωνισμό και από την υπερπροσπάθεια επέρχεται σωματική και ψυχική εξόντωση του αθλητή. Συνεπώς, η νίκη γίνεται αυτοσκοπός και το άτομο φτάνει στην ηθική εξαχρέωση για να την κατακτήσει..
- **Συμφέροντα:** Ο αθλητισμός χρησιμοποιείται ως μέσο πολιτικής πίεσης, προπαγάνδας καθεστώτων ή υπόκειται σε πολιτικά και οικονομικά συμφέροντα.

### **Προϋποθέσεις καλλιέργειας του Ολυμπιακού Ιδεώδους:**

- **Άτομο:**
- I. Πρόταξη του κοινωνικού συμφέροντος και προώθηση των κοινωνικών αρετών (διάλογος), ανάπτυξη του ανθρωπισμού, της ανιδιοτέλειας και της κοινωνικής ευθύνης. Καλλιέργεια ηθικών αξιών και ψυχικών αρετών (πειθαρχία, σεβασμός), επιδίωξη της πνευματικής καλλιέργειας.

- II. Ενδυνάμωση της ανθρωπιστικής και αθλητικής παιδείας, ώστε να υπηρετούμε τις αξίες του αθλητισμού και να απορρίπτουμε τα ταπεινά ένστικτα που αλλοιώνουν την αθλητική ιδέα.
- III. Άσκηση πίεσης με αποχή από τις αθλητικές αναμετρήσεις, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν οι αρμόδιοι φορείς και να αναβαθμίσουν το επίπεδο του αθλητισμού.

▪ **Φορείς Κοινωνικοποίησης (Οικογένεια):**

- I. Γαλούχηση με ηθικά πρότυπα, μετάγγιση αξιών, επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας, μύηση στο φίλαθλο πνεύμα, οι γονείς πρότυπα αθλητισμού για τα παιδιά τους.

▪ **Φορείς Κοινωνικοποίησης (Σχολείο):**

- I. Ανάπτυξη μιας ορθά προσανατολισμένης παιδείας, κυρίαρχα ανθρωπιστικής, με στόχο την πνευματική καλλιέργεια και τη μετάγγιση υψηλών αξιών και ιδανικών στους νέους.
- II. Προώθηση της αθλητικής ιδέας μέσω της εκπαίδευσης: καλλιέργεια του ομαδικού πνεύματος, της άμιλλας και της πειθαρχίας.
- III. Ίδρυση αθλητικών σχολείων, υλικοτεχνική υποδομή, αθλητικές εκδηλώσεις.

▪ **Φορείς Κοινωνικοποίησης (ΜΜΕ):**

- I. Συμβολή στην καλλιέργεια αθλητικού πνεύματος
- II. Επαναπροσδιορισμός της αθλητικής δημοσιογραφίας, ενημέρωση φιλάθλων, αντικειμενικότητα, προβολή αθλητών με ήθος, καταδίκη αντιαθλητικών συμπεριφορών.
- III. Ενίσχυση της αθλητικής ιδέας με εκπαιδευτικά προγράμματα για τη νεολαία.
- IV. Μύηση στην ιδέα του ολυμπισμού, με προβολή των αξιών που αντανακλώνται στο αθλητικό πνεύμα.
- V. Προβολή του αληθινού νοήματος των αθλητικών αγώνων από τους πνευματικούς ταγούς.

**Αθλητές και Παράγοντες:**

- I. Εξυγίανση αθλητισμού, αποδέσμευση από πολιτικά ή άλλου είδους συμφέροντα.
- II. Αθλητές συνειδητοί, τίμιοι, υπεύθυνοι και όχι στυγνοί επαγγελματίες, που έχουν συνειδητοποιήσει ότι σημασία έχει ο αγώνας και όχι η πιθανή νίκη. Ηθική στάση και δράση, αποφυγή προκλητικών δηλώσεων.
- III. Εξυγίανση των αθλητικών συλλόγων και ομοσπονδιών, απαλλαγή από παραγοντισμό, διοίκηση και έλεγχο από άξιους, ανιδιοτελείς ανθρώπους.
- IV. Παραδειγματική τιμωρία από τα συνδικαλιστικά όργανα για όσους προβαίνουν σε ενέργειες που προσβάλλουν το αθλητικό ιδεώδες, επιβράβευση των αθλητών για το ήθος τους.

▪ **Πολιτεία:**

- I. Κατασκευή σταδίων ή αθλητικών κέντρων, ώστε να γίνει εφικτή η άθληση για όλους και ειδικά για τους νέους.
- II. Εκσυγχρονισμός της αθλητικής νομοθεσίας, με στόχο την ισότιμη και αυστηρή επιβολή ποινών σε όλους τους υπεύθυνους για τα κρούσματα.
- III. Διαφάνεια στα θεσμοθετημένα, αθλητικά όργανα και κρατική επιχορήγηση στον επαγγελματικό αθλητισμό, ώστε να «χτυπηθεί» η εμπορευματοποίηση.
- IV. Ενίσχυση του Διεθνούς Οργανισμού Αντί-Ντόπινγκ (W.A.D.A) από τη Δ.Ο.Ε. και τις κυβερνήσεις των κρατών, για να επιτύχει το σκοπό του.

Είναι ανάγκη να κάνουμε μια παραδοχή... **ο αθλητισμός είναι αξία και ως αξία ανακεφαλαιώνει την ίδια την προσωπική αξία του ανθρώπου. Κρατά μέσα του ανυπολόγιστη ομορφιά, είναι το κλειδί που μας ανοίγει τους κήπους των ωραίων, των μεγάλων θαυμάτων ή μας κατεβάζει στην κοιλάδα του αίσχους και της μισαλλοδοξίας.**

**Τις αξίες τις διαφυλάσσουμε και δεν τις διαφθείρουμε, τις αναδεικνύουμε και δεν τις καταποντίζουμε και το σημαντικότερο δεν τις εμπορευόμαστε.**

## **Ο Ολυμπισμός Σήμερα**

(από το λόγο του Δρός Σίμιτσεκ Κοσμήτορα της Δ.Ο.Α.- βιβλίο Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία 29η Σύνοδος ,Αρχαία Ολυμπία 1989)

Έχοντας ολοκληρωθεί πάνω από 100 χρόνια από την αναβίωση του αρχαίου θεσμού των Ολυμπιακών αγώνων, η Ολυμπιακή ιδέα, ο αθλητισμός και γενικά όλα τα σπορ έχουν δει τεράστια και αλματική εξέλιξη. Σήμερα όλοι οι κλάδοι των σπορ βρίσκονται σε τεράστια ανάπτυξη σε όλο τον κόσμο και σχεδόν όλα τα αθλήματα έχουν φτάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό εξελίξεως που αγγίζουν το απίθανο.

Η εξέλιξη του Ολυμπισμού δεν αφορά μόνο το θέμα των σημαντικών προόδων που έχουν σημειωθεί στην τεχνική των αθλημάτων και στην καταπληκτική μεγιστοποίηση των επιδόσεων. Η μεγάλη πρόοδος που έφερε αυτήν την ραγδαία εξέλιξη έχει σημειωθεί σε όλο τον κόσμο, στην διάδοση του ολυμπισμού, στη σωστή εφαρμογή των ολυμπιακών αρχών και στην πίστη που εμπνέουν οι ηθικές αρχές της Ολυμπιακής Ιδέας που έφεραν κοντά τους λαούς και τις φυλές του κόσμου με την επιβολή του μεγάλου αυτού θεσμού των ολυμπιακών Αγώνων.

Κάτι ακόμα που εντάσσεται στα σημεία αυτής της προόδου είναι και η συμμετοχή του κοινωνικού συνόλου στα σπορ. Είναι η ενθουσιαστική υποδοχή και συμμετοχή του πλήθους στις αθλητικές εκδηλώσεις. Αυτή είναι μια σπουδαία κατάκτηση της Ολυμπιακής Ιδέας που οι πρωτεργάτες του θεσμού δεν την είχαν υπολογίσει. Σε αυτό το ανάπτυγμα συντέλεσαν οι επιμέρους αθλητικές οργανώσεις, οι τοπικοί σύλλογοι, τα περιφερειακά και εθνικά αθλητικά όργανα και οι διεθνείς ομοσπονδίες όλων των αθλημάτων.



**Η πραγματοποίηση της Ιδέας να αναβιώσει ο αρχαίος θεσμός των Ολυμπιακών Αγώνων, οφείλεται** κατά κύριο λόγο στις προόδους που είχαν κάνει μετά τα χρόνια της Αναγέννησης οι ανθρωπιστικές ιδέες και ιδίως να πλουτισθεί η αγωγή των νέων παράλληλα με την μόρφωση και την πνευματική τους καλλιέργεια, με σωματική άσκηση των ικανοτήτων, σύμφωνα με τις ιδέες που πρόσφεραν στον κόσμο η μελέτη των αρχαίων γραμμάτων και οι γνώμες των αρχαίων σοφών που υποστήριζαν ότι η ορθή πνευματική αγωγή γίνεται δια μέσου της αγωγής του σώματος.

**Η φιλοσοφία του Ολυμπισμού είναι** κατά βάσιν φιλοσοφία αγωγής και παιδείας και οι σκοποί της είναι η εσωτερική τελειοποίηση του ανθρώπου, με τον ισχυρό θεληματικό χαρακτήρα, την υψηλοφροσύνη του πνεύματος και την επιθυμία, αντιμετωπίζοντας πάντα και κυρίως τον ίδιο τον εαυτό του να διακριθεί και να πρωτεύσει. Η Ολυμπιακή φιλοσοφία είναι κοινή και προσιτή σε όλους, με αυτή και με την εφαρμογή μέσα στην παιδεία των Ολυμπιακών Αρχών, τα σύγχρονα έθνη θα μπορέσουν να προετοιμάσουν τους νέους για να γίνουν πολίτες άξιοι που θα πλησιάζουν τον τέλειο ανθρώπινο τύπο.

Όταν στην εποχή μας μιλάμε για ολυμπισμό, δεν πρέπει να αφήνουμε την σκέψη μας να προσκολλάται στους αγώνες και στις μεγάλες επιδόσεις. Ο νους μας πρέπει να στρέφεται και προς το αποτέλεσμα που φέρει αυτή η σύγχρονη φανταστική βελτίωση των επιδόσεων. Αυτό είναι η μεγαλύτερη συνεισφορά του Ολυμπισμού.

**Οι παιδαγωγικοί σκοποί του ολυμπισμού** συμπληρώνονται από ηθικές αρχές όπως είναι ο καθαρός χαρακτήρας του ατόμου που αγωνίζεται, η τιμιότητα και η ειλικρίνεια του, η ευεξία που του δίνει η ευρωστία του καλού αγωνιστή, η προσπάθεια για την διάκριση που του δίνει τα σωστά κίνητρα για να διακριθεί. Ακόμα, η αναγνώριση της αξίας του αντιπάλου, η αποφυγή κάθε μορφής διάκρισης όπως φυλετική, θρησκευτική κτλ. Γιατί η Ολυμπιακή φιλοσοφία θέλει τους ανθρώπους να αγωνίζονται με τους ίδιους όρους, κάτω από τις ίδιες συνθήκες και δεν αναγνωρίζει με κανέναν τρόπο τις διακρίσεις.

Ο Ολυμπισμός αποτελεί ένα ευρύτερο σύστημα αγωγής, αφού ακολουθεί τις σημαντικές αρχές και τους καθορισμένους σκοπούς. Η αγωγή αυτή, όπως γινόταν και στην αρχαία Ελλάδα, εφαρμόζεται μέσα από τα αγωνιστικά σπορ. Με αυτή οι Έλληνες δημιούργησαν ένα αληθινά λαμπρό πολιτισμό, τον οποίον η σύγχρονη ανθρωπότητα έχει πάντα σαν υπόδειγμα μπροστά της.

Ο θεσμός των Ολυμπιακών Αγώνων παρουσιάζει εξελίξεις που τον βοήθησαν να κερδίσει μέγιστη διάδοση ανάμεσα στα πλήθη και μεταξύ των νέων που μετέχουν στις αθλητικές εκδηλώσεις.

Χαρακτηριστικά της ανάπτυξης αυτής είναι:

- -η εφαρμοζόμενη σύγχρονη τέχνη
- -η υπεραφθονία των οικουμενικών μέσων

- -η κρατική υποστήριξη και συμμετοχή
- -η τέλεση πολλών μεγάλων αθλητικών εκδηλώσεων
- -η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού
- -η μεγάλη συμμετοχή των Μ.Μ.Ε
- -η συμμετοχή, η συνεργασία και το ενδιαφέρον των επιστημών
- -η σταθεροποίηση της Ολυμπιακής ιεραρχίας
- -η συνεργασία μεταξύ των Ανωτάτων αθλητικών Οργανώσεων

Η σύγχρονη εκπληκτική τεχνολογία, συντέλεσε πάρα πολύ στην παρουσίαση σε παγκόσμια κλίμακα των αγωνιστικών θεαμάτων, άρα ωφέλησε στη διάδοση και επέκταση της Ολυμπιακής Ιδέας.

Άλλο χαρακτηριστικό στοιχείο της παγκόσμιας επιβολής του αθλητισμού στις μάζες, είναι η οικονομική άνεση, η μεγάλη οικονομική ευχέρεια που διαθέτουν τώρα οι οργανώσεις των σπορ, ενώ όπως είναι γνωστό, ο αθλητισμός στα πρώτα του βήματα υπέφερε γιατί δεν διέθετε οικονομικά μέσα και τον συντηρούσαν χρηματικές εισφορές φιλάθλων. Αυτή όμως η οικονομική άνεση συντέλεσε στο να διαμορφωθεί αλλοιωμένη. Τα έσοδα των αθλητικών οργανώσεων πολλαπλασιάζονται από τα διαφημιστικά δικαιώματα, τους σπόνσορες και από τα ποδοσφαιρικά στοιχήματα που αποφέρουν μεγάλα κέρδη.

Έχει ακουστεί να γίνεται λόγος για εμπορευματοποίηση του αθλητισμού το οποίο είναι χαρακτηριστικό της σύγχρονης αθλητικής κίνησης και παρουσιάζει επίσης δύο απόψεις. Η θετική βρίσκεται στα μεγάλα οικονομικά μέσα που προσφέρει και αυτά διατίθενται για την ανάπτυξη και διάδοση των αθλητικών εκδηλώσεων και την απόκτηση κατάλληλων εγκαταστάσεων, γηπέδων κλπ. Η αρνητική πλευρά είναι ότι δίνει το δικαίωμα σε ανθρώπους άσχετους με τον αθλητισμό να αναμειγνύονται να έχουν λόγο, αλλά το χειρότερο, να εκμεταλλεύονται τις αθλητικές εκδηλώσεις για προσωπικό όφελος.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται με ενδιαφέρον η ιδιαίτερη ανάπτυξη σχέσεων και συνεργασίας μεταξύ επιστημών και σπορ. Σήμερα είναι πολλές οι επιστήμες που συνεργάζονται με τις αθλητικές εκδηλώσεις το οποίο σημαίνει ότι υπάρχει αναγκαία αλληλεξάρτηση. Παλαιότερα, άμεσος συνεργάτης του αθλητισμού ήταν η ιατρική και μόνο για επανορθωτικές αρμοδιότητες. Σήμερα εκτός από την ιατρική μετέχουν και συνεργάζονται σε όλες τις φάσεις της προπονήσεως και προετοιμασίας των αγωνιστών η ψυχολογία, η διαιτητική κ.α. Το άτομο υποβοηθείται κατά τη μακρά διάρκεια της προπόνησης στη βελτίωση των σωματικών, ψυχικών και πνευματικών του ικανοτήτων και οι γιατροί συμπαρίστανται και συνεργάζονται με τον προπονητή. Υπάρχουν όμως και οι αρνητικές περιπτώσεις, όταν η επιστήμη προσφέρει τις υπηρεσίες της για δικούς της σκοπούς και πειραματισμούς, ή όταν η συνεργασία της ξεπερνά ορισμένα ηθικά όρια και γίνεται με σκοπό την επίτευξη επιδόσεων .Γι' αυτό το λόγο ιδρύθηκε το

1961 ειδική αθλητιατρική Επιτροπή του ντόπινγκ κατά της χρήσης απαγορευμένων φαρμάκων.

Όπως προαναφέρθηκε, κεντρικό αντικείμενο της Ολυμπιακής φιλοσοφίας είναι το άτομο που ακολουθεί τις ηθικές αρχές των Ολυμπιακών ιδεών και φρονηματίζεται απ' αυτές για την καλή ανάπτυξη των λειτουργιών του σώματός του, την υγεία του κ.α. Αυτοί οι γενικοί σκοποί επιτυγχάνονται όταν τα άτομα γυμνάζονται με σκοπό την βελτίωση της υγείας τους και σ' αυτήν ανήκει το μέγα πλήθος.

Υπάρχουν όμως και οι λίγοι εκλεκτοί του αθλητισμού, οι πρωταθλητές, οι οποίοι είναι υποχρεωμένοι να προσαρμόζονται με τις ανάγκες της προβολής και αυτοί ασχολούνται για να πετύχουν τα ρεκόρ. Πιέζονται από τις συνθήκες τις κοινωνικές που θέλουν διάκριση στα εθνικά σπορ και αναγκάζονται να υποτάσσονται στις έκτακτες απαιτήσεις των υψηλών επιδόσεων.

Έχει επίσης μελετηθεί το κοινωνικό φαινόμενο της βίας στα γήπεδα. Η βία στις αθλητικές εκδηλώσεις δεν έχει θέση και ζημιώνει την προσπάθεια που κάνουν οι αγνοί φίλαθλοι. Είναι ανάγκη να ληφθούν άμεσα μέτρα για να σταματήσει αυτή η εισβολή ξένων στοιχείων μέσα στις αθλητικές εκδηλώσεις που επιδιώκουν φιλία, συνεργασία και καλές σχέσεις μεταξύ των νέων όλου του κόσμου.

## **Ολυμπιακή Σημαία**

Η Ολυμπιακή σημαία προτάθηκε από τον Πιέρ ντε Κουμπερτέν στο Ολυμπιακό Κογκρέσο το 1914 και έκανε το ντεμπούτο της στους Ολυμπιακούς Αγώνες στην Αμβέρσα του Βελγίου το 1920. Οι 5 δακτύλιοι συμβολίζουν τις 5 ηπείρους: Ασία, Ευρώπη, Αφρική, Αμερική και Αυστραλία. Πιστεύεται πως επιλέγηκαν τα συγκεκριμένα χρώματα των δακτυλίων επειδή ένα τουλάχιστον από αυτά τα χρώματα υπάρχει στην σημαία κάθε χώρας. Κατά την τελετή λήξης των Ολυμπιακών Αγώνων ο δήμαρχος της πόλης που φιλοξένησε τους Αγώνες παραδίδει την Ολυμπιακή Σημαία στο δήμαρχο της πόλης που θα φιλοξενήσει τους επόμενους Αγώνες.

## **Ολυμπιακή φλόγα**

Το άναμμα της φλόγας κατά την έναρξη των Αγώνων, η οποία μένει αναμμένη μέχρι το τέλος τους, ήταν μια παράδοση των αρχαίων Ελλήνων η οποία όμως αναβίωσε και στους σύγχρονους Αγώνες. Αρκετά πριν από την έναρξη κάθε Ολυμπιάδας, ανάβεται ο Ολυμπιακή φλόγα από τις ακτίνες του ήλιου στην αρχαία Ολυμπία, και μεταφέρεται από αθλητές και άλλα άτομα με τρέξιμο στην πόλη που θα φιλοξενήσει την Ολυμπιάδα.

## **Το Μουσείο Συγχρόνων Ολυμπιακών Αγώνων:**

Ιδρύθηκε στην Ολυμπία το 1961. Εμπνευστής του ήταν ο φίλαθλος, φιλότεχνος και φιλοτελιστής Γεώργιος Παπαστεφάνου – Προβατάκης. Στην αρχή στεγάστηκε στο παλιό οίκημα του πρώην Δημοτικού Σχολείου της Ολυμπίας, που αγόρασε μαζί με το οικόπεδό, ο ιδρυτής του Γεώργιος Παπαστεφάνου και με κατάλληλες διαρρυθμίσεις, το διαμόρφωσε σε εκθεσιακό χώρο και εξέθεσε την προσωπική συλλογή του και τα επί σειρά ετών κάθε είδους αναμνηστικά και ενθυμήματα γύρω από τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες . Η πρώτη μέρα της λειτουργίας ήταν η 3η Σεπτεμβρίου 1961, όταν το μόλις 82 τ.μ. Μουσείο, άρχισε να δέχεται επισκέπτες.

## ΠΗΓΕΣ

<http://antirix.blogspot.gr>

<http://www.ime.gr/olympics/ancient/gr/200.html>

<http://el.wikipedia.org>

<http://lyk-ql-neron.att.sch.gr/autosch/joomla15/images/project2011-12/olympiakoiaqones.pdf>

[http://olympiakoiaqones.blogspot.gr/p/blog-page\\_6755.html](http://olympiakoiaqones.blogspot.gr/p/blog-page_6755.html)

[http://www.hoc.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=329&catid=46&Itemid=70&lang=el](http://www.hoc.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=329&catid=46&Itemid=70&lang=el)

<http://www.elinpa.org>

<http://www.pare-dose.net/115>

<https://chilonas.wordpress.com/>

<http://wol.jw.org/el/wol/d/r11/lp-q/102000642>

<http://www.slideshare.net/damiani1977/ss-32131564>

[http://hellonet.teithe.gr/GR/aboutgreece/more/olympic\\_games\\_gr.htm](http://hellonet.teithe.gr/GR/aboutgreece/more/olympic_games_gr.htm)

<http://lyk-soufl.evr.sch.gr/erqasies/olympic2.htm>

<http://www.greekroyalfamily.gr/timeline/first-olympic-games.html>

<http://www.panathenaicstadium.gr>

# Κεφάλαιο 2:

## Παραολυμπιακοί Αγώνες

Συντονιστής :Μίγκλης Πάρης

Γραμματείς: Βουξάνη Ορνέλα - Ζντράβα Ινα

Ερευνητές: Κατηφόρης Γεράσιμος



# ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

## Οι Αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ

Ο αθλητισμός για άτομα με αναπηρία άρχισε να αναπτύσσεται μόλις μετά τον 2<sup>ο</sup> Π.Π. Στρατιώτες ή πολίτες- άρχισαν να αναζητούν μεθόδους για να βελτιώσουν τις συνθήκες της ζωής τους. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό θεωρήθηκε η πλέον πρόσφορη οδός για την βελτίωση της φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης.

**Πατέρας των Παραολυμπιακών Αγώνων θεωρείται ο Βρετανός Σερ Λούντβιχ Γκούτμαν**, ο οποίος το 1944, στο νοσοκομείο του Στόουκ Μάντεβιλ, εισήγαγε ένα πρόγραμμα αθλητικής θεραπευτικής αγωγής για άτομα με αναπηρία, αναγνωρίζοντας τη σημασία της δημιουργικής απασχόλησης και της ενασχόλησης με τον αθλητισμό . Σκοπός η ομαλή κοινωνική επανένταξη των ασθενών του και πρόληψη σοβαρών ψυχολογικών προβλημάτων.

Το 1948, την ημέρα της εναρκτήριας τελετής των Ολυμπιακών Αγώνων του Λονδίνου, ο Σερ Λούντβιχ Γκούτμαν οργάνωσε έναν αθλητικό διαγωνισμό με βετεράνους αναπήρους του Β' Παγκοσμίου Πόλεμου στο νοσοκομείο του Στόουκ Μάντεβιλ της Αγγλίας. Στους αγώνες αυτούς, 16 ανάπηροι βετεράνοι πολεμιστές με αναπηρικό αμαξίδιο διαγνώστηκαν στην **τοξοβολία**.

Τον επόμενο χρόνο, στους αγώνες πήραν μέρος ομάδες από άλλα 5 νοσοκομεία αποκατάστασης αναπήρων και στο πρόγραμμα εντάχθηκε το **νέτμπολ ( netball: άθλημα που μοιάζει με το μπάσκετ, με την διαφορά ότι η μπάλα περνάει με πάσες από τον έναν παίκτη στον άλλον, χωρίς να επιτρέπεται η μεταφορά της με ντρίμπλα)**

Οι αγώνες αυτοί ήταν για τον Γκούτμαν μια ευκαιρία να δείξει την **ανάγκη και τη θέληση των ανθρώπων αυτών για την καλύτερη ποιότητα ζωής**. Σιγά σιγά, οι αγώνες κίνησαν το ενδιαφέρον πολλών κέντρων αποκατάστασης που αποφάσισαν να έρθουν στους ετήσιους αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ.

Στα αγωνιστικά ήρθαν να προστεθούν **ο στίβος, η ξιφασκία, το μπυλιάρδο, το πινγκ-πονγκ και το μπάσκετ** (που αντικατέστησε το νέτμπολ). Λίγο αργότερα, όταν το Υπουργείο Συντάξεων (για τους αναπήρους που Β' Παγκοσμίου πολέμου) χτίζει μια πιάνα στο Εθνικό Κέντρο Αποκατάστασης Αναπήρων, στα αθλήματα προστίθεται **και η κολύμβηση**.

Το 1954, μια ομάδα 4 αναπήρων από την Ολλανδία με επικεφαλής τον J.S Keyser, Διευθυντή του Στρατιωτικού Ιατρικού Κέντρου Αποκατάστασης του Doorn της Ολλανδίας, πήρε μέρος στους ετήσιους αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ. Οι αγώνες έτσι, έγιναν Διεθνείς .Το 1955 οι αγώνες μεταφέρονται από την αυλή του νοσοκομείου σε αθλητικές εγκαταστάσεις που χτίζονται στο πίσω μέρος του. Οι συμμετοχές είναι πια τόσο πολλές, που προκύπτει πρόβλημα φιλοξενίας των αθλητών.

Ο Γκούτμαν προσεγγίζει τις τοπικές Αρχές, που αναλαμβάνουν να χτίσουν δύο καταλύματα κοντά στο Νοσοκομείο για να εξυπηρετηθούν οι επισκέπτες, ενώ η Παγκόσμια Ένωση Αναπήρων Βετεράνων Πολέμου αναλαμβάνει να καλύψει τα έξοδα των ομάδων αναπήρων που έρχονται από μακριά για να λάβουν μέρος στους αγώνες.

**Το 1960 οι Αγώνες διεξάγονται στη Ρώμη αμέσως μετά στους Ολυμπιακούς και το ταξίδι των Παραολυμπιακών Αγώνων στην Ιστορία αρχίζει..**

## •Ταξινόμηση σε κατηγορίες

Για να μπορούν να συναγωνίζονται με ίσους όρους, οι αθλητές χωρίζονται σε διαφορετικές κατηγορίες. Η ταξινόμηση γίνεται από ειδικευμένο ιατρικό και τεχνικό προσωπικό, το οποίο εκτιμά την επίδραση που έχει η αναπηρία στο άθλημα.

Το σύστημα ταξινόμησης εφαρμόζεται σε κάθε άθλημα, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητές του και την επίδραση που έχει η οποία αναπηρία στην απόδοση του αθλητή. Με αυτό τον τρόπο, εξασφαλίζεται ότι οι αθλητές που συναγωνίζονται στην ίδια κατηγορία έχουν τις ίδιες ή παρόμοιες λειτουργικές δυνατότητες, και ότι την επιτυχία καθορίζει η επιδεξιότητα και η προπόνηση, όχι ο βαθμός αναπηρίας.

Η ίδια διαδικασία ισχύει και για κάποια αθλήματα για αρτιμελείς αθλητές, όπως συμβαίνει με το σύστημα της κατηγορίας βάρους: πυγμάχοι διαφορετικής κατηγορίας βάρους δεν μπορούν να αγωνιστούν μεταξύ τους. Στις μέρες μας, το σύστημα που εφαρμόζεται στους Παραολυμπιακούς Αγώνες ονομάζεται **Λειτουργική Ταξινόμηση** (Functional Classification). Σύμφωνα με αυτό το σύστημα, οι αθλητές τοποθετούνται σε κατηγορίες με βάση το βαθμό λειτουργικής τους ικανότητας και όχι με βάση την αναπηρία τους. Σημασία έχει, δηλαδή, οι αθλητές της ίδιας κατηγορίας να έχουν τον ίδιο βαθμό λειτουργικής ικανότητας στην κίνηση, το συντονισμό και την ισορροπία. Σύμφωνα με αυτό το σύστημα, αθλητές με διαφορετικό τύπο αναπηρίας μπορούν να συναγωνίζονται, εφόσον διαθέτουν παρόμοιες λειτουργικές δυνατότητες.

Οι κατηγορίες περιγράφονται με κάποιο γράμμα, συνήθως με το κεφαλαίο γράμμα του αθλήματος και με έναν αριθμό (π.χ. S5 < swimming - κατηγορία κολύμβησης, T44 < track - κατηγορία στίβου). Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως φανερώνουν σοβαρές περιπτώσεις αναπηρίας.



## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Το αγωνιστικό πρόγραμμα των Θερινών Παραολυμπιακών Αγώνων περιλαμβάνει πλέον 20 αθλήματα.

Δεκαέξι από αυτά είναι κοινά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τα υπόλοιπα τέσσερα είναι αποκλειστικά Παραολυμπιακά. Αυτά είναι τα Μπότσια, Γκόλμπολ, Άρση βαρών σε πάγκο και Ράγκμπι με αμαξίδιο. Στους Αγώνες της Αθήνας προστέθηκε το άθλημα του Ποδοσφαίρου 5x5, ενώ στο Πεκίνο για πρώτη φορά θα αγωνιστούν αθλητές στην Κωπηλασία. Τα ρεκόρ που σημειώνονται στους Παραολυμπιακούς Αγώνες μπορούν να συγκριθούν με τα ρεκόρ των Ολυμπιακών αθλητών (όπως στα 100μ. ανδρών στο Στίβο) και σε ορισμένες περιπτώσεις (όπως στην Άρση βαρών σε πάγκο) τα Παραολυμπιακά ρεκόρ ξεπερνούν εκείνα των αθλητών χωρίς αναπηρία. Σε κάποια αθλήματα συμμετέχουν αθλητές από όλες ή τις περισσότερες κατηγορίες αναπηρίας, ενώ σε άλλα από μια κατηγορία μόνο.

### Παραολυμπιακά αθλήματα

- Αντισφαίριση με αμαξίδιο
- Άρση βαρών σε πάγκο
- Γκόλμπολ (Goalball)
- Επιτραπέζια Αντισφαίριση
- Ιππασία
- Ιστιοπλοΐα
- Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο
- Κολύμβηση
- Μπότσια (Boccia)
- Ξιφασκία με αμαξίδιο
- Πετοσφαίριση (Καθιστών)
- Ποδηλασία
- Ποδοσφαίρο 5x5
- Ποδοσφαίρο 7x7
- Ράγκμπι με αμαξίδιο
- Σκοποβολή
- Στίβος
- Τζούντο
- Τοξοβολία
- Κωπηλασία (νέο άθλημα στο Πεκίνο)



## **Ο Παραολυμπιακός Όρκος των αθλητών .**

Ο Παραολυμπιακός Όρκος εκφωνείται, εκ μέρους όλων των συμμετεχόντων, από έναν αθλητή με αναπηρία της διοργανώτριας χώρας, κατά την τελετή έναρξης των Αγώνων.

Ο Όρκος έχει ως εξής :

Στο όνομα όλων των αθλητών,  
ορκίζομαι ότι θα συμμετέχουμε  
σε αυτούς τους Παραολυμπιακούς Αγώνες,  
σεβόμενοι και μένοντες πιστοί στους κανόνες  
που τους διέπουν, στο πλαίσιο  
του αληθινού φίλαθλου πνεύματος,  
για την δόξα των Αγώνων  
και την τιμή των ομάδων μας.

### **Η Παραολυμπιακή Φλόγα**

Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Σύδνεϋ το 2000, η Παραολυμπιακή Φλόγα άναψε για τέταρτη φορά στην Ιστορία του Παραολυμπιακού Κινήματος .

Αντίθετα με την Ολυμπιακή Φλόγα, που ανάβει από τις ακτίνες του ήλιου (στην αρχαία Ολυμπία ) , η Παραολυμπιακή Φλόγα ανάβει με τον τρόπο που θα επιλέξουν οι εκάστοτε διοργανωτές .

Στην Βαρκελώνη το 1992, η Φλόγα άναψε στο κεντρικό βωμό από ένα βέλος που εκτόξευσε με επιτυχία ο Παραολυμπιονίκης Ισπανός τοξότης Αντόνιο Ρέμπολο. Η ίδια Φλόγα διατηρήθηκε και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες .

Στην Ατλάντα το 1996 η Παραολυμπιακή Φλόγα άναψε από την αιώνια φλόγα που καίει στο μνημείο του Μάρτιν Λούθερ Κινγκ.

Στην Αυστραλία την άναψαν Αυστραλοί ιθαγενείς μπροστά στο Κοινοβούλιο της Καμπέρα.

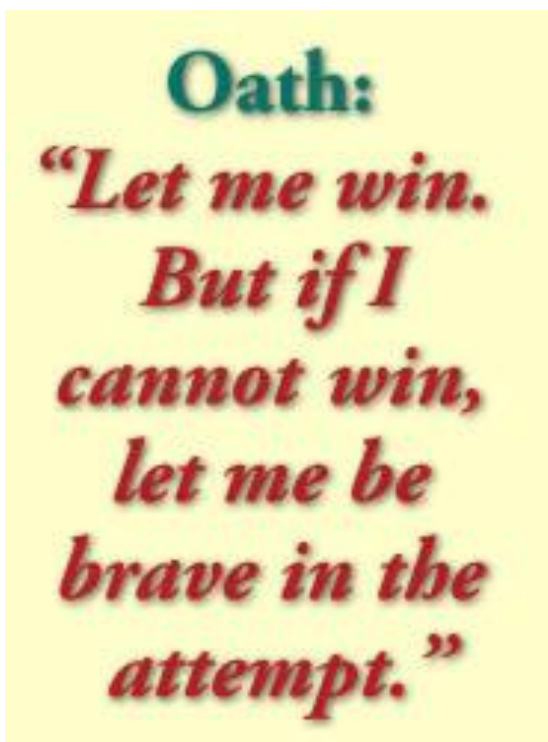
Στη Σεούλ το 1988 η Παραολυμπιακή Φλόγα μεταφέρθηκε μέσα στην ολυμπιακή πόλη από 282 λαμπαδηδρόμους που κάλυψαν απόσταση 100 χιλιομέτρων.

Στην Βαρκελώνη το 1992 περισσότεροι από 500 λαμπαδηδρόμοι μετέφεραν τη Φλόγα σε 30 γειτονικούς δήμους της πόλης καλύπτοντας απόσταση 248 χιλιομέτρων.

Στην Ατλάντα το 1996 ο τότε Αμερικανός Πρόεδρος Μπιλ Κλίντον ήταν ο πρώτος λαμπαδηδρόμος της Παραολυμπιακής Φλόγας, που άρχισε το ταξίδι της από το Λευκό Οίκο και, μεταφερόμενη από 1.000 λαμπαδηδρόμους, πέρασε από 100 πόλεις και διένυσε απόσταση 1.660 χιλιομέτρων.

Στην Αυστραλία η Παραολυμπιακή Φλόγα, αφού άναψε στην πρωτεύουσα Καμπέρα, πέρασε από όλες τις μεγάλες πόλεις καλύπτοντας τη μεγαλύτερη μέχρι σήμερα απόσταση, για να καταλήξει στη Νέα Νότια Ουαλία και στο Ολυμπιακό Στάδιο του Σύδνεϋ.

## SPECIAL OLYMPICS



Τα Special Olympics είναι για άτομα με νοητική υστέρηση και όχι για άτομα με αναπηρία όπως πολλοί νομίζουν .Σε ολόκληρο τον κόσμο υπολογίζεται ότι υπάρχουν πάνω από 200 εκατομμύρια άτομα με νοητική υστέρηση.

Οι πρώτοι αγώνες έγιναν στις 20 Ιουλίου 1968. Οι θερινοί και χειμερινοί Special Olympics, διεξάγονται διαδοχικά κάθε δύο χρόνια ακολουθώντας το πρότυπο των Ολυμπιακών Αγώνων .

Όλοι οι αγώνες και οι διοργανώσεις των Special Olympics προβάλλουν τις αξίες ,τα πρότυπα ,τις παραδόσεις ,τις τελετές και τις δραστηριότητες που στηρίζουν το αρχαίο και το σύγχρονο Ολυμπιακό Κίνημα.

Η κ. Shriver η ιδρύτρια των Special Olympics είπε ότι το θάρρος των αθλητών ήταν αυτό που έδωσε την πρώτη ώθηση για τα Special Olympics.

-Ο όρκος που δίνουν οι αθλητές είναι

<Θέλω να κερδίσω ,αλλά αν δεν μπορώ να κερδίσω ,θέλω να προσπαθήσω με θάρρος>

### Ολυμπιακή Ιδέα-Ολυμπιακό Ιδεώδες

Το Ολυμπιακό Ιδεώδες μπορεί να περιγραφεί με λέξεις όπως: κάλλος, χαρά, καλός ,γρηγορότερα, υψηλότερα, πιο δυνατά, σωστή συμπεριφορά και αθλητισμός

. Επίσης το Ολυμπιακό Ιδεώδες-Ολυμπιακή Ιδέα δεν εκφράζει μόνο μια καθορισμένη αντίληψη για την ανθρώπινη υπεροχή αλλά κυρίως το τι μπορεί να καταφέρει και να κατορθώσει ο άνθρωπος με τη θέλησή του. Αυτό δίνει κουράγιο και δύναμη στους ανθρώπους που πάσχουν από το ίδιο πρόβλημα και σε όλους εμάς τους άλλους τεράστιο θαυμασμό προς αυτά τα παιδιά.

Οι Special Olympics έχουν γίνει πλέον μία παγκόσμια οργάνωση και το σημαντικότερο είναι ότι εδώ και 30 χρόνια, διατηρούν ζωντανό το όραμά τους, που συνοψίζονται σε λέξεις όπως ευκαιρία, ελπίδα, ικανότητα, θάρρος, οικογένεια, εθελοντές.

## Διαφορές Special Olympics και Ολυμπιακών Αγώνων

- Ο τρόπος διεξαγωγής των αγωνισμάτων στα Special Olympics γίνεται έτσι ώστε αθλητές, με κάθε επίπεδο ικανότητας, να έχουν τη δυνατότητα να κερδίσουν.
- Είναι ένα κίνημα που έχει ως επίκεντρο τον αθλητή και ο βασικός του άξονας είναι η εμπειρία που θα αποκτήσει και όχι η νίκη όπως γίνεται στους Ολυμπιακούς.
- Δεν γίνεται αναμέτρηση μεταξύ εθνών και για αυτό το λόγο κανένα μέλος των Special Olympics δεν επιτρέπεται να φέρει εθνική σημαία ούτε στις τελετές έναρξης, λήξης και απονομής. Οι αθλητές παραλαμβάνουν τα βραβεία τους κάτω από την σημαία των Special Olympics

## Διαφορές και ομοιότητες

### Special Olympics-Παραολυμπικών Αγώνων

Τα Special Olympics και οι Παραολυμπιακοί Αγώνες είναι δύο διαφορετικές οργανώσεις, που έχουν αναγνωρισθεί από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή.

Στα Special Olympics συμμετέχουν αθλητές με διανοητική αναπηρία και βραβεύονται όλοι ανεξαρτήτως σειράς κατάταξης, αφού σημασία έχει πρωτίστως η συμμετοχή

Αποτελέσματα όπως συμβαίνει σε όλα τα σπορ, ομαδικά και ατομικά, δεν υπάρχουν Αντιθέτως, στους Παραολυμπιακούς, που διεξάγονται κάθε τέσσερα χρόνια παράλληλα με τους Ολυμπιακούς, μετέχουν αθλητές έξι κατηγοριών σωματικής αναπηρίας, που διαγωνίζονται σε ανώτατο αθλητικό επίπεδο για τα μετάλλια (χρυσό-αργυρό-χάλκινο).

Απαραίτητη προϋπόθεση για να συμμετάσχει ένας αθλητής στα Special Olympics, είναι να έχει συμπληρώσει το 18 έτος της ηλικίας του και να του έχουν διαγνωσθεί από κάποιο επίσημο φορέα ή επαγγελματία οι εξής παθήσεις: διανοητική αναπηρία ή σοβαρές μαθησιακές ή λεκτικές δυσκολίες εξαιτίας νοητικής υστέρησης, που απαιτεί ειδικά σχεδιασμένη εκπαίδευση.

## Σύγχρονα αθλήματα των Special Olympics είναι :

\*Τένις

\*Μπάντμιντον

\*Γκολφ

\*Δυναμική Άρση Βαρών

\*Γυμναστική (Ενόργανη και Ρυθμική)

\*Ιππασία

\* Βόλεϊ -Beach Volley

\* Κολύμβηση Ανοιχτής Θαλάσσης

\*Bowling

\*Ποδόσφαιρο

\*Μπότσια(βόλοι)

\*Στίβος

\*Μπάσκετ

\*Τζούντο

\*Ποδηλασία

\*Πατινάζ επί δαπέδου

# ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΩΦΩΝ - DEAFLYMPICS

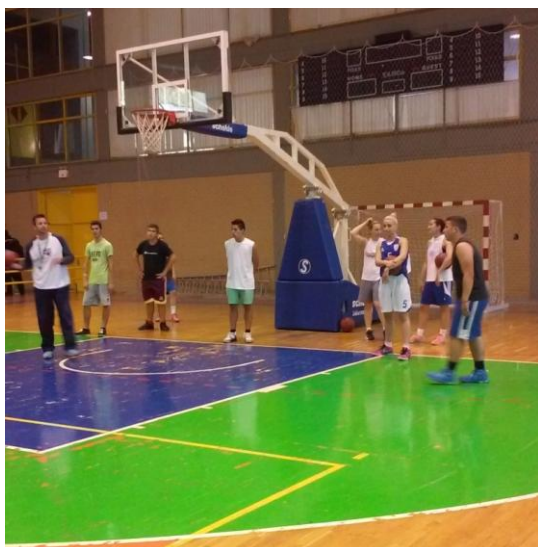
Οι Αγώνες των Deaflympics πραγματοποιήθηκαν για πρώτη φορά το 1924 στο Παρίσι και διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, έπειτα από τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες. Το 1988 ιδρύεται η Ελληνική Ομοσπονδία Αθλητισμού Κωφών (Ε.Ο.Α.Κ.).

Οι κωφοί αθλητές δεν συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες καθότι είναι σωματικά αρτιμελείς. Η διαφορετικότητά τους έγκειται στο διαφορετικό τρόπο επικοινωνίας (Νοηματική Γλώσσα)

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν άτομα με απώλεια ακοής τουλάχιστον 55dB στο καλύτερο αυτί τους. Κατά τη διάρκεια αγώνων απαγορεύεται η χρήση ακουστικών βοηθημάτων. Η μόνη τροποποίηση κανονισμών είναι η αντικατάσταση ηχητικών σημάτων με οπτικά. Οι κανόνες των αθλημάτων και οι διαστάσεις των γηπέδων είναι ακριβώς ίδια με αυτά των Ολυμπιακών Αγώνων

**Προσωπική εμπειρία μαθητών από συνάντησή τους με την Εθνική Ομάδα κωφών**

Κυριακή 19 Απριλίου - Κλειστό Γυμναστήριο Μέτς



Την ημέρα αυτή Ομάδα μαθητών του project συναντήθηκε με την Εθνική Ομάδα Ελλάδας Κωφών με σκοπό να προπονηθεί και να παίξει φιλικό αγώνα basket μαζί τους. Αφού συστηθήκαμε με το επιτελείο της ομάδας και μας έγινε μια ενημέρωση για την Ομοσπονδία τους, μια-μια οι αθλήτριες μας συστήθηκαν και μας μίλησαν για τις δυσκολίες που έχουν περάσει και βιώνουν καθημερινά! Ωστόσο μας έδωσαν να καταλάβουμε ότι ο κόσμος έχει το πρόβλημα, όταν συμπεριφέρεται με αδιάκριτο τρόπο

απέναντι τους. Οι ίδιες έχουν μάθει να ζουν με την ιδιαιτερότητά τους και να προσαρμόζονται ομαλά στην κοινωνία, και μέσα από τον αθλητισμό που τόσο αγαπούν, έχουν διαμορφώσει έναν ακόμη πιο δυνατό χαρακτήρα.

Για μας προσωπικά ήταν μια φανταστική εμπειρία καθώς πρώτη φορά συναντήσαμε αθλήτριες τόσο υψηλού επιπέδου με πρόβλημα στην ακοή τους και αγωνιστήκαμε μαζί τους. Φορούσαν ειδικά ακουστικά, έπαιζαν εξαιρετο basket και δεν νιώσαμε την παραμικρή διαφορά.

Εκείνη τη μέρα πήραμε ένα τεράστιο μάθημα ζωής από ανθρώπους ψυχικά ανώτερους, οι οποίοι παρόλες τις δυσκολίες και το -ρατσισμό- που έχουν βιώσει αισθάνονται καλά και διαπρέπουν τόσο στη ζωή όσο και στο άθλημα που τόσο αγαπούν, καθώς έχουν κατακτήσει μετάλλια σε παγκόσμιους αγώνες.

Είναι πραγματικά μια πηγή άντλησης κουράγιου και δύναμης.

**Τέτοιες εμπειρίες ευχόμαστε να βιώνουμε συχνά!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

# Κεφάλαιο 3:

## Αναβολικά

Συντονιστής: Κοσμαδάκης Γιώργος

Γραμματείς: Τσόρα –Φωστέρης

Ερευνητές: Κοσμαδάκης Σάκης-Καλλιγιάς Κων/νος



# Αναβολικά

Οργανικές χημικές ενώσεις που προάγουν τον αναβολισμό, δηλαδή τις βιοχημικές εκείνες διεργασίες του οργανισμού που οδηγούν σε σύνθεση μεγαλύτερων χημικών μορίων. Στην πράξη κυρίως ενδιαφέρει η προαγωγή του αναβολισμού (δηλαδή της σύνθεσης) των πρωτεϊνών. **Η χρήση τους άρχισε το 1940 για την καταπολέμηση της γεροντικής αδυναμίας, της ανορεξίας, και για την νεφρική ανεπάρκεια. Αντίθετα σήμερα χρήση αναβολικών γίνεται από τους αθλητές για την βελτίωση της αθλητικής τους επίδοσης.**

Το φαινόμενο της χρήσης των αναβολικών είναι πιο έντονο στους body-builder για να αυξήσουν το μέγεθος των μυών τους και γιατί ως παράγωγα της αρσενικής ορμόνης τεστοστερόνης, σύμφωνα με την έρευνα που έχει γίνει στο πανεπιστήμιο Νόρθιστερν, διεγείρουν την επιθετικότητα.

## **Πώς ξεκινούν τα αναβολικά;**

Οι αθλητές (αλλά και οι αθλήτριες) που παίρνουν αναβολικά συνήθως εθίζονται και χρησιμοποιούν όλο και περισσότερα. Ξεκινούν ακόμη και από την ηλικία των 17 χρόνων. **Κάποιοι παίρνουν αναβολικά που απευθύνονται σε ζώα, βόδια, ταύρους, άλογα του ιπποδρόμου, επειδή είναι πιο φτηνά και πιο ισχυρά. Είναι όμως και πολύ πιο τοξικά και έχουν τεράστιες παρενέργειες.** Η σύγχρονη μάστιγα που σκορπάει τον θάνατο έχει εξαπλωθεί λοιπόν τόσο γρήγορα και σιωπηρά με επικίνδυνα έως και θανατηφόρα αποτελέσματα στην Ελλάδα. Πολλοί κάνουν λόγο για επικίνδυνη μόδα σε σημείο να θεωρείται το «**μαγικό φίλτρο της ματαιοδοξίας**», καθώς στην παγίδα τους δεν πέφτουν μόνο πρωταθλητές αλλά και άνθρωποι από τον χώρο της showbiz (σχεδιαστές μόδας, μακιγιέρ, μοντέλα, ηθοποιοί), ακόμη και νέα παιδιά που απλώς θέλουν να τραβάνε τα βλέμματα.

## **Η χρήση αναβολικών ουσιών από έφηβους και νέους ενήλικες παρουσιάζει ανησυχητική αύξηση.**

Η αρνητική αυτή εξέλιξη δεν παρατηρείται μόνο στα αγόρια και στους νέους άνδρες αλλά επίσης στα κορίτσια και νέες γυναίκες. Οι πρώτοι τα χρησιμοποιούν για να βελτιώσουν τις αθλητικές τους επιδόσεις και τη σωματική τους εικόνα ενώ οι δεύτερες για απώλεια βάρους και βελτίωση της εμφάνισης τους.

## **Τα στεροειδή αναβολικά είναι σε θέση να προκαλούν πολλά, σοβαρά και μακροχρόνια προβλήματα στην υγεία.**

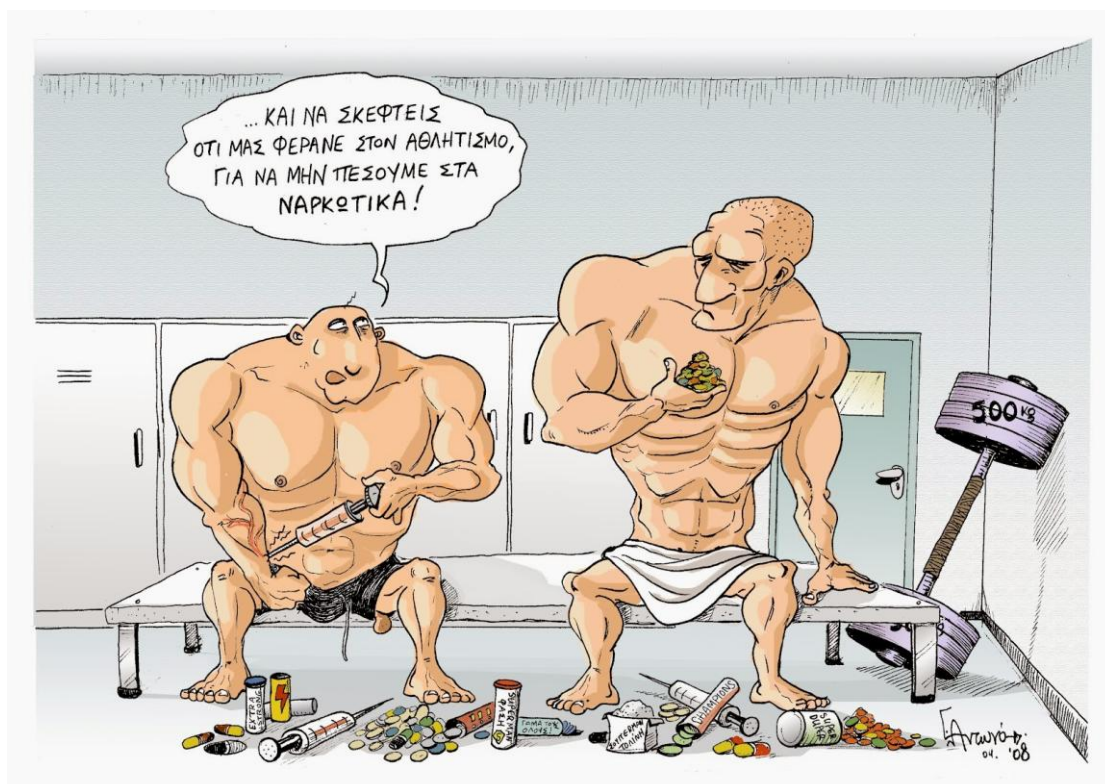
Όσο πιο ψηλή είναι η δόση, τόσο σοβαρότερα είναι τα προβλήματα που δυνατόν να προκληθούν. Μερικά από τα αρνητικά αποτελέσματα των αναβολικών στον οργανισμό των εφήβων είναι ανατρέψιμα. Δυστυχώς όμως υπάρχουν άλλα τα οποία καθίστανται μόνιμα. Για παράδειγμα στους έφηβους που βρίσκονται σε ανάπτυξη, ένας από τους μεγάλους κινδύνους της χρήσης των στεροειδών αναβολικών, είναι η μόνιμη μείωση του ύψους του σώματος τους.

## Το σώμα έχει όρια

Οι γυμναστές ισχυρίζονται πως το σώμα έχει κάποια όρια που καλό είναι να μην τα ξεπερνάμε.

Με σωστή διατροφή και άσκηση μπορεί να φτάσει κανείς στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Η χρήση αναβολικών που γίνεται μόνο για γρηγορότερα αποτελέσματα, μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό ανεπανόρθωτες βλάβες.



## Αναβολικά Στεροειδή

Τα αναβολικά στεροειδή είναι συνθετικά παράγωγα της τεστοστερόνης. Στους άντρες, η τεστοστερόνη παράγεται από τους όρχεις. Εργαστηριακά απομονώθηκε στα τέλη της δεκαετίας του '20 και από το 1935 άρχισαν να εμφανίζονται τα πρώτα σύνθετα παράγωγά της. Η τεστοστερόνη έχει ανδρογονικά και αναβολικά αποτελέσματα. Τα αναβολικά στεροειδή είναι πολύ δημοφιλή επειδή έχουν την ικανότητα να ασκούν επίδραση με τη βασική ανδρική ορμόνη, την τεστοστερόνη.

Αυτή έχει δύο κυρίως επιδράσεις, την αναβολική που περιλαμβάνει κυρίως αλλαγές στην ανάπτυξη πολλών ιστών του σώματος, όπως αύξηση της μυϊκής μάζας, και την ανδρογονική κατά την οποία παρατηρούνται αλλαγές στα δευτερεύοντα ανδρικά χαρακτηριστικά, όπως η τριχοφυΐα, η βαριά φωνή και η ωρίμανση των γεννητικών αδένων. Στον οργανισμό χορηγούνται είτε με ένεση, είτε από το στόμα.



Τα πιο διαδεδομένα αναβολικά στεροειδή χορηγούμενα από το στόμα είναι: dcca-ducabolin, depu-testosterone, durabolin, primobolan-depot.

**Είναι γνωστό, ότι η κυριότερη αντίδραση του οργανισμού στη χρήση των αναβολικών στεροειδών είναι η αύξηση της μυϊκής μάζας, ιδιαίτερα για τους αθλητές σωματικής διάπλασης και τους αρσιβαρίστες.**

Τα γενικά αποτελέσματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια ελεγχόμενων ερευνών υποστηρίζουν την ικανότητα των αναβολικών στεροειδών όσο αφορά στην αύξηση του βάρους, που οφείλεται στην αύξηση του μυϊκού ιστού και όχι του σωματικού λίπους. Ωστόσο, για να υπάρξουν κάποια αποτελέσματα πρέπει ο αθλητής να συμμετέχει σε πρόγραμμα με βάρη, καθώς και να αυξήσει την 6 κατανάλωση πρωτεϊνών κατά περίπου 2gr ανά κιλό σωματικού βάρους.

**Τα αναβολικά στεροειδή δημιουργούν πολλές αλλαγές στη φυσική εμφάνιση και την προσωπικότητα, που αν δε βάζουν σε κίνδυνο την υγεία μπορεί τουλάχιστον να αναστατώσουν ορισμένους ανθρώπους.** Τέτοιες αλλαγές είναι η ακμή, η φαλάκρα, η τριχοφυΐα, η αύξηση του στήθους σε ενήλικες, η μεγέθυνση της κλειτορίδας, η βαθύτερη φωνή στις αθλήτριες, η αύξηση της επιθετικότητας κα.

Επειδή τα αναβολικά στεροειδή είναι συνθετικές ορμόνες, μπορεί να μεταβάλλουν την παραγωγή και τη λειτουργία των φυσιολογικών ορμονών του οργανισμού. Τα αυξημένα επίπεδα αναβολικών στεροειδών στο αίμα καταστέλλουν την παραγωγή τεστοστερόνης στους άνδρες, που έχει ως αποτέλεσμα τη συρρίκνωση των όρχεων και τη μείωση παραγωγής σπέρματος. Επίσης, αυξάνουν τα επίπεδα της οιστραδιόλης, μιας γυναικείας ορμόνης που στους άντρες μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση χαρακτηριστικών του γυναικείου στήθους.

## Παρενέργειες από τη χρήση αναβολικών στεροειδών



Τα αναβολικά συμπληρώματα παραμένουν δημοφιλή, παρά τους κινδύνους που συνδέονται γύρω από τη χρήση τους. Επαγγελματίες και ερασιτέχνες αθλητές λαμβάνουν αυτά τα στεροειδή για να βελτιώσουν τις επιδόσεις και να επιταχύνουν την ανάκαμψη τους. Αναφορές των μέσων ενημέρωσης δείχνουν τα πλεονεκτήματα των συμπληρωμάτων αυτών, αυξάνοντας έτσι ανεξέλεγκτα τη χρήση τους, χωρίς κάποια ιατρική παρακολούθηση ακόμα και σε άτομα μικρής ηλικίας, κάτι το οποίο είναι ανησυχητικό, δεδομένου ότι τα συμπληρώματα μπορούν να προκαλέσουν ανεπιθύμητες παρενέργειες.

## **Καρδιακά προβλήματα:**

Λαμβάνοντας αναβολικά φάρμακα μπορεί να αυξηθεί η μυϊκή δύναμη και ο μυϊκός όγκος του σώματος. Η καρδιά είναι ένας μυς, γι αυτό και είναι λογικό ότι τα στεροειδή επηρεάζουν επίσης και το καρδιαγγειακό σύστημα. Σε ένα πείραμα από τον A.S. Maior και τους συνεργάτες του που περιγράφεται στην έκδοση του περιοδικού «Κλινική και Πειραματική Φαρμακολογία & Φυσιολογία», αξιολογήθηκε η λειτουργία της καρδιάς σε άτομα που έπαιρναν στεροειδή. Οι επιστήμονες κατέγραψαν τα ηλεκτροκαρδιογραφήματα των χρηστών και των μη χρηστών, πριν και μετά την άσκηση. Οι χρήστες στεροειδών εμφάνισαν ένα ανώμαλο ηλεκτροκαρδιογράφημα σε σχέση με αυτό των μη χρηστών. Η ανάκαμψη ήταν πιο αργή μετά την άσκηση και η καρδιά τους έπρεπε να εργαστεί σκληρότερα. Οι συγγραφείς ανέφεραν ότι οι αλλαγές αυτές βάζουν τους χρήστες στεροειδών σε κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις και καρδιακή ανακοπή.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία διαπίστωσε πρόσφατα ότι η μακροχρόνια χρήση στεροειδών αποδυναμώνει την καρδιά περισσότερο από ότι θεωρείτο μέχρι σήμερα, προκαλώντας σημαντική καρδιακή βλάβη ώστε να αυξηθεί ο κίνδυνος καρδιακής ανεπάρκειας. Εκτός από την καρδιακή βλάβη, η χρήση στεροειδών αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου. Σε έκθεση του Αμερικανικού Εθνικού Ινστιτούτου για την Κατάχρηση Φαρμάκων, αναφέρεται ότι τα στεροειδή αυξάνουν επίσης τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβων και αθηροσκλήρωσης, ή αποθέματα λίπους στις αρτηρίες.

## **• Νεφρική βλάβη:**

Η κατάχρηση στεροειδών προκαλεί επίσης αλλαγή άλλων οργάνων. Μια μελέτη από τον L.C. Herlitz και των συνεργατών του που δημοσιεύτηκε στο «Journal of the American Society of Nephrology» τον Ιανουάριο του 2010, εξέτασε τη λειτουργία των νεφρών σε χρήστες που έκαναν μακροχρόνια χρήση στεροειδών. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν εργαστηριακές εξετάσεις σε body builders μετά από εκτεταμένη χρήση αναβολικών συμπληρωμάτων.

Οι βιοψίες αποκάλυψαν νεφρική βλάβη στους αθλητές. Βρέθηκε υπερβολική πρωτεΐνη στο αίμα των χρηστών και απέτυχαν να φιλτράρουν σωστά τις τοξίνες. Αρκετοί από τους ασθενείς παρουσίασαν αλλοιώσεις των νεφρών. Αυτά τα συμπτώματα, ωστόσο, εξαφανίστηκαν όταν οι χρήστες σταμάτησαν τη λήψη των συμπληρωμάτων. Επίσης, άλλα προβλήματα, όπως η υπερβολική απώλεια βάρους ήταν σύντομα φανερά. Πολλοί ασθενείς απαιτούν μακροχρόνια φαρμακευτική αγωγή και ιφροντίδα

## **Αλλαγή διάθεσης:**

Η τεστοστερόνη, ένα αναβολικό στεροειδές, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ψυχική υγεία. Επομένως, η λήψη συμπληρωμάτων τεστοστερόνης, προκαλεί αλλαγή στη διάθεση. Σε μια μελέτη του DB O'Conner και της ομάδας του στην Αγγλία, δοκίμασαν αναβολικά στεροειδή σε υγιή άτομα. Οι ερευνητές αξιολόγησαν τα αποτελέσματα της διάθεσης μετά από μια ένεση τεστοστερόνης.

Τα αποτελέσματα, που παρουσιάστηκαν στην έκδοση του περιοδικού Επιθεώρησης Κλινικής Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού, ανέφερε ότι η βραχυπρόθεσμη χρήση τεστοστερόνης αύξησε την εχθρικότητα και το θυμό. Οι παρενέργειες ήταν μικρές, αλλά θα μπορούσαν να είναι σημαντικές σε ευπαθή άτομα. Επιπλέον, η μακροχρόνια χρήση μπορεί να επιδεινώσει τις αλλαγές αυτές.

### **•Λοιμώξεις :**

Οι παράνομοι χρήστες αναβολικών στεροειδών παίρνουν συνήθως ενέσιμες δόσεις φαρμάκων στο σώμα τους. Συχνά, οι χρήστες ενέσιμων στεροειδών λαμβάνουν τις δόσεις τους σε ένα περιβάλλον που δεν είναι αποστειρωμένο και πιθανό να περιλαμβάνει τη χρήση μολυσμένων βελόνων ή την κοινή χρήση βελόνων με άλλους χρήστες. Η χρήση στεροειδών με αυτό τον τρόπο υποβάλλει τον χρήστη σε απειλητικές για τη ζωή λοιμώξεις όπως ο ιός HIV και ορισμένες μορφές ηπατίτιδας. Το Αμερικανικό Εθνικό Ινστιτούτο Κατάχρησης Φαρμάκων αναφέρει ότι η μη αποστειρωμένη χρήση στεροειδών αυξάνει επίσης τον κίνδυνο των βακτηριακών λοιμώξεων στο σημείο της ένεσης, με αποτέλεσμα το σχηματισμό επώδυνων αποστημάτων.

### **•Η χρήση αναβολικών ουσιών από έφηβους και νέους ενήλικες παρουσιάζει ανησυχητική αύξηση.**

Η αρνητική αυτή εξέλιξη δεν παρατηρείται μόνο στα αγόρια και στους νέους άνδρες αλλά επίσης στα κορίτσια και νέες γυναίκες. Οι πρώτοι τα χρησιμοποιούν για να βελτιώσουν τις αθλητικές τους επιδόσεις και τη σωματική τους εικόνα ενώ οι δεύτερες για απώλεια βάρους και βελτίωση της εμφάνισης τους.

#### **Τα κύρια αίτια εξάπλωσης είναι:**

- Η κακή παρεχόμενη παιδεία.
- Η αδυναμία μόρφωσης ήθους ,χαρακτήρα
- Η εισχώρηση της πολιτικής στον αθλητισμό.

- Η υπερβολική εμπορευματοποίηση στο χώρο του αθλητισμού. • Η πίεση που δέχονται οι αθλητές από τον περίγυρό τους
- Η προβολή ψευδο-ιδανικών :χρήμα ,δύναμη .
- Η προβολή κενών ειδώλων( Μαραντόνα)
- Οι διάφοροι οικονομικοί παράγοντες ("παραγωγή" 'δημοφιλών αθλητών από τα ΜΜΕ<=>αύξηση χαρακτήρα καριέρας αθλητών) .
- Τα σύμβολα των χορηγών που πριμοδοτούν ανάλογα με τα αποτελέσματα ή τα μετάλλια που θα κατακτήσουν οι αθλητές σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις.

### **Αντίληψη της ΔΟΕ για το Doping ως παραβίαση του ολυμπιακού πνεύματος**

Η μάχη ενάντια στο ντόπινγκ ξεκίνησε με κάποια καθυστέρηση, τη δεκαετία του '60, όταν η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή άρχισε τους πρώτους ελέγχους ντόπινγκ στους Ολυμπιακούς του Μεξικού το 1968, αλλά τα αναβολικά στεροειδή μπήκαν στη λίστα των απαγορευμένων ουσιών το 1976. Μία δεκαετία αργότερα, η ΔΟΕ εισήγαγε και τους ελέγχους ντόπινγκ εκτός αγώνων, αφού ανακάλυψε ότι οι αθλητές προετοιμάζονται με αναβολικά στεροειδή και την κατάλληλη στιγμή πριν την αγωνιστική περίοδο τα σταματούν, ώστε να μη γίνονται αντιληπτά στον αγώνα.

Αυτή τη στιγμή, η χρήση των αναβολικών στεροειδών δεν περιορίζεται πλέον μόνο στους επαγγελματίες αθλητές, αλλά και σε πολλούς ερασιτέχνες. Οι ερασιτέχνες, συνήθως, δεν κάνουν χρήση αναβολικών στεροειδών για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, αλλά για αισθητικούς λόγους.

Ο συνδυασμός των πενιχρών επιστημονικών δεδομένων και της απαγόρευσης των στεροειδών από τη ΔΟΕ έχουν ενισχύσει ιδιαίτερα τον μύθο τους και στο μυαλό των νέων τα στεροειδή έχουν πάρει θρυλικές διαστάσεις: "Για να είναι απαγορευμένα, σημαίνει ότι κάνουν κάτι σημαντικό!". Το παράδοξο είναι ότι στη λίστα των απαγορευμένων της ΔΟΕ υπάρχουν ουσίες που αποδεδειγμένα δεν έχουν καμία εργογενή δράση και από την άλλη υπάρχουν ουσίες με αποδεδειγμένη εργογενή δράση που δεν είναι στη λίστα (καφές, κρεατίνη).

### **Περιπτώσεις χρήσης αναβολικών σε ολυμπιακούς αθλητές:**

#### **1972, Μόναχο: Ρικ ΝτεΜοντ, ΗΠΑ (Κολύμβηση)**

Ο Ρικ ΝτεΜοντ ήταν ο κάτοχος του παγκόσμιου ρεκόρ στα 1500μ. όταν κατέκτησε το πρώτο του μετάλλιο στους Ολυμπιακούς του Μονάχου, στα 400μ. ελεύθερο. Οι Αμερικανοί περίμεναν τουλάχιστον άλλο ένα χρυσό από αυτόν, στο «καλό» του αγώνισμα, αλλά τελικά δεν τον είδαν να αγωνίζεται ποτέ ενώ οι διοργανωτές του αφαίρεσαν και το πρώτο χρυσό που πήρε. Ο λόγος ήταν η εφεδρίνη που ανιχνεύθηκε στα ούρα του. Ο ΝτεΜοντ ισχυρίστηκε ότι έπαιρνε ένα φάρμακο για το άσθμα, αλλά τελικά αποκλείστηκε από τους Αγώνες. Την επόμενη χρονιά έκανε παγκόσμιο ρεκόρ και στα 400μ. Το 2001 η Ολυμπιακή Επιτροπή των ΗΠΑ, έπειτα από ένα μακροχρόνιο αγώνα του αθλητή να αποκαταστήσει το όνομά του, ανακοίνωσε πως όντως είχε κάνει λάθος το 1972 και πως το φάρμακο που έπαιρνε ο

ΝτεΜοντ για το άσθμα ήταν κάτι που του είχε χορηγήσει κανονικά, με συνταγή, ο γιατρός. Ωστόσο η ΔΟΕ αρνήθηκε να τον αποκαταστήσει και να του επιστρέψει το μετάλλιο

### **1984 Λος Άντζελες: Άννα Βερούλη, Ελλάδα (Στίβος)**

Η Άννα Βερούλη ήταν η μεγάλη ελπίδα της Ελλάδας για ένα μετάλλιο στον στίβο στο Λος Άντζελες. Δύο χρόνια νωρίτερα είχε κάνει τη μεγάλη έκπληξη στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο στον ακοντισμό. Η Βερούλη δεν κατόρθωσε ποτέ να επιβεβαιώσει τις ελπίδες των Ελλήνων στο Λος Άντζελες, αφού πιάστηκε να έχει κάνει χρήση νανδρολόνης και οι διοργανωτές την έστειλαν πίσω στην Αθήνα.

### **1988, Σεούλ: Μπεν Τζόνσον, Καναδάς (Στίβος)**

Η πιο διαβόητη υπόθεση ντοπαρίσματος όλων των εποχών σε οποιαδήποτε αθλητική διοργάνωση συνέβη στην Σεούλ το 1988, στην περίφημη κούρσα των 100 μέτρων όταν ο Καναδός σπρίντερ έσπασε το παγκόσμιο ρεκόρ τρέχοντας την απόσταση στο εξωπραγματικό για την εποχή 9' 79" και νικώντας τον μεγάλο του αντίπαλο Καρλ Λιούις. Ο Μπεν Τζόνσον πιάστηκε να έχει κάνει χρήση στανοζολόλης τρεις μέρες μετά και τιμωρήθηκε με αποκλεισμό και στέρηση του μεταλλίου, που πήγε στον Λιούις. Στα επόμενα χρόνια 5 ακόμη από τους 8 φιναλίστ εκείνης της κούρσας (ο ίδιος ο Λιούις, αλλά και οι Λίνφορντ Κρίστι -2ος, Ντένις Μίτσελ -4ος, Ντεζάι Γουίλιαμς -6ος, Ρέι Στιούαρτ -7ος) πιάστηκαν ντοπέ ή ενεπλάκησαν σε περίεργες ιστορίες ντόπινγκ. Μόνο ο 3ος Κάλβιν Σμιθ και ο 5ος Ρόμπσον Ντα Σίλβα δεν κατηγορήθηκαν ποτέ για χρήση απαγορευμένων ουσιών...

### **2000, Σίδνεϋ: Μάριον Τζόουνς, ΗΠΑ (Στίβος)**

Η Αμερικανίδα σπρίντερ Μάριον Τζόουνς άφηνε πίσω της όλο τον ανταγωνισμό και έδειχνε ότι ήταν η μόνη γυναίκα που θα μπορούσε ίσως να σπάσει κάποτε το απίστευτο ρεκόρ της Φλόρενς Τζόινερ Γκρίφιθ (η οποία είχε πεθάνει, δύο χρόνια νωρίτερα, πιθανότατα λόγω της εκτεταμένης χρήσης αναβολικών, κάτι όμως που δεν αποδείχτηκε ποτέ). Στο Σίδνεϋ η Τζόουνς κατέκτησε 5 μετάλλια, αλλά 7 χρόνια μετά, όταν η υπόθεση BALCO (του εργαστηρίου που παρήγε το THG) έφτασε στα δικαστήρια, αναγκάστηκε να παραδεχτεί τη χρήση του κατά τους Ολυμπιακούς Αγώνες και της αφαιρέθηκαν όλα, ενώ η ίδια πήγε και φυλακή για ψευδορκία σε προηγούμενο δικαστήριο για την ίδια υπόθεση. Στην κούρσα των 100 μέτρων στο Σίδνεϋ, την δεύτερη θέση είχε πάρει η Κατερίνα Θάνου, ωστόσο μετά την παραδοχή της Τζόουνς, η ΔΟΕ αρνήθηκε να δώσει το χρυσό στην Ελληνίδα αθλήτρια, διότι στο μεταξύ και η ίδια ενεπλάκη σε μεγάλο, ολυμπιακό σκάνδαλο ντόπινγκ.

### **2004, Αθήνα: Κώστας Κεντέρης και Κατερίνα Θάνου, Ελλάδα (Στίβος)**

Η γνωστή υπόθεση που συντάραξε το ελληνικό φίλαθλο (και όχι μόνο) κοινό μια μέρα πριν την τελετή έναρξης δεν χρειάζεται πολύ ανάλυση. Έχουν γραφτεί χιλιάδες γραμμές για το τι ακριβώς συνέβη και το ποιος ήταν ο υπεύθυνος. Η υπόθεση έκλεισε πρόσφατα και δικαστικά με μόνο τον προπονητή των δύο αθλητών Χρήστο Τζέκο να τιμωρείται. Οι Θάνου και Κεντέρης (αργυρή και χρυσός Ολυμπιονίκης στο Σίδνεϋ και μεγάλες ελπίδες της Ελλάδας για νίκες στην Αθήνα) προσποιήθηκαν ένα ατύχημα με τη μηχανή του προπονητή τους για να αποφύγουν να περάσουν από έλεγχο ντόπινγκ και τελικά τιμωρήθηκαν με αποκλεισμό από τους Αγώνες, σπιλώνοντας το όνομα της διοργανώτριας Ελλάδας.

### **2008, Πεκίνο: Φανή Χαλκιά, Ελλάδα (Στίβος)**

Η χρυσή Ολυμπιονίκης του 2004 στα 400 μ. εμπόδια δεν πρόλαβε καν να υπερασπισθεί τον τίτλο της στο Πεκίνο αφού ανιχνεύθηκε απαγορευμένη ουσία στα ούρα της σε τεστ που της έγινε με το που έφτασε στην Κίνα. Η Χαλκιά είχε κάνει την μεγάλη έκπληξη στην Αθήνα, βελτιώνοντας τους χρόνους της εντυπωσιακά σε κάθε κούρσα και φτάνοντας στη νίκη, αλλά ταυτόχρονα κάνοντας τους υπεύθυνους της WADA εχθρούς της, αφού αποφάσισαν να την καταδιώξουν στη συνέχεια σε κάθε της προσπάθεια, θεωρώντας πως στην Αθήνα τους είχε ξεγελάσει. Τελικά κατάφεραν να την πιάσουν στο Πεκίνο, όπου – κατά πολλούς- η Ελληνίδα αθλήτρια δεν θα έπρεπε καν να σταλεί. Ο ΣΕΓΑΣ επέμενε στην αποστολή της, παρότι δεν είχε κάνει καλούς αγώνες τα προηγούμενα χρόνια και παρότι ήταν γνωστό το κυνήγι που είχαν εξαπολύσει οι αρχές του αντιντόπινγκ εναντίον της και τελικά η αθλήτρια το πλήρωσε ακριβά.

Μια από τις περιπτώσεις χρήσης αναβολικών είναι της **Ανατολικογερμανίδας Χάιντι Κρίγκερ**, πρωταθλήτριας Ευρώπης στη σφαιροβολία. Οι πάντες σοκάρονται όταν μαθαίνουν ότι η Κρίγκερ ωθείται σε εγχείρηση αλλαγής φύλου εξαιτίας της πληθώρας των αναβολικών που αναγκάστηκε να πάρει από την ηλικία των 12 ετών. Η Κρίγκερ είναι μια από τις πολλές περιπτώσεις αθλητριών που έπесαν "θύματα" των Γερμανών αθλητριών, εμφανίζοντας αυξημένη τριχοφυΐα και βαριά φωνή από τις ορμόνες.

### **Περιπτώσεις θανάτων από την χρήση αναβολικών:**

- Ο **ποδηλάτης κναντ Γένσεν** της Δανίας που πέθανε στην Ρώμη ,αφού πηρέ αμφεταμίνες το 1960.
- Ο θάνατος του **ποδηλάτη Τόμι Σίμπσον** , στο γύρο της Γαλλίας , που είχε να κάνει με χρήση αμφεταμίνη το 1967.
- Η **Φλόρενς Γκρίφιθ Τζούνερ**, της Αμερικανίδας σπρίντερ με τους ανδρικούς χρόνους που πέθανε ξαφνικά. Θεωρείται “καραμπινάτη» περίπτωση αθλήτριας που έκανε χρήση αναβολικών, αλλά δεν πιάστηκε ποτέ ντοπαρισμένη στους ελέγχους.

# Πηγές:

users.sch.gr

Fit-Blaster.com

(bioproject)

Πηγές:[Sport 24,Wikipedia]

πηγή [Γυμναστήρια Σ.Ι.Γ.Α.](#)

# Κεφάλαιο 4:

## Ολυμπιακά Αθλήματα

Συντονιστής: Μερακλής Κωνσταντίνος

Γραμματείς: Μεζίρι Σεκιουρί-Πέτση Γιώργος

Ερευνητές: Τσελέπης Νίκος-Πάτσιος Νίκος





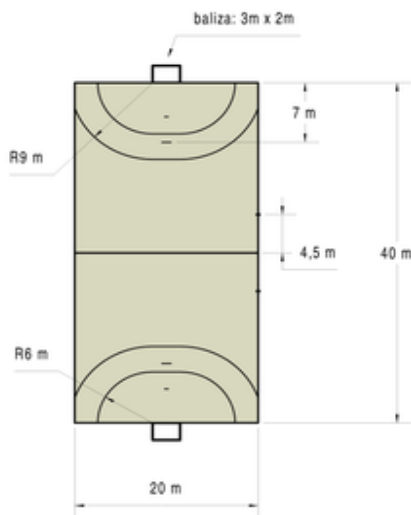
## ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ Η ΧΑΝΤΜΠΟΛ



- Άθλημα ομαδικό
- Παίζεται από άντρες και γυναίκες. Εντάχθηκε στο πρόγραμμα των ολυμπιακών αγώνων το 1972.
- Αποτελείται από 7 παίκτες (συμπεριλαμβανομένου και του τερματοφύλακα) και ισάριθμους αναπληρωματικούς.

### Κανονισμοί:

- ο αγώνας χωρίζεται σε δύο ημίχρονα 30 λεπτών με διακοπή δεκαπέντε λεπτών
- ο παίκτης που έχει την μπάλα δεν επιτρέπεται να την κρατήσει άνω των 3 δευτερολέπτων χωρίς να δώσει πάσα ή να την σουτάρει.
- αν ένας παίκτης ή παίκτρια κάνει αντιαθλητικό φάουλ τότε ο διαιτητής έχει το δικαίωμα να δώσει κόκκινη κάρτα.
- αν το φάουλ είναι ένα απλό χτύπημα τότε στην ομάδα που το έκανε καταλογίζεται φάουλ, και αν το χτύπημα είναι πιο σκληρό τότε ο παίκτης που το έκανε αποβάλλεται για δύο λεπτά και μετά επανέρχεται στο παιχνίδι ...
- αν ένας παίκτης συμπληρώσει τρεις αποβολές αποβάλλεται οριστικά από το παιχνίδι.



### Γήπεδο: κλειστό

Διαστάσεις : 40X20 μ.

Το γήπεδο χωρίζεται στα δύο από μία κεντρική γραμμή .

Στο κέντρο των δύο ακριανών γραμμών κατά πλάτος του γηπέδου βρίσκονται δύο εστίες , με ύψος 3 μέτρα και μήκος 4 μέτρα.

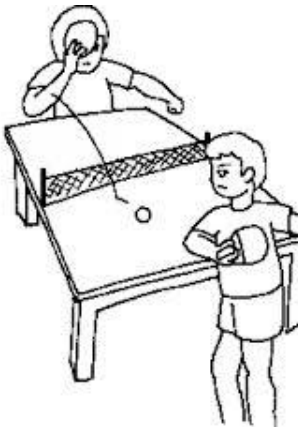
Η μικρή περιοχή του τέρματος ορίζεται στα 6 μέτρα

Η μεγάλη περιοχή στα 9 μέτρα

Το πέναλτι όπως βλέπουμε στην φωτογραφία ορίζεται στα 7 μέτρα μακριά από το

τέρμα.(επίσης , στο τέρμα επιτρέπεται να είναι μόνο τερματοφύλακας ).

## Επιτραπέζια Αντισφαίριση(πινκ πονκ)



Εντάχθηκε στα ολυμπιακά αθλήματα το 1988

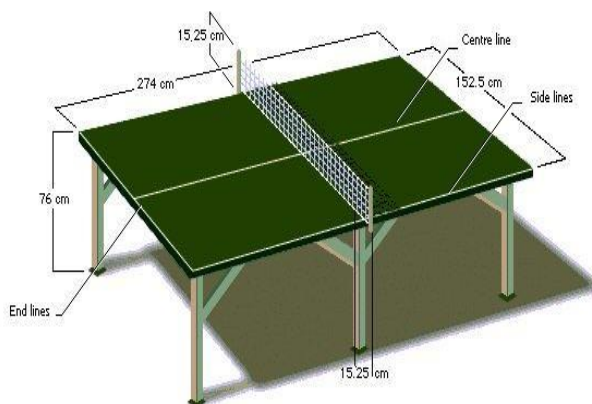
Παίζεται από άντρες και γυναίκες.

Διακρίνεται σε ομαδικά και ατομικά αγωνίσματα .

Παίζεται από δύο παίκτες οι οποίοι βρίσκονται στην μία από τις δύο πλευρές τους τραπέζιου και πρέπει όπως βλέπουμε στην φωτογραφία να περάσουν την μπάλα πάνω από το μικρό φιλέ. Μπορεί να παιχτεί και από δύο παίκτες σε κάθε ομάδα μόνο που είναι πιο δύσκολο από τον απλό αγώνα των δύο παικτών.

### Τρόπος Παιχνιδιού:

- Κάθε παιχνίδι αρχίζει με το σερβίς
- Η σειρά στα σερβίς αλλάζει κάθε 2 πόντους. Αυτό συνεχίζεται μέχρι ένας παίκτης να κερδίσει το σετ.
- Μετά το τέλος του σετ, οι παίκτες αλλάζουν γήπεδα
- Ένα σετ κερδίζεται από τον παίκτη που θα φθάσει πρώτος τους 11 πόντους, εκτός εάν το σκορ φθάσει 10-10 και τότε χρειάζεται διαφορά 2 πόντων για να κριθεί το σετ
- Ένας αγώνας τελειώνει στα τρία ή τα τέσσερα νικηφόρα σετ
- Αν σε έναν από τους δύο παίκτες η μπάλα χτυπήσει 2 φορές στο γήπεδό του τότε ο παίκτης χάνει τον πόντο.
- Αν η μπάλα του σερβίς κτυπήσει το φιλέ και περάσει, τότε έχουμε επανάληψη



**Γήπεδο:** Παίζεται σε τραπέζι φτιαγμένο από ξύλο και στηρίζεται από 6 μεταλλικά πόδια. Η επιφάνεια του τραπέζιου είναι ανοιχτό πράσινο ή μπλε χρώμα .

Το τραπέζι έχει μήκος 274 cm, πλάτος 152,5 cm και ύψος 76

cm. Χωρίζεται σε δύο μέρη από το φιλέ που χωρίζει το τραπέζι σε δύο γήπεδα. Το φιλέ έχει ύψος 15,25 cm και εκτείνεται 15,25 cm πέρα από κάθε πλευρά του τραπεζιού.

Το τραπέζι χωρίζεται από μία κεντρική γραμμή στην μέση από τις πλαϊνές όπως βλέπουμε στην φωτογραφία και από μία γραμμή στην οποία πίσω από αυτήν βρίσκονται οι παίκτες.

## Ποδόσφαιρο



- Άθλημα Ομαδικό
- Συμπεριλήφθηκε στις σύγχρονες Ολυμπιάδες σε όλες τις διοργανώσεις εκτός από το 1896 και το 1932.
- Το γυναικείο τουρνουά προστέθηκε το 1996.
- Παίζεται από δύο ομάδες των 11 παικτών των οποίων ο σκοπός τους είναι να βάλουν γκολ στο αντίπαλο τέρμα.
- Ένα παιχνίδι αποτελείται από δύο ημίχρονα των 45 λεπιών.

Ο χρόνος κάθε ημιχρόνου τρέχει συνεχώς, χωρίς να σταματάει όταν η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού.

- Μεταξύ των δύο ημιχρόνων υπάρχει ένα διάλειμμα, διάρκειας 15 λεπιών.
- Ο διαιτητής είναι ο επίσημος χρονομέτρης του αγώνα και μπορεί να προσθέσει περαιτέρω χρόνο σε κάθε ημίχρονο εξαιτίας του χρόνου που χάνεται για τις αλλαγές των ποδοσφαιριστών, τους τραυματισμούς που χρήζουν προσοχής ή για άλλες διακοπές του παιχνιδιού. Ο χρόνος που προστίθεται από το διαιτητή συνήθως αναφέρεται ως χρόνος καθυστερήσεων ή καθυστερήσεις του αγώνα. Μόνο ο διαιτητής σηματοδοτεί το τέλος του αγώνα. Η μπάλα μπορεί να παιχθεί από τους παίκτες με το σώμα, με τα πόδια κυρίως και με το κεφάλι.



## Ποδηλασία



Η Ποδηλασία είναι ένα παγκοσμίως γνωστό άθλημα αλλά είναι και ένα από τα δημοφιλέστερα μέσα μετακίνησης στις μέρες μας. Η Ποδηλασία ήταν μέσα στα 9 αθλήματα των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων που διεξήχθησαν στην Αθήνα το 1896. Μέχρι το 1984

διεξαγόταν αποκλειστικά από άνδρες.

1984 μέχρι και σήμερα η ποδηλασία υπάρχει και στο γυναικείο πρόγραμμα αγώνων.

Χωρίζεται σε 4 κατηγορίες οι οποίες είναι οι εξής:

- ποδηλασία πίστας
- ποδηλασία δρόμου
- ορεινή ποδηλασία
- ποδηλασία BMX.

### Ποδηλασία Πίστας



Ποδηλασία πίστας διεξάγεται σε κλειστό γήπεδο όπου οι αγώνες σπριντ όσο και οι αγώνες αντοχής, γίνονται σε μια ξύλινη επικλινή οβάλ πίστα η οποία έχει μήκος τουλάχιστον 250 μέτρα.

Κατηγορίες της Ποδηλασίας σε πίστα είναι οι εξής:

#### Κέριν:

Στο Κέριν οι αθλητές ολοκληρώνουν μια σειρά από γύρους πίσω από έναν προπονητή με μια μοτοσυκλέτα που αποκαλείται Ντέρνυ. Ο προπονητής εγκαταλείπει την πίστα δύομισι γύρους πριν από το τέλος, οπότε και οι ποδηλάτες βρίσκονται πλέον στην τελική ευθεία για τον τερματισμό. Αγωνίζονται έως οκτώ ποδηλάτες και νικητής αναδεικνύεται αυτός που θα τερματίσει πρώτος

## Σπρίντ-Ομαδικό Σπρίντ:

Στο Σπριντ δυο ποδηλάτες αγωνίζονται ο ένας δίπλα στον άλλο για τρεις γύρους, προσπαθώντας να επιτύχουν την καλύτερη θέση στους δύο πρώτους γύρους, πριν τον τελικό γύρο του σπριντ για τον τερματισμό με στόχο να περάσουν στους επόμενους γύρους του αγωνίσματος, όπου δύο αθλητές αγωνίζονται για το ποιος θα κερδίσει τους περισσότερους από τρεις αγώνες.

## Όμνιουμ

Το όμνιουμ είναι το πιο απαιτητικό αγώνισμα της ποδηλασίας καθώς απαιτεί καλές ικανότητες στο σπριντ, αντοχή και ποδηλασία σε γκρουπ. Αποτελείται από έξι αγωνίσματα και αποτελεί μια πραγματική δοκιμασία για τους ποδηλάτες. Τα έξι αγωνίσματα είναι η μία στροφή σπριντ, ο αγώνας πόντων, ο αγώνας αποκλεισμού, το ατομικό πουρσουίτ, το σκρατς και ο αγώνας ατομικής χρονομέτρησης. Οι πόντοι σε κάθε έναν από αυτούς τους αγώνες εξαρτώνται από τη θέση, δηλαδή όσο υψηλότερη η θέση τόσο λιγότεροι οι πόντοι, και ο ποδηλάτης με τους λιγότερους πόντους κατακτά το χρυσό μετάλλιο.

## Ομαδικό πουρσουίτ:

Το Ομαδικό πουρσουίτ βασίζεται πιο πολύ στην αντοχή, οι ποδηλάτες μιας ομάδας ολοκληρώνουν μια σειρά γύρων, επίσης αγωνίζονται δύο ομάδες η μία ενάντια στην άλλη, ξεκινώντας από αντίθετες πλευρές της πίστας, και στόχος της κάθε ομάδας είναι να προλάβει την άλλη ομάδα ή να τερματίσει σημειώνοντας τον ταχύτερο χρόνο.

## Ποδηλασία Δρόμου

Η Ποδηλασία Δρόμου θεωρείται ως το δημοφιλέστερο και κορυφαίο άθλημα ποδηλασίας το οποίο διεξάγεται σε δημόσιους δρόμους και περιέχει ανηφόρες, κατηφόρες,



, ευθείες και στροφές. Η Φιλοσοφία της ποδηλασίας δρόμου είναι η εξής: Οι Ποδηλάτες καλύπτουν μια απόσταση 250 χιλιομέτρων ενώ η απόσταση που καλύπτουν οι γυναίκες είναι 140 χιλιόμετρα. Νικητής ανακηρύσσεται αυτός που θα διασχίσει την γραμμή του τερματισμού πρώτος. Επίσης στην ποδηλασία δρόμου

υπάρχει και το αγώνισμα ατομικής χρονομέτρησης .Ο αγώνας ατομικής χρονομέτρησης είναι ένα αγώνισμα στο οποίο οι ποδηλάτες έχουν ως αντίπαλό τους το χρόνο και καλύπτουν απόσταση 44 χιλιομέτρων οι άντρες και 29 χιλιομέτρων οι γυναίκες. Νικητής αναδεικνύεται ο ποδηλάτης με το μικρότερο χρόνο συνολικά.

## Ορεινή Ποδηλασία



Οι Αθλητές της Ορεινής Ποδηλασίας στους Ολυμπιακούς Αγώνες συμμετέχουν σε μια διαδρομή στην οποία αγωνίζονται 50 αθλητές(στους άνδρες) και 30 αθλήτριες(στης γυναίκες) και στόχος των αθλητών είναι να περάσουν πρώτοι την γραμμή του τερματισμού ώστε να νικήσουν. Οι Διαδρομές αυτές συνήθως διαρκούν μιάμιση με δύο ώρες περίπου γι' αυτό η συγκέντρωση είναι ο βασικότερος παράγοντας, καθώς οι δεξιότητες χειρισμού των ποδηλάτων και η αντοχή των αθλητών δοκιμάζονται στα όρια. Τα ποδήλατα στην Ορεινή Ποδηλασία είναι σκληρά φτιαγμένα και με χοντρά ελαστικά ώστε να αντέχουν στις δυσκολίες.

## Ποδηλασία BMX



Ο Ποδηλάτης προσπαθεί να κάνει την καλύτερη ατομική χρονομέτρηση και στην συνέχεια περνάει από μια σειρά προκριματικών όπου προσπαθεί να αναδειχθεί ο καλύτερος ανάμεσα σε 16 αθλητές των ημιτελικών. Στους δύο ημιτελικούς οκτώ ποδηλάτες αναμετρώνται προκειμένου να συγκεντρώσουν πόντους κατά τη διάρκεια τριών αγώνων στην προσπάθειά τους να προκριθούν στον τελικό. Ο Χρόνος που μπορεί να διαρκέσει μία διαδρομή είναι περίπου 30 με 40 δευτερόλεπτα όπου οκτώ ποδηλάτες αγωνίζονται ο ένας δίπλα στον άλλο σε μια πολύ μικρή διαδρομή 350 μέτρων. Επίσης τα ποδήλατα BMX έχουν μόνο μία ταχύτητα και ένα φρένο και μικρούς τροχούς. Όσο πιο ελαφρύ το ποδήλατο τόσο μεγαλύτερη η ταχύτητα.

# Βόλεϊ



Το βόλεϊ είναι ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα στον κόσμο. Η διεθνής ομοσπονδία του αθλήματος υπολογίζει ότι ένας στους έξι κατοίκους του πλανήτη παίζει ή παρακολουθεί αγώνες βόλεϊ.

«Πατέρας» του βόλεϊ θεωρείται ο Αμερικανός γυμναστής Ουίλιαμ Μόργκαν. Ημερομηνία γέννησης του

αθλήματος η 9η Φεβρουαρίου 1895.

Ο Μόργκαν ήθελε ένα άθλημα λιγότερο «βάρβαρο» από το μπάσκετ, κατάλληλο για επιχειρηματίες και ανθρώπους μιας κάποιας ηλικίας. Δανείστηκε στοιχεία από το τένις και το χάντμπολ και δημιούργησε το «Μίντονετ», όπως ονόμασε το νέο παιχνίδι, που αργότερα πήρε την ονομασία με την οποία το γνωρίζουμε σήμερα: βόλεϊ ή πετοσφαίριση στα ελληνικά.

Γρήγορα το παιχνίδι έγινε δημοφιλές και το 1913 ξέφυγε από τα όρια της Αμερικής, κατακτώντας πρώτα τις χώρες της Άπω Ανατολής και στη συνέχεια την Ευρώπη. Ώθηση στην ανάπτυξη του αθλήματος έδωσαν οι κατά τόπους εκστρατευτικές αποστολές των Αμερικανών το 1919, που μοίρασαν 16.000 μπάλες για την ψυχαγωγία των στρατιωτών τους, αλλά και των ντόπιων.

Το 1949 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Βόλεϊ (FIVB) και την ίδια χρονιά έγινε το παγκόσμιο πρωτάθλημα ανδρών, ενώ τρία χρόνια αργότερα το αντίστοιχο των γυναικών.

**Το 1964 στο Τόκιο έκανε την εμφάνισή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες.**

**Στην Ελλάδα**, το βόλεϊ έγινε γνωστό το **1922** από τον γυμναστή του Πανελληνίου Αναστάσιο Λευκαδίτη. Ο σύλλογος των Ολυμπιονικών κατέκτησε και το πρώτο πρωτάθλημα Ελλάδος στους άνδρες το 1936.

Το δίχτυ βρίσκεται πάνω από την κεντρική γραμμή, έχει μήκος 9,5 μ., πλάτος 1μ. και ύψος 2,43 για τους άνδρες και 2,24 για τις γυναίκες. Στις άκρες του και σε 9μ. απόσταση μεταξύ τους βρίσκονται οι αντένες, μήκους 1,80μ. (προεξέχουν 0.80 μ. πάνω από το δίχτυ) και ορίζουν τα όρια του γηπέδου στον αέρα.

Σύμφωνα με τον κανονισμό **πόντος εις βάρος μιας ομάδας καταλογίζεται** επίσης, όταν κάποιος παίκτης της υποπέσει στα εξής παραπτώματα:

- Μεταφορά της μπάλας (πιαστό).
- Άγγιγμα του φιλέ.
- Πέρασμα του σώματος στο αντίπαλο μέρος, με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση του αντιπάλου.
- Δύο συνεχόμενα χτυπήματα (διπλή μπαλιά). Το χτύπημα σε μπλόκο δεν υπολογίζεται.
- Πέρασμα της μπάλας προς το αντίπαλο μέρος δίπλα ή κάτω από το φιλέ.



## Βόλεϊ (Beach Volleyball)



Το Μπιτς Βόλεϊ :Ολυμπιακό ομαδικό άθλημα

**Παίζεται** στην άμμο. Υπάρχουν 2 ομάδες των 2 αθλητών τοποθετημένες στην κάθε πλευρά του φιλέ που χωρίζει το γήπεδο.

**Σκοπός:** το πέρασμα της μπάλας πάνω από το φιλέ ώστε να έρθει σε επαφή με το έδαφος μέσα στο γήπεδο της αντίπαλης ομάδας.

Ο αγώνας αρχίζει με το **σερβίς**, το

χτύπημα δηλαδή του αθλητή ώστε να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ στην περιοχή της αντίπαλης ομάδας.

**Ο αγώνας κερδίζεται** από την ομάδα που κερδίζει δύο σετ.

Σε περίπτωση **ισοπαλίας** με 1-1 σετ, το αποφασιστικό σετ (το 3ο ) παίζεται στους 15 πόντους με διαφορά τουλάχιστον 2 πόντων

**Ένα σετ** (εκτός από το αποφασιστικό 3ο σετ) **κερδίζεται** από την ομάδα η οποία θα φτάσει πρώτη στους 21 πόντους με διαφορά τουλάχιστον δύο πόντων. Σε περίπτωση ισοπαλίας 20-20, το παιχνίδι συνεχίζεται έως ότου επιτευχθεί διαφορά δύο πόντων (22-20, 23-21 κλπ).

## Τοξοβολία

Άθλημα ολυμπιακό

Υπάρχουν δύο κατηγορίες τόξων, τα ολυμπιακά και τα σύνθετα τόξα.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες λαμβάνουν μέρος μόνο οι αθλητές που αγωνίζονται με ολυμπιακό τόξο

Ο κάθε αθλητής εντάσσεται σε μια κατηγορία ανάλογα με την ηλικία του.

Η απόσταση στην οποία διαγωνίζονται

οι αθλητές αλλάζει ανάλογα με το είδος του αγώνα και την κατηγορία στην οποία εντάσσεται ο κάθε αθλητής. Για παράδειγμα, στους ολυμπιακούς αγώνες η επίσημη απόσταση είναι τα εβδομήντα μέτρα.

Οι επίσημες αποστάσεις για την κατηγορία γυναικών είναι 70m - 60m - 50m - 30m.

Για την κατηγορία αντρών είναι 90m - 70m - 50m - 30m.

Ο στόχος στον οποίο καρφώνεται το βέλος αποτελείται από δέκα κύκλους, πέντε διαφορετικών χρωμάτων (κίτρινο, κόκκινο, μπλε, μαύρο, άσπρο) από μέσα προς τα έξω. Κάθε κύκλος αντιπροσωπεύει και ένα αριθμό βαθμών.



Σκοπός να χτυπήσουν με το βέλος το μικρότερο εσωτερικό κύκλο διαμέτρου 12 εκ. ενός στόχου με εσωτερική διάμετρο 122 εκ .Το χτύπημα του εσωτερικού κύκλου βαθμολογείται με 10 πόντους

## Ιστιοπλοΐα



Η ιστορία της ιστιοπλοΐας, ξεκινά από το 1715 , που καθιερώθηκε για πρώτη φορά το πρώτο Cumberland Cup ,ένας σπουδαίος αγώνας για το άθλημα. Εκτός από αυτόν τον αγώνα , υψηλής σημασίας ήταν και ο αγώνας τότε γνωστός ως Hundred Guineas Cup με νικητή το σκάφος America που από τότε ονομάζεται America's Cup.

### ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

1 ) **Finn** : στο σκάφος αυτό θα παρατηρήσει κανείς πως αγωνίζονται μόνο άνδρες.



Για πρώτη φορά έκανε την εμφάνισή του το 1952 στο Helsinki.

Είναι μονοθέσιο σχεδιασμένο για ογκώδης αθλητές και απαιτεί μεγάλα ποσοστά ενέργειας

Οι διαστάσεις του είναι : μήκος 4.5μ ,πλάτος 1,3μ και πανί 10 τετραγωνικά μέτρα.

2 ) **Laser** Επίσης μονοθέσιο σκάφος , για μέτριου βάρους αθλητές με πολύ καλή φυσική κατάσταση. Το Laser είναι ίσως το μοναδικό σκάφος με 3 διαφορετικά πανιά, ωστόσο, σε ολυμπιακό επίπεδο βρίσκονται μόνο τα δύο. Τα ξεχωριστά είδη πανιών διαφέρουν στο μέγεθος τους...οπότε έχουμε : **Laser Standard** το οποίο είναι η ολυμπιακή κατηγορία για τους άνδρες με εμβαδόν πανιού περίπου 7 τετραγωνικά μέτρα...το:



**Laser radial** : οπού αποτελεί ολυμπιακή κλάση για τις γυναίκες με εμβαδόν 5,7 τετραγωνικά...και τέλος το Laser 4.7 το οποίο είναι σε παγκόσμιο επίπεδο για αγόρια/κορίτσια ως 18 ετών.

**3) 470:** Αρχικά , το σκάφος ονομάζεται έτσι διότι έχει μήκος 4,70μ...



Αγωνίζονται και άνδρες και γυναίκες με μοναδική παράμετρο ότι πρέπει τα πληρώματα να είναι του ίδιου φύλου...οι άνδρες ωστόσο, αγωνίστηκαν πρώτη φορά στο Μόντρεαλ το 1976 και οι γυναίκες στη Σεούλ το 1988.

**4 ) 49er:** Πρώτη ολυμπιάδα του 49ερ ήταν στο Σύδνευ ... είναι ένα από τα πιο



44 Trofeo Princesa Sofia - Mapfre  
Photo: ©Jesus Renedo/SofiaMapfre

πολύπλοκα και ακριβά σκάφη αλλά κι ένα από τα ταχύτερα αφού σε δυνατό αέρα φτάνει τρελές ταχύτητες με την κατάλληλη τεχνική... Πρόσφατα εμφανίστηκε και το 49ερ FX για τις γυναίκες με μόνη διαφορά στο μήκος του πανιού...

**5) Nacra 17:** Μεικτό πλήρωμα...(1άνδρας , 1γυναίκα) μοναδική κατηγορία και



44 Trofeo Princesa Sofia - Mapfre  
Photo: ©MartinezClavijo/SofiaMapfre

σύμφωνα με συνεντεύξεις από αθλητές του σκάφους είναι πολλές φορές και επικίνδυνο...Θα κάνει λαμπρή εμφάνιση στο ΡΙΟ το 2016 ...το πανί είναι 14.65 m<sup>2</sup>, και το μήκος του καταμαράν αυτού είναι γύρω στα 17 πόδια (εξ 'ου και το Νακρα17).. παρακάτω φαίνεται μια εικόνα ενός Nacra 17 να τρέχει με

υψηλές ταχύτητες και γκάζια ...

## ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

- **Σοφία Μπεκατώρου:** Χρυσή ολυμπιονίκης στα 470 στη Αθήνα το 2004 με την **Αιμιλία Τσούλφα** και Χάλκινη ολυμπιονίκης στο Πεκίνο στα Ίνγκλινγκ ( το οποίο σκάφος δεν αποτελεί πια ολυμπιακή κατηγορία) ..!!!!
- **Κακλαμανάκης Νικόλας:** Χρυσός στην Ατλάντα το 1996 και Αργυρός στην Αθήνα το 2004...στην κατηγορία ΜΙΣΤΡΑΛ.....
- **Βύρων Κοκαλάνης 2012** κατέκτησε την 5<sup>η</sup> θέση Overall , χωρίς να κατακτήσει το μετάλλιο για το οποίο πάλεψε... το 2014 κατάφερε όμως να φτάσει στην κορυφή ως Number 1 σε World Ranking χάρη σε θέσεις στο βάθρο σε όλα τα παγκόσμια του 2014...αυτό προφανώς τον κάνει ένα από τα <<ΦΑΒΟΡΙ>> για την ολυμπιάδα του ΡΙΟ το 2016 μαζί με άλλους πολλούς..!!!!

## Άρση βαρών

Από αρχαιοτάτων χρόνων η άρση βαρών συμβόλιζε το σπορ της δύναμης και της σωματικής ομορφιάς.

Στο Πελόπιο του νομού Ηλείας βρέθηκε μια βαριά πέτρα 143,5 κιλών με λαβή να πιάνεται από το ένα χέρι. Στην πέτρα αυτή γράφεται το εξής: «*Ο αθλητής Βυήθων ανύψωσε με το ένα χέρι επάνω από το κεφάλι του*». Οι αρχαιολόγοι πιστεύουν, ότι αυτή η πέτρα χρονολογείται από τον 6ο αιώνα π.Χ.

Στη Σαντορίνη βρέθηκε μια άλλη ογκώδης πέτρα βάρους 480 κιλών που επάνω της είχε χαραγμένη την πληροφορία ότι ο αθλητής Εύμαστας, γιος του Κριτόβουλου, τη σήκωσε από το έδαφος. Αυτό το αγώνισμα όμως, το σήκωμα δηλαδή βαριών αντικειμένων δεν είχε καθιερωθεί στους μεγάλους πανελλήνιους αγώνες, παρά μόνο γίνονταν περιθωριακά.

Αξίζει να σημειωθεί ότι σε μουσείο στη Γερμανία υπάρχει ένα κύπελλο που είναι όμοιο με αυτό που έδιναν οι αρχαίοι Έλληνες και πάνω του είναι ζωγραφισμένη η προσπάθεια ενός αθλητή που σήκωσε το μεγαλύτερο βάρος και στέφθηκε νικητής.

Στη σύγχρονη εποχή το άθλημα της άρσης βαρών εμφανίζεται στις αρχές του 19ου αιώνα. Πρώτος ο Γάλλος Ντεμονέ το 1896 κωδικοποίησε τους κανόνες του αθλήματος δημιουργώντας τον «Όμιλο Άρσεως Βαρών της Γαλλίας» που το 1913 εξελίχθηκε σε Ομοσπονδία.

Στους Α΄ Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 που διεξάχθηκαν στην Αθήνα πρωτοεμφανίστηκε το άθλημα χωρίς επιμέρους κατηγορίες με διαφορετικούς όμως κανόνες από τους σημερινούς, όπως η άρση βάρους με το ένα χέρι ή με τα δύο χέρια.

## ΑΘΛΗΤΕΣ ΘΡΥΛΟΙ



**Πύρρος Δήμας:** αθλητής ολυμπιονίκης με τρία χρυσά και ένα χάλκινο μετάλλιο. Γεννήθηκε στις 13 Οκτωβρίου 1971.

Έλληνας Βορειοηπειρώτης και τρίτης γενιάς απόγονος της Λασκαρίνας Μπουμπουλίνας. Υπήρξε ολυμπιονίκης αθλητής της άρσης βαρών, τρεις φορές χρυσός ( Βαρκελώνη 1992,

Ατλάντα 1996 και Σίδνεϋ 2000 ) και μία φορά χάλκινος στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας το 2004.

Ο Πύρρος Δήμας είναι έφεδρος αξιωματικός του ελληνικού στρατού και αριστούχος απόφοιτος του Παιδαγωγικού τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Γεννήθηκε στη Χιμάρα της Αλβανίας από Έλληνες γονείς και άρχισε να ασχολείται με την άρση βαρών το 1978 στην ηλικία των 7,5 ετών.

**Έχει αναδειχθεί τρεις φορές χρυσός Ολυμπιονίκης,**

- στην Βαρκελώνη το 1992 στην κατηγορία των 82,5 κιλών,
- στην Ατλάντα το 1996 στην κατηγορία των 83 κιλών
- και στο Σίδνεϋ το 2000 στην κατηγορία των 85 κιλών,
- ενώ στους ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας το 2004 κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο.

Έχει μείνει στην ιστορία με δύο παγκόσμια ρεκόρ τα οποία θα ζουν αιώνια, καθώς τα έχει πετύχει στη κατηγορία των 83 κιλών, η οποία δεν υπάρχει πια, στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Ατλάντα. Σήκωσε τότε 180κ. στο αρασέ και 392,5κ. στο σύνολο.

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.

**Οι ατομικές του επιδόσεις** στο ζετέ είναι 210 κιλά (1998) και στο σύνολο 387,5 κιλά (1998 και 1999).

- 1992 Πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα 3η θέση και πήρε το εισιτήριο για τη συμμετοχή του στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης.
- 1993 Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 3η θέση στα 83 κιλά
  - Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στη Μελβούρνη 1η θέση στην ίδια κατηγορία.
- 1995 Στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα άρσης βαρών στη Βαρσοβία, κατέκτησε τρία χρυσά μετάλλια στα 83 κιλά, επιτυγχάνοντας ταυτόχρονα **τρία παγκόσμια ρεκόρ**, στο αρασέ, το ζετέ και το σύνολο
- 1998 στη Φινλανδία 2ος με επίδοση 377,5 κιλά στο σύνολο.
- Στους Ολυμπιακούς αγώνες της Ατλάντα και της Αθήνας ήταν ο

σημαιοφόρος της ελληνικής ολυμπιακής αποστολής.

- Για τις διακρίσεις του έχει αναδειχθεί πέντε φορές καλύτερος αθλητής στο ετήσιο δημοψήφισμα των αθλητικών συντακτών Ελλάδας ( ΠΣΑΤ ) τις χρονιές 1992, 1993, 1995, 1996 και 2000.
- 2005, στην Κωνσταντινούπολη, βραβεύτηκε από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Άρσης βαρών ως ο καλύτερος αθλητής του αιώνα.
- 2012 μαζί με τον Κινέζο Ολυμπιονίκη της γυμναστικής Λι Νιγκ άναψαν τον βωμό στο Παναθηναϊκό στάδιο κατά τη διάρκεια της τελετής παράδοσης της ολυμπιακής φλόγας στη διοργανώτρια πόλη του Λονδίνου.
- Για την προσφορά του στον ελληνικό αθλητισμό έχει τιμηθεί με το Χρυσό Σταυρό του Τάγματος της Τιμής της Ελληνικής Δημοκρατίας.

## Πυγμαχία



- Η πυγμαχία, είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αγωνίσματα και μαχητικές πολεμικές τέχνες, που στηρίζεται στην ικανότητα των αντιπάλων να αντικρούσουν **μόνο με τις γροθιές τους** ο ένας τον άλλο και να καταφέρουν, με εύστοχα και γερά κτυπήματα, να βγάλουν

εκτός μάχης ο καθένας τον αντίπαλό του.

- Απαγορεύεται τα χτυπήματα κάτω από τη ζώνη (δηλαδή χαμηλότερα από τος γοφούς), στην πλάτη, στο πίσω μέρος του κεφαλιού ή στον αυχένα.
- Κατατάσσεται στις πολεμικές τέχνες.
- Υπό την ευθύνη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Πυγμαχίας διεξάγονται όλα τα εθνικά πρωταθλήματα καθώς και η συγκρότηση της Εθνικής Ελλάδος.
- Οι πρώτες απεικονίσεις πυγμαχίας βρέθηκαν στα ερείπια ενός αρχαίου ναού στην Σουμερία και χρονολογούνται περίπου στο 5000 π.Χ.



## Γιώργος Στεφανόπουλος

Ο πυγμάχος Στεφανόπουλος Γιώργος γεννήθηκε στις 31 Μαρτίου του 1962 στο Περιστέρι Αττικής, είναι πρώην ερασιτέχνης πυγμάχος κατηγορίας βαρέων βαρών και νυν ενεργός προπονητής πυγμαχίας στο Αριστοτέλειο Γ.Σ.Π Πυγμαχίας. Στα 16 του αποφασίζει να ξεκινήσει γυμναστική με βάρη, μαθαίνει ότι στον Πανελλήνιο Γ.Σ. υπάρχει μια αίθουσα με βάρη, όπου μπορείς να γυμνάζεσαι δωρεάν. Σε αυτήν την αίθουσα με τα βάρη δεν

έφτασε όμως ποτέ, γιατί αναζητώντας την μες στο χώρο του Πανελληνίου Γ.Σ., πέρασε τυχαία μπροστά από την αίθουσα της πυγμαχίας όπου και δεν ξανάφυγε ποτέ. Η ενασχόλησή του με την πυγμαχία κρατήθηκε από τον ίδιο ως επτασφράγιστο μυστικό, το οποίο αποκάλυψε ενάμιση χρόνο αργότερα κι ενώ είχε ήδη αναδειχθεί πρωταθλητής Ελλάδος .Δικαίως χαρακτηρίστηκε από τον ελληνικό και διεθνή τύπο ως **ο μεγαλύτερος Έλληνας πυγμάχος**.

Πήρε μέρος σε δύο Ολυμπιάδες

Λος Άντζελες 1984

Βαρκελώνη το 1992

Σίδνεϋ το 2000 (τιμητική πρόσκληση ως εκπρόσωπος του Σ.Ε.Ο.)

κέρδισε ασημένιο και χάλκινο μετάλλιο σε Ευρωπαϊκούς αγώνες,

χρυσό ασημένιο και χάλκινο μετάλλιο σε Μεσογειακούς Αγώνες και τρία χρυσά σε Βαλκανικούς Αγώνες , διακρίσεις που, δυστυχώς για την ελληνική πυγμαχία, δεν κατόρθωσε μέχρι σήμερα να προσεγγίσει κάποιος από τους μεταγενέστερους αθλητές.

Επίσης σε 23 συμμετοχές σε διεθνείς διοργανώσεις κέρδισε 12 χρυσά, 4 ασημένια και 2 χάλκινα μετάλλια. Είναι από τους λίγους πυγμάχους στον κόσμο που αναδειχθεί επί 14 συναπτά έτη πρωταθλητής στη χώρα του. Έχει αναρριχηθεί στη δεύτερη θέση της παγκόσμιας κατάταξης κι έχει αναδειχθεί πρωταθλητής Ευρώπης στο kick-boxing. Βρέθηκε αντίπαλος με κορυφαία ονόματα της παγκόσμιας πυγμαχίας όπως ο Γιανγκ, ο Μαύροβιτς , ο Σαβόν και δεν έχει δεχθεί ούτε μια φορά στην καριέρα του χτύπημα νοκ-άουτ.

## Τζούντο

Το τζούντο είναι άθλημα αλλά και πολεμική τέχνη, του οποίου ιδρυτής θεωρείται ο Τζίγκορο Κάνο, που γεννήθηκε το 1860. Στα νεανικά του χρόνια μελέτησε ζίου ζίτσου, με κυριότερες σχολές τις, Τέντζιν-Σίνγκιο Ρύου και Κίτο Ρύου και με τα πιο χρήσιμα στοιχεία έφτιαξε ένα δικό του σύστημα που ονομάστηκε τζούντο. Στο τζούντο οι αθλητές χρησιμοποιούν χέρια και πόδια. Έχει διαδοθεί σε όλο τον κόσμο και έγινε ολυμπιακό αγώνισμα το 1964 στο Τόκιο. Στην Ελλάδα ήλθε μετά το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο από έναν Καθηγητή αγγλικής, τον Βάος. Γλωσσικά ο όρος τζούντο είναι η ένωση δύο λέξεων, τζου, που σημαίνει ευγενής-δεξιτέχνης και ντο, που σημαίνει οδός. Στην Ευρώπη ερμηνευόταν ως ευγενής τέχνη, τώρα όμως ερμηνεύεται ως ο δρόμος της δεξιτεχνίας.

# Ηλίας Ηλιάδης



Γεννήθηκε στη Γεωργία στις 10 Νοεμβρίου 1986 και γράφτηκε στο σύλλογο Φίλιππος Αμυνταίου, στη Φλώρινα. Ο Ηλίας Ηλιάδης είναι ολυμπιονίκης (2004), παγκόσμιος πρωταθλητής (2010, 2011, 2014) και πρωταθλητής Ευρώπης (2004, 2011) του τζούντο. Το προηγούμενο όνομα του νεότερου χρυσού Ολυμπιονίκη στην ιστορία του τζούντο είναι Τζαρτζιλ Ζβιανταουρί στην κατηγορία των 90 κιλών. Το 2004 υιοθετήθηκε

από τον ομοσπονδιακό προπονητή του τζούντο, Νίκο Ηλιάδη. Σημειώνεται ότι ενεργός είναι και ένας ακόμα αθλητής με το ίδιο όνομα και επώνυμο στο χώρο του τζούντο, ο Ηλίας Ηλιάδης του Μιρμάν, ο οποίος γεννήθηκε το 1984.

## Ημιμεσαία βάρη

- 1) Το 2004 ο Ηλίας Ηλιάδης πήρε την 1η θέση στα 81 κιλά στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, καθώς επίσης και στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στο Βουκουρέστι.

## Μεσαία βάρη

- 2) Το 2005 πήρε τη 2η θέση στα μεσαία βάρη στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Κάιρο, και την 1η θέση στους Μεσογειακούς Αγώνες σε Αλμερία και Ισπανία.
- 3) Το 2007, στην ίδια κατηγορία, πήρε την 2η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Ρίο Ντε Τζανέιρο, ενώ
- 4) το 2010 πήρε την 1η θέση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Τόκιο.
- 5) Το 2011 κέρδισε το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα στην Κωνσταντινούπολη και το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Παρίσι.
- 6) Το 2012 βγήκε 3ος στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου, και τέλος
- 7) βγήκε 1ος το 2014 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στο Τσελιάμπινσκ.

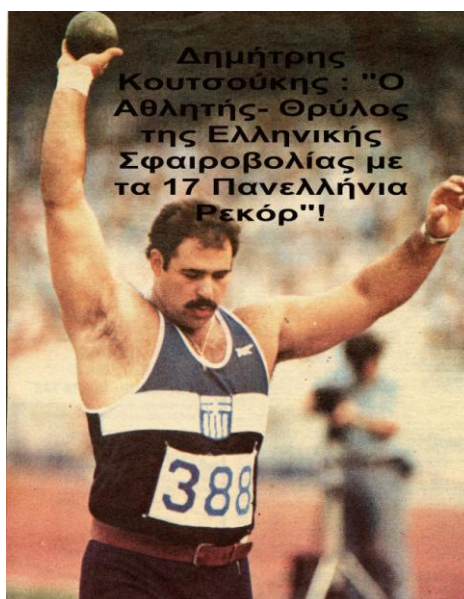
# Σφαιροβολία

Η σφαιροβολία είναι ένα από τα αγωνίσματα ρίψεων των σύγχρονων αγώνων του στίβου. Οι πρώτες εκδηλώσεις που μπορούν να παρομοιαστούν με τη σύγχρονη σφαιροβολία αναφέρονται μεταξύ στρατιωτών που συναγωνίζονταν ποιος θα πετάξει πιο μακριά βλήματα κανονιού. Στη σύγχρονη μορφή του, το αγώνισμα αυτό δε γίνεται πλέον με όργανο κάποιες βαριές πέτρες ή βολίδες κανονιού, αλλά με σταθμισμένα όργανα από συμπαγές μέταλλο, χυτοσίδηρο ή μπρούτζο σχήματος σφαιρικού, καλούμενου σφαίρα και εξ αυτού το όνομα του αγωνίσματος.



## Δημήτρης Κουτσούκης "Ο Αθλητής-Θρύλος της ελληνικής σφαιροβολίας."

Ο Δημήτρης Κουτσούκης αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ιστορίας του Ελληνικού Κλασσικού Αθλητισμού, καθώς είναι ο κορυφαίος ρίπτης όλων των εποχών και κάτοχος 17 Πανελληνίων Ρεκόρ, σημαδεύοντας με αυτόν τον τρόπο ανεξίτηλα την μοίρα της σφαιροβολίας στην χώρα μας .Ο Δημήτρης Κουτσούκης με καταγωγή από Κεφαλλονιά, Κρήτη και Μέτσοβο, γεννήθηκε στον Πειραιά στις 8 Δεκεμβρίου 1962 και μεγάλωσε στα Ταμπούρια του Πειραιά. Ξεκίνησε τον αθλητισμό όταν τον ανακάλυψε ο γυμναστής του 5ου Γυμνασίου Πειραιά . Ιωάννης Βαρλάς στο Θεμιστοκλείο Στάδιο ( όταν ως μαθητής της 2ας γυμνάσιου έριξε 3.5 μέτρα περισσότερο από τον καλύτερο της 6ης γυμνασίου ), υπήρξε αθλητής του Πειραιϊκού Συνδέσμου στα αγωνίσματα της σφαιροβολίας και της δισκοβολίας. Προπονητής σε όλη την Αθλητική του σταδιοδρομία ήταν ο Σωτήρης Τζέκος , παλαιός σφαιροβόλος πρωταθλητής του Ολυμπιακού Πειραιά. Ο Δημήτρης Κουτσούκης έχει διατελέσει μέλος των Εθνικών ομάδων στίβου των Παίδων, Εφήβων, Ανδρών ,Ενόπλων Δυνάμεων και Σωμάτων Ασφαλείας .( Από όταν ανήκε στην κατηγορία παιδων λάμβανε μέρος στους Αγώνες και ως μέλος της εθνικής ομάδας Ανδρών στο αγώνισμα της σφαιροβολίας ).



Κατά την διάρκεια της αθλητικής του σταδιοδρομίας πέτυχε 17 Πανελλήνια Ρεκόρ ,ενώ κατέχει έως και σήμερα τα Πανελλήνια Ρεκόρ :

- Παίδων με ανδρική σφαίρα 17.64μ. από το 1979.
- Μαθητών με 20.53μ,στη σφαίρα από το 1980.
- Έφηβων με ανδρική σφαίρα 18.14 μ, από το 1981.
- Νέων με 19.47 μ. Πανελλήνιο ρεκόρ κλειστού στίβου στη σφαίρα από το 1984.
- Νέων με 20.51μ, Πανελλήνιο ρεκόρ ανοιχτού στίβου στη σφαίρα από το 1984
- Φοιτητών με 20.10μ, Πανελλήνιο ρεκόρ φοιτητών στη σφαίρα από το 1988.
- Φοιτητών με 61,74μ, Πανελλήνιο ρεκόρ φοιτητών στο δίσκο από το 1988.
- Ανδρών με 20.74μ, από το 1989 στο αγώνισμα της σφαιροβολίας.

## ΠΗΓΕΣ

<http://el.wikipedia.org>

<http://www.pireasnews.g>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%85%CE%B3%CE%BC%CE%B1%CF%87%CE%AF%CE%B1>

[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B9%CF%8E%CF%81%CE%B3%CE%BF%CF%82\\_%CE%A3%CF%84%CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%BF%CF%82](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B9%CF%8E%CF%81%CE%B3%CE%BF%CF%82_%CE%A3%CF%84%CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CF%80%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%BF%CF%82)

# ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

ΒΟΥΞΑΝΗ ΟΡΝΕΛΑ

ΓΚΥΛΑΜΕΤΙ ΠΥΡΡΟΣ

ΓΙΑΛΠΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΖΝΤΡΑΒΑ ΙΝΑ

ΚΑΛΛΙΓΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΚΑΜΑΡΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΚΑΤΗΦΟΡΗΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ

ΚΟΣΜΑΔΑΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

ΚΟΣΜΑΔΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

ΜΕΖΙΡΙ ΣΕΚΙΟΥΡΙ

ΜΕΡΑΚΛΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

ΜΙΓΚΛΗΣ ΠΑΡΗΣ

ΠΕΤΣΗ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΤΣΕΛΕΠΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΤΣΟΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΦΩΣΤΕΡΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ

