

# Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ



---

**1<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΡΓΟΥΣ**  
**ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2017-18**  
**Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ**  
**ΤΜΗΜΑ: Α<sub>3</sub>**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Ορισμός.....σελ. 2	σελ. 2
2. Ιστορικά Στοιχεία.....σελ. 3	σελ. 3
3. Κορυφαίοι Έλληνες Αθλητές.....σελ. 6	σελ. 6
4. Ολυμπιακοί Αγώνες.....σελ. 10	σελ. 10
5. Παραολυμπιακοί Αγώνες.....σελ. 13	σελ. 13
6. Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα Αθλητισμού...σελ. 15	σελ. 15
α) Πλεονεκτήματα Αθλητισμού.....σελ. 15	σελ. 15
β) Μειονεκτήματα Αθλητισμού.....σελ. 16	σελ. 16
7. Ομαδικός και Ατομικός Αθλητισμός.....σελ. 20	σελ. 20
α) Ομαδικός Αθλητισμός.....σελ. 20	σελ. 20
β) Ατομικός Αθλητισμός.....σελ. 21	σελ. 21
8. Ομαδικά Αθλήματα.....σελ. 22	σελ. 22
9. Ατομικά Αθλήματα.....σελ. 23	σελ. 23
10. Διατροφή Αθλητών.....σελ. 24	σελ. 24
11. Εμπορευματοποίηση Αθλητισμού.....σελ. 26	σελ. 26
12. Ασφάλεια Αγωνιστικών Χώρων.....σελ. 27	σελ. 27
13. Αθλητισμός και Τουρισμός.....σελ. 28	σελ. 28
14. Βιβλιογραφία.....σελ. 30	σελ. 30

## Ορισμός



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 γίνεσθαι. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της.

Φυσική δραστηριότητα είναι ο ευρύτερος όρος στον οποίο περιλαμβάνονται όλες οι μορφές της κίνησης του ανθρώπινου σώματος, κάθε σωματική άσκηση και σπορ, που ενεργοποιούν τους μυς του σώματος και απαιτούν αυξημένη κατανάλωση ενέργειας. Με τον όρο αθλητισμός εννοείται κάθε αυστηρά δομημένη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό και εξειδίκευση, με βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Αντίθετα, με το όρο άσκηση εννοούμε κάθε συστηματική κίνηση του σώματος ή συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία έχει κάποια χρονική διάρκεια, χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού, και στην οποία εμπλέκονται, κυρίως, μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος



## Ιστορικά Στοιχεία



Η λέξη αθλητισμός ως έννοια διαμορφώθηκε στους μετά-ομηρικούς χρόνους, καθώς η λέξη αυτή δεν συναντάται ούτε στην Οδύσσεια ούτε στην Ιλιάδα. Πιθανότατα, η έννοια διαμορφώθηκε με την καθιέρωση των ιερών αγώνων (Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα Ολύμπια εν Δίω, Πύθι, Νέμεα, Ίσθμια κατά τον 8ο αιώνα π.Χ.. Ο αθλητισμός υπό αυτήν την μορφή είναι καθαρά αγωνιστικός κάτι βέβαια που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και την κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων το 392/93 μ.Χ. από τον Θεοδόσιος Α'. Ο αθλητισμός θα επανεμφανιστεί αργότερα στις αρχές του 19ου αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία ως σπορ (sport). Εντούτοις, η λέξη σπορ είναι γαλλική και χρονολογείται από την εποχή του Μεσαίωνα. Ήταν ταυτόσημη με το παιχνίδι και τη διασκέδαση.

Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι καθιέρωσαν πρώτοι τους αγώνες δρόμου, βάδην και την πάλη, περίπου την 3η χιλιετία π.Χ. Η Ελλάδα όμως στάθηκε η αληθινή κοιτίδα του αθλητισμού, γιατί εκεί ο αθλητισμός πήρε τη μορφή του ελεύθερου ανταγωνισμού και της ευγενούς άμιλλας. Στην

Αρχαιότητα, ιεροί αγώνες θεωρούνταν μόνο οι στεφανίτες, οι αγώνες δηλαδή που είχαν ως έπαθλο τον κότινο.

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. Για τη λαϊκή αντίληψη, με τους αγώνες αυτούς θα κέρδιζαν την εύνοια των Θεών. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ετελούντο κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας. Ο αθλητής που κέρδιζε στους Ολυμπιακούς Αγώνες στεφανώνονταν με το στεφάνι της αγριελιάς, γύριζε θριαμβευτής στην πατρίδα του και οι συμπατριώτες του γκρέμιζαν σ' ένα σημείο τα τείχη της πόλης, για να περάσει από κει ο νικητής -ενέργεια καθαρά συμβολική, που σήμαινε πως η πόλη που αναδείκνυε Ολυμπιονίκες δεν είχε ανάγκη από τείχη για να προασπίσει την ασφάλειά της.

Από τον 4ο αιώνα π.Χ., και κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, οι αθλητικοί αγώνες εκφυλίστηκαν και μεταβλήθηκαν σε αιματηρούς αγώνες του Ρωμαϊκού Ιπποδρόμου. Οι αγώνες αυτοί ήταν αιματηρές συγκρούσεις μονομάχων, που τους έφερναν αντιμέτωπους μέσα σε τεράστια στάδια.

Ακολουθεί μία εποχή, μετά τον 8ο αι. μ.Χ., όπου ο αθλητισμός ήταν μόνο για τους ευγενείς. Το πιο σημαντικό άθλημα ήταν οι έφιπποι ιπποτικοί αγώνες μέχρι θανάτου. Οι αντίπαλοι, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, ρίχνονταν καταπάνω ο ένας στον άλλον, χωρίς να τηρούν κανένα αγωνιστικό νόμο ή κανόνα.

Τον 12ο αιώνα, οι άνθρωποι άρχισαν να αγωνίζονται μεταξύ τους με πιο ειρηνικό τρόπο. Πετούσαν μεγάλες σφαίρες, όπως ρίχνουν σήμερα βάρη. Οι σφαίρες που πετούσαν ήταν από στουπί, τυλιγμένες με δέρμα προβάτου, και τις έριχναν πάνω στον τοίχο. Στην αρχή τις πετούσαν με γυμνό χέρι, σιγά-σιγά όμως η σφαίρα αυτή άλλαξε μορφή. Από τον 16ο αιώνα, όταν πρωτοεμφανίστηκαν οι ρακέτες, οι πρωτόγονες εκείνες σφαίρες αποτέλεσαν τις σύγχρονες μπάλες της αντισφαίρισης.

Από το 1896 με την θέσπιση των Σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές.

Δημιουργήθηκαν κανόνες και κανονισμοί για τα αθλήματα, οι φάσεις των αγωνισμάτων, καθώς και οι εξειδικεύσεις στον τομέα του αθλητισμού. Τα ΜΜΕ είναι σαφώς ο μοχλός για την παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού, ενός προϊόντος μοναδικού καθώς μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους ανεξαρτήτως διακρίσεων. Με την σύσφιξη των διεθνών σχέσεων, αυξάνεται ο αριθμός των αθλητών και των αθλουμένων, δημιουργούνται νέοι κυβερνητικοί και μη οργανισμοί, ενώ βελτιώνονται και οι αθλητικοί αγώνες. Οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να διακριθούν στα Σωματεία, στις Αθλητικές Ανώνυμες Εταιρείες, στις ομοσπονδίες, στα τμήματα αμειβομένων αθλητών, στη Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή, η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, καθώς και στους συνδέσμους προπονητών, διαιτητών και κριτών.





## Κορυφαίοι Έλληνες Αθλητές

ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΦΡΟΥΔΑΚΗΣ (υδατοσφαιριστής)



ΜΙΜΗΣ ΔΟΜΑΖΟΣ (ποδοσφαιριστής)



ΗΛΙΑΣ ΗΛΙΑΔΗΣ (πρωταθλητής του τζούντο)



ΝΙΚΟΣ ΚΑΚΛΑΜΑΝΑΚΗΣ (αθλητής της ιστιοπλοΐας)



ΒΑΣΙΛΗΣ ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΗΣ (ποδοσφαιριστής)



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ (καλαθοσφαιριστής)





ΒΑΣΙΛΗΣ ΣΠΑΝΟΥΛΗΣ (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)



## ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ



Οι Ολυμπιακοί αγώνες έγιναν για πρώτη φορά το 776 π.Χ. στην πεδιάδα της αρχαίας Ολυμπίας στο δυτικό τμήμα της Πελοποννήσου. Από τότε και στο εξής διεξάγονταν συνεχώς εκεί κάθε τέσσερα χρόνια για δώδεκα αιώνες, μέχρι που τερματίστηκαν από το Ρωμαίο αυτοκράτορα Θεοδόσιο το έτος 393.

Οι αρχαίοι αγώνες διαρκούσαν πέντε ημέρες και αποτελούνταν από αρματοδρομίες, ρίψη δίσκου και ακοντίου, αγώνες δρόμου και πάλη. Βασικά ήταν μία θρησκευτική γιορτή αφιερωμένη στους θεούς και ιδιαίτερα στο Δία. Το βραβείο των νικητών ήταν ένα στεφάνι ελιάς. Για εκείνους που νικούσαν τρεις φορές οι πόλεις τους έστηναν αγάλματα προς τιμή τους και τους απέδιδαν δώρα και τιμές. Οι γυναίκες δε γίνονταν δεκτές στους αγώνες. Δεν τους επιτρεπόταν ούτε να πάρουν μέρος, αλλά ούτε και να τους παρακολουθήσουν. Ιστορικές πηγές αναφέρουν ότι μια φορά επετράπη σε μια γυναίκα να παρακολουθήσει τους αγώνες, καθώς ήταν η μητέρα τριών πρωταθλητών.

Στα νεότερα χρόνια ο λόγιος Δημήτριος Βικέλας μαζί με το Γάλλο παιδαγωγό και λόγιο Πιέρ ντε Κουμπερτέν σκέφτηκαν την αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή που ιδρύθηκε στις 23 Ιουνίου 1894, αποφάσισε ότι οι Αγώνες θα άρχιζαν ξανά και θα γινόντουσαν κάθε τέσσερα χρόνια σε διαφορετική χώρα.

Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν στην Αθήνα το 1896. Άρχισαν στις 6 Απριλίου, ανήμερα του Πάσχα μπροστά σε 100.000 θεατές. 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. Ο νικητής του μαραθώνιου των 42 χιλιομέτρων ήταν ο Έλληνας Σπύρος Λούης. Στις πρώτες Ολυμπιάδες εκείνων των χρόνων δίνονταν μετάλλια μόνο σε εκείνους που έβγαιναν πρώτοι ή δεύτεροι.

Οι Ολυμπιακοί αγώνες έχουν το δικό τους ύμνο. Τους στίχους έγραψε ο Έλληνας ποιητής Κωστής Παλαμάς (1869-1941) και τη μουσική συνέθεσε ο Έλληνας συνθέτης Σπύρος Σαμάρας (1861-1917). Ο ύμνος των Ολυμπιακών αγώνων ακούστηκε για πρώτη φορά στην Ολυμπιάδα του Τόκιο το 1958.

Οι Ολυμπιακοί αγώνες έχουν τη δική τους σημαία, που είναι άσπρη με πέντε κύκλους που συνδέονται μεταξύ τους. Κάθε κύκλος έχει διαφορετικό χρώμα που είναι μπλε, μαύρο, κόκκινο, κίτρινο και πράσινο. Οι κύκλοι αναπαριστούν και συμβολίζουν την ένωση των πέντε ηπείρων.

Στην έναρξη τελετής κάθε Ολυμπιάδας, ένας αθλητής από τη χώρα που φιλοξενεί τους αγώνες δίνει τον Ολυμπιακό όρκο εκ μέρους όλων όσων συμμετέχουν. Ο ολυμπιακός όρκος δόθηκε για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Βελγίου το 1920.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν τη δική τους φλόγα και δάδα, μια παράδοση που επέζησε από την αρχαιότητα. Στην αρχαία Ελλάδα υπήρχε μία ιερή φλόγα που άναβε από τον ήλιο και έκαιγε συνεχώς στο βωμό της Θεάς Ήρας καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων. Στη σύγχρονη εποχή, κάθε τέσσερα χρόνια, πριν από την έναρξη κάθε Ολυμπιάδας, γίνεται μία τελετή στην Ολυμπία. Κατά τη διάρκεια αυτής της τελετής η ολυμπιακή δάδα ανάβει με τη βοήθεια του ήλιου και την παίρνει η αντιπροσωπεία της χώρας που φιλοξενεί τους αγώνες εκείνη τη χρονιά. Στη συνέχεια αρχίζει ένα μακρύ ταξίδι μέχρι την άφιξη της φλόγας στη διοργανώτρια χώρα τη μέρα της τελετής έναρξης. Αυτή η δάδα ανάβει τη φλόγα στο Ολυμπιακό στάδιο της πόλης που φιλοξενεί τους αγώνες και καίει μέχρι την ημέρα της τελετής λήξης.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν το δικό τους μουσείο. Αυτό βρίσκεται στη Λοζάνη της Ελβετίας όπου είναι και η έδρα της διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής. Το μουσείο που βρίσκεται κοντά στην παραλία της λίμνης

της Λοζάνης περιέχει εκθέματα σχετικά με την ιστορία και την εξέλιξη των Ολυμπιακών Αγώνων. Το μουσείο επίσης περιλαμβάνει έργα τέχνης, οπτικοακουστικά θεάματα, αίθουσα συνεδρίων και βιβλιοθήκη με χιλιάδες έγγραφα σχετικά με τους αγώνες και την ιδέα του Ολυμπισμού.

Η επόμενη Ολυμπιάδα θα γίνει στη χώρα που πρώτη διοργάνωσε αυτό το γεγονός περίπου 30 αιώνες πριν. Η Αθήνα θα φιλοξενήσει τους επόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες από τις 13 ως τις 29 Αυγούστου του 2004. Θα φιλοξενήσει επίσης και τους Παραολυμπιακούς Αγώνες το Σεπτέμβριο του 2004.

Σε αυτήν την Ολυμπιάδα, για μια ακόμη φορά ο κόσμος κάνει κάποια βήματα προς τα εμπρός κοιτάζοντας τις ρίζες της ιστορίας. Η Ελλάδα προσπαθεί να επαναφέρει αυτήν την ιδέα. Οι ελληνικές αρχές δουλεύουν σκληρά προς αυτήν την κατεύθυνση με σκοπό να πείσουν όλες τις χώρες να συμφωνήσουν και να υπογράψουν την συμφωνία για ανακωχή. Μερικές το έχουν ήδη κάνει.





## Παραολυμπιακοί αγώνες



Οι **Παραολυμπιακοί Αγώνες** είναι οι αντίστοιχοι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους αθλητές με κινητικές, οπτικές ή διανοητικές αναπηρίες.

Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία. Την ημέρα της τελετής έναρξης για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1948 στο Λονδίνο, ξεκίνησαν και θεσμοθετήθηκαν οι αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ και πραγματοποιήθηκε η πρώτη αθλητική διοργάνωση για αθλητές με μαξίδιο.

Τέσσερα χρόνια αργότερα, αθλητές από την Ολλανδία συμμετείχαν σε αυτούς τους αγώνες και έτσι γεννήθηκε το διεθνές κίνημα που είναι γνωστό πλέον ως Παραολυμπιακό κίνημα.

Οι πρώτοι Αγώνες Ολυμπιακού χαρακτήρα για αθλητές με αναπηρία οργανώθηκαν το 1960 στην Ρώμη, ύστερα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην ίδια πόλη. Θεωρούνται ως οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες. Περίπου 400 αθλητές από 23 χώρες συμμετείχαν σε 8 αθλήματα, 6 από τα οποία εξακολουθούν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων (Τοξοβολία, Κολύμβηση, Ξιφασκία, Καλαθοσφαίριση, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Στίβος).

Από τότε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, πάντα την ίδια χρονιά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το 1976 στο Τορόντο, προστέθηκαν και άλλες κατηγορίες αναπηρίας και γεννήθηκε η ιδέα της συγχώνευσης διαφορετικών κατηγοριών αθλητών με αναπηρία για τη συμμετοχή τους σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις.



Την ίδια χρονιά έγιναν και οι πρώτοι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στην Σουηδία.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες της Σεούλ (1988) ξεχώρισαν και από το γεγονός ότι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες φιλοξενήθηκαν στην ίδια χώρα, στην ίδια πόλη και χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιες εγκαταστάσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έκτοτε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάντα στην ίδια πόλη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Από το 1960, έχουν διοργανωθεί δώδεκα Θερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες και εννέα Χειμερινοί. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες έχουν εξελιχθεί πλέον στο δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς.



# Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα Αθλητισμού

## Πλεονεκτήματα



### Σωματικά οφέλη:

- ✓ Καλή φυσική κατάσταση.
- ✓ Εκτόνωση του άγχους. Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές.
- ✓ Δεξιότητα.
- ✓ Υγιείς συνήθειες. Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τα μη απαραίτητα ρίσκα. Επίσης το παιδί που αθλείται μαθαίνει μέσω των μικρό-τραυματισμών του να ακούει το σώμα του και να το προσέχει, μερικές φορές και να το γιατρεύει.

### Προσωπικά οφέλη:

- ✓ Εκτιμάται η προετοιμασία. Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στον εγωισμό.
- ✓ Αποδοχή. Μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν την ήττα, την απογοήτευση ενός τραυματισμού αλλά και τον πόνο τους. Όσο περνάει ο καιρός της αποθεραπείας, τόσο ένα πράγμα γίνεται ξεκάθαρο. Βασίζεσαι στον εαυτό σου.
- ✓ Ευκαιρία ηγεσίας. Μερικές φορές το παιδί μας γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του,

να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των παικτών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες.

✓ Ταυτότητα και ισορροπίες. Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά.

✓ Διαχείριση χρόνου. Οι νεαροί αθλητές μαθαίνουν να προγραμματίζουν τον χρόνο τους.

### Μειονεκτήματα του αθλητισμού

✓ Υπερβολικός ανταγωνισμός.

✓ Πρωταθλητισμός.

✓ Doping.

✓ Βία στους αγωνιστικούς χώρους

### Αναλυτικότερα:



**Ο υπερβολικός ανταγωνισμός** ως παράγωγο στοιχείο του αθλητισμού στην οργανωμένη- αγωνιστική μορφή του μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνα επίπεδα άγχους στο νεαρό αθλητή, αν αποτελέσει αιτία να νιώσει ότι η αξία του εξαρτάται από την επίδοσή του. Ειδικότερα, όταν τα πράγματα τα οποία αισθάνεται ως τα πιο σημαντικά, όπως η αγάπη και η αποδοχή των άλλων, εξαρτώνται από τις καλές επιδόσεις, υπάρχει η πιθανότητα να το καταβάλουν ψυχολογικά.



**Πρωταθλητισμός** είναι η συμμετοχή των αθλητών σε συστηματική προπόνηση με τη βοήθεια αθλητικών επιστημόνων με μοναδικό στόχο τους τη νίκη.

Ο αθλητισμός, με βάση το Αρχαίο Ελληνικό πνεύμα καλλιεργεί την πειθαρχία, την επιμονή, την τόλμη, το συλλογικό πνεύμα, τη θέληση για τη νίκη και πολλές άλλες αρετές, απαραίτητες για την επιτυχία στην εργασία του. Χαρακτηριστικό του αθλητισμού είναι η άμιλλα, ο αγώνας για τη νίκη και η επίδοση και η δυνατότητα του αθλούμενου ή του αθλητή να δοκιμάσει τις δυνάμεις της και να εκδηλώσει τις ικανότητές του για καλύτερες αθλητικές επιδόσεις.

Στον πρωταθλητισμό οι αρχές αυτές καταστρατηγούνται. Το μόνο που απασχολεί τα ενδιαφερόμενα μέρη (αθλητή, αθλητικούς επιστήμονες) είναι η νίκη, χωρίς τον ευγενή ανταγωνισμό, αλλά τον αθέμιτο. Εδώ βασιλεύει η λατρεία του κέρδους, που για χάρη του περιφρονούνται όλες οι αρχές, ακόμα και αυτή η υγεία των αθλητών.



Αυτό μπορεί να παρατηρηθεί στο κορυφαίο αθλητικό γεγονός, τους Ολυμπιακούς αγώνες, που διεξάγονται κάθε τέσσερα χρόνια. Η χώρα μας, μετά από 108 χρόνια είχε αυτή την ευκαιρία. Οι Ολυμπιακοί αγώνες διεξήχθησαν μεν με επιτυχία, αλλά σκιάστηκαν από το **ντόπινγκ**. Πολλοί αθλητές κατηγορήθηκαν και από άλλους αφαιρέθηκαν τα μετάλλιά τους γιατί βρέθηκαν ντοπαρισμένοι.

Οι αθλητές στην προσπάθειά τους να βελτιώσουν την απόδοσή τους εκμεταλλεύονται όλα τα επιστημονικά μέσα (τεχνική, εξοπλισμός και ψυχολογική υποστήριξη), ακόμα και απαγορευμένα και επικίνδυνα μέσα, το λεγόμενο **doping**, που είναι το φαινόμενο μελετημένο όσον αφορά τις συνέπειές του και τις αιτίες του. Η χρήση των απαγορευμένων ουσιών εκδηλώνεται από πολλούς αθλητές, που έχουν το σύνδρομο του πρωταθλητή. Εμπλέκονται δε με το doping αθλητές ανεξάρτητα φύλου, ηλικίας και επιπέδου της αθλητικής απόδοσης.

Οι λόγοι του antidoping κατά τη διάρκεια αθλητικών αγώνων είναι:

1. Οι κίνδυνοι, που απειλούν την υγεία των αθλητών που κάνουν χρήση και βάζουν σε κίνδυνο και την ίδια τη ζωή του,
2. Η πράξη που θεωρείται ανήθικη, αφού με το doping γίνεται παράβαση στο «ευ αγωνίζεσθαι»,
3. Η χρησιμοποίηση αναβολικών ουσιών παραβιάζει τη νομοθεσία περί ναρκωτικών.



**Η βία** στους αγωνιστικούς χώρους είναι ένα πολυσύνθετο φαινόμενο, τόσο ως προς τις αιτίες που την παράγουν, όσο και ως προς τις μορφές με τις οποίες εκδηλώνεται. Για το λόγο αυτό η αντιμετώπισή της απαιτεί συνδυασμένη στόχευση και συνεργασία όλων των εμπλεκόμενων φορέων: της κοινωνίας, της πολιτείας, της ποδοσφαιρικής οικογένειας. Η βία είναι απόρροια της νοοτροπίας του οπαδού και της ψυχολογίας της μάζας μέσα στο γήπεδο. Η μάζα επιζητεί τη χαρά και την ικανοποίηση μόνο από την νίκη της ομάδας της σαν να πρόκειται για νίκη δική της και το άτομο πλέον ξεχνάει τα δικά του προβλήματα και νιώθει πληρότητα με την συμμετοχή στη νίκη της ομάδας του.



# Ομαδικός και Ατομικός Αθλητισμός

## Ομαδικός Αθλητισμός



Στο ομαδικό άθλημα, ο στόχος και η προσπάθεια είναι συλλογική. Στην προσπάθεια για τη νίκη προτάσσονται οι έννοιες της κοινής επιτυχίας, αναπτύσσεται η αλληλεγγύη και άλλα πολλά.

Το κλειδί της επιτυχίας σε ένα ομαδικό άθλημα είναι η συνεργασία. Κάθε αθλητής έχει αναλάβει έναν ρόλο και προσπαθεί για τον συλλογικό στόχο, που είναι η νίκη. Παρακολουθώντας αγώνες ομαδικών αθλημάτων, έχουμε δει πολλές φορές αθλητές να καταλαμβάνονται από τον εγωισμό τους και να προσπαθούν να καρπωθούν μόνοι τους τη νίκη της ομάδας τους, ξεχνώντας την έννοια της συνεργασίας - αυτό συνήθως οδηγεί την ομάδα στην αποτυχία.

Σε μια ομάδα μαθαίνεις να κερδίζεις συνεργαζόμενος με τους άλλους, να μοιράζεσαι, αλλά και να διεκδικείς.

Σε ένα ομαδικό άθλημα υπάρχει υγιής ανταγωνισμός. Καθένας προσπαθεί να δώσει τον καλύτερό του εαυτό, για το καλό της ομάδας.

Όπως όλοι οι αθλητές βοηθούν και συνδράμουν ο ένας τον άλλο για το κοινό καλό αποτέλεσμα, το ίδιο κάνουν και εκτός αγωνιστικού χώρου.

Στο ομαδικό άθλημα υπάρχουν τέλος κανόνες, που αφορούν όλους τους παίκτες καθώς επίσης και ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα προπόνησης, που όλη η ομάδα θα πρέπει να ακολουθεί.



## Ατομικός Αθλητισμός



Στο ατομικό άθλημα, ο αθλητής έχει να αναμετρηθεί πρώτα από όλα με τον ίδιο του τον εαυτό και κατ' επέκταση να «κυνηγήσει» το ρεκόρ του αντιπάλου του. Σε περίπτωση αποτυχίας, η ευθύνη βαραίνει αποκλειστικά τον ίδιο, ενώ και η περίπτωση της νίκης, προέρχεται από τις ατομικές του ενέργειες και τη βοήθεια του προπονητή του. Στην επιτυχία ή στην αποτυχία, αυτός που πρώτος θα μοιραστεί τη χαρά (ή τη λύπη του αθλούμενου) είναι ο προπονητής του, ο οποίος θα είναι δίπλα στον αθλητή.

Η διαχείριση του άγχους είναι ένα άλλο σημαντικό μάθημα για τον αθλούμενο. Ένας αθλητής μπορεί να εμφανίσει αυξημένο άγχος επίδοσης, ιδίως μετά από έναν τραυματισμό. Ο προπονητής και ο τρόπος με τον οποίο «χειρίζεται» τον αθλητή, παίζει σημαντικό ρόλο. Το ατομικό άθλημα επιτρέπει τέλος στον αθλούμενο να διαμορφώνει μόνος του το πρόγραμμα της άσκησης/προπόνησής του.

Η επιλογή ενός ατομικού αθλήματος εξαρτάται επομένως σημαντικά και από τον χαρακτήρα του ατόμου. Υπάρχουν άνθρωποι που νιώθουν πολύ πιο άνετα όταν δουλεύουν μόνοι τους και θέλουν η προσπάθειά τους, είτε αυτή έχει θετική είτε αρνητική έκβαση, να επηρεάζει μόνο τους ίδιους, κι όχι μια ολόκληρη ομάδα.

Σε κάθε αγώνισμα, ο αθλούμενος μαθαίνει τέλος, ότι η ήττα και η αποτυχία είναι μέσα στο παιχνίδι. Αυτό που δεν είναι στο παιχνίδι είναι η παραίτηση. Ωστόσο, ένας αθλητής σε ένα ατομικό άθλημα, όπου ο ίδιος επωμίζεται το μεγαλύτερο μέρος της ευθύνης του αποτελέσματος, κινδυνεύει να κλειστεί στον εαυτό του ή/και να τα παρατήσει.

## Ομαδικά αθλήματα



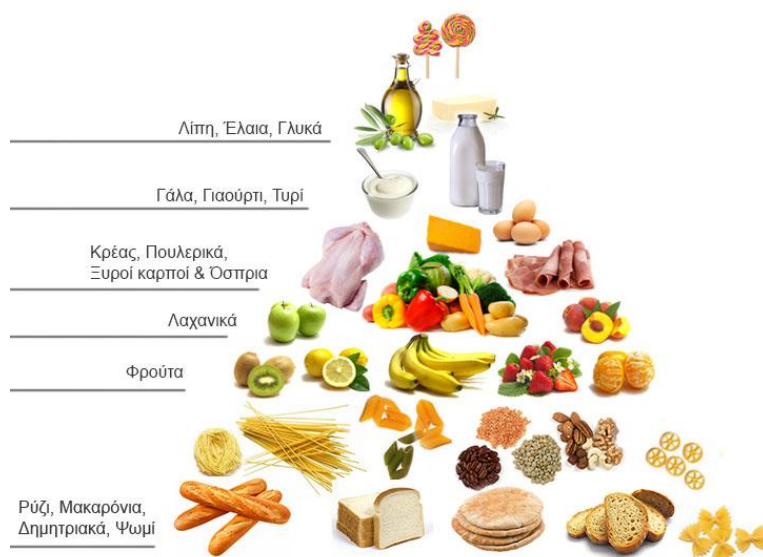
Ποδόσφαιρο  
Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ)  
Αμερικάνικο ποδόσφαιρο (ράγκμπι)  
Μπέιζμπολ  
Χειροσφαίριση (χάντμπολ)  
Ιστιοπλοΐα  
Κωπηλασία  
Κρίκετ  
Πτετοσφαίριση (βόλεϊ)  
Μπιτς Βόλεϊ  
Ρυθμική Γυμναστική  
Υδατοσφαίριση (πόλο)  
Χόκεϊ επί πάγου  
Χόκεϊ επί χόρτου  
Συγχρονισμένη κολύμβηση  
Σκυταλοδρομίες

## Ατομικά αθλήματα



Αντιπέρση (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

• Περισσότερα από 40 θρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της ζωής, τα οποία μπορούν να ληφθούν από τις 6 σημαντικές κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών:

Υδατάνθρακες, Λίπη, Πρωτεΐνες, Βιταμίνες, Ανόργανα συστατικά & Νερό.

• Η Πυραμίδα & το Σύστημα Ισοδύναμων Τροφίμων θεωρούνται ως μια εκπαιδευτική προσέγγιση για κατάλληλη διατροφή. Τρόφιμα παρόμοιας θρεπτικής αξίας βρίσκονται σε κάθε μια από τις 6 ομάδες τροφίμων.

Οι κύριες συστάσεις της υγιεινής διατροφής για έναν αθλητή είναι:

Μεγάλη ποικιλία τροφίμων

Χαμηλή σε λίπη, ιδιαίτερα σε κορεσμένα & χοληστερόλη

Υψηλή κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης, οσπρίων, φρούτων και λαχανικών

Ζάχαρη, αλάτι & νάτριο με μέτρο

Αλκοολούχα ποτά με μέτρο ή καθόλου

Μόνο απαραίτητα ποσότητα πρωτεϊνών

Επαρκές ποσότητες ιδιαίτερα σε Ca, Fe, βιταμίνη C, Φυλλ, Φθόριο

Αποφεύγετε τα συμπληρώματα διατροφής

Με μέτρο η κατανάλωση τροφίμων με αμφισβητούμενα πρόσθετα  
Το γεύμα πριν την άσκηση ή αγώνα να καταναλώνονται τουλάχιστον  
11/2 μέχρι 2 ώρες (ιδανικό 3-4 ώρες) πριν και να είναι εύπεπτο  
πλούσιο  
σε σύνθετους υδατάνθρακες, μέτρια ποσότητα πρωτεϊνών και σε λίπος.

### 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». Η βιομηχανία του αθλητισμού είναι σήμερα από τις πλέον ισχυρές οικονομικές επιχειρήσεις και ίδιος έχει ενταχθεί στο σύγχρονο μάρκετινγκ. Όταν λοιπόν η αθλητική ομάδα θεωρείται επιχείρηση, η ίδια και οι χορηγοί της θέτουν ως στόχο την αύξηση των κερδών και επομένως, η πάση θυσία και με κάθε μέσο νίκη του αθλητή αποτελεί σκοπό για τη μεγιστοποίηση του κέρδους.

Είναι επίσης σκόπιμο να αναφέρουμε τις αρνητικές συνέπειες των συμβολαίων που υπογράφονται μεταξύ ορισμένων αθλητικών ομοσπονδιών και των χορηγών τους, τα οποία προβλέπουν αμοιβή ανάλογα με τα αποτελέσματα ή τα μετάλλια που θα κατακτήσουν οι



αθλητές σε μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις. Το περιβάλλον των αθλητών συνολικά, από τον προπονητή μέχρι το γιατρό, τον αρχηγό της ομάδας και τους συγγενείς, μπορεί να συμβάλει στις πιέσεις που ασκούνται στους αθλητές.

### Ασφάλεια αγωνιστικών χώρων



1. Στο γήπεδο θα πρέπει να υπάρχει μια ελεγχόμενη και προστατευμένη περιοχή στην οποία να μπορούν να έχουν πρόσβαση τα λεωφορεία των ομάδων, αυτοκίνητα και ασθενοφόρα, μέσω της οποίας οι συμμετέχοντες στον αγώνα να μπορούν να εισέλθουν και να εξέλθουν από το στάδιο με ασφάλεια, μακριά από το κοινό, από τα Μ.Μ.Ε. και από κάθε άτομο που στερείται εξουσιοδότησης.
2. Οι διάδρομοι επικοινωνίας μεταξύ της προστατευμένης περιοχής, των διάφορων αποδυτηρίων, της τοποθεσίας εγκατάστασης των οχημάτων εκτάκτου ανάγκης και του αγωνιστικού χώρου θα πρέπει να είναι προσβάσιμοι χωρίς να μεσολαβούν σκάλες, αλλαγές στο επίπεδο ή ξαφνικές στροφές που θα καθιστούσαν τη διαδρομή δύσκολη να διασχιστεί από ένα φορείο πάνω στο οποίο μεταφέρεται τραυματίας.
3. Όλοι οι διάδρομοι στον χώρο των αποδυτηρίων θα πρέπει να διαθέτουν ευδιάκριτα και ευανάγνωστα σήματα που θα καθοδηγούν φιλοξενούμενους ποδοσφαιριστές, διαιτητές και αξιωματούχους στις αντίστοιχες αίθουσες, οι οποίες θα πρέπει να έχουν επαρκώς



σημανθεί, π.χ. αποδυτήρια γηπεδούχου ομάδας, αποδυτήρια φιλοξενούμενης ομάδας, διαιτητές, παρατηρητής του αγώνα, έλεγχος ντόπινγκ.

4. Τα αποδυτήρια των ομάδων και των διαιτητών θα πρέπει να έχουν το κάθε ένα το δικό του διάδρομο ή σήραγγα για πρόσβαση στον αγωνιστικό χώρο. Αυτές οι σήραγγες μπορούν να διασταυρώνονται κοντά στο σημείο εισόδου στον αγωνιστικό χώρο. Αν είναι διαθέσιμη μόνο μια σήραγγα, τότε θα πρέπει να έχει το απαιτούμενο πλάτος για να μπορεί να διχοτομηθεί από ένα διαχωριστικό προπέτασμα έτσι ώστε να διασφαλίζεται η χωριστή είσοδος και έξοδος των ομάδων και των διαιτητών στον αγωνιστικό χώρο. Οι χώροι των ομάδων θα πρέπει να είναι εγκατεστημένοι και από τις δύο πλευρές της σήραγγας των ποδοσφαιριστών.

5. Το σημείο όπου ποδοσφαιριστές και διαιτητές εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο θα πρέπει να προστατεύεται μέσω μιας αλεξίπτυρης πτυσσόμενης σήραγγας, επί της διχοτόμου γραμμής, στην ίδια πλευρά με την κεντρική κερκίδα. Η πτυσσόμενη σήραγγα θα πρέπει να εκτείνεται ως τον αγωνιστικό χώρο σε αρκετή απόσταση ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος τραυματισμού των συμμετεχόντων στον αγώνα από αντικείμενα που εκσφενδονίζονται οι θεατές. Αυτού του είδους οι πτυσσόμενες σήραγγες θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να συμπτύσσονται και να αναπτύσσονται ταχύτατα, έτσι ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του αγώνα όταν ένας ποδοσφαιριστής εισέρχεται ή αποσύρεται από τον αγωνιστικό χώρο, χωρίς να προκαλούν μεγάλη παρεμπόδιση της ορατότητας.

Εναλλακτικά, η είσοδος στον αγωνιστικό χώρο μπορεί να πραγματοποιείται μέσω μιας υπόγειας σήραγγας, το άνοιγμα της οποίας θα είναι τοποθετημένο σε μια ασφαλή απόσταση από τους θεατές. Οι επιφάνειες των διαδρόμων και σκαλών θα πρέπει να είναι φτιαγμένες, ή επιστρωμένες, με μη ολισθηρό υλικό. Δεν θα πρέπει να υπάρχει δυνατότητα δημόσιας παρουσίας σε αυτούς τους διαδρόμους ή σήραγγες ασφαλείας.



## Αθλητισμός και τουρισμός



Ο αθλητισμός είναι μια σημαντική δραστηριότητα στο πλαίσιο του τουρισμού και ο τουρισμός αποτελεί θεμελιώδες χαρακτηριστικό του αθλητισμού. Την τελευταία δεκαετία έγιναν έρευνες που τόνισαν τη σπουδαιότητα του αθλητικού τουρισμού και όρισαν τα χαρακτηριστικά του. Όταν κάνουν εγχώρια ή διεθνή ταξίδια οι άνθρωποι του αθλητισμού συχνά αναφέρονται ως τουρίστες, τουλάχιστον για στατιστικούς και τεχνικούς λόγους. Αυτό ίσως σημαίνει πως ο αθλητισμός και ο τουρισμός κάποιες φορές έχουν αλληλένδετη σχέση. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού σε μια συνδιάσκεψη με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) που πραγματοποιήθηκε τον Φεβρουάριο του 2001 στην Ισπανία, αναγνώρισε τη σύνδεση μεταξύ αθλητισμού και τουρισμού. Με έρευνά του την ίδια χρονιά προσδιόρισε ότι αθλητισμός συμβάλλει στο Ακαθάριστο Εγχώριο Προϊόν των βιομηχανοποιημένων εθνών σε ένα ποσοστό της τάξης του 1-2% και ο τουρισμός σε ποσοστό 4-6%. Σύμφωνα με τον Huescar η σύνδεση του αθλητισμού και του τουρισμού έχει ως αποτέλεσμα την κατανόηση διαφορετικής κουλτούρας και τρόπου ζωής, τη συμβολή στην προώθηση και διατήρηση της ειρήνης και στην ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων. Κατά τον ίδιο, τουρισμός και αθλητισμός είναι στενά συνδεδεμένες έννοιες, τόσο στη θεωρία όσο και στην πράξη. Ο

αθλητικός τουρισμός μπορεί να οριστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, αλλά οι περισσότεροι ορισμοί του καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από την κοινωνία στην οποία διατυπώνονται. Ο συνδυασμός των τουριστικών 27 αθλητικών δραστηριοτήτων και η ταύτιση του χρόνου των διακοπών με τον χρόνο του αθλητισμού αποτελούν γενεσιουργό αιτία του αθλητικού τουρισμού. Την τελευταία δεκαετία το ενδιαφέρον για τον αθλητικό τουρισμό έχει αυξηθεί σημαντικά, τόσο από την αθλητική βιομηχανία και τη βιομηχανία του τουρισμού όσο και από την ακαδημαϊκή κοινότητα, από την οποία έχει αναγνωρισθεί ως περιοχή ιδιαίτερου ακαδημαϊκού ενδιαφέροντος. Το να ταξιδεύει κανείς για να παρακολουθήσει ή να πάρει μέρος σε ένα αθλητικό γεγονός δεν είναι κάτι καινούργιο, αν και η χρήση του όρου αθλητικός τουρισμός για να περιγράψει αυτό το είδος του αθλητικού ταξιδιού έγινε περισσότερο εκτεταμένη τα τελευταία 10 χρόνια. Σήμερα, πολλές κυβερνήσεις σε όλο τον κόσμο έχουν αναπτύξει στρατηγικές αθλητικού τουρισμού, οι οποίες έχουν διαφορετικό βαθμό επιτυχίας. Στην ακαδημαϊκή σφαίρα το πεδίο των δοκιμών που έχουν γραφεί πάνω στον αθλητικό τουρισμό έχει αυξηθεί μετά το τέλος της δεκαετίας του '90.



## Βιβλιογραφία

1. <http://kremasti.123.st/t26-topic>
2. <http://www.gazzetta.gr/specials/956128/top-10-oi-megalyteroi-ellines-athlites>
3. <https://el.wikipedia.org/wiki/>
4. [http://www.delasalle.gr/gymnasio\\_lykeio/projects/doping.pdf](http://www.delasalle.gr/gymnasio_lykeio/projects/doping.pdf)
5. [http://giouliblog.blogspot.gr/2010/02/blog-post\\_1364.html](http://giouliblog.blogspot.gr/2010/02/blog-post_1364.html)
6. <http://www.panathenaicstadium.gr/>
7. <http://www.healthyme.gr/!/articles/2000-athlema-atomiko-e-omadiko>
8. <https://xamogela80.wordpress.com/2013/03/18/%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B2%CE%AF%CE%B1/>
9. <http://www.freevolution.gr/athl.htm>
10. <https://jimagas.wordpress.com/>
11. [http://hellonet.teithe.gr/GR/aboutgreece/more/olympic\\_games\\_gr.htm](http://hellonet.teithe.gr/GR/aboutgreece/more/olympic_games_gr.htm)
12. [http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/synedria/imerida\\_diatrofis\\_athliton/diatrofi\\_1.pdf](http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/synedria/imerida_diatrofis_athliton/diatrofi_1.pdf)
13. [https://www.google.gr/search?rlz=1C1AOHY\\_eLGR711GR712&biw=1024&bih=634&ei=r1cJWrbcNIyakwXU6ZTACw&q=ασφαλεια+αγωνιστικων+χωρων&oq=ασφαλεια+αγωνιστικων+χωρων&gs\\_l=psy-ab.12...1540.14387.0.16996.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1.1.64.psy-ab..0.0.0....0.+3WMq6gqgT0](https://www.google.gr/search?rlz=1C1AOHY_eLGR711GR712&biw=1024&bih=634&ei=r1cJWrbcNIyakwXU6ZTACw&q=ασφαλεια+αγωνιστικων+χωρων&oq=ασφαλεια+αγωνιστικων+χωρων&gs_l=psy-ab.12...1540.14387.0.16996.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1.1.64.psy-ab..0.0.0....0.+3WMq6gqgT0)
14. [https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/4258/2/02\\_chapter\\_2.pdf](https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/4258/2/02_chapter_2.pdf)