

Συντονιστής
Ερευνητικών
Εργασιών

Κούκης Νικόλαος

Επιβλέπων
Καθηγητής

Πολύδωρος Νικόλαος

Μαθητές

Γκιώνης Κωνσταντίνος

Ζιβούλοβιτς Ούρος

Κάλλης Κωνσταντίνος

Μαθιού Παναγιώτα

Μαργαριτοπούλου Χριστίνα

Μαρίνου Φιλίππα

Μωραΐτης Μάριος

Νιόμα Χρυσανγή

Πιτταράς Νίκος

Πριόβολος Δημήτρης

Σκοτίδας Γιάννης

Ταρνατόρου Μαρία

Αγγελούσης Θανάσης

Ζαμπετουλάκης Πλάτωνας

Ζερβός Γιάννης

Κόντος Άγγελος

Μπραουδάκης Δημήτρης

Σταμάτης Σπυρίδων

Στεφανίτης-Παπαγεωργίου Ιάσων

Σινανίδη Σιμόν

Ακουμιανάκης Μίνως-Αλέξανδρος

Αλεξίου Χριστιάνα

Σύλλας Μάριος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ	5
Ο ρόλος της αθλητικής χορηγίας	5
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΦΘΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	7
Οι στημένοι αγώνες	7
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ (Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ).....	8
Η έννοια και η ιστορία του αθλητισμού.....	8
Μία σωστή νοοτροπία και συμπεριφορά ενός αθλητή.....	9
Σωστή διατροφή ενός αθλητή	10
Αθλητισμός και θρεπτικά συστατικά	12
Γενικό συμπέρασμα	13
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	14
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαιότητα.....	14
Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες	14
Βιβλιογραφία	18
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΙΔΕΩΔΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ	19
Αρχαία Ελλάδα	19
Αθλητισμός στην Πόλη-Κράτος.....	19
Διαφορές Αθήνας – Σπάρτη.....	20
Ελληνιστική Περίοδος	20
Η Άθληση στο Βυζάντιο	20
Η Περίοδος της Αναγέννησης	21
Διαφωτισμός	21
Βιομηχανική Επανάσταση	21
Σήμερα	21
Συμπέρασμα.....	21
ΤΑ 10 ΔΗΜΟΦΙΛΕΣΤΕΡΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ	23
10. Χόκεϊ.....	23
9.Κρίκετ	23
8.Γενική Γυμναστική	24
7.Κολύμβηση.....	26
6.Τέννις	27
5. Water Sports	27
4. Ράγκμπι	28
3. Basket.....	29

2. Volley	30
1. Ποδόσφαιρο	32
ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	34
Αίτια και αφορμές	34
Τρόποι αντιμετώπισης.....	34
Παραδείγματα.....	34
Επίλογος.....	36
Συμπεράσματα	36

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ

Το αθλητικό marketing χωρίζεται σε τρεις τομείς. Η πρώτη είναι η διαφήμιση του αθλητισμού και των αθλητικών ενώσεων, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες, ισπανικά Football League και το NFL. Η δεύτερη αφορά τη χρήση των αθλητικών διοργανώσεων, αθλητικές ομάδες και μεμονωμένους αθλητές για την προώθηση διαφόρων προϊόντων. Το τρίτο είναι η προώθηση του αθλητισμού για το κοινό, προκειμένου να αυξηθεί η συμμετοχή. Το αθλητικό marketing σήμερα βρίσκεται σε στάδιο ανάπτυξης με μακροπρόθεσμη προοπτική. Ο αθλητισμός αναμφισβήτητα αποτελεί σήμερα ένα ισχυρότατο εργαλείο marketing, το οποίο δίνει τη δυνατότητα σε εταιρείες και προϊόντα να ενδυναμώσουν τα brand names τους. Η στροφή των διαφημιζόμενων προς οτιδήποτε αθλητικό, είναι πλέον πασιφανής και δεν μπορεί παρά να αποτελεί σημαντικό όπλο για τη συνέχεια. Η παγκόσμια αθλητική βιομηχανία απασχολεί σήμερα περισσότερα από 4,5 εκατ. στελέχη, με εύρος δραστηριοτήτων τέτοιο που να κατατάσσεται στην 25η θέση ανάμεσα στις υπόλοιπες βιομηχανίες και το αθλητικό προϊόν αποτελεί το 2,6% του διεθνούς εμπορίου.

Υπάρχει μια σειρά από άλλους παράγοντες που θα καθορίσουν το επίπεδο της ανάπτυξης που αυτή τη στιγμή εξελίσσεται για το αθλητικό marketing. Και αυτοί είναι η εξειδίκευση, το επίπεδο παροχής υπηρεσιών, η δυνατότητα σχεδιασμού νέων δράσεων, οι φρέσκιες ιδέες και η δυνατότητα υλοποίησης, το πελατολόγιο, οι δημόσιες σχέσεις και η οργανωτική δομή.

Ένα από τα θέματα που έχει να αντιμετωπίσει η χορηγία στη σύγχρονη εποχή είναι το ambush (ενέδρα) marketing. Χρησιμοποιώντας το, οι εταιρείες προσπαθούν να δημιουργήσουν την αντίληψη ότι συσχετίζονται με ένα γεγονός χωρίς να είναι χορηγοί του. Μετά από έρευνα που πραγματοποιήθηκε στους Χειμερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο Ναγκάνο το 1998 διαπιστώθηκε ότι οι καταναλωτές θυμήθηκαν περισσότερο τα προϊόντα του 'παγιδευτικού' μάρκετινγκ παρά των επίσημων χορηγών.



Το ambush marketing μπορεί να έχει τις εξής μορφές:

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

Ο ρόλος της αθλητικής χορηγίας

Στον αθλητισμό σε παγκόσμια κλίμακα κυριαρχεί η τάση του αυξανόμενου ανταγωνισμού, της εντονότερης ενασχόλησης με τον τομέα αυτό, καθώς και της αναζήτησης υψηλότερης και καλύτερης επίδοσης. Η τάση αυτή επιφέρει τη βαθμιαία διάβρωση των στάσεων, αξιών και δομών του αθλητικού ιδεώδους, του "ερασιτεχνισμού", και την υποκατάστασή τους από αξίες και δομές αποκαλούμενες "επαγγελματικές". Ακόμη, σε όλες τις χώρες του κόσμου ο αθλητισμός μετατρέπεται από περιθωριακό και όχι ιδιαίτερα 'αξιακό', σε βασικό και έντονα αξιοδοτημένο θεσμό, αποκτά για πολλούς ανθρώπους θρησκευτικό σχεδόν νόημα, αφού για πολλούς αποτελεί την κυριότερη δραστηριότητα που δίνει νόημα

στη ζωή τους, από την οποία αντλούν ευχαρίστηση και βάσει της οποίας συγκροτούν την ταυτότητά τους.



Μέσα σε αυτό λοιπόν το πλαίσιο της παγκοσμιοποίησης και επιχειρηματικής / εμπορικής αξιοποίησης και διασύνδεσης του αθλητισμού με μεγάλο φάσμα οικονομικών και όχι μόνο συμφερόντων, ήταν αναπόφευκτο να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί το αθλητικό μάρκετινγκ. Εξέχουσα θέση και ιδιαίτερη βαρύτητα στις δραστηριότητες του αθλητικού μάρκετινγκ καταλαμβάνει η αθλητική χορηγία.

Οι χορηγίες ανά τον κόσμο έχουν αυξηθεί σημαντικά και προβλέπεται πως η ανάπτυξη των σχετικών κονδυλίων θα αυξάνεται συνεχώς καθώς η νέα τεχνολογία κάνει τη χορηγία ακόμα πιο αποτελεσματική. Επιπλέον η ικανότητα της χορηγίας να αγγίζει τους καταναλωτές στον ελεύθερο χρόνο τους δεν μπορεί να ανταγωνιστεί τον παραδοσιακό τρόπο διαφήμισης και αυτό θα οδηγήσει σε ακόμα μεγαλύτερη ανάπτυξη της χορηγικής εξάρτησης.

Συμπέρασμα: Στις μέρες μας όλος ο αθλητισμός κινείται υπό την επήρεια της αθλητικής βιομηχανίας αφού όλα τα αθλητικά σωματεία και οι αθλητές υποστηρίζονται από χορηγούς που έχουν ως στόχο την προβολή των προϊόντων τους στο ευρύτερο κοινό.



ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΦΘΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στην αθλητική διαφθορά συμπεριλαμβάνονται:

Οι στημένοι αγώνες

Υπάρχουν δύο επίπεδα για να στηθεί ένας αγώνας. Το πρώτο είναι προφανές, δωροδοκείς τους αθλητές ή τον διαιτητή προκειμένου να έχουν μειωμένη απόδοση. Το δεύτερο επίπεδο είναι να στήσεις την στοιχηματική αγορά έτσι ώστε κανείς να μην γνωρίζει τι κάνεις. Αυτό απαιτεί πραγματικές ικανότητες και υπάρχουν ολόκληρες εταιρείες που έχουν συσταθεί για να βοηθούν όσους στήνουν παιχνίδια αλλά και τους επαγγελματίες τζογαδόρους προκειμένου να κρύβουν τα πονταρίσματα τους.

Παράνομο στοίχημα / Ξέπλυμα βρώμικου χρήματος

Ο αρχηγός, τα στελέχη του, τα γκρουπ «εργασίας» που αναλαμβάνουν να φέρουν εις πέρας μια πολύπλοκη αλλά εξαιρετικά κερδοφόρα αποστολή. Το στήσιμο των αγώνων, το παράνομο τζογάρισμα (στοίχημα) σε αυτούς, δεν είναι μια δουλειά για ερασιτέχνες αλλά μια «επαγγελματική» δραστηριότητα με εκατομμύρια κέρδη. Ταυτόχρονα μια επιχείρηση πολυπλόκαμη που περιλαμβάνει από κακοποιούς με βεβαρημένο ποινικό μητρώο ως «επιλήσμονες» ποδοσφαιριστές και διαιτητές πρόθυμους να ανταλλάξουν την ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο με εξασφάλιση παράνομου χρήματος, την ίδια ώρα που τα αφεντικά της κομπίνας ξεπλένουν μέσω του στοιχήματος βρώμικο χρήμα που έχουν κερδίσει από άλλες εγκληματικές δραστηριότητες.



Όχι ένας, ούτε δύο αλλά είκοσι τραπεζικοί λογαριασμοί προέδρων ομάδων θα ανοίξουν αφού φέρονται να έχουν ανάμιξη στην υπόθεση στημένων παιχνιδιών. Την ίδια ώρα έχει σχηματιστεί λίστα με 1000 ονόματα που έχουν στοιχηματίσει παράνομα σε «περιέργους» αγώνες.

Δίχτυα στις μικρές κατηγορίες

Η πιο «λεπτή» και... ντελικάτη δουλειά γίνεται από τους «διαφθορείς». Αυτούς που θα εντοπίσουν τους ευεπίφορους στο εύκολο χρήμα ποδοσφαιριστές, προπονητές, διαιτητές και παράγοντες. Οι προβολείς των «διαφθορών» στρέφονται συνήθως προς τις μικρότερες κατηγορίες, από τη Β΄ Εθνική και κάτω, όπου οι εργασιακές συνθήκες είναι δύσκολες, οι αμοιβές μικρές και συχνά επισφαλείς, ενώ η τύχη των παικτών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες συνηθισμένους από τα (ποδοσφαιρικά) γενοφάσκια τους σε περιέργες συναλλαγές.

Στις κατηγορίες αυτές βρίσκονται πιο εύκολα οι παίκτες των οποίων το ποδοσφαιρικό παρόν και μέλλον είναι αβέβαιο και μπορούν πιο άνετα να γίνουν υποχείρια των αφεντικών αλλά και διεφθαρμένων μάνατζερ. Η πρόσκληση για συμμετοχή σε ένα στημένο παιχνίδι, εκτός από το χρήμα, μπορεί να συνοδεύεται και από την υπόσχεση για μια καλή μεταγραφή ή για τη διασφάλιση της παραμονής του παίκτη στην ομάδα του διεφθαρμένου παράγοντα. Η άρνηση του παίκτη να... υπακούσει στις εντολές του «διαφθορέα» ή του παράγοντα μπορεί να του κοστίσει την απομάκρυνσή του από την ομάδα ή ακόμη και την καταστροφή της επαγγελματικής καριέρας του από το κύκλωμα, το οποίο μπορεί να ελέγχει ομάδες, παράγοντες και μάνατζερ.

Οι «διαφθορείς» προσπαθούν να πλησιάσουν παίκτες με επιρροή στους συμπαίκτες τους και όχι πισιρικάδες και νιόφερτους στην ομάδα. Π.χ., στο νέο σκάνδαλο στημένων αγώνων που ξέσπασε στην Ιταλία μεταξύ των εμπλεκομένων ήταν και ο αρχηγός της Αταλάντα Κριστιάνο Ντόνι.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ (Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ)

Η έννοια και η ιστορία του αθλητισμού

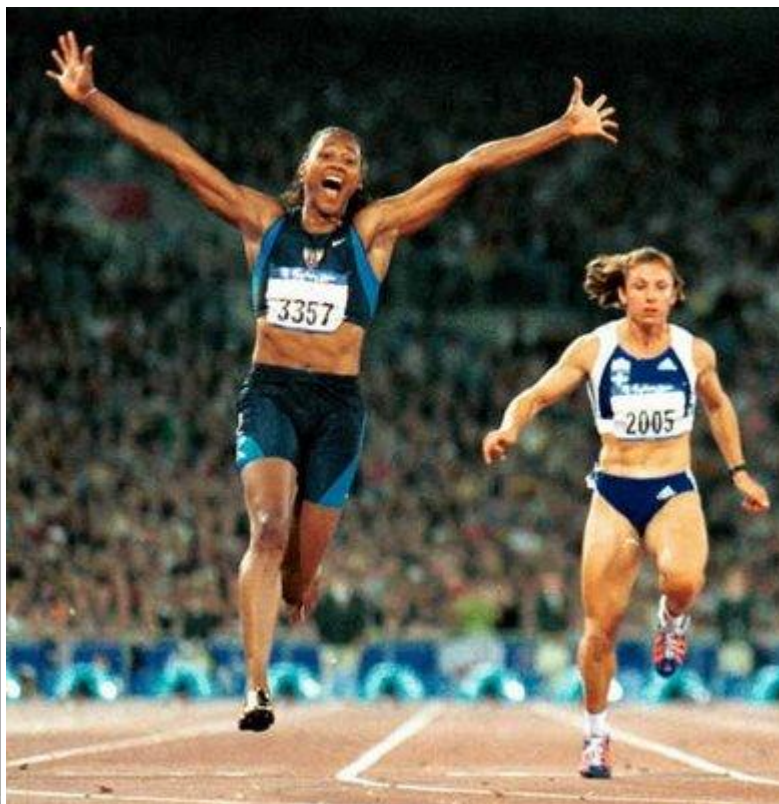
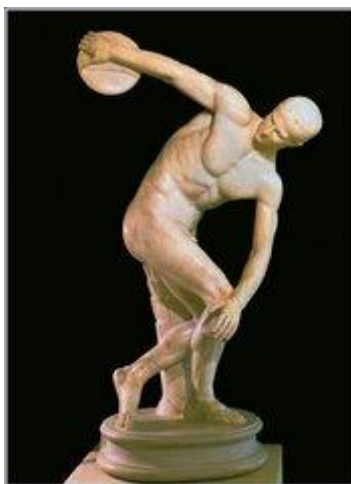
Αθλητισμός είναι:

Η κοπιαστική και μακροχρόνια άσκηση του σώματος, που προβλέπει την δημιουργία του ισχυρού σώματος και την καλλιέργεια ηθικών και πνευματικών χαρισμάτων. Η λέξη αυτή βγαίνει από το άθλος (=αγώνας) και άθλον (=βραβείο). Ο αθλητισμός είναι πανάρχαιος θεσμός των αρχαίων Ελλήνων.

Η ιστορία του αθλητισμού(Ολυμπιακοί Αγώνες)

Από τα πανάρχαια χρόνια ο αθλητισμός αποτέλεσε για τον άνθρωπο μια αναγκαία ενασχόληση που συνδέθηκε με την κίνηση, τη ζωή, την ενεργητικότητα και την δράση. Και από την αρχή συνδέθηκε με την διάκριση και την καταξίωση, την πρωτιά και την επιβράβευση. 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. Ο αθλητισμός θα επανεμφανιστεί αργότερα στις αρχές του 19ου αι. στη Μεγάλη Βρετανία ως Sport. Εντούτοις, η λέξη sport είναι γαλλική και χρονολογείται από την εποχή του Μεσαίωνα. Ήταν ταυτόσημη με το παιχνίδι και τη διασκέδαση.

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 με το στεφάνι της αγριελιάς, ξαναγύριζε 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. Ακόμα κατά την διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων είχε δημιουργηθεί ο θεσμός της Εκεχειρίας. Σύμφωνα με τον οποίο σταματούσαν οι εχθροπραξίες έως την λήξη των αγώνων. Οι Ολυμπιακοί αγώνες τιμούνται μέχρι και σήμερα, όμως σήμερα οι αθλητές εκτός από την δόξα έχουν ως έπαθλο και ένα χρηματικό ποσό.



Μία σωστή νοοτροπία και συμπεριφορά ενός αθλητή

Πολλά είναι τα στοιχεία που καθορίζουν την πορεία ενός αθλητή. Ειδικά σε αθλήματα που είναι ποιοτικό και αρκετά υψηλού επιπέδου άθλημα και η παραμικρή λεπτομέρεια μετράει αρκετά. Πολλοί ρίχνουν το βάρος στο ταλέντο, στα σωματικά προσόντα, στις φυσικές δυνάμεις, στα μέσα προπόνησης, χωρίς να ασχολούνται με το βασικότερο συστατικό της επιτυχίας, την Αθλητική Νοοτροπία και Συμπεριφορά! Υπάρχουν αρκετά παραδείγματα αθλητών και αθλητριών όπου παρότι δεν διέθεταν ταλέντο και σωματικά προσόντα ούτε ιδανικά μέσα προπόνησης εντούτοις κατάφεραν να φτάσουν ψηλά επειδή διέθεταν σωστή νοοτροπία αθλητής πρέπει να διακρίνεται τη σωστή του εξωγηπεδική και εσωγηπεδική ζωή, να είναι πειθαρχικός και αγωνιστής.

Στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη σκέψη και τη συμπεριφορά ενός σωστού αθλητή:

Για να αναπτύξει σωστά και υγιεινά το σώμα του, φροντίζει τη διατροφή του. Αυτή θα πρέπει να τον εφοδιάζει με τις απαραίτητες ουσίες (βιταμίνες, πρωτεΐνες, σίδηρο, ιχνοστοιχεία, υδατάνθρακες και άλλες). Τα γεύματα του αθλητή θα πρέπει να διακρίνονται για την ποικιλία τους. Πολύ συχνά (ανάλογα με το άθλημα και τις οδηγίες του προπονητή του) ο αθλητής θα πρέπει να καταναλώνει (δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, κοτόπουλο, κρέας, όσπρια και ρύζι

Φροντίζει τον ύπνο του. Το μυϊκό και το νευρικό σύστημα, που καταπονούνται ιδιαίτερα κατά την άσκηση, έχουν ανάγκη από ξεκούραση. Αυτή επιτυγχάνεται με τουλάχιστον 8-10 ώρες ύπνου το 24ωρο.

Φροντίζει και προσέχει την υγεία του, την υγιεινή των δοντιών του και το ντύσιμό του κατά την προπόνηση.

Είναι συνεπής στις προπονήσεις. Έρχεται 15 λεπτά νωρίτερα από την καθορισμένη ώρα έναρξης της προπόνησης, για να ετοιμάσει τα παπούτσια του και το σώμα του (προθέρμανση, διατάσεις).

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης είναι πολύ προσεκτικός, συγκεντρωμένος, αυτοπειθαρχημένος, με πολλή διάθεση και σωστό ψυχισμό. Στο τέλος κάθε προπόνησης δεν παραλείπει να κάνει αποθεραπεία και ντους.

Καλύπτει και προσπαθεί να διορθώσει τυχόν σφάλμα του συμπαίκτη του, ενθαρρύνοντάς τον.

Δέχεται τις παρατηρήσεις με το σκεπτικό ότι μπορεί συνεχώς να βελτιώνεται, αρκεί να το θέλει.

Αγωνίζεται για να είναι νικητής, από την ατομική άσκηση μέχρι και τον αγώνα με αντίπαλη ομάδα. Είναι ώριμος και νηφάλιος στις απαντήσεις και αντιδράσεις του απέναντι σε όλα τα πρόσωπα που συμμετέχουν σε έναν αγώνα ή προπόνηση (συμπαίκτης, αντίπαλοι, προπονητής, διαιτητής).

Θέτει υψηλούς στόχους και έχει μεγάλα όνειρα τόσο για τη ζωή του όσο και για την αθλητική του σταδιοδρομία.





Σωστή διατροφή ενός αθλητή

Οι διατροφικές απαιτήσεις των αθλητών κατά την διάρκεια μιας αγωνιστικής περιόδου διαχωρίζονται ανάλογα με τις τρεις κύριες χρονικές περιόδους που αφορούν ένα αγώνισμα. Χαρακτηρίζονται ως προ-αγωνιστικό γεύμα, μετα-αγωνιστικό γεύμα, και τις ανάγκες σε ενέργεια και υγρά κατά την διάρκεια του αγωνίσματος.

Ο στόχος του προαγωνιστικού γεύματος είναι να μεγιστοποιήσει τις αποθήκες γλυκογόνου, ειδικά στους σκελετικούς μύες και να παρέχει επαρκή ενυδάτωση, ενώ ταυτόχρονα ελαχιστοποιεί την γαστρική δυσφορία, την πείνα και την πέψη κατά την διάρκεια του αγώνα.

Η ποιότητα της τροφής πριν τον αγώνα μπορεί να παρεμποδίσει πολλές φορές την αγωνιστική ικανότητα. Δραστικές αλλαγές από μια ισορροπημένη διαίτα μπορούν να οδηγήσουν σε γαστρική δυσφορία, διάρροια ή ακόμα και λήθαργο. Επίσης, η κατανάλωση τροφών με καρυκεύματα αμέσως πριν τον αγώνα, από έναν αθλητή που κανονικά ακολουθεί μια bland διαίτα μπορεί να αυξήσει την γαστρική δυσφορία και τα αέρια των εντέρων.

Στα προαγωνιστικά γεύματα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση (α) στην χρονική στιγμή κατανάλωσης του γεύματος, (β) την ποσότητα του γεύματος, (γ) τα συστατικά του γεύματος, (δ) τα υγρά που προσλαμβάνονται.

Η χρονική στιγμή κατανάλωσης του προαγωνιστικού γεύματος είναι σημαντική. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αποθήκες γλυκογόνου που εξαντλούνται από την προπόνηση δεν αποκαθίστανται από ένα γεύμα πριν τον αγώνα, ωστόσο οι μύες έχουν μια περιορισμένη ικανότητα να αποκαθίστούν τις αποθήκες γλυκογόνου όταν το γεύμα έχει καταναλωθεί 4-6 ώρες πριν τον αγώνα. Επίσης ένα τέτοιο γεύμα, εξασφαλίζει ότι έχει σχεδόν ολοκληρωθεί η διαδικασία της πέψης και το στομάχι θα είναι σχετικά άδειο κατά την διάρκεια του αγώνα. Επομένως το αίμα το οποίο χρειάζεται για την πέψη, θα μεταφερθεί στους μύες για την άσκηση.

Η ποσότητα της τροφής επίσης μπορεί να επηρεάσει την αγωνιστική ικανότητα. Ένα πολύ μικρό γεύμα έχει αποτέλεσμα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα κατά την διάρκεια παρατεταμένου αγώνα. Αντίθετα, ένα πολύ μεγάλο γεύμα προκαλεί στον αθλητή λήθαργο.

Η τελική εκτίμηση του προαγωνιστικού γεύματος είναι η ενυδάτωση. Οι αθλητές πρέπει να καταναλώνουν επαρκή ποσότητα υγρών για να ξεκινήσουν τον αγώνα ενυδατωμένοι αλλά όχι σε κατάσταση διούρησης. Χρειάζεται αποκατάσταση της ισορροπίας των υγρών και η πρόληψη της έστω και ελαφράς αφυδάτωσης. Μεγάλες ποσότητες καφεϊνούχων ροφημάτων οδηγούν σε διούρηση και ανεπαρκή ενυδάτωση κατά την διάρκεια της άσκησης.

Ενέργεια κατά την διάρκεια του αγώνα

Η ανάγκη εξωγενών πηγών ενέργειας σε έναν αγώνα εξαρτάται από την διάρκεια του αγωνίσματος. Εάν ένας αθλητής ξεκινά αγώνα με εξαντλημένες τις πηγές γλυκογόνου, μια εξωγενής πηγή υδατανθράκων σε υγρή μορφή μπορεί να αποβεί ωφέλιμη ιδιαίτερα για αγωνίσματα διάρκειας μικρότερης των 90 λεπτών.

Ο στόχος του μετα-αγωνιστικού γεύματος είναι να αποκαταστήσει όσο το δυνατόν περισσότερο γλυκογόνο μέχρι τον επόμενο αγώνα, να ενυδατώσει τον οργανισμό, να αποκαταστήσει τους ηλεκτρολύτες που χάθηκαν κατά την διάρκεια της εφίδρωσης. Αυτό το γεύμα συνήθως περιλαμβάνει περισσότερη ενέργεια από όλα τα προηγούμενα γεύματα της ημέρας. Καλύτερα αποκαθίστανται οι αποθήκες γλυκογόνου από μια διαίτα υψηλής περιεκτικότητας υδατανθράκων.

Επίσης χρειάζονται επαρκείς ποσότητες υγρών για να αποκαταστήσουν την ισορροπία των υγρών στο σώμα. Τα sports drinks που περιέχουν σάκχαρα (10-12%) και ηλεκτρολύτες, πολλές φορές είναι ωφέλιμα διότι αποκαθιστούν την εφυδάτωση, τους ηλεκτρολύτες, και βοηθούν στην αποκατάσταση του γλυκογόνου. Ωστόσο η απλή παροχή γλυκογόνου και υγρών δεν εξασφαλίζει επαρκή αποκατάσταση μετά από εξαντλητική άσκηση. Εδώ θα αναφερθεί η ισορροπημένη διατροφή όπως συστήνεται από βασικές οδηγίες υγιεινής διατροφής που δίνονται από π.χ. την μεσογειακή πυραμίδα διατροφής. Η μετέπειτα ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για την αποκατάσταση και την διατήρηση των ιστών που έχουν υποστεί σοβαρό καταβολισμό.



Αθλητισμός και θρεπτικά συστατικά

Στη σύγχρονη κοινωνία, έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην υγιεινή διατροφή, που όχι μόνο εξασφαλίζει την υγεία αλλά και βελτιώνει την σωματική απόδοση. Για να γίνει κατανοητός ο συσχετισμός της διατροφής με την σωματική απόδοση, σε κυτταρικό επίπεδο, αρκεί να γνωρίζουμε ότι εδώ και δεκάδες χρόνια ο καθορισμός της χρήσης των υδατανθράκων και λιπών βασίζεται στο κλάσμα του οξυγόνου που εισπνέεται προς το διοξείδιο του άνθρακα που εκπνέεται. Έτσι λοιπόν έχει γίνει πολύ μεγάλη έρευνα, ιδιαίτερα την τελευταία 20ετία, για τον τρόπο μεγιστοποίησης της αθλητικής απόδοσης μέσω της διατροφής ώστε να καλυφθούν οι επιπλέον ανάγκες σε ενέργεια. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να γίνεται αλόγιστη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής αλλά και γενικότερα λανθασμένες πηγές ενέργειας που εγκυμονούν κινδύνους.

Γενικότερα, το 80% της ενέργειας που απελευθερώνεται κατά την άσκηση είναι με τη μορφή θερμότητας που οδηγεί στην εφίδρωση αλλά και στη μείωση του όγκου του αίματος. Αν δεν απελευθερωθεί η θερμότητα υπάρχει κίνδυνος ακόμα και για καρδιακό επεισόδιο. Η πηγή ενέργειας του οργανισμού είναι το γλυκογόνο των μυών ενώ κατά την εφίδρωση έχουμε απώλεια νερού και αλάτων. Σαν αποτέλεσμα ελλειπών επαναπρόσληψης των ανωτέρω εμφανίζονται προβλήματα όπως κόπωση, μυικοί πόνοι, κράμπες, αναιμία, ορμονικά, υπέρταση, διαβήτης, υπογλυκαιμία, υπονατρίαμια και άλλα. Εδώ πρέπει να αναφερθούμε και στην ανορεξία που παρουσιάζουν κάποιοι αθλητές με σκοπό την επίτευξη του επιθυμητού βάρους. Έτσι γίνεται κατανοητό πως η σωστή διατροφή στον αθλητισμό είναι απαραίτητη για την σωστή ενυδάτωση, ενεργειακή πρόσληψη και κατά συνέπεια την καλή επίδοση αλλά και την διατήρηση της υγείας γενικότερα.

Η ενυδάτωση είναι απαραίτητη καθώς δεν υπάρχουν αποθήκες νερού στον οργανισμό το οποίο χρησιμοποιείται για την μεταφορά του οξυγόνου, της ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών. Έτσι φτιάχνονται οι νέοι μύες, μεγαλώνουν τα οστά και επιδιορθώνονται οι τραυματισμένοι ιστοί. Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι μέχρι πριν λίγα χρόνια οι προπονητές συμβούλευαν να μην γίνεται πρόσληψη νερού κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Η αλήθεια είναι ότι πρέπει να καταναλώνεται νερό πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά τον αγώνα όλα με διαλλείματα του ενός τετάρτου. Στο τέλος πρέπει να έχει καταναλωθεί τουλάχιστον όση ποσότητα υγρών χάθηκε και αυτό μετριέται με βάση το βάρος μας.

Εκτός όμως από το νερό, είναι απαραίτητη η συμπλήρωση των ηλεκτρολυτών του αίματος, νάτριο, κάλιο, χλώριο, μαγνήσιο, που πιθανόν να μην έχουν καλυφθεί με την κατανάλωση νερού. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποιο αφέψημα που να μην είναι όξινο και δημιουργήσει καούρες, να μην περιέχει γλυκαντικό που αυξάνει την πείνα και να μην περιέχει καφεΐνη που αυξάνει την απώλεια υγρών.

Επιπλέον, εφόσον εξασφαλιστεί η ενυδάτωση του οργανισμού, απαιτείται ενέργεια μέσω της τροφής. Οι ανάγκες του αθλούμενου ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το ύψος, το βάρος, τη μυϊκή μάζα, την λιπώδη μάζα αλλά και το είδος του αθλήματος. Σίγουρα το τελευταίο γεύμα πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 ώρες πριν και ένα μικρό μια ώρα μετά που να αποτελείται κυρίως από υδατάνθρακες (πχ. μια φέτα ψωμί ολικής αλέσεως) με λίγη πρωτεΐνη (πχ μια φέτα γαλοπούλα). Πιο αναλυτικά η ημερήσια πρόσληψη πρέπει να είναι:

Υδατάνθρακες—50–60% των ολικών θερμίδων όπου 10–20% απλοί υδατάνθρακες—φρούτα, λαχανικά
40–50% σύνθετοι υδατάνθρακες—δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια

Πρωτεΐνες—15–25% των ολικών θερμίδων όπου ψάρι, κοτόπουλο, αυγό, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί, όσπρια

Λίπη—25–30%- των ολικών θερμίδων όπου τα κορεσμένα (15γρ. το πολύ) να προέρχονται από πουλερικά, γαλακτοκομικά, αυγά, τα πολυακόρεστα (Ω3-Ω6) από ψάρια, φυτικά έλαια και ξηρούς καρπούς

Ο ρόλος των υδατανθράκων είναι η απόκτηση γλυκογόνου στους μύες, δηλαδή ενέργεια, που στην περίπτωση των αθλητών πρέπει να είναι αυξημένη αφού δεν κάνουν απλές κινήσεις αλλά γυμνάζονται, γεγονός που αυξάνει το μεταβολισμό (καύσεις). Οι πρωτεΐνες είναι τα δομικά συστατικά του οργανισμού και κατά συνέπεια βοηθούν στην ανάπλαση των μυών αλλά και στην επαναφορά αυτών

που έχουν τραυματιστεί. Τα λίπη τέλος παρέχουν ενέργεια, προστατεύουν τα όργανα του σώματος ενώ βοηθούν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (A,D,E,K).

Το πιο σημαντικό όμως που πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι έχει σημασία η ποιότητα των τροφών που επιλέγουμε για την διατήρηση της υγείας. Στην περίπτωση του αθλητή υπάρχει και μια επιπλέον ανάγκη σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία αφού υπάρχουν ιδιαίτερες ανάγκες βάση του αυξημένου μεταβολισμού αλλά και τις απαιτήσεις του κάθε αθλήματος. Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι οι ανάγκες αυτές δεν καλύπτονται μόνο από τα συμπληρώματα διατροφής αφού μόνο το 30% αυτών απορροφάται. Έτσι η κύρια πηγή πρέπει να είναι η τροφή. Ενδεικτικά, οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες A,C,E, σελήνιο βοηθούν στην ενίσχυση του αμυντικού συστήματος, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B για την παραγωγή ενέργειας, ο σίδηρος για τη μεταφορά οξυγόνου, το ασβέστιο για τα οστά, το μαγνήσιο μαζί με το ασβέστιο για τη σύσπαση των μυών, το χρώμιο για το μεταβολισμό των σακχάρων, το κάλιο για την ομαλή μυϊκή και νευρική λειτουργία, το νάτριο για την συγκράτηση των υγρών.

Πρέπει όμως να σημειωθεί ότι στην αξιοποίηση των θρεπτικών συστατικών παίζουν ρόλο οι συνδυασμοί αυτών. Έχοντας λοιπόν υπόψη όλα τα παραπάνω και με την καθοδήγηση πάντα του διαιτολόγου φτιάχνουμε ένα πλάνο διατροφής βασισμένο πάνω σε όλη την υπάρχουσα κατάσταση της υγείας μας αλλά και τις ιδιαίτερες ανάγκες μας.

Οι βασικές αρχές είναι:

Ξεκινάτε πάντα με ένα καλό πρωινό όπως: γάλα(1-2%)+ δημητριακά ολικής αλέσεως+ καρύδια+ μια μπανάνα.

Έχετε μικρά και τακτικά γεύματα κάθε 2-3 ώρες όπως ένα τوست με μαύρο ψωμί+ τυρί+ γαλοπούλα, μια πορτοκαλάδα.

Τρώτε πατάτες βραστές με λαχανικά και γενικά σύνθετους υδατάνθρακες τουλάχιστον 3 ώρες πριν τον αγώνα.

Περιορίστε τα λίπη και ιδιαίτερα τα κορεσμένα (ζωικά).

Μετά τον αγώνα αναπληρώστε σε ενέργεια και τροφοδοτήστε τους μύες με γιαούρτι (1-2%)+ δημητριακά ολική αλέσεως για παράδειγμα.

Τρώτε τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων καθημερινά με έμφαση σε αυτές που παρέχουν τα επιθυμητά θρεπτικά συστατικά.

Πίνετε πολύ νερό αλλά αποφύγετε αφεψήματα με καφεΐνη και πριν τον αγώνα.

Διατηρείτε πάντα ένα σταθερό, υγιές βάρος σώματος.

Γενικό συμπέρασμα

Σύμφωνα με τις παραπάνω πληροφορίες που έχουμε καταγράψει συμπεραίνουμε ότι ένας αθλητής πρέπει να έχει μια διαφορετική νοοτροπία και ζωή από έναν κοινό άνθρωπο. Ο αθλητής πρέπει να πάνε να γαμηθούνε όλοι τους.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαιότητα

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες πραγματοποιούνταν κάθε τέσσερα χρόνια κατά την πρώτη πανσέληνο μετά το θερινό ηλιοστάσιο, γύρω στα μέσα Ιουλίου. Μέχρι το 684 π.Χ. (24η ολυμπιάδα) διαρκούσαν μια μόνο ημέρα και περιλάμβαναν έξι αγωνίσματα ενώ το 680 π.Χ. (25η ολυμπιάδα) προστέθηκαν οι αρματοδρομίες και μια ακόμα ημέρα για τη τέλεσή τους. Από το 632 π.Χ. (37η ολυμπιάδα) διεξάγονταν στη διάρκεια τριών ημερών και από το 472 π.Χ. (77η ολυμπιάδα) στη διάρκεια πέντε ημερών.

Το διάστημα μεταξύ της λήξης των αγώνων και της αρχής των επόμενων ονομαζόταν Ολυμπιάς, λέξη με την οποία αναφέρονται οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Οι Ολυμπιάδες χρησιμοποιήθηκαν ως βάση για την χρονολόγηση σε όλη την Ελλάδα, αντικαθιστώντας σταδιακά τα τοπικά χρονολόγια. Κάθε Ολυμπιάδα έπαιρνε το όνομά της από τον νικητή στο αγώνισμα του δρόμου. Ως πρώτη Ολυμπιάδα θεωρείται εκείνη του 776 π.Χ., στην οποία αναδείχτηκε νικητής του δρόμου ο Ηλείος Κόροιβος. Η αρίθμηση αυτή εισήχθη τον 4ο ή τον 3ο αι. π.Χ. και ο πρώτος κατάλογος των Ολυμπιονικών εκδόθηκε από τον Ηλείο σοφιστή Ιππία.

Στη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων ίσχυε ο θεσμός της εκεχειρίας. Για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά την περίοδο της διεξαγωγής τους (έναν έως τρεις μήνες), οι ελληνικές πόλεις ήταν υποχρεωμένες να διακόπτουν τις εχθροπραξίες. Το ιερό της Ολυμπίας ανακηρύσσεται ελεύθερο και απαραβίαστο. Κανένα στράτευμα δεν επιτρεπόταν να περάσει τα όριά του, ενώ οι επισκέπτες μπορούσαν να διαβούν ακόμα και τα εχθρικά σύνορα. Η συνθήκη αυτή ακόμα, που καθιερώθηκε από τους βασιλείς Ίφιτο της Ηλείας, Λυκούργο της Σπάρτης και Κλεοσθένη της Πίσας, εξασφάλισε ευημερία στο ιερό και ειρήνη για όλη την Ελλάδα. Φαίνεται ότι οι Έλληνες απέδιδαν ιδιαίτερο σεβασμό στη ιερή εκεχειρία, καθώς αναφέρονται ελάχιστες περιπτώσεις παραβίασης της.

Οι Σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες της αρχαιότητας υπήρξαν πάντοτε αντικείμενο θαυμασμού, ιδιαίτερα μετά την περίοδο της Αναγέννησης, όταν ο αρχαίος ελληνικός πολιτισμός τράβηξε την προσοχή λογίων και Ουμανιστών και μελετήθηκε ευρέως. Πολλές φορές εκφράστηκε η επιθυμία να οργανωθούν και πάλι αγώνες ανάλογοι των ολυμπιακών, κυρίως κατά το 18ο και 19ο αι.. Το πνεύμα του νεοκλασικισμού, διάχυτο εκείνη την εποχή, έφερε πολλούς περιηγητές στην ερειπωμένη και θαμμένη στο χώμα Ολυμπία και οι θαυμαστές του παρελθόντος δεν έμειναν ασυγκίνητοι μπροστά στα αθλητικά ιδεώδη της αρχαίας Ελλάδας.

Η αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων οφείλεται κατά κύριο λόγο στις πρωτοβουλίες του Γάλλου βαρόνου Pierre de Coubertin (1863-1937). Ο Pierre de Coubertin ασχολήθηκε με το εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας του προωθώντας το σχολικό αθλητισμό ως μέσο ηθικής και κοινωνικής διαπαιδαγώγησης. Το 1890 ήρθε σε επαφή με το γιατρό W. P. Brookes, ο οποίος σε συνεργασία με την επιτροπή οργάνωσης των Ολυμπίων της Αθήνας διεξήγαγε στην Αγγλία τοπικούς Ολυμπιακούς αγώνες. Επηρεασμένος ο Γάλλος βαρόνος από αυτή την αθλητική δραστηριότητα, αφιερώθηκε στη συνέχεια στην ιδέα της τέλεσης αγώνων κατά το πρότυπο των Ολυμπιάδων της αρχαιότητας. Για πρώτη φορά δημοσιοποίησε τα σχέδια του το 1892 ενώπιον της Ένωσης αθλητικών σωματείων της Γαλλίας (USFSA) και το 1894 διοργάνωσε διεθνές αθλητικό συνέδριο στο Παρίσι, όπου παρουσίασε ένα πλήρες πρόγραμμα για την ανασύσταση του θεσμού των Ολυμπιακών αγώνων σε διεθνές επίπεδο.

Στο συνέδριο του Παρισιού έλαβαν μέρος εκπρόσωποι της Γαλλίας, της Ελλάδας, της Ισπανίας, της Ιταλίας, της Αγγλίας, του Βελγίου, της Ολλανδίας, της Σουηδίας, της Βοημίας, της Ουγγαρίας, της Ρωσίας, των ΗΠΑ και της Αυστραλίας. Η Επιτροπή αποδέχτηκε τις προτάσεις του Pierre de Coubertin και αποφάσισε την πραγματοποίηση Ολυμπιακών Αγώνων κάθε τέσσερα χρόνια, σε διαφορετική κάθε φορά πόλη. Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες ανατέθηκαν στην Αθήνα, έπειτα από πρόταση του Pierre de Coubertin και του Έλληνα αντιπροσώπου Δημήτριου Βικέλα. Ο Δημήτριος Βικέλας, ποιητής,

πεζογράφος και ένας από τους εξέχοντες πνευματικούς ανθρώπους της εποχής, εξελέγη επίσης πρόεδρος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής (ΔΟΕ).

Οικονομικές συνέπειες

Οι Ολυμπιακοί αγώνες έχουν σημαντικές οικονομικές επιπτώσεις στο σύνολο της οικονομικής δραστηριότητας και στην οικονομική ευημερία των κατοίκων. Οι επιδράσεις αυτές επηρεάζουν τόσο την περιοχή που γίνονται οι Αγώνες όσο και το σύνολο της χώρας. Όσο μεγαλύτερη είναι η χώρα σε έκταση και πληθυσμό, τόσο μεγαλύτερη είναι και η διαφοροποίηση των επιδράσεων μεταξύ των περιφερειών. Πάντως, στην περίπτωση της Ελλάδας, η οποία είναι η μικρότερη σε έκταση και σε πληθυσμό χώρα που της ανατέθηκε η οργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων, το σύνολο της χώρας μπορεί να θεωρηθεί ως μία περιφέρεια που θα επηρεαστεί συνολικά από τους Αγώνες.

Η οικονομική ανάλυση των Ολυμπιακών Αγώνων βασίζεται πάνω στις επιδράσεις τριών κατηγοριών-δραστηριοτήτων:

- 1) Δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια των αγώνων και σχετίζονται με την προβολή των αγώνων.
- 2) Κατασκευαστικές δραστηριότητες που σχετίζονται με τη δημιουργία κατάλληλων έργων υποδομής (γήπεδα, κέντρα τύπου και τηλεόρασης, ολυμπιακό χωριό).
- 3) Δραστηριότητες που σχετίζονται με διεθνείς τουριστικές επισκέψεις, είτε για την παρακολούθηση των αγώνων, είτε γενικά για την επίσκεψη της πόλης-χώρας.

Περιβαλλοντικές συνέπειες

Περιβαλλοντικές-πολεοδομικές επιπτώσεις των έργων: Τα δημόσια έργα γίνονται με διάθεση, εκ μέρους του δημοσίου, εκτός από πολύτιμους πόρους, και της δημόσιας κοινόχρηστης γης. Πάρκα, πλατείες, παραλίες, δάση, βουνά, βιότοποι, αρχαιολογικοί χώροι κ.τ.λ. κ.ά. ήταν υπό 'εκποίηση'. Η επιθυμητή γη προσφέρθηκε μέσω συγκεκριμένων μηχανισμών του δημοσίου σε επιχειρηματικά συμφέροντα, ιδιωτικοποιήθηκε τμηματικά και αποσπασματικά, και εμπορευματοποιήθηκε. Παράλληλα, στους κατασκευαστές κάθε είδους παραχωρήθηκε η διαχείριση των έργων για δεκαετίες. Σχηματίστηκαν νέοι επιχειρηματικοί κτηματομεσιτικοί και κατασκευαστικοί κύκλοι που έρχονται να προστεθούν στους ήδη υπάρχοντες, και δηλώνουν και αυτοί μέσω της διαπλοκής έντονα την παρουσία τους και επιβάλλουν την επιθυμία τους.

Η Κυβέρνηση παρείχε κάθε διευκόλυνση, γη και πόρους. Μέσω του χρηματιστηρίου διευκόλυνε τις κατασκευαστικές εταιρείες, έκανε ειδική κατηγορία για τις κτηματομεσιτικές εταιρείες (real estate) και ετοίμασε ειδικές διευκολύνσεις για μεγάλα οικιστικά έργα και αναπλάσεις. Δημιουργήθηκε, ταυτόχρονα ειδική νομοθεσία για κάθε επιχειρηματικό ζήτημα που διευκόλυνε την επιχειρηματική συγκέντρωση, με αποτέλεσμα όλοι οι δημόσιοι τομείς σήμερα να διαθέτουν ειδικούς φορείς εκποίησης. Η ΚΕΔ, τα ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΚΙΝΗΤΑ ΑΕ, η ΕΤΑ, η ΑΓΡΟΓΗ, η ΕΡΓΟΣΕ, είναι μερικοί από αυτούς τους μοχλούς ιδιωτικοποίησης. Η δικαιοσύνη και οι όποιες αντιστάσεις της αντιμετωπίστηκαν με Συνταγματική αναθεώρηση. Το ίδιο και οι απαλλοτριώσεις και η συνταγματική κατοχύρωση της δασικής γη.

Τουριστικές συνέπειες

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν να θεωρηθούν ως ένα Τουριστικό Αθλητικό Γεγονός. Η ανάληψη της οργάνωσης τέτοιων γεγονότων, πολλές φορές, γίνεται με αντικειμενικό σκοπό τη τουριστική ανάπτυξη μιας χώρας ή περιοχής. Γενικά, ως οφέλη από την οργάνωση τέτοιων εκδηλώσεων αναφέρονται:

- Η προσέλκυση τουριστών υψηλού εισοδήματος και η δημιουργία μιας μόνιμης τουριστικής πελατείας.
- Η δημιουργία μιας ευνοϊκής τουριστικής εικόνας για τη χώρα προορισμού.
- Η δημιουργία και ο εκσυγχρονισμός των τουριστικών υποδομών.
- Η χρησιμοποίηση των διεθνών μέσων επικοινωνίας για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα για τη μετάδοση διαφόρων μηνυμάτων.

- Η δημιουργία εξειδικευμένου ανθρωπίνου δυναμικού στους οργανωτικούς, χρηματοοικονομικούς και διοικητικούς τομείς, με ιδιαίτερη έμφαση στην τέλεση ειδικών γεγονότων.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μπορούν, αν αξιοποιηθούν κατάλληλα, να έχουν σημαντική και διαρκή επίπτωση στην τουριστική οικονομία μιας χώρας. Το σύνολο των επιδράσεων μπορεί να ταξινομηθεί σε τρεις κατηγορίες ανάλυσης των επιπτώσεων:

Ολυμπιακή Αγορά
Εσωτερική Τουριστική Αγορά
Διεθνής Τουριστική Αγορά.
Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις
(Στάδιο Ο.Α.Κ.Α.)

Περιγραφή
Αγωνιστικός χώρος
Χωρητικότητα
Χώροι αθλητών
Κριτές
Χώροι Υπηρεσιών
Βοηθητικοί Χώροι
Αγωνιστικός Χώρος
Γήπεδο ποδοσφαίρου 105x68
Στίβος 400μ με 9 διαδρομές.
4 βαλβίδες άλματος επί κοντώ.
5 βαλβίδες για σφαιροβολία.
2 διάδρομοι για ακοντισμό.
2 βαλβίδες για δισκοβολία (η 1 είναι με υποδοχές κλωβού – με μειωτήρα μετατρέπεται σε βαλβίδα σφυροβολίας).
6 σκάμματα άλματος μήκους και τριπλούν.
2 σκάμματα άλματος σε ύψος.
2 ηλεκτρονικοί πίνακες.
Χωρητικότητα
Θεατές : 69.618
Σουίτες επισήμων : 14
Θέσεις δημοσιογράφων (γραπτού – ηλεκτρονικού τύπου): 480
Είσοδοι (στον αγωνιστικό χώρο) : 2
Πάρκινγκ : 3
Σουίτες επισήμων : 14
Σουίτες με υποδομή για τηλεοπτικές μεταδόσεις : 2
Σουίτα Ασφάλειας : 1
Χώροι Αθλητών
Χώρος συγκέντρωσης αθλητών.
Αποδυτήρια αθλητών (3).
Λουτρά.
Προπονητές/ μασάζ.
Σάουνα
Χώρος προθέρμανσης με 4 διαδρομές.
Κριτές
Χώρος ελλανοδικών.
Αίθουσα συνεντεύξεων.
Αίθουσες κριτών.
Χώρος συνοδών.
Χώρος κριτών.
Χώρος διεύθυνσης T.V.
Στούντιο T.V.
Χώροι Υπηρεσιών
Φυλάκιο.

Πρώτες Βοήθειες.
Έλεγχος Ντόπινγκ.
Βοηθητικό προσωπικό.
Βοηθητικοί Χώροι
Αποθήκες αθλητικού υλικού.
Χώροι υγιεινής.
Αποθήκες.
Μηχανοστάσια.
Βοηθητικοί χώροι.
Εξωτερικοί Χώροι
Πύλη μααραθωνοδρόμων.
Δρόμος προσπέλασης.
Εσωτερικός δρόμος.
Ολυμπιακά Αθλήματα
[Τοξοβολία](#)
[Στίβος](#)
[Αντιπέρση](#)
[Μπέιζμπολ](#)
[Καλαθοσφαίριση](#)
[Μπιτς βόλεϊμπολ](#)
[Ποδηλασία BMX](#)
[Πυγμαχία](#)
[Κανόε καγιάκ \(σπρίντ\)](#)
[Κανόε καγιάκ\(σλάλομ\)](#)
[Ποδηλασία](#)
[Καταδύσεις](#)
[Ιππασία](#)
[Ξιφασκία](#)
[Χόκεϊ](#)
[Ποδόσφαιρο](#)
[Ενόργανη Γυμναστική](#)
[Ρυθμική Γυμναστική](#)
[Τραμπολίνο](#)
[Χειροσφαίριση](#)
[Τζούντο](#)
[Μοντέρνο Πένταθλο](#)
[Κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης](#)
[Κωπηλασία](#)
[Ιστιοπλοΐα](#)
[Σκοποβολή](#)
[Σόφτμπολ](#)
[Κολύμβηση](#)
[Συγχρονισμένη κολύμβηση](#)
[Επιτραπέζια αντισφαίριση](#)
[Τάε κβον ντό](#)
[Αντισφαίριση](#)
[Τρίαθλο](#)
[Πετοσφαίριση](#)
[Υδατοσφαίριση](#)
[Άρση βαρών](#)
[Πάλη](#)

Χρονολογίες

Θερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες

1896 · 1900 · 1904 · (1906) · 1908 · 1912 · 1916 · 1920 · 1924 · 1928 · 1932 · 1936 · 1940 · 1944
· 1948 · 1952 · 1956 · 1960 · 1964 · 1968 · 1972 · 1976 · 1980 · 1984 · 1988 · 1992 · 1996 · 2000
· 2004 · 2008 · 2012 · 2016.

Χειμερινοί Ολυμπιακοί Αγώνες

1924 · 1928 · 1932 · 1936 · 1940 · 1944 · 1948 · 1952 · 1956 · 1960 · 1964 · 1968 · 1972 · 1976 · 1980 · 1984 · 1988 · 1992 · 1994 · 1998 · 2002 · 2006 · 2010 · 2014.

Πηγές

Βιβλιογραφία

ΟΛΥΜΠΙΑ ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Συγγραφέας: Μαυροματάκη Μαρία

Διαδικτυακές:

1)http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AC_%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1

2)http://dspace.lib.ntua.gr/bitstream/123456789/3007/3/charalambousc_olympicgames.pdf

3)http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF_%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82

4)[http://nemertes.lis.upatras.gr/dspace/bitstream/123456789/2501/1/Nimertis_Vardounioti\(de\).pdf](http://nemertes.lis.upatras.gr/dspace/bitstream/123456789/2501/1/Nimertis_Vardounioti(de).pdf)

5)http://www.oaka.com.gr/article_detail.asp?e_cat_serial=001003001001&e_cat_id=138&e_article_id=161#top

161#top

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΙΔΕΩΔΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ



Μελετώντας την καθημερινή ζωή των αρχαίων Ελλήνων, θα διαπιστώσουμε πως η γυμναστική, και κατά συνέπεια ο Αθλητισμός, κατελάμβανε σημαντικό μέρος από τον ελεύθερο χρόνο τους. Ο Αθλητισμός λοιπόν ήταν ένας ατσάλινος κρίκος στην εκπαίδευση του πολίτη που θα τον βοηθούσε να δημιουργήσει στον ψυχικό του κόσμο το ιδεώδες της ευγενούς άμιλλας και της αρετής. Οι Αρχαίοι Έλληνες θέσπισαν αγώνες προς τιμή των Θεών και των Ηρώων τους για να δώσουν τον ζωτικό χώρο ώστε να καλλιεργηθεί και να ανυψωθεί η Αρετή του Αθλητισμού, δηλαδή η Ευγενής αντιπαράθεση δυνάμεως και πνεύματος. Πολλοί θα βρεθούν να ισχυρισθούν – ιδίως απ’ την αντίπερα όχθη – ότι οι αγώνες δημιουργήθηκαν για τον εξανθρωπισμό της κοινωνίας, σαν διαλείμματα του πολεμικού μένους, για να θυμόμαστε ότι το είδος πρέπει να διαιωισθεί, απόηχος της πρώτης ανάγκης για συντροφικότητα των ανθρώπων.

Αρχαία Ελλάδα

Ο αθλητικός ανταγωνισμός και η σωματική δραστηριότητα ήταν τρόπος ζωής για τους αρχαίους Έλληνες από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους.

- ✦ Στην αρχαία Ελλάδα η γυμναστική θεωρείτο απαραίτητο μέρος της αγωγής όλων των αγοριών, ενώ στη Σπάρτη και των κοριτσιών.
- ✦ Υπήρχαν αθλήματα όπως η τοξοβολία, η ρίψη σφαίρας και σφύρας, η κωπηλασία, ο ακοντισμός, η σκυταλοδρομία και άλλα. Αξιοσημείωτο είναι ότι οι αρχαίοι Έλληνες έπαιζαν και κάποιο είδος παιχνιδιού με μπάλα!!! Το παιχνίδι αυτό έμοιαζε με την πετοσφαίριση (βόλεϊ), χωρίς – φυσικά – δίχτυ.

Αθλητισμός στην Πόλη-Κράτος

- ✦ Από τον 8ο αιώνα π.Χ., η εμφάνιση των πρώτων πόλεων- κρατών επηρέασε και την εξέλιξη στον αθλητισμό.
- ✦ Η εκπαίδευση των νέων είχε σκοπό να τους βοηθήσει να αναπτύξουν τόσο το σώμα όσο και το νου τους και να αποκτήσουν την αρμονία. Η σωματική άσκηση συνοδευόταν από μουσική. Η μουσική, ο χορός και ο αθλητισμός βοηθούσαν να πραγματοποιηθεί η αρμονική ισορροπία του σώματος και του νου.
- ✦ Ιδρύθηκαν τα γυμνάσια και καθιερώθηκε η σωματική άσκηση ως μέσο αγωγής. Δεν υπήρχε πόλη στην αρχαία Ελλάδα χωρίς γυμνάσιο, χώρο δηλαδή αποκλειστικά αφιερωμένο στη σωματική άσκηση των πολιτών και οικισμός χωρίς παλαίστρα.

Διαφορές Αθήνας - Σπάρτη

Στην Αθήνα η αγωγή σήμαινε την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος. Γράμματα, μουσική και γυμναστική ήταν τα πλέον απαραίτητα στοιχεία της αγωγής των νέων της Αθήνας. Κάθε ένα από τα παραπάνω αντικείμενα διδάσκονταν από ειδικό δάσκαλο.

Η σωματική άσκηση ήταν το σπουδαιότερο στοιχείο στην εκπαίδευση των νέων της Σπάρτης. Το σπαρτιατικό σύστημα έδινε περισσότερη έμφαση στην ισχυροποίηση του σώματος και λιγότερη στην καλλιέργεια του πνεύματος. Οι Σπαρτιάτες και των δυο φύλων γυμνάζονταν καθημερινά για να διατηρούν το σώμα τους δυνατό και υγιές.

Ελληνιστική Περίοδος

Ο Μέγας Αλέξανδρος εκστρατεύοντας στην Ανατολή επέκτεινε όσο κανένας άλλος τα όρια του ελληνισμού. Στις παλιές και ιδιαίτερα στις νέες πόλεις που θεμελίωσε ο Αλέξανδρος και οι διάδοχοι του, ιδρύθηκαν γυμνάσια και οργανώθηκαν αγώνες. Μέσα από τα γυμνάσια εκφράζονταν η ελληνικότητα (ελληνικός τρόπος ζωής, ελληνική παιδεία) και επιδιωκόταν ο εξελληνισμός των μη Ελλήνων.

Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία

Από τον 4ο αιώνα π.Χ., και κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας 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. Οι Έλληνες χρησιμοποίησαν την άθληση ως μέσο αγωγής και παιδείας. Αντίθετα οι Ρωμαίοι στάθηκαν διστακτικοί, είδαν με δυσπιστία την αντίληψη αυτή και χρησιμοποίησαν τη σωματική άσκηση κυρίως για τη στρατιωτική τους προετοιμασία. Επιπλέον για τους Ρωμαίους, οτιδήποτε ήταν αθλητικό και ελκυστικό, γινόταν θέαμα. Η πολιτική του «άρτος και θεάματα», που εφάρμοσαν οι περισσότεροι ρωμαίοι αυτοκράτορες, είχε σαν συνέπεια ο λαός να αγαπά με πάθος τις μονομαχίες, τις θηριομαχίες και άλλα αιμοσταγή θεάματα. Επί ρωμαϊκής κατοχής της Ελλάδος οι ολυμπιακοί αγώνες εμπορευματοποιήθηκαν και οι αθλητές έγιναν επαγγελματίες, ώστε η Ρώμη να κομπιάζει για τους νικητές της.

Η Άθληση στο Βυζάντιο

Οι αρματοδρομίες αποτελούσαν το προσφιλέστερο θέαμα των βυζαντινών χρόνων. Οι θεατές είχαν χωριστεί και οργανωθεί σε ομάδες γνωστές από τα χρώματα που έφεραν οι αρματηλάτες. Οι πιο γνωστές ομάδες είναι οι «πράσινοι» και οι «βένετοι». Ένα από τα αγαπημένα τους παιχνίδια ήταν το λεγόμενο «τζυκάνιο», ένα ομαδικό παιχνίδι, που είχε πολλές ομοιότητες με το σημερινό πόλο με άλογα. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες μετά από μια πορεία περίπου 1200 χρόνων έπαψαν να υπάρχουν, μετά από την κατάργησή τους πιθανότατα από τον Θεοδόσιο Α' το 393 μ.Χ., γιατί ως ειδωλολατρικό έθιμο δεν είχε λόγο ύπαρξης σε μια χριστιανική αυτοκρατορία. Ωστόσο η άθληση δεν έπαψε να υπάρχει, αν και η θεοκρατική πολιτεία απέδιδε πολύ λίγη σπουδαιότητα στις αθλητικές δραστηριότητες.

Μεσαίωνας

Η σημαντικότερη ίσως τάση στην Ευρώπη αυτά τα χρόνια ήταν η αγάπη για τη γνώση και την πνευματική καλλιέργεια. Αντίθετα με τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι υιοθέτησαν την αρχή ότι ένας ισχυρός νους και ένα ισχυρό σώμα είναι αξεχώριστα, οι διανοούμενοι της περιόδου αυτής έδειχναν να υποτιμούν τη φυσική ανάπτυξη, πιστεύοντας ότι ο χρόνος που διατίθεται σε φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για πνευματικές αναζητήσεις και τη θρησκευτική τους εκπαίδευση.

Η Περίοδος της Φεουδαρχίας

Στη διάρκεια αυτής της περιόδου, μόνο τα αγόρια είχαν δικαίωμα στη φυσική άσκηση και αγωγή, η οποία απέβλεπε στην πολεμική τους ετοιμότητα. Οι κονταρομαχίες μεταξύ δύο ατόμων ή μεταξύ

ομάδων, ήταν οι προσφιλέστερες δραστηριότητες των ευγενών. Ασκούνταν από την παιδική ηλικία τελειοποιώντας τις δεξιότητές τους στο κυνήγι, στην αναρρίχηση, στην ξιφομαχία και στην ιπασία με σκοπό να αποκτήσουν τον τίτλο του ιππότη. Καθώς οι περισσότεροι ασχολούνταν με τη γη, ο ελεύθερος χρόνος ήταν περιορισμένος και τα αθλήματα σχετίζονταν στενά με τις θρησκευτικές τους γιορτές και τελετές. Αθλήματα όπως το «μαζικό ποδόσφαιρο» αποτελούσαν μία ευκαιρία για τους κατοίκους ολόκληρου του χωριού να έρθουν πιο κοντά μεταξύ τους και να ξεφύγουν από τις δουλειές τους. Τα αθλήματα της περιόδου αυτής σε αντίθεση με τα σημερινά είχαν πολύ λίγους, αν όχι καθόλου, κανονισμούς και μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων για όλους.

Η Περίοδος της Αναγέννησης

Μεταξύ των ιδεών που χαρακτήριζαν αυτή την περίοδο ήταν η ενότητα σώματος και πνεύματος, η σχέση φυσικής υγείας και μάθησης, τα οφέλη της ξεκούρασης και των δραστηριοτήτων αναψυχής για την ανακούφιση από το στρες των διανοητικών εργασιών και της χειρωνακτικής εργασίας. Οι ανθρωπιστές έδωσαν έμφαση στη Φυσική Αγωγή ως μέσο για την αρμονική ανάπτυξη της προσωπικότητας των νέων, εισάγοντας τη σωματική δραστηριότητα στα σχολεία.

Διαφωτισμός

Το 17ο και 18ο αιώνα παρατηρείται στην Ευρώπη μια πνευματική κίνηση γνωστή ως διαφωτισμός. Ο Άγγλος φιλόσοφος Τζων Λοκ συνιστούσε τις σωματικές ασκήσεις από πολύ μικρή ηλικία, πιστεύοντας ότι μέσω των ασκήσεων προάγεται η υγεία των νέων και οι πνευματικές τους δυνατότητες. Ένας άλλος μεγάλος φιλόσοφος, υπέρμαχος των ασκήσεων και των παιχνιδιών, ήταν ο Ζαν Ζακ Ρουσό, ο οποίος πίστευε ότι η σωματική και πνευματική αγωγή πρέπει να συμβαδίζουν.

Βιομηχανική Επανάσταση

Η βιομηχανική επανάσταση έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του σύγχρονου αθλητισμού. Στην αρχή του 19ου αιώνα, ένας αριθμός δημόσιων σχολείων της Αγγλίας άρχισε να αναπτύσσει τον αθλητισμό ως ένα μέσο αγωγής ευγενών νέων.

Τα δημόσια ιδρύματα πήραν τα λαϊκά παιχνίδια και τα οργάνωσαν περισσότερο. Έτσι ξεκίνησε η διαδικασία που τελικά απέδωσε το πλήθος των αθλημάτων που γνωρίζουμε σήμερα.

Τέτοια παραδείγματα είναι το ράγκμπι και το ποδόσφαιρο. Από μία σειρά παιχνιδιών αυτής της εποχής προέκυψαν άλλες δραστηριότητες, οι οποίες αποτέλεσαν τους προγόνους των σημερινών ατομικών και ομαδικών αθλημάτων.

Σήμερα

Με την παγκοσμιοποίηση ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές. Δημιουργήθηκαν οι κανόνες και κανονισμοί των αθλημάτων, οι λίγκες, 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 παγκοσμιοποίηση αυξάνεται ο αριθμός των αθλητών και των αθλουμένων, δημιουργούνται νέοι κυβερνητικοί και μη οργανισμοί, ενώ βελτιώνονται και οι αθλητικοί αγώνες. Ως οργανισμοί είναι τα Σωματεία, οι Αθλητικές Ανώνυμες Εταιρείες, οι Ομοσπονδίες, τα Τμήματα Αμειβομένων Αθλητών, η Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή, η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, καθώς και Σύνδεσμοι προπονητών, διαιτητών και κριτών.

Συμπέρασμα

Συμπερασματικά ο αθλητισμός είχε ζωτικό ρόλο στην καθημερινότητα των αρχαίων. Μ' αυτόν εξασφάλιζαν τη σωματική και ψυχική ακεραιότητα. Επίσης καλλιεργούσαν το πνεύμα τους αφού προωθούσαν την ευγενή άμιλλα και το ευ αγωνίζεσθαι. Συμπερασματικά ο αθλητισμός είχε ζωτικό ρόλο στην καθημερινότητα των αρχαίων. Μ' αυτόν εξασφάλιζαν τη σωματική και ψυχική ακεραιότητα. Επίσης, καλλιεργούσαν το πνεύμα τους αφού προωθούσαν την ευγενή άμιλλα και το ευ αγωνίζεσθαι.

Επιπλέον συμπεραίνουμε ότι οι αξίες που υπήρχαν εκείνη την εποχή έχουν εκλείψει σήμερα και πολλά από τα ιδανικά που χαρακτήριζαν τους αρχαίους σήμερα έχουν διαφθαρεί.

ΤΑ 10 ΔΗΜΟΦΙΛΕΣΤΕΡΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

10. Χόκεϋ



Το χόκεϋ επί πάγου, γνωστό απλώς ως χόκεϊ στον [Καναδά](#) και τις [Ηνωμένες Πολιτείες](#), είναι ομαδικό άθλημα που παίζεται πάνω στον πάγο, ένα από τα πιο γρήγορα αθλήματα του κόσμου. Οι παίκτες κινούνται πάνω σε [παγοπέδιλα](#) στην επιφάνεια φυσικού ή τεχνητού πάγου. Παραδοσιακά δημοφιλές είναι το άθλημα σε βόρειες [Χώρες](#) όπως ο [Καναδάς](#), η [Ρωσία](#), οι [Ηνωμένες Πολιτείες](#), η [Σουηδία](#), η [Φινλανδία](#), η [Τσεχία](#) και η [Σλοβακία](#). Κάποιοι από τους σπουδαιότερους του παίκτες χάθηκαν στην πρόσφατη αεροπορική τραγωδία (στη Ρωσία) που είχε απολογισμό 44 νεκρούς. Ο Σουηδός χρυσός ολυμπιονίκης Στέφαν Λιβ, ο Γερμανός διεθνής Ρόμπερτ Ντίτριχ, οι τρεις πρώην παγκόσμιοι πρωταθλητές με την εθνική ομάδα της Τσεχίας Γιαν Μάρεκ, Κάρελ Ράσουνεκ και Γιόζεφ Βάσιτσεκ, ο Σλοβάκος διεθνής Πάβολ Ντέμιτρα αλλά και πολλοί παίκτες που στο παρελθόν είχαν αγωνιστεί στο επαγγελματικό πρωτάθλημα των ΗΠΑ NFL.

Hokey :Πηγή: http://www.star.gr/ellada_kosmos/105793/

9.Κρίκετ



Το Κρίκετ είναι ένα [άθλημα](#) που παίζεται μεταξύ δύο ομάδων των ένδεκα, με χρήση ροπάλων και σφαιρών. Το κρίκετ διεθνώς παίζεται σε περισσότερες από 100 χώρες. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Κρίκετ η οποία εδρεύει στο [Ντουμπάι](#) αριθμεί 35 χώρες στις οποίες παίζεται επαγγελματικά το κρίκετ, 59 χώρες που παίζεται ερασιτεχνικά και 10 χώρες οι οποίες παίζουν τα test matches. Από το 1896 συμπεριλήφθηκε το [Κρίκετ στους Ολυμπιακούς Αγώνες](#) ως ολυμπιακό άθλημα, διεξήχθη όμως για πρώτη φορά στην Ολυμπιάδα του 1900 στο Παρίσι. Δυστυχώς όμως λόγω μειωμένου ενδιαφέροντος καταργήθηκε απο ολυμπιακό άθλημα το 1908. Παρόλο που στις μέρες μας το άθλημα χαίρει περισσότερης εκτίμησης παγκοσμίως, ακόμα δεν έχει επαναφερθεί στην ολυμπιάδα. Το κρίκετ στην [Ευρώπη](#) παίζεται τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε ερασιτεχνικό επίπεδο και σε περισσότερες από 40 χώρες. Αποτελεί το δεύτερο σε τζίρο άθλημα μετά το ποδόσφαιρο και αξίζει να σημειωθεί ότι η ποδοσφαιρική ομάδα Μίλαν ιδρύθηκε ως σύλλογος του κρίκετ το 1899. Το ιστορικότερο γήπεδο της Ευρώπης το Lords το οποίο βρίσκεται στο [Λονδίνο](#), έδρα της ομάδας κρίκετ του [Μίντλσεξ](#), κάθε χρόνο κατακλύζεται από χιλιάδες θαυμαστές του κρίκετ οι οποίοι παρακολουθούν από τοπικά πρωταθλήματα έως και διεθνείς διοργανώσεις κρίκετ. Ένας από τους πιο γνωστούς αθλητές είναι ο Στίβεν Ντέιβις.

8.Γενική Γυμναστική



Η γυμναστική περιλαμβάνεται στους Ολυμπιακούς Αγώνες από την Α Ολυμπιάδα του 1896 στην Αθήνα και αποτελεί ένα από τα βασικά ολυμπιακά αθλήματα. Το 1928 στην Ολυμπιάδα του Άμστερνταμ προστέθηκαν και τα γυναικεία αγωνίσματα γυμναστικής. Ως το 1980 στις Ολυμπιάδες γινόταν μόνο η ενόργανη γυμναστική. Από το 1984 στο Λος Άντζελες προστέθηκε και η ρυθμική γυμναστική που είναι καθαρά γυναικείο άθλημα. Το 2000 στο Σίδνεϊ μπήκε το τραμπολίνο. Το ολυμπιακό πρόγραμμα περιλαμβάνει οκτώ ανδρικά αγωνίσματα ενόργανης: έξι ατομικά αγωνίσματα οργάνων, το ατομικό σύνθετο και το ομαδικό σύνθετο. Σε παλιότερες ολυμπιάδες διεξήχθησαν και άλλα αγωνίσματα γυμναστικής. Το ολυμπιακό πρόγραμμα περιλαμβάνει έξι γυναικεία αγωνίσματα ενόργανης: τέσσερα ατομικά αγωνίσματα οργάνων, το ατομικό σύνθετο και το ομαδικό σύνθετο. Σε παλιότερες ολυμπιάδες διεξήχθη και μια παραλλαγή της σημερινής ρυθμική.

Οι βασικές ασκήσεις με όργανα ρυθμικής είναι με μπάλες, κορύνες, κορδέλες, κρίκους και τραμπολίνο.



7.Κολύμβηση



Η Κολύμβηση είναι άθλημα κίνησης μέσα στο νερό. Σαν άθλημα, το κολύμπι, είναι από τα πιο παλιά και συνηθέστερα. Οι αρχαίοι Έλληνες του έδιναν πολλή προσοχή και θεωρούσαν άσχημο πράγμα το να μην μπορεί κάποιος να κολυμπά. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896 περιλήφθηκε και το κολύμπι κι από τότε έγινε ένα από τα πιο αγαπητά αγωνίσματα. Ισχύουν, όπως για όλα τα αθλήματα, διατάξεις και κανόνες της κολύμβησης. Τα αγωνίσματα που διεξάγονται είναι: Για τους άνδρες, 100 μ., 200 μ., 400 μ., 1500 μ. ελεύθερης κολύμβησης, 4X200 μ. ομαδικό και 4X100 ατομικό, 200 μ. πεταλούδα και 100 μ. ύπτιο κ.ά. Για τις γυναίκες είναι τα ίδια εκτός από τα 1500 μ. που τα έχουν 800 μ.

Οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να κολυμπά είναι οι εξής:

Το πρόσθιο κολύμπι

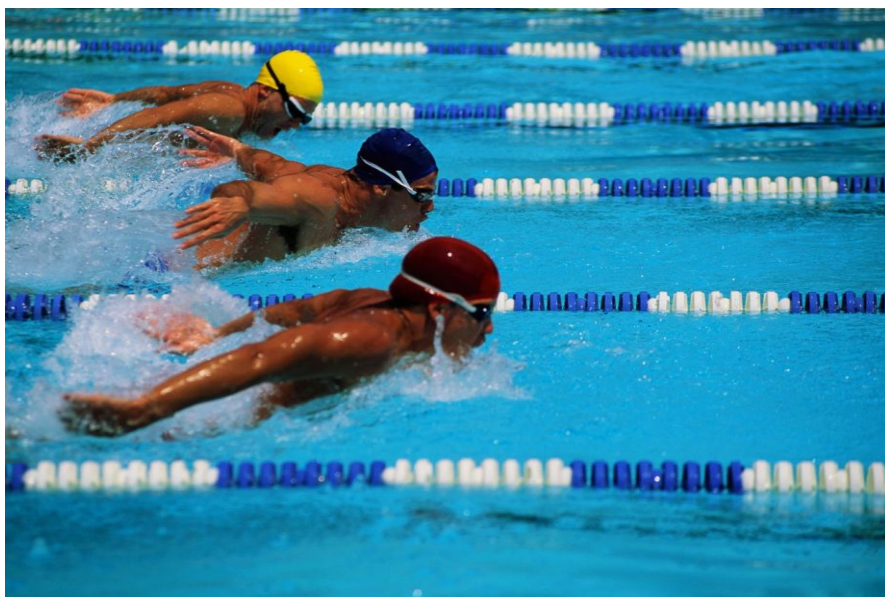
Το κρόουλ ή το ελεύθερο κολύμπι.

Το ναυτικό ή το πλάγιο.

Το ύπτιο κολύμπι.

Κατάδυση.

Πεταλούδα



Κάποιοι από τους πιο γνωστούς αθλητές είναι ο Μάικλ Φελπς είναι [Αμερικανός](#) πρωταθλητής και [Ολυμπιονίκης](#) της κολύμβησης, κάτοχος παγκοσμίων επιδόσεων σε πολλά αγωνίσματα. Έχει κατακτήσει 16 μετάλλια σε Ολυμπιακούς Αγώνες, εκ των οποίων τα 14 [χρυσά](#) και 2 [χάλκινα](#) και η

Lenny Krayzelburg.Ο δικός μας Σπύρος Γιαννιώτης, παγκόσμιος πρωταθλητής των 10χλμ ανοικτής θαλάσσης στη Σαγκάη.

6.Τένις



Η Αντισφαίριση, γνωστή με την ονομασία τένις είναι ένα σύγχρονο [αθλητικό παιχνίδι](#). Οι παίκτες χρησιμοποιούν ρακέτες για να χτυπήσουν μια λαστιχένια [σφαίρα](#) πέρα από ένα δίχτυ στο γήπεδο του αντιπάλου. Με προέλευση την [Ευρώπη](#), προς το τέλος του 19ου αιώνα, η αντισφαίριση διαδόθηκε πρώτα σε όλο τον αγγλόφωνο κόσμο.

Η αντισφαίριση είναι ένα ολυμπιακό άθλημα και παίζεται σε όλα τα επίπεδα της κοινωνίας, από όλες τις ηλικίες, και σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο. Λένε ότι τα χρόνια του [Μεσαίωνα](#) σε μερικά μοναστήρια, μοναχοί έπαιζαν ένα άθλημα που θεωρείται ο πρόδρομος του σημερινού τένις. Η προέλευση της σύγχρονης αντισφαίρισης ξεκινά το [1856](#) από ένα παιχνίδι που ονομαζόταν pelota.

Η πρώτη λέσχη τένις δημιουργήθηκε το 1874 (Leamington Tennis Club) Αμέσως, το παιχνίδι αυτό διαδόθηκε στην Αγγλία και, από το [1881](#), σ' όλη την Ευρώπη. Το πρώτο τουρνουά αντισφαίρισης καταγράφεται στο [Γουίμπλετον](#), στο Λονδίνο το 1877. Μερικοί από τους καλύτερους παίκτες παγκοσμίως είναι Ο Ράφαελ Ναδάλ, ο Νόβαν Τζόκοβιτς και ο Πότζερ Φέντερερ κι από γυναίκες η Άννα Κουρνίκοβα και η Άννα Ιβάνοβιτς.

5. Water Sports



Υγρός στίβος είναι το γενικό όνομα για τα αθλήματα πισίνας. Ορισμένες φορές τα αθλήματα υγρού στίβου συγχέονται με τα ναυτικά αθλήματα, που είναι αθλήματα που διεξάγονται στη θάλασσα ή σε λίμνες.

Μερικά από τα αθλήματα υγρού στίβου είναι:

[Water polo](#)

[Θαλάσσιο σκι](#)

[Κωπηλασία](#)

[Jet Ski](#)

[Kiteboating](#)

[Surfing](#)

[Ράφτινγκ](#)

Η εθνική ομάδα πόλο γυναικών κατάφερε για πρώτη φορά να φτάσει στο υψηλότερο σκαλοπάτι του βάθρου κατακτώντας το Παγκόσμιο Γυναικών στην Σαγκάη. Ενώ ο Νίκος Κακλαμανάκης δύο φορές Ολυμπιονίκης στις ιστιοσανίδες, χρυσός το 1996, ασημένιος το 2004, με συμμετοχές σε πέντε Ολυμπιάδες. Ο [Jason Polakow](#) είναι extreme αθλητής, 20 χρόνια επαγγελματίας windsurfer, 2 φορές παγκόσμιος πρωταθλητής στο wave.



4. Ράγκμπι



Το ράγκμπι ή ράγκμπι φούτμπολ είναι ένα διαδομένο, πολύ παλιό ομαδικό [άθλημα](#), το οποίο παίζεται από ανδρικές ομάδες και από το 1982 κι από γυναικείες. Υπάρχει το παιχνίδι με ομάδες των 15 παικτών. Το άθλημα έχει κοινή καταγωγή με το [ποδόσφαιρο](#), ενώ από το ράγκμπι έχουν προέλθει διάφορα άλλα αθλήματα, που αποτελούν τοπικές παραλλαγές του. Πιο γνωστά είναι το [αμερικάνικο ποδόσφαιρο](#) και το [αυστραλιανό ποδόσφαιρο](#). Το ράγκμπι είναι [ολυμπιακό άθλημα](#). Κάποιοι από τους γνωστότερους παίκτες είναι Danny Care που αγωνίζεται στην Αγγλική Λίγκα.

3. Basket



Η καλαθοσφαίριση basketball, είναι ένα ομαδικό άθλημα. Εμπνευστής και δημιουργός του ήταν ο Καναδός, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Σπρίνγκφιλντ της [Μασαχουσέτης](#) των [ΗΠΑ](#), [Τζέιμς Νάισμιθ](#). Ημερομηνία δημιουργίας - γέννησης του αθλήματος έχει καταγραφεί η [15 Δεκεμβρίου 1891](#). Το [1904](#), στους [Ολυμπιακούς Αγώνες](#) του [Σεντ Λούις](#), το μπάσκετ παρουσιάστηκε ως σπορ επίδειξης και 32 χρόνια αργότερα, στην Ολυμπιάδα του [Βερολίνου](#) το [1936](#), εντάχθηκε επίσημα στο πρόγραμμα ως [ολυμπιακό άθλημα](#). Το 1992 στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης επιτράπηκε για πρώτη φορά η συμμετοχή επαγγελματιών η μπασκετμπολιστών. Ο Κόμπυ Μπριαντ είναι ένας από τους καλύτερους μπασκετμπολίστες παγκοσμίως έχει στεφθεί πρωταθλητής με τους Los Angeles Lakers και πολλές φορές έχει αναδειχθεί ως καλύτερος παίκτης των αναμετρήσεων ενώ ακόμα έχει κατακτήσει το χρυσό μετάλλιο στους Ολυμπιακούς του Πεκίνου (2008) και στους Παναμερικανικούς Αγώνες το (2007) στο Λας Βέγκας. Παράλληλα καλύτερος παίκτης πανευρωπαϊκός αυτή τη στιγμή είναι ο Δημήτρης Διαμαντίδης έχει κατακτήσει 7 πρωταθλήματα και 5 κύπελλα Ελλάδος, 3 κύπελλα Ευρώπης με τον Παναθηναϊκό και αποτελεί βασικό στέλεχος της Εθνικής μας τα τελευταία χρόνια κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο στο Ευρωμπάσκετ του Βελιγραδίου (2005) και το αργυρό μετάλλιο στο Παγκόσμιο (2006) στην Ιαπωνία.



2. Volley



Η πετοσφαίριση είναι ένα ομαδικό [ολυμπιακό άθλημα](#), το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Επινοήθηκε το [1895](#) και στους [Ολυμπιακούς Αγώνες](#) εντάχθηκε το 1964 στο [Τόκιο](#). Αρχικτοπαιχνίδι: "μιντονέτ". Το όνομα βόλει δόθηκε λίγο αργότερα. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου. Για να πετύχει το σκοπό αυτό η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις μπαλιές με οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Το μπλοκ δεν υπολογίζεται στις επαφές της ομάδας. Παλιότερα δεν επιτρεπόταν το χτύπημα της μπάλας με το πόδι, κάτι το οποίο επιτρέπεται τα τελευταία χρόνια.



Ο ίδιος παίκτης δεν έχει δικαίωμα να κάνει δύο συνεχόμενες μπαλιές. Επίσης, μετά από κάθε χτύπημα η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει, δηλαδή δεν μπορεί να κρατηθεί από τον παίκτη (πιαστό). Κάποιοι από τους καλύτερους παίκτες στον κόσμο του βόλλευ είναι από Άνδρες ο Ματέι Καζίνσκι και ο γνωστός από τη θητεία του στην Ελλάδα, Ιβάν Μίλκοβιτς. Επίσης στις κορυφαίες γυναίκες του αθλήματος συγκαταλέγονται η Μάγια Ογκνιένοβιτς και η συμπατριώτισσά της Γέλενα Νίκολιτς.



1. Ποδόσφαιρο



Και τέλος ο Βασιλιάς των σπορ, το ποδόσφαιρο είναι ένα σπορ που παίζεται με μπάλα, ανάμεσα σε 2 ομάδες που αποτελούνται από 11 παίκτες. Η προέλευση του ανάγεται στην αρχαιότητα. Στην αναγεννησιακή Ιταλία παιζόταν μια πιο σύνθετη παραλλαγή, το Κάλτσιο. Εφευρέθηκε στην Αγγλία στα μέσα του 19 αιώνα (1848). Ο πρώτος σύλλογος, Η Ποδοσφαιρική Λέσχη Σέφιλντ, ιδρύθηκε το 1863 και η πρώτη διοργάνωση, το Κύπελλο της Ποδοσφαιρικής Ένωσης το 1872. Η Διεθνής Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία (FIFA) ιδρύθηκε το 1904 και έγινε επίσημο ολυμπιακό αγώνισμα το 1908. Έχει γίνει ιδιαίτερα αγαπητό σε όλο τον κόσμο επειδή έχει απλούς κανονισμούς και είναι πολύ θεαματικό. Κανένα άλλο διεθνές σπορ δεν έχει τόσο πολλούς οπαδούς, κάτι που οφείλεται κυρίως στην τηλεοπτική κάλυψη του Παγκοσμίου Κυπέλλου από το 1958 (Συγκεκριμένα 1,7 δισεκατομμύρια φίλαθλοι παρακολούθησαν τον τελικό του 1998 μεταξύ Γαλλίας – Βραζιλίας). Όμως τρεις είναι οι βασικότεροι λόγοι που καθιστούν το ποδόσφαιρο το πιο ελκυστικό και διαδεδομένο άθλημα παγκοσμίως.

1. Είναι ένα απλό και απολύτως κατανοητό άθλημα. Σίγουρα υπάρχουν τα off-sides, τα φάουλ και οι φάσεις εκτός ορίων αλλά αν κάποιος παρακολουθήσει για πρώτη φορά ένα παιχνίδι θα μπορέσει να το περιγράψει με 4 απλές λέξεις. Άρα η απλότητα είναι η μεγαλύτερη δύναμη του ποδοσφαίρου.

2. η εύκολη προσβασιμότητα σε αυτό: δηλαδή το ποδόσφαιρο απαιτεί το απλούστερο εξοπλισμό από κάθε άλλο άθλημα. Ακόμα σε χώρες που επικρατούν άθλιες συνθήκες ζωής και πλήττονται από την φτώχεια όπως στην Λατινική Αμερική όταν δεν έχουν μπάλα και τέρματα χρησιμοποιούν μπάλες (λαστιχένιες ή χειροποίητες) και δύο πέτρες για τέρμα, αντίστοιχα. Από τη στιγμή που παίζουν σε

αλάνες τα παπούτσια δεν τους είναι απαραίτητα. Έτσι θεωρείται πετυχημένο εν μέρει επειδή είναι το πιο προσιτό άθλημα του κόσμου.

3. Είναι ομαδικό άθλημα :Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να βρίσκουν τρόπους ώστε να ξεφεύγουν από την καθημερινή ρουτίνα και να βρίσκουν τρόπους που τους ψυχαγωγούν. Η ανθρώπινη φύση, εν ολίγοις, υπαγορεύει να οργανωθούν σε ομάδες ή φυλές γύρω από κοινά ενδιαφέροντα. Τα ατομικά αθλήματα δεν προσφέρουν αυτή την ευκαιρία. Αναμφίβολα οι οπαδοί του ποδοσφαίρου είναι από τους πιο παθιασμένους στο παιχνίδι. Πολλοί έχουν ακόμη και τα δικά τους έθιμα, τα τραγούδια τους και τα τελετουργικά που παρουσιάζονται την ημέρα του αγώνα. Πρόκειται για φυλές με ένα κοινό δεσμό που πηγαίνει βαθύτερα από τους 11 παίκτες στο γήπεδο, για πολλούς οπαδούς το ποδόσφαιρο είναι μια θρησκεία.(π.χ. στην Αγγλία). Δένονται συναισθηματικά με την ομάδα τους, ενώ συχνά λέγεται ότι αφού είναι ένθερμοι και εκδηλωτικοί και παθιασμένοι με την ομάδα τους αποτελούν τον 12ο παίκτη της. Η ομαδικότητα του αθλήματος περνάει πολλά μηνύματα με βασικότερο αυτός την αλληλοβοήθειας κι αλληλεγγύης. Τέλος τα ατομικά αθλήματα δεν προσφέρουν αίσθηση των αισθημάτων όπως η αδρεναλίνη όταν βρίσκεται στα ύψη, η αγωνία, η ανατροπή, το πάθος, τη βοήθεια από τους υπόλοιπους παίκτες αλλά και την δυνατότητα της αναγνώριση του καλύτερου παίκτη, του παίκτη που ηγείται της ομάδος.

Κάποιοι από τους καλύτερους ποδοσφαιριστές όλου του Κόσμου είναι ο Λιονέλ Μέσσι,ο Κριστιάνο Ρονάλντο και ο Νειμάρ.

<<Το Futsal ή ποδόσφαιρο σάλας, αποτελεί μια εκδοχή του ποδοσφαίρου σε κλειστό γυμναστήριο. Παίζεται ανάμεσα σε δύο ομάδες των πέντε παικτών και σε αντίθεση με το κλασικό ποδόσφαιρο, οι αγώνες futsal γίνονται σε γήπεδα με σκληρή επιφάνεια που έχουν διαστάσεις γηπέδου χάντμπολ (40x20 m.) και διαρκούν σαράντα λεπτά (δύο ημίχρονα των 20 λεπτών). Οι αγώνες στην Ελλάδα διεξάγονται με βάση τους κανονισμούς της FIFA και της UEFA, ενώ καταχρηστικά ορισμένα παιχνίδια φιλοξενούνται σε ανοικτά γήπεδα, ενώ οι ομάδες έχουν την δική τους Ένωση, την Πανελλήνια Ένωση Ποδοσφαιρικών Σωματείων Σάλας (ΠΕΠΣΣ).>>

ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ



Τι είναι ο εκφυλισμός στον αθλητισμό;

Εκφυλισμός ονομάζεται η διαφθορά που προκαλείται στον χώρο του αθλητισμού. Στις μέρες μας επικρατούν πολλά φαινόμενα εκφυλισμού τα οποία συνεχώς αυξάνονται με αποτέλεσμα την αλλοίωση του αθλητικού ιδεώδους καθώς και την υποβίβαση του αθλητικής αξίας της κάθε χώρας.

Βασικές περιπτώσεις εκφυλισμού είναι η εξής:

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

Αίτια και αφορμές

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

Τρόποι αντιμετώπισης

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

Παραδείγματα

1. Ντίναμο - Λιόν 1-7, Αγιαξ - Ρεάλ 0-3
(Στημένοι αγώνες)

Το ματς μεταξύ της Ντιναμό Ζάγκρεμπ με την Λυόν αποδεικνύει περίτρανα για δεν μπορεί να εξαλειφθεί ο εκφυλισμός ΕΙΔΙΚΑ στο ποδόσφαιρο. Η "βασιλίτσα" είναι έτσι η μόνη ομάδα που ολοκλήρωσε τους ομίλους με "6 στα 6", ενώ η Λιόν πέρασε τον Άγιαξ έχοντας δύο γκολ περισσότερα στην συνολική διαφορά, αν και πριν τα ματς οι Ολλανδοί είχαν 7 περισσότερα! Πάντως είναι δεδομένο πως αδικήθηκε ο Άγιαξ, όχι επειδή η Ντιναμό θύμισε... Ντόρτμουντ και άφησε τον αντίπαλο να βάλει τα γκολ που χρειαζόταν, αλλά επειδή ακυρώθηκαν δύο κανονικά γκολ του Αϊάντα στο ματς με την Ρεάλ! Στο 32' ακυρώθηκε λανθασμένα γκολ του Νικολάς Λοδέιρο για τον Άγιαξ, με τον Ουρουγουανό να υποδεικνύεται σε θέση οφ-σάιντ, ενώ έστειλε την μπάλα στα δίχτυα με κεφαλιά μετά από την απόκρουση του Αντάν σε σουτ του Φαν ντερ Βιλ.

Στο 37' ακυρώθηκε λανθασμένα και δεύτερο γκολ του Άγιαξ, με τον Ανίτα αυτήν την φορά να σουτάρει και την μπάλα να χτυπά στο σώμα του Σουλεϊμάνι πριν καταλήξει στα δίχτυα, αλλά ο Σέρβος δεν ήταν οφ-σάιντ.

Η Ντιναμό στο 28' έμεινε με 10 παίκτες λόγω αποβολής του Γέρκο Λέκο, αλλά στο 40' κατάφερε να ανοίξει το σκορ με τον Ματέο Κόβατσιτς, ο οποίος πλάσαρε από κοντά μετά από απόκρουση του Λορίς σε σουτ του Μπάντελ. Στο 45' η Λιόν ισοφάρισε με τον Μπαφετιμί Γκομής, έπειτα από την σέντρα του Αλί Σισοκό και αφού η μπάλα κόντραρε σε αμυντικό και πέρασε πάνω από τον τερματοφύλακα. Στο δεύτερο ημίχρονο η Λιόν μπήκε αποφασισμένη για να πετύχει τα γκολ που χρειαζόταν για την πρόκριση και η ανατροπή ολοκληρώθηκε στο 48' με τον Μαζίμ Γκοναλόν.

Το 1-3 έκανε ο Γκομής αμέσως μετά την σέντρα, σκοράροντας μέσα στο ίδιο λεπτό (48'), ενώ ο Γάλλος στράικερ συμπλήρωσε το χατ-τρικ του στο 52' για το 1-4.

Στο 64' ο Λισάντρο Λόπες πέτυχε το 5ο γκολ των Γάλλων, στο 70' ο Γκομής στο 6ο και 4ο προσωπικό του, ενώ το 7ο το πέτυχε ο Μπριάν στο 76'.

Η Βαθμολογία του 6ου Ομίλου

1. Ρεάλ 18 (19-2)
2. Λιόν 8 (9-7)
3. Άγιαξ 8 (6-6)
4. Ντιναμό Ζάγκρεμπ 0 (4-22)

2.Σκιές στο Ντιναμό Ζάγκρεμπ – Λιόν (Δωροδοκίες-Δωροληψίες)

Ο τέταρτος όμιλος του Τσάμπιονς Λιγκ όπως φαίνεται έχει σηκώσει μεγάλη συζήτηση μετά τη νίκη της Λιόν με [7-1 στην έδρα της Ντιναμό Ζάγκρεμπ](#), που έδωσε το εισιτήριο στην επόμενη φάση στην γαλλική ομάδα. Μάλιστα οι φωνές έχουν γίνει ακόμα περισσότερες, αφού στο ματς του Άγιαξ με την Ρεάλ Μαδρίτης ακυρώθηκαν δυο κανονικά γκολ για τους γηπεδούχους που αν είχαν ισχύσει θα περνούσαν εκείνοι! Όλα αυτά όμως δεν είναι τίποτε άλλο παρά φήμες που λέει ο κόσμος μεταξύ και τίποτα δεν υπήρχε μέχρι την Τετάρτη το βράδυ που θα μπορούσε να σου αλλάξει τη γνώμη. Την Πέμπτη το πρωί ωστόσο δυο φωτογραφίες που βγήκαν στη δημοσιότητα έχουν σκορπίσει πανικό στην UEFA και σε αρκετούς οπαδούς, αφού δείχνουν τον αμυντικό της Ντιναμό Ζάγκρεμπ να βγαίνει έξω από ένα πρακτορείο με ένα κουπόνι στο χέρι! Αυτό τουλάχιστον αναφέρουν ολλανδικές και κροατικές ιστοσελίδες, χωρίς να προσδιορίζουν την ακριβή ημερομηνία που εθεάθη ο ποδοσφαιριστής της Ντιναμό. Επίσης ο φακός τον έπιασε να κλείνει το μάτι στον Γκομής λίγο μετά την επίτευξη ενός γκολ του Γάλλου άσου.



Οι Ολλανδοί ζητούν από την UEFA να ερευνησει το συγκεκριμένο ματς καθώς πλέον υπάρχουν αρκετές σκιές γύρω από αυτό, ενώ σειρά θα πάρει και η αναμέτρηση της Ντόρτμουντ με την Μαρσέιγ. Το μόνο σίγουρο είναι πως η UEFA δεν θέλει καν να σκεφτεί το ενδεχόμενο το προϊόν της να υποβαθμιστεί με αυτόν τον τρόπο, αφού τα αποτελέσματα θα είναι καταστροφικά.

<http://www.tugagolo.com/2011-12-07-19h45-din-zagreb1-7lyon/#>

πηγή : www.sport24.gr

3. Πλατινί: "Σεβόμαστε ό,τι συμβαίνει στο γήπεδο"

"Πρέπει πάντα να σέβεσαι αυτό που γίνεται στο ποδόσφαιρο πάνω στο χορτάρι. Υπάρχουν οι εκπλήξεις και θα σέβομαι πάντα τους συλλόγους που παίρνουν την πρόκριση. Ένας σύλλογος από την Κύπρο (ΑΠΟΕΛ) και ένας από την Ελβετία (Βασιλεία) προκρίθηκαν. Αυτό σημαίνει ότι έχουμε νεοεισελθόντες μεταξύ των 16 καλύτερων ευρωπαϊκών συλλόγων. "Δεν έχω αμφιβολίες για την ακεραιότητα ενός αγώνα ή μίας διοργάνωσης. Πιστεύω σε αυτή τη διοργάνωση και πιστεύω στην ακεραιότητα των παικτών που συμμετέχουν σε αυτή τη διοργάνωση. Το να προσπαθούμε να δώσουμε λογική εξήγηση για τα αποτελέσματα δεν είναι ποτέ εύκολη. Υπάρχουν αγώνες που ο τερματοφύλακας έχει μία άσχημη ημέρα, όπου η άμυνα δεν έχει πάει καλά, ή ίσως μία ομάδα να είναι ήδη αποκλεισμένη πριν το τελευταίο ματς και να μην έχει το παραμικρό κίνητρο. Το ποδόσφαιρο δεν είναι ποτέ απόλυτα λογικό".

Επίλογος

Ο αθλητισμός είναι απαραίτητο στοιχείο του πολιτισμού μας και σε αυτόν αντικατοπτρίζεται η γενική εικόνα της κάθε χώρας. Γι' αυτό πρέπει να συμβάλλουμε με κάθε δυνατό τρόπο για την μελλοντική εξέλιξή του. Σώμα, ψυχή, πνεύμα, βούληση, πειθαρχία, συντροφικότητα, αδελφσύνη και ειρήνη καθιστούν την αξία του αθλητισμού και μας ανοίγουν ορίζοντες για ένα καλύτερο αθλητικό μέλλον.

Συμπεράσματα

Σύμφωνα με την εκτεταμένη έρευνα μας και την πολύμηνη προσπάθεια μας συλλέξαμε αρκετές πληροφορίες αναλύοντας πολλές και διαφορετικές πτυχές των συνεπειών των ολυμπιακών αγώνων, τις οικονομικές, περιβαλλοντικές και τουριστικές συνέπειες. Επιπροσθέτως περιγράψαμε τις εγκαταστάσεις του ολυμπιακού σταδίου των Αθηνών (ΟΑΚΑ). Το συμπέρασμα στο οποίο καταλήξαμε όσον αφορά τις συνέπειες των ολυμπιακών αγώνων είναι πως είχαν ένα αντίκτυπο, στην οικονομική κατάσταση των κατοίκων και στην οικονομία του κράτους. Επίσης ιδιωτικοποιήθηκε μεγάλο μέρος δημόσιας γης για την πραγματοποίησή τους και τέλος υπήρξαν θετικές τουριστικές συνέπειες.

