

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

1^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ

Σχολ. Έτος: 2017-18

Τμήμα Α₃



Ορισμός αθλητισμού

- **Αθλητισμός** είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι.

Ιστορικά Στοιχεία

- Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι καθιέρωσαν πρώτοι τους αγώνες δρόμου, βάρη και την πάλη, περίπου την 3η χιλιετία π.Χ.
- Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 776 π.Χ., για να κατευνάσουν οι Έλληνες την οργή των θεών και να τους ευχαριστήσουν για τις ευεργεσίες τους.
- Ακολουθεί μία εποχή, μετά τον 8ο αι. μ.Χ., όπου ο αθλητισμός ήταν μόνο για τους ευγενείς.
- Από το 1896 με την θέσπιση των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές.

Κορυφαίοι Έλληνες Αθλητές

- ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΦΡΟΥΔΑΚΗΣ
(υδατοσφαιριστής)



- ΗΛΙΑΣ ΗΛΙΑΔΗΣ
(πρωταθλητής του τζούντο)



- ΜΙΜΗΣ ΔΟΜΑΖΟΣ
(ποδοσφαιριστής)



- ΝΙΚΟΣ
ΚΑΚΛΑΜΑΝΑΚΗΣ
(αθλητής της ιστιοπλοΐας)



- ΒΑΣΙΛΗΣ
ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΗΣ
(ποδοσφαιριστής)



- ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΠΑΝΟΥΛΗΣ
(καλαθοσφαιριστής)



- ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
(καλαθοσφαιριστής)



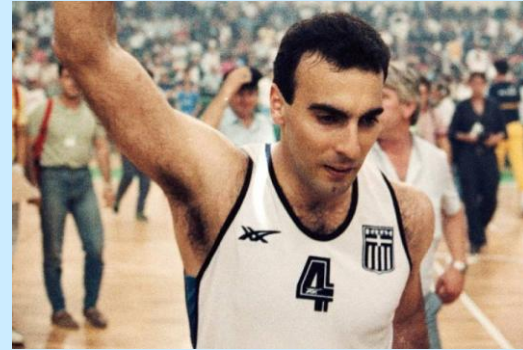
- ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΔΙΑΜΑΝΤΙΔΗΣ
(καλαθοσφαιριστής)



- ΠΥΡΡΟΣ ΔΗΜΑΣ
(αθλητής της άρσης
βαρών)



- ΝΙΚΟΣ ΓΚΑΛΗΣ
(καλαθοσφαιριστής)



- ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΤΕΦΑΝΙΔΗ
(Ολυμπιονίκης του
άλματος επί κοντώ).



- ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ
ΠΕΤΡΟΥΝΙΑΣ
(ολυμπιονίκης στο
αγώνισμα των κρίκων)



- ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ(Ολυμπιονίκης
μαραθωνοδρόμος)



Ολυμπιακοί Αγώνες

- Οι Ολυμπιακοί αγώνες έγιναν για πρώτη φορά το 776 π.Χ. στην πεδιάδα της αρχαίας Ολυμπίας στο δυτικό τμήμα της Πελοποννήσου.
- Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν στην Αθήνα το 1896.
- Στην έναρξη τελετής κάθε Ολυμπιάδας, ένας αθλητής από τη χώρα που φιλοξενεί τους αγώνες δίνει τον Ολυμπιακό όρκο εκ μέρους όλων όσων συμμετέχουν.



Παραολυμπιακοί Αγώνες

- Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες είναι οι αντίστοιχοι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους αθλητές με κινητικές, οπτικές ή διανοητικές αναπηρίες.
- Οι πρώτοι Αγώνες Ολυμπιακού χαρακτήρα για αθλητές με αναπηρία οργανώθηκαν το 1960 στην Ρώμη, ύστερα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην ίδια πόλη.
- Από τότε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, πάντα την ίδια χρονιά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα Αθλητισμού

Πλεονεκτήματα

Σωματικά οφέλη:

Καλή φυσική κατάσταση.

Εκτόνωση του άγχους

. Δεξιότητα.

Υγιείς συνήθειες.

Προσωπικά οφέλη:

Εκτιμάται η προετοιμασία.

Μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν
την ήττα.

Ευκαιρία ηγεσίας.

Ταυτότητα και ισορροπίες.

Διαχείριση χρόνου.



Μειονεκτήματα

- Υπερβολικός ανταγωνισμός.



- Πρωταθλητισμός.



- Doping.



- Βία στους αγωνιστικούς χώρους



Ομαδικός Αθλητισμός

- Στο ομαδικό άθλημα, ο στόχος και η προσπάθεια είναι συλλογική.
- Το κλειδί της επιτυχίας σε ένα ομαδικό άθλημα είναι η συνεργασία.
- Σε ένα ομαδικό άθλημα υπάρχει υγιής ανταγωνισμός.



Ατομικός Αθλητισμός

- Στο ατομικό άθλημα, ο αθλητής έχει να αναμετρηθεί πρώτα από όλα με τον ίδιο του τον εαυτό.
- Η διαχείριση του άγχους είναι ένα άλλο σημαντικό μάθημα για τον αθλούμενο.
- Σε κάθε αγώνισμα, ο αθλούμενος μαθαίνει τέλος, ότι η ήττα και η αποτυχία είναι μέσα στο παιχνίδι.



Ομαδικά Αθλήματα

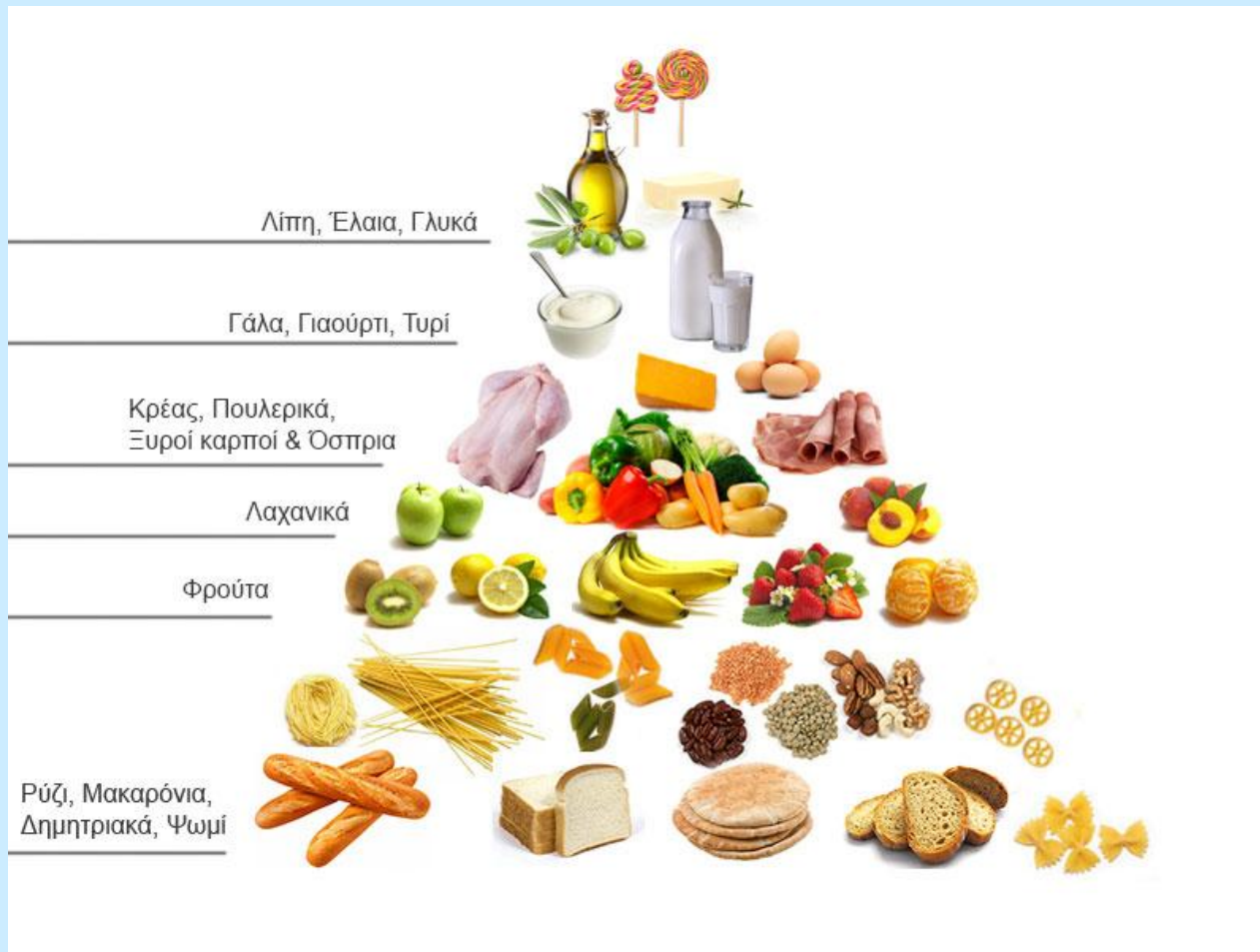
- Ποδόσφαιρο
- Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ)
- Αμερικάνικο ποδόσφαιρο (ράγκμπι)
- Μπέιζμπολ
- Χειροσφαίριση (χάντμπολ)
- Ιστιοπλοΐα
- Κωπηλασία
- Κρίκετ
- Πετοσφαίριση (βόλεϊ)
- Μπιτς Βόλεϊ
- Ρυθμική Γυμναστική
- Υδατοσφαίριση (πόλο)
- Χόκεϊ επί πάγου
- Χόκεϊ επί χόρτου
- Συγχρονισμένη κολύμβηση
- Σκυταλοδρομίες



Ατομικά Αθλήματα

- Αντιπτήριση (μπάντμιντον)
- Αντισφαίριση (τένις)
- Άρση Βαρών
- Γκολφ
- Ενόργανη Γυμναστική
- Επιτραπέζια Αντισφαίριση (πινγκ πονγκ)
- Ιππασία
- Καλλιτεχνικό Πατινάζ
- Καταδύσεις
- Κολύμβηση
- Μηχανοκίνητος Αθλητισμός
- Ξιφασκία
- Ορειβασία
- Πάλη
- Ποδηλασία
- Πυγμαχία
- Σκάκι
- Σκι
- Σκοποβολή
- Στίβος
- Τάε Κβον Ντο
- Τζούντο
- Τοιχοσφαίριση (σκουός)
- Τοξοβολία

Διατροφή Αθλητών



Οι κύριοι σκοποί των θρεπτικών συστατικών των τροφίμων είναι:

α) να παρέχουν ενέργεια

β) να δημιουργούν & να επιδιορθώνουν ιστούς και

γ) να ρυθμίζουν τις μεταβολικές διεργασίες του σώματος

Οι κύριες συστάσεις της υγιεινής διατροφής για έναν αθλητή είναι:

Μεγάλη ποικιλία τροφίμων

Χαμηλή σε λίπη

Υψηλή κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης, οσπρίων, φρούτων και λαχανικών

Ζάχαρη, αλάτι & νάτριο με μέτρο

Αλκοολούχα ποτά με μέτρο ή καθόλου

Μόνο απαραίτητη ποσότητα πρωτεϊνών

Αποφεύγετε τα συμπληρώματα διατροφής

Εμπορευματοποίηση αθλητισμού

- Η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού αλλάζει τον πραγματικό χαρακτήρα του, η δε ύπαρξη του «επαγγελματικού αθλητισμού» δηλητηριάζει και υπονομεύει κάθε ηθική βάση του ερασιτεχνικού αθλητισμού.
- Με την εμπορευματοποίηση που χαρακτηρίζει σε μεγάλο βαθμό τον αθλητικό κόσμο του σήμερα, ο αθλητισμός έχει εξελιχθεί από μία «δραστηριότητα» σε μία «μεγάλη επιχείρηση».



Αθλητισμός και τουρισμός

- Ο αθλητισμός είναι μια σημαντική δραστηριότητα στο πλαίσιο του τουρισμού και ο τουρισμός αποτελεί θεμελιώδες χαρακτηριστικό του αθλητισμού.
- Σύμφωνα με τον Huescar τουρισμός και αθλητισμός είναι στενά συνδεδεμένες έννοιες, τόσο στη θεωρία όσο και στην πράξη.
- Σήμερα, πολλές κυβερνήσεις σε όλο τον κόσμο έχουν αναπτύξει στρατηγικές αθλητικού τουρισμού, οι οποίες έχουν διαφορετικό βαθμό επιτυχίας.



